

# آزمون طرحواره های ناسازگار یانگ فرم 232 سئوالی

کد آزمون شما : 626646293

با وارد کردن کد آزمون در بخش فرم نمایش آزمون در صفحه آزمون ها می توانید وارد نتیجه آزمون خود شوید

نام	---
سن	36
جنسیت	مرد
تحصیلات	دیپلم

کد مقیاس	عنوان مقیاس	نمره خام	نمره درصدی
Ed	محرومیت هیجانی	5	9 %
Ab	رها شدگی/بی ثباتی	0	0 %
Ma	بی اعتمادی/بدرفتاری	11	11 %
Si	انزوای اجتماعی/بیگانگی	12	20 %
Ds	نقص/شرم	11	12 %
Fa	شکست	0	0 %
Ai	وابستگی/بی کفایتی	5	6 %
Vu	آسیب پذیری نسبت به ضرر و بیماری	14	19 %
Eu	گرفتار/خویشترن تحول نیافته	0	0 %
Sb	اطاعت	6	10 %
Ss	ایثارگری	11	11 %
As	پذیرش جویی/جلب توجه	4	5 %
Is	خویشترن داری/خود انضباطی ناکافی	5	6 %
Et	استحقاق/بزرگ منشی	17	26 %
Us	معیارهای سخت گیرانه	19	20 %
Ei	بازداری هیجانی	0	0 %
Np	منفی گرایی/بدبینی	24	36 %

12 %

10

تنبيه

Pu

نمودار	نمره درصدی	نمره خام	طرحواره
حوزه جدایی و طرد	9	5	محرومیت هیجانی
	0	0	رها شدگی / بی ثباتی
	11	11	بی اعتمادی / بد رفتاری
	20	12	انزوای اجتماعی / بیگانگی
	12	11	نقص / شرم
حوزه خودمختاری و عملکرد مختل	0	0	شکست
	6	5	وابستگی / بی کفایتی
	19	14	آسیب پذیری نسبت به ضرر یا بیماری
حوزه جهت گیری به دیگران	0	0	گرفتار / خویشتن تحول نیافته
	10	6	اطاعت
	11	11	ایثارگری
	5	4	پذیرش جویی / جلب توجه
حوزه محدودیت های مختل	6	5	خویشتن داری / خود انضباطی ناکافی
	26	17	استحقاق / بزرگ منشی
حوزه گوش به زنگی بیش از حد و بازداری	20	19	معیارهای سختگیرانه
	0	0	بازداری هیجانی
	36	24	منفی گرایی / بدبینی
	12	10	تنبیه

# تفسیر آزمون

## طرحواره منفی گرای/بدبینی: امتیاز شما 24 است که بالا محسوب می شود.

طرحواره منفی گرای/بدبینی (Negativity/Pessimism Schema) به تمایل مفرط فرد به تمرکز روی جنبه‌های منفی زندگی، انتظار بدترین‌ها و نادیده گرفتن یا کم‌اهمیت شمردن جنبه‌های مثبت اشاره دارد. پیامدهای آن افزایش اضطراب و افسردگی، کاهش انگیزه و انرژی برای تلاش در زندگی، مشکلات در روابط بین‌فردی (مثلاً انتظار بد بودن از دیگران) و نارضایتی دائمی و کاهش کیفیت زندگی است.

### ویژگی‌های اصلی طرحواره منفی گرای/بدبینی:

تمرکز مداوم بر نکات منفی: فرد به طور عادت‌گونه به دنبال مشکلات، خطاها، ضعف‌ها و تهدیدات در زندگی خود و دیگران است.  
انتظار بدترین نتایج: معمولاً فرد انتظار دارد اتفاقات ناخوشایند یا بد بیفتند و نسبت به آینده بدبین است.  
نادیده گرفتن یا کم‌اهمیت شمردن جنبه‌های مثبت: موفقیت‌ها، اتفاقات خوب و نکات مثبت اغلب توسط این افراد کم‌ارزش شمرده می‌شود یا نادیده گرفته می‌شود.  
حس بدبینی عمومی: نگرش منفی به زندگی، روابط و حتی خود باعث می‌شود فرد به سختی بتواند احساس خوشبینی، امید یا رضایت داشته باشد.

این طرحواره معمولاً از تجربیات منفی یا استرس‌زا در کودکی شکل می‌گیرد، مثل محیط خانوادگی پر از تنش، عدم حمایت عاطفی، انتقاد مکرر یا تجربیات تلخ که باعث شده فرد انتظار بدترین‌ها را داشته باشد تا از ناامیدی یا آسیب جلوگیری کند.

## طرحواره معیارهای سخت گیرانه: امتیاز شما 19 است که کمی بالا محسوب می شود.

طرحواره معیارهای سخت‌گیرانه (Unrelenting Standards Schema) به زمانی اطلاق می‌شود که فرد خود را به شدت تحت فشار قرار می‌دهد تا همیشه بهترین عملکرد را داشته باشد و هیچ‌گاه از استانداردهای بالای خود پایین‌تر نیاید. فردی که این طرحواره را دارد، ممکن است همیشه احساس کند که باید تلاش بیشتری بکند تا به دیگران یا خودش اثبات کند که قادر است موفق شود.

فرد دارای این طرحواره، همیشه برای خود یا دیگران استانداردهای بسیار بالا و غیرواقعی تعیین می‌کند. او احساس می‌کند که باید به طور مداوم کارهای خود را به بهترین شکل ممکن انجام دهد و هیچ جایی برای اشتباه یا نقص وجود ندارد. این فشارهای داخلی می‌تواند منجر به اضطراب، استرس و احساس ناکامی شود. این طرحواره می‌تواند منجر به کمال‌گرایی افراطی، انتقاد شدید از خود، استرس و کاهش لذت از زندگی شود. افراد دارای این طرحواره اغلب زمان زیادی را صرف کار و تلاش برای رسیدن به استانداردهای سخت‌گیرانه خود می‌کنند، اما هیچ‌گاه از دستاوردهایشان رضایت ندارند.

### ویژگی‌های فرد دارای طرحواره معیارهای سخت‌گیرانه:

انتظارات غیرواقعی از خود: فرد ممکن است از خود انتظار داشته باشد که همیشه بهترین باشد و هیچ‌گاه اشتباهی نکند.  
حس گناه یا ناکامی در صورت عدم دستیابی به استانداردهای خود: وقتی فرد نتواند به این استانداردها برسد، احساس گناه یا شکست می‌کند.  
عدم رضایت از دستاوردها: حتی زمانی که فرد موفق است، احساس می‌کند که کافی نیست یا باید بیشتر تلاش کند.  
احساس اضطراب و استرس دائمی: به دلیل تلاش مداوم برای رسیدن به این استانداردهای سخت‌گیرانه، فرد ممکن است همواره تحت فشار و استرس باشد.  
نارضایتی و احساس عدم کمال: فرد ممکن است هیچ‌گاه از موفقیت‌ها و دستاوردهای خود راضی نباشد.

## علائم و نشانه‌های دیگر:

توجه زیاد به جزئیات و بی‌نقص بودن: فرد ممکن است به جزئیات بسیار دقت کند و احساس کند که کوچک‌ترین اشتباهات نشان‌دهنده شکست است.

دشواری در استراحت و لذت بردن از لحظات: به دلیل فشارهایی که بر خود وارد می‌کند، فرد ممکن است نتواند از استراحت یا اوقات فراغت لذت ببرد.

رابطه‌های نابرابر و استرس‌زا: فرد ممکن است در روابط خود نیز انتظارات بسیار بالایی از دیگران داشته باشد و از اینکه دیگران به این انتظارات پاسخ ندهند، ناراحت شود.

نیاز به تایید از دیگران: فرد ممکن است نیاز به تایید مداوم از دیگران برای این که احساس کند که به اندازه کافی خوب است، داشته باشد.

## ریشه‌های شکل‌گیری طرحواره معیارهای سخت‌گیرانه:

والدین با انتظارات بالا: کودک ممکن است در خانواده‌ای رشد کند که والدین از او توقعات بسیار بالایی دارند و هیچ‌گاه راضی به دستاوردهای متوسط یا کم نیستند.

محیط‌های فرهنگی یا اجتماعی رقابتی: در فرهنگ‌هایی که بر رقابت و موفقیت فردی تأکید دارند، این طرحواره می‌تواند تقویت شود.

تجارب تحقیرآمیز یا انتقادهای مداوم: زمانی که فرد در دوران کودکی یا نوجوانی به دلیل اشتباهات یا ناکامی‌ها مورد انتقاد شدید قرار می‌گیرد، ممکن است این احساس را پیدا کند که هیچ‌گاه کافی نیست.

## طرحواره استحقاق/بزرگ‌منشی: امتیاز شما 17 است که کمی بالا محسوب می‌شود.

طرحواره‌ی استحقاق/بزرگ‌منشی (Entitlement/Grandiosity Schema) زمانی شکل می‌گیرد که فرد احساس کند نسبت به دیگران برتری دارد یا به نوعی "استحقاق" خاصی برای دریافت امتیازات یا رفتار ویژه دارد، بدون آن‌که زحمتی برای آن کشیده باشد یا مسئولیت‌پذیری لازم را داشته باشد.

## ویژگی‌های اصلی طرحواره‌ی استحقاق/بزرگ‌منشی:

باور به استحقاق ویژه: فرد باور دارد که قوانین برای او صدق نمی‌کنند یا باید با او به شکلی خاص‌تر و بهتر از دیگران رفتار شود.

برتری‌طلبی: ممکن است خود را از دیگران برتر بداند، چه از نظر هوش، جذابیت، توانایی یا جایگاه.

بی‌توجهی به نیاز یا احساس دیگران: فرد ممکن است نسبت به حقوق، خواسته‌ها یا احساسات دیگران بی‌اعتنا یا بی‌تفاوت باشد.

دوری از همدلی: همدلی کردن برای چنین افرادی دشوار است چون بیشتر بر خواسته‌ها و نیازهای خود تمرکز دارند. رفتارهای خودمحور یا حتی استثمارگرایی: گاهی ممکن است از دیگران استفاده ابزاری کنند یا برای رسیدن به خواسته‌هایشان حد و مرزها را نادیده بگیرند.

## منشأ احتمالی این طرحواره:

تربیت والدینی بیش‌ازحد سهل‌گیر یا تحسین‌کننده: مثل والدینی که به کودک به شکل افراطی القا می‌کنند که "خاص"، "فوق‌العاده"، یا "برتر از دیگران" است.

برآوردن بی‌حد و حصر خواسته‌های کودک بدون آموزش محدودیت یا مسئولیت‌پذیری.

یا در برخی موارد، واکنش جبرانی به احساس حقارت یا طردشدگی در دوران کودکی که منجر به ساختن تصویری اغراق‌شده از خود می‌شود.

## تأثیرات منفی طرحواره:

مشکل در روابط نزدیک به دلیل خودمحوری یا نبود همدلی.

نارضایتی مزمن چون دنیای واقعی خواسته‌های فرد را مثل ذهن خودش برآورده نمی‌کند.

خشم یا سرخورده‌گی زیاد وقتی دیگران مطابق انتظار رفتار نمی‌کنند.

طرد شدن اجتماعی یا شغلی به دلیل رفتارهای خودخواهانه یا مغرورانه.

## طرحواره آسیب پذیری نسبت به ضرر و بیماری: امتیاز شما 14 است که کمی بالا محسوب می شود.

طرحواره آسیب پذیری نسبت به ضرر و بیماری (Vulnerability to harm and illness schema) به تصور فرد از خود به عنوان فردی آسیب پذیر در برابر خطرات جسمی، بیماری ها یا آسیب های روانی و فیزیکی اشاره دارد. افراد با این طرحواره ممکن است باور داشته باشند که همیشه در معرض خطرات و آسیب ها قرار دارند و هیچگاه احساس امنیت نمی کنند.

این طرحواره ممکن است در نتیجه تجربیات منفی دوران کودکی یا شرایط خاص زندگی شکل بگیرد. برای مثال، فردی که در دوران کودکی خود بیماری یا مصیبتی را تجربه کرده یا والدینش، رفتار بسیار نگران، مضطرب و بدبینانه داشته اند، ممکن است این طرحواره را در بزرگسالی توسعه دهد. تمام فکر آن ها با احتمالاتی مثل وقوع زلزله، جنگ، بی پولی، بیماری و... اشغال شده است و فکر می کنند که ناتوان اند و از پس این اتفاقات بر نمی آیند.

### ویژگی های طرحواره آسیب پذیری نسبت به ضرر و بیماری:

نگرانی مفرط در مورد سلامتی: این افراد ممکن است به طور مداوم نگران بیماری ها، آسیب ها یا حادثه های ناگوار باشند. عدم اعتماد به توانایی های خود در مواجهه با بحران ها: احساس می کنند که نمی توانند به خوبی از خود در برابر خطرات دفاع کنند.

محدود کردن فعالیت ها و اجتناب از خطرات به صورت افراطی: برای جلوگیری از مواجهه با خطرات، ممکن است فعالیت های خاصی را کنار بگذارند یا خود را از تجربیات جدید بازدارند.

در سبک تسلیم، به شکل وسواسی مرتب در فواصل کم (مثلا هر دو سه روز) از ترس بیماری به پزشک مراجعه می کنند، دائم در اخبار حوادث را چک می کنند و منتظر وقوع اتفاقات منفی هستند. در سبک اجتناب، از هر موقعیتی که ممکن است خطری داشته باشد دوری می کنند. همان طور که گفته شد رانندگی نمی کنند یا به ندرت از خانه بیرون می روند.

## طرحواره انزوای اجتماعی/بیگانگی: امتیاز شما 12 است که کمی بالا محسوب می شود.

طرحواره انزوای اجتماعی/بیگانگی (Social Isolation/Alienation Schema) به احساسات و تجربیات فرد در ارتباط با خود و دیگران مربوط می شود، به ویژه زمانی که فرد احساس می کند که از دیگران جدا یا بیگانه است، و این تجربه ممکن است در دوران کودکی و نوجوانی شکل گرفته باشد.

افرادی که دچار این طرحواره هستند، احساس می کنند که به هیچ وجه با دیگران مشابهت ندارند یا اینکه از جامعه، گروه های اجتماعی یا حتی خانواده خود جدا هستند. این افراد ممکن است احساس کنند که در مقایسه با دیگران متفاوت اند، و در نتیجه احساس تنهایی، انزوا، و بیگانگی می کنند.

### ویژگی های طرحواره انزوای اجتماعی/بیگانگی:

اغلب دچار افکار منفی درباره خود می شوند و احساس می کنند که نمی توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند. احساس تنهایی شدید و بی پناهی، حتی در جمع های بزرگ یا با حضور دیگران.

ترس از طرد شدن یا عدم پذیرش توسط دیگران.

احساس اینکه "من متفاوت هستم" یا "من جایی برای تعلق ندارم".

احساس بی اهمیتی در گروه ها یا جامعه.

ممکن است در مواجهه با موقعیت های اجتماعی یا روابط نزدیک از دست دادن اعتماد به نفس یا اضطراب شدید را تجربه کنند.

### ریشه های احتمالی:

تجربه طرد شدن یا نادیده گرفته شدن در دوران کودکی (مثلاً در مدرسه یا خانواده).  
جدایی یا از دست دادن روابط عاطفی در کودکی.  
تجربه‌های منفی در ارتباطات اجتماعی (مثل قلدری، طرد شدن در گروه‌ها یا حتی در خانواده).  
در برخی موارد، افراد ممکن است احساس کنند که از نظر فرهنگی، اجتماعی، یا عقیدتی از دیگران جدا هستند.

## رفتارهای جبرانی یا مقابله‌ای:

افرادی که این طرحواره را دارند ممکن است یکی از سه رفتار زیر را در پیش بگیرند:  
تسلیم: به دنبال تنها بودن یا اجتناب از روابط اجتماعی به دلیل ترس از طرد شدن یا آسیب دیدن.  
جبران افراطی: ممکن است در روابط تلاش کنند تا خود را بیش از حد نشان دهند یا افراطی باشند تا توجه دیگران را جلب کنند، ولی این رفتارها معمولاً نتیجه نمی‌دهند.  
اجتناب: اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی و روابط عاطفی برای جلوگیری از احساس طرد شدن یا آسیب.

## نتیجه گیری نهایی آزمون

شما در یک یا چند طرحواره ناسازگار در تست یانگ نمره بالا یا بسیار بالا به دست آورده اید. به این معنی که آن طرحواره‌ها در زندگی روانی، هیجانی و رفتاری شما فعال و تأثیرگذارند. این می‌تواند نشان‌دهنده‌ی گونه‌ای الگوی پایدار منفی در روابط، تصمیم‌گیری‌ها، احساسات و برداشت‌های شما از خودتان باشد.

همچنین اگر نمره به دست آمده در یک یا چند طرحواره کمی بالا باشد، به این معنا است که آزمون دهنده به آن حوزه‌ی خاص از طرحواره‌ها، تمایل یا گرایش بیشتری دارد. یعنی ممکن است باورها، احساسات یا رفتارهای مرتبط با آن طرحواره در زندگی او به صورت خفیف و کم‌رنگ وجود داشته باشند.

در چنین شرایطی، اقدامات زیر می‌تواند سودمند باشد:

### ۱. مشاوره یا روان‌درمانی تخصصی

مؤثرترین راه برای برخورد با طرحواره‌های ناسازگار، مشاوره با یک روان‌درمانگر آموزش‌دیده و با تجربه است.

### ۲. درک دقیق‌تر طرحواره‌های فعال‌شده

خودشناسی گام مهمی است. باید دانست:

- که این طرحواره یا طرح‌واره چگونه شکل گرفته‌اند؟ (مانند "طرحواره رهاشدگی" به دلیل بی‌توجهی پدر و مادر)  
- در زندگی کنونی شما چگونه فعال می‌شوند؟ (مانند "طرحواره شکست" هنگامی که در محیط کار احساس رقابت می‌کنید)

- چه رفتارها یا اندیشه‌هایی آنها را تقویت می‌کنند؟ (مانند پرهیز یا کناره‌گیری، انفعال یا انتقاد از خود)

### ۳. نوشتن و بازبینی افکار و احساسات مرتبط

فرد می‌تواند با یادداشت افکار یا بهره‌گیری از فرم‌های شناختی (مانند «جدول افکار منفی» در CBT)، هیجان‌ها و افکاری را که در زمان فعال شدن طرحواره‌ها پدید می‌آیند، آنها را بازبینی کند. این کار سبب افزایش آگاهی و آغاز تغییر شناختی می‌گردد.

### ۴. پرهیز از تله‌های طرحواره‌ای

افراد معمولاً به صورت ناخودآگاه وارد موقعیت‌هایی می‌شوند که در آنها طرحواره‌هایشان تأیید می‌گردند (برای نمونه، انتخاب شریک عاطفی بی‌عاطفه برای تأیید طرحواره رهاشدگی). باید این الگوها را شناخت و آنها را بی‌اثر کرد.

### ۵. تمرین خوددلسوزی

طرحواره‌ها اغلب با انتقاد از خود، شرم و سرزنش خود همراه‌اند. یادگیری مهارت‌هایی مانند دلسوزی با خود، مراقبت از کودک درون، و گفت‌وگوی درونی مثبت، در این زمینه بسیار سودمند هستند.

نمره بالا در یک یا چند طرحواره، نشانه‌ای است که نباید نادیده گرفته شود. آغاز فرایند درمان و خودشناسی می‌تواند کیفیت زندگی فرد را به گونه‌ای شگفت‌انگیز بهبود بخشد. بسیاری از افراد با کمک درمانگر و کار روی خود، موفق می‌شوند اثرات زیانبار این طرحواره‌ها را کاهش دهند و الگوهای سالم‌تری در زندگی ایجاد کنند.

## پاسخ‌ها:

کاملاً غلط	کسی نیست که نیازهای عاطفی مرا برآورده کند	1
کاملاً غلط	من عشق و توجه کافی را دریافت نکرده‌ام	2
کاملاً غلط	غالباً کسی را نداشتم که برای نصیحت و حمایت عاطفی به او تکیه کنم	3
کاملاً غلط	اغلب کسی را نداشته‌ام که از من حمایت کند، حرفهایش را با من بزند و عمیقاً نگران اتفاقاتی باشد که برایم می‌افتد	4
تقریباً غلط	در بیشتر اوقات زندگی، کسی را نداشتم که بخواهد با من رابطه صمیمی برقرار کند و وقت زیادی را با من بگذراند	5
تقریباً غلط	به طور کلی کسی نبوده که به من عاطفه، محبت و صداقت نشان دهد	6
کاملاً غلط	در بیشتر اوقات زندگی، این احساس به من دست نداد که برای فرد دیگری، شخص ویژه و ممتازی به شمار می‌روم	7
بیشتر درست تا غلط	در اغلب اوقات زندگی، کسی را نداشتم که واقعاً به حرف دل من گوش دهد. مرا بفهمد یا اینکه احساسها و نیازهای واقعی مرا درک کند	8
تقریباً درست	وقتی که نمی‌دانستم کاری را چگونه انجام دهم، به ندرت شخصی پیدا میشد که مرا نصیحت و راهنمایی کند	9
کاملاً غلط	نگرانم افرادی را که دوست دارم در آینده نزدیک بمیرند، حتی وقتی دلیل پزشکی کمی برای تایید این نگرانی وجود دارد	10
بیشتر درست تا غلط	من به افراد نزدیک خودم خیلی وابسته‌ام، چون می‌ترسم مبادا مرا ترک کند	11
تقریباً غلط	نگرانم که نزدیکانم مرا ترک کنند یا مرا به حال خود رها کنند	12
کاملاً غلط	احساس میکنم که حمایت عاطفی کافی دریافت نکرده‌ام	13
تقریباً غلط	احساس میکنم که روابط مهم زندگی‌ام چندان تداوم نداشته باشد و انتظارم این است که این روابط به زودی تمام شوند	14
کاملاً غلط	عادت کرده‌ام با کسانی ارتباط برقرار کنم که به تعهدات خود پایبند نیستند	15
کاملاً غلط	در نهایت، من تنها و بی‌کس خواهم ماند.	16
کاملاً غلط	وقتی احساس می‌کنم کسی که برایم مهم است از من دوری می‌کند، مایوس می‌شوم	17
کاملاً غلط	برخی اوقات آنقدر نگران آن هستم که مردم مرا ترک کنند که آنها را از خودم دور می‌کنم	18
کاملاً غلط	وقتی شخصی حتی برای مدت زمان کوتاهی مرا ترک میکند، خیلی ناراحت میشوم	19

تقریبا غلط	همیشه نمی توانم به حمایت اطرافیان تکیه کنم	20
تقریبا غلط	نمی توانم با مردم رابطه صمیمی داشته باشم، چون اعتماد ندارم همیشه در کنارم بمانند	21
کاملا غلط	به نظر می رسد افراد مهم زندگی من همیشه تغییر میکنند	22
کاملا غلط	نگرانم افرادی که دوستشان دارم، فرد دیگری را پیدا کنند و او را به من ترجیح دهند و مرا ترک کنند	23
کاملا غلط	افراد نزدیک من، غیرقابل پیشبینی بوده اند؛ لحظه ای مهربان و لحظه ای دیگر عصبی، ناراحت، خودمحور و پرخاشگر	24
تقریبا غلط	آنقدر به دیگران نیازمندم که نگران از دست دادن آنها هستم	25
کاملا غلط	نمی توانم شخصیت واقعی ام را بروز دهم یا احساس واقعی ام را بیان کنم، چون میترسم دیگران مرا ترک کنند	26
کاملا غلط	احساس می کنم مردم از من سودجویی می کنند	27
کاملا درست	اغلب احساس می کنم که باید از خودم در برابر مردم محافظت کنم	28
تقریبا غلط	احساس می کنم که باید در حضور دیگران از خودم محافظت کنم، چون در غیر این صورت عمدا به من آسیب می زنند	29
کاملا غلط	اگر فردی کارهای خیلی خوبی برایم انجام دهد، پیش خودم فکر میکنم که حتما قصد و انگیزه خاصی داشته است	30
تقریبا غلط	دیگران دیر یا زود به من خیانت میکنند	31
بیشتر درست تا غلط	اغلب مردم فقط به فکر خودشان هستند	32
بیشتر درست تا غلط	در اعتماد کردن به دیگران مشکل دارم	33
کاملا غلط	نسبت به انگیزه های دیگران سوءظن شدید دارم	34
تقریبا غلط	مردم به ندرت درستکار هستند، آنها معمولا رباکارند	35
کاملا غلط	معمولا به طور جدی به انگیزه های نهانی مردم فکر می کنم	36
بیشتر درست تا غلط	اگر فکر کنم فردی می خواهد به من ضربه بزند، پیشدستی می کنم و اول من به او ضربه می زنم	37
تقریبا غلط	مردم معمولا مجبورند قابل اعتماد بودن خودشان را برای من ثابت کنند، چون به مردم اصلا اعتماد ندارم	38
کاملا غلط	برای اینکه ببینم مردم به من راست می گویند یا نیت خوبی دارند، آنها را امتحان می کنم	39
کاملا غلط	با این باور موافقم "دیگران را کنترل کن و گرنه تحت کنترل دیگران قرار می گیری"	40
تقریبا غلط	وقتی فکر می کنم که دیگران چگونه در طول زندگی ام با من به خشونت رفتار کرده اند، عصبانی می شوم	41
کاملا غلط	در طول زندگی ام مردم به من نزدیک شده اند تا از من سودجویی کنند یا برای رسیدن به اهدافشان از من سوء استفاده کنند	42

تقریباً درست	افراد مهم زندگی ام، از نظر عاطفی، جسمانی یا جنسی با من بد رفتاری کرده اند	43
تقریباً غلط	وصله ناجور اجتماع هستم	44
کاملاً درست	اساساً با مردم خیلی فرق دارم	45
کاملاً درست	نمی توانم به کسی تعلق خاطر داشته باشم، انسان گوشه گیری هستم	46
تقریباً غلط	احساس می کنم با مردم بیگانه ام	47
تقریباً غلط	احساس تنهایی و انزوا می کنم	48
کاملاً غلط	همیشه احساس می کنم در جمع، جایی ندارم	49
کاملاً غلط	واقعاً هیچکس مرا درک نمی کند	50
تقریباً غلط	خانواده من با بقیه خانواده ها متفاوت بود	51
کاملاً غلط	برخی اوقات احساس میکنم کاملاً بیگانه ام	52
کاملاً غلط	اگر فردا ناپدید شوم، هیچ کس متوجه این موضوع نمی شود	53
تقریباً غلط	مردان یا زنانی که دوستشان دارم، وقتی عیب های مرا می بینند، نمی توانند دوستم داشته باشند	54
تقریباً غلط	اگر کسی واقعاً مرا بشناسد، مایل نیست با من رابطه ای صمیمی برقرار کند	55
تقریباً غلط	ذاتاً آدم بی ارزش و مشکل داری هستم	56
تقریباً درست	احساس می کنم نمی توانم با یک زن یا مرد خوب، رابطه برقرار کنم به گونه ای که به من احترام بگذارد و از این طریق احساس کنم انسان ارزشمندی هستم. هر چقدر در این راه تلاش کنم، فایده ندارد	57
تقریباً غلط	شایستگی عشق، توجه و احترام دیگران را ندارم	58
کاملاً غلط	احساس می کنم هیچکس مرا دوست ندارد	59
تقریباً غلط	در بسیاری از جنبه ها، چنان شخصیت پر از عیب و ایرادی دارم که نمی توانم در کنار دیگران راحت باشم	60
کاملاً غلط	اگر دیگران متوجه عیب و ایرادهای من بشوند، نمی توانم توی رویشان نگاه کنم	61
کاملاً غلط	وقتی افراد مرا دوست دارند، احساس میکنم گولشان زده ام	62
کاملاً غلط	اغلب متوجه می شوم که به طرف کسانی جلب می شوم که از من خیلی ایراد می گیرند یا مرا طرد می کنند	63
کاملاً درست	رازهایی دارم که نمی خواهم نزدیکانم به آنها پی ببرند	64
کاملاً غلط	تقصیر من است که والدینم نتوانستند مرا به قدر کافی دوست داشته باشند	65
کاملاً غلط	نمی گذارم مردم شخصیت واقعی ام را بشناسند	66
کاملاً غلط	یکی از شدیدترین ترس هایم این است که عیب و نقص هایم برملا شوند	67
کاملاً غلط	نمی توانم بفهمم چطور ممکن است کسی بتواند مرا دوست داشته باشد	68
کاملاً غلط	تقریباً هیچ کاری را نمی توانم به خوبی دیگران انجام بدهم	69
تقریباً غلط	هر زمان پیشرفتی در کارم به وجود می آید، احساس بی کفایتی می کنم	70

71	بیشتر مردم در حوزه های شغلی و تحصیلی از من تواناترند	کاملا غلط
72	آدم شکست خورده ای هستم	تقریبا غلط
73	اکثر افراد در کار (یا تحصیل) از من با استعدادترند	کاملا غلط
74	در کار (یا تحصیل) مثل بقیه باهوش نیستم	کاملا غلط
75	شکستها و بی کفایتی هایم در حوزه کار (یا تحصیل) مایه شرمساری من است	تقریبا غلط
76	از آنجا که در زندگی پیشرفت و دستاورد چندانی نداشته ام، اغلب در حضور دیگران خجالت می کشم	کاملا غلط
77	زمانی که موفقیت هایم را با دیگران مقایسه میکنم اغلب به این نتیجه میرسم که دیگران خیلی از من موفق ترند	کاملا غلط
78	احساس می کنم نمی توانم به تنهایی از پس کارهای روزمره ام بریایم	تقریبا غلط
79	به کمک دیگران نیاز دارم	تقریبا درست
80	احساس می کنم نمی توانم به تنهایی گلیم خود را از آب بیرون بکشم	تقریبا غلط
81	معتقدم که دیگران بهتر از خودم می توانند از من مراقبت کنند	کاملا غلط
82	وقتی با یک وظیفه جدید خارج از حوزه کاری ام رو به رو میشوم، به دردسر می افتم مگر اینکه کسی مرا راهنمایی کند	کاملا غلط
83	فکر می کنم در انجام کارهای روزمره، آدم وابسته ای هستم	تقریبا غلط
84	انجام هر کاری، حتی اگر خارج از حوزه کار (یا تحصیل) باشد، مرا ناراحت و عصبی میکند	کاملا غلط
85	در بسیاری از حوزه های زندگی، خودم را آدم بی کفایتی می دانم	کاملا غلط
86	اگر به قضاوت های خود در موقعیت های متداول زندگی اعتماد کنم، تصمیم های اشتباهی می گیرم	تقریبا غلط
87	عقل درست و حسابی ندارم	کاملا غلط
88	اصلا به قضاوت های خودم در موقعیت های روزمره اعتماد ندارم	کاملا غلط
89	نمی توانم به توانایی های خودم برای حل مشکلات روزمره اعتماد کنم	کاملا غلط
90	احساس می کنم برای اینکه مشکلاتم را حل کنم، احتیاج به کسی دارم که بتوانم به راهنمایی هایش اعتماد کنم	کاملا غلط
91	زمانی که بحث پذیرش مسئولیت های روزمره پیش می آید بیشتر مثل بچه ها رفتار میکنم تا یک انسان بالغ و عاقل	بیشتر درست تا غلط
92	متوجه شده ام که پذیرش مسئولیت های روزمره زندگی برای من خیلی سخت و طاقت فرسا است	تقریبا غلط
93	نمی توانم از شر این احساس رها شوم که مبادا اتفاق بدی بیفتد	کاملا غلط
94	احساس می کنم هر لحظه ممکن است یک فاجعه طبیعی، جنایی، حقوقی یا پزشکی برای من اتفاق بیفتد	تقریبا غلط
95	می ترسم که مبادا فردی آواره و ولگرد شوم	تقریبا غلط

اندکی درست	می ترسم مورد حمله قرار بگیرم	96
تقریباً درست	خیلی احتیاط میکنم تا مریض نشوم یا صدمه نبینم	97
تقریباً غلط	نگرانم که به بیماری خطرناکی مبتلا شوم، حتی وقتی که پزشک هیچ گونه علامت خطری را تشخیص نداده است	98
تقریباً درست	آدم ترسویی هستم	99
بیشتر درست تا غلط	نگرانم که در جهان وقایع بدی نظیر جنایت، آلودگی محیط زیست و غیره رخ بدهد	10 0
بیشتر درست تا غلط	اغلب احساس میکنم که ممکن است دیوانه شوم	10 1
تقریباً غلط	اغلب احساس میکنم به یک حمله اضطرابی دچار میشوم	10 2
تقریباً غلط	اغلب نگرانم از اینکه دچار سکنه قلبی یا بیماری سرطان شوم، حتی زمانی که دلایل پزشکی کمی برای این نگرانی وجود دارد	10 3
تقریباً غلط	احساس می کنم جهان جایگاه خطرناکی است	10 4
بیشتر درست تا غلط	قادر نیستم از والدینم جدا شوم، کاری که همسن و سال هایم انجام می دهند	10 5
تقریباً غلط	من و والدینم تمایل داریم خود را بیش از حد در زندگی و مسایل یکدیگر درگیر کنیم	10 6
کاملاً غلط	اگر من و والدینم، مسایل جزئی و خصوصی خود را از یکدیگر پنهان کنیم، احساس گناه یا خیانت می کنیم	10 7
کاملاً غلط	من و والدینم مجبوریم هر روز با هم صحبت کنیم وگرنه یکی از ما احساس گناه، نا امیدی یا تنهایی میکند	10 8
کاملاً غلط	اغلب احساس میکنم هویت جداگانه ای از والدینم و همسرم ندارم	10 9
کاملاً غلط	اغلب احساس میکنم انگار سایه سنگین والدینم دائم بر سر من است، به نحوی که نمی توانم یک زندگی جداگانه ای برای خودم داشته باشم	11 0
کاملاً غلط	خیلی سخت است از افرادی که با آن صمیمی شده ام جدا شوم؛ هر گونه جدایی مرا شدیداً آشفته میکند	11 1
کاملاً غلط	هویت من چنان با هویت والدینم و همسرم گره خورده است که واقعاً نمیتوانم کی هستم و یا چی می خواهم	11 2
کاملاً غلط	وقتی که دیدگاه یا عقاید من با دیدگاه و عقاید والدینم و همسرم تفاوت دارد، شدیداً آشفته میشوم	11 3
تقریباً غلط	اغلب احساس میکنم در رابطه با والدینم و همسرم، هیچگونه حریم خصوصی ندارم	11 4
کاملاً غلط	احساس می کنم زندگی مستقل و جداگانه من، والدینم را آزرده خاطر خواهد کرد	11 5

کاملاً درست	در کار دیگران دخالت نمی‌کنم، چون از عواقب دخالت در آن کارها می‌ترسم	11 6
تقریباً غلط	اعتقاد دارم اگر بخواهم هر کاری انجام بدهم، برای خودم دردسر درست می‌کنم	11 7
کاملاً غلط	احساس می‌کنم چاره‌ای ندارم جز اینکه به خواسته‌های دیگران تن بدهم، چون در غیر این صورت یا مرا ترک می‌کنند یا درصدد تلافی برمی‌آیند	11 8
کاملاً غلط	در روابطم به دیگران اجازه می‌دهم که بر من مسلط شوند	11 9
کاملاً غلط	همیشه به دیگران اجازه می‌دهم به جای من تصمیم بگیرند، در نتیجه واقعاً خواسته‌های خودم را نمی‌شناسم	12 0
کاملاً غلط	احساس می‌کنم تصمیم‌های مهم زندگی‌ام را دیگران می‌گیرند	12 1
کاملاً غلط	نگرانم که دیگران مرا طرد کنند، به همین دلیل همیشه در این فکرم که خوشایند و باب طبع دیگران باشم	12 2
کاملاً غلط	خیلی برای من مشکل است که از دیگران تقاضا کنم حقوقم را رعایت و احساساتم را درک کنند	12 3
تقریباً غلط	به جای اینکه عصبانیتم را مستقیم ابراز کنم، جور دیگری تلافی می‌کنم	12 4
بیشتر درست تا غلط	من بیش‌تر از دیگران از برخورد و ایجاد تعارض، اجتناب می‌کنم	12 5
کاملاً غلط	نیازهای دیگران را در اولویت قرار می‌دهم و گرنه احساس گناه می‌کنم	12 6
کاملاً غلط	وقتی دیگران را دست‌تنها می‌گذارم یا مایوسشان می‌کنم، احساس گناه می‌کنم	12 7
بیشتر درست تا غلط	من بیشتر به مردم کمک می‌کنم تا اینکه از آنها تقاضای کمک داشته باشم	12 8
تقریباً غلط	در نهایت کار مراقبت از نزدیکانم روی دوش من است	12 9
تقریباً غلط	اگر کسی را دوست داشته باشم، تقریباً همه کارهای او را تحمل می‌کنم	13 0
کاملاً غلط	آدم خوبی هستم چون بیش‌تر از آنکه به فکر خودم باشم به فکر دیگرانم	13 1
کاملاً غلط	در محیط کار، معمولاً داوطلبانه وقت بیشتری صرف می‌کنم یا کار بیشتری انجام می‌دهم	13 2
تقریباً غلط	مهم نیست که سرم چقدر شلوغ است، من همیشه می‌توانم وقتی را برای دیگران کنار بگذارم	13 3
کاملاً درست	خیلی کم توقع‌ام، چون نیازهای من در حداقل است	13 4

بیشتر درست تا غلط	تنها وقتی خوشحال می شوم که اطرافیانم خوشحال باشند	13 5
کاملا غلط	از بس که سرگرم مراقبت از دیگران هستم، وقت کمی برای خودم می ماند	13 6
تقریبا درست	همیشه به درد دل دیگران گوش داده ام	13 7
تقریبا غلط	وقتی به کسی هدیه می دهم، بیشتر خوشحال می شوم تا اینکه هدیه بگیرم	13 8
کاملا غلط	اطرافیان معتقدند که من برای رفع نیازهای دیگران خیلی تلاش می کنم، ولی برای خودم کاری نمی کنم	13 9
کاملا غلط	هر چقدر برای رفع نیازهای دیگران تلاش کنم باز هم احساس می کنم کوتاهی کرده ام	14 0
کاملا غلط	اگر کار دلخواهم را انجام بدهم به شدت احساس ناراحتی می کنم	14 1
کاملا غلط	برای من خیلی مشکل است که از دیگران بخواهم نیازهایم را ارضاء کنند	14 2
کاملا غلط	نگرانم که کنترلم را از دست بدهم	14 3
کاملا غلط	نگرانم که اگر نتوانم خشم خود را کنترل کنم از لحاظ جسمی یا هیجانی به دیگران آسیب جدی بزنم	14 4
بیشتر درست تا غلط	احساس می کنم که باید هیجان ها و تکانه های خودم را کنترل کنم، چون در غیر این صورت احتمال دارد اتفاق بدی بیفتد	14 5
تقریبا غلط	خشم و کینه زیادی دارم که آن را بیان نمی کنم	14 6
تقریبا غلط	خجالت می کشم از اینکه احساس های مثبت ام (مثل محبت و توجه) را به دیگران بروز دهم	14 7
تقریبا غلط	از اینکه احساساتم را به دیگران ابراز کنم خیلی شرمسار می شوم	14 8
کاملا غلط	برای من خیلی سخت است که صمیمی و بی تکلف رفتار کنم	14 9
کاملا غلط	آنقدر خودم را کنترل می کنم که مردم فکر می کنند آدم بی احساسی هستم	15 0
کاملا غلط	از نظر دیگران، من آدم عصبی و ناراحت هستم	15 1
کاملا غلط	باید در هر کاری که انجام می دهم بهترین باشم، نمی توانم بپذیرم که نفر دوم باشم	15 2
تقریبا غلط	تلاش می کنم که همیشه تمام کارها را به بهترین نحو ممکن انجام دهم	15 3

کاملاً غلط	من باید در بیشتر اوقات در بهترین حالت باشم	15 4
کاملاً غلط	سعی می‌کنم نهایت تلاش خودم را بکنم، خوب بودن نسبی کار هیچ‌گاه مرا راضی نمی‌کند	15 5
کاملاً غلط	آنقدر کار دارم که تقریباً در زندگی من هیچ‌گونه آسایش و راحتی وجود ندارد	15 6
کاملاً غلط	تقریباً هیچ‌کدام از کارهای من به اندازه کافی خوب نبوده‌اند، می‌توانم همیشه کارم را بهتر انجام بدهم	15 7
تقریباً درست	باید به تمام مسئولیت‌هایم عمل کنم	15 8
کاملاً غلط	احساس می‌کنم برای پیشرفت و دستیابی به خواسته‌هایم، همواره تحت فشار هستم	15 9
تقریباً درست	روابطم با دیگران صدمه دیده است، چون خیلی به خودم سخت می‌گیرم	16 0
کاملاً غلط	سلامتی من در خطر است زیرا به دلیل اصرار بر انجام کارهای بدون عیب و نقص، به شدت تحت استرس هستم	16 1
تقریباً غلط	اغلب لذت‌ها و خوشی‌هایم را فدا می‌کنم تا کارها را طبق معیارهای سخت‌گیرانه‌ام انجام بدهم	16 2
تقریباً غلط	وقتی اشتباه می‌کنم، مستحق شدیدترین و بی‌رحمانه‌ترین انتقادهایم هستم	16 3
تقریباً غلط	وقتی که کاری را اشتباه انجام می‌دهم، نمی‌توانم خودم را ببخشم یا دست به بهانه‌تراشی بزنم	16 4
اندکی درست	آدم رقابت‌طلبی هستم	16 5
تقریباً درست	ارزش زیادی برای پول و منزلت اجتماعی قائلم	16 6
کاملاً غلط	همیشه باید در هر کاری بهترین باشم	16 7
تقریباً غلط	وقتی از کسی چیزی می‌خواهم خیلی برای من سخت است که نه بشنوم	16 8
کاملاً غلط	اگر نتوانم به خواسته‌ام برسم، دچار خشم و تندخویی می‌شوم	16 9
تقریباً غلط	آدم خاصی هستم و نمی‌توانم محدودیت‌هایی را که بر سر راه دیگران وجود دارد، بپذیرم	17 0
کاملاً درست	از اینکه مرا محدود کنند یا جلوی کار مرا بگیرند، به شدت متنفرم	17 1
تقریباً غلط	احساس می‌کنم نباید از قوانین و قراردادهای بهنجاری که مردم تابع آنها هستند، اطاعت کنم	17 2

تقریبا غلط	احساس می کنم کارها و خواسته های من ارزشمندتر از کارها و خواسته های دیگران است	17 3
کاملا درست	معمولا نیازهای خودم را مقدم تر از نیازهای دیگران می دانم	17 4
بیشتر درست تا غلط	اغلب متوجه شده ام که به قدری درگیر کارهای خودم هستم که دیگر نمی توانم وقتی را به دوستان یا اعضای خانواده ام اختصاص بدهم	17 5
کاملا غلط	افراد اغلب به من می گویند در شیوه انجام کارها خیلی کنترل گرانه رفتار می کنم	17 6
کاملا غلط	وقتی دیگران به خواسته هایم عمل نکنند، به شدت عصبانی و تندخو می شوم	17 7
تقریبا درست	نمی توانم تحمل کنم که دیگران به من دستور بدهند	17 8
بیشتر درست تا غلط	به سختی می توانم جلوی مصرف مواد، سیگار کشیدن، پرخوری یا سایر مشکلات رفتاری ام را بگیرم	17 9
تقریبا غلط	حاصله انجام کارهای متداول زندگی یا کارهای ملال آور را ندارم	18 0
کاملا غلط	اغلب بر اساس احساس ها و تکانه هایم عمل می کنم و باعث دردسر خودم و آزار دیگران می شوم	18 1
تقریبا غلط	اگر به یکی از اهدافم نرسم، زود مایوس می شوم و دست از تلاش بر می دارم	18 2
کاملا غلط	خیلی برای من سخت است که به خاطر دستیابی به هدف بلند مدت از سر خیر رضایتمندی فوری بگذرم	18 3
تقریبا غلط	زیاد پیش می آید که وقتی عصبانی بشوم دیگر نمی توانم جلوی عصبانیتم را بگیرم	18 4
کاملا غلط	تمایل دارم در هر کاری افراط کنم، حتی وقتی این افراط، نتایج بدی برای من به دنبال دارد	18 5
تقریبا غلط	زود کسل می شوم	18 6
بیشتر درست تا غلط	وقتی در انجام کارهایم با مشکل مواجه بشوم، معمولا نمی توانم آن کار را ادامه بدهم و تکمیل کنم	18 7
تقریبا غلط	نمی توانم مدت زمان زیادی روی یک کار تمرکز کنم	18 8
تقریبا غلط	نمی توانم خودم را مجبور کنم که کارهای بدون لذت را انجام بدهم، حتی اگر بدانم که این کارها، نتایج خوبی به دنبال دارد	18 9
بیشتر درست تا غلط	با کوچکترین مانعی در سر راه دستیابی به اهدافم، آرامش خودم را از دست می دهم	19 0
تقریبا غلط	به ندرت توانسته ام به تصمیم ها و راه حل هایم پایبند باشم	19 1

تقریباً درست	آدم رک و صریحی هستم، احساس هایم را بدون رودربایستی نشان میدهم و اصلاً مهم نیست که بروز این احساس ها چه پیامدهایی به دنبال دارد	19 2
بیشتر درست تا غلط	اغلب کارها را بدون فکر انجام می دهم و بعد پشیمان میشوم	19 3
تقریباً غلط	برای من مهم است که تقریباً هر کسی که مرا می شناسد دوستم داشته باشد	19 4
تقریباً غلط	بسته به اینکه دیگران از من چی می خواهند خودم را تغییر می دهم تا آنکه مرا بیشتر دوست داشته باشند	19 5
بیشتر درست تا غلط	با جدیت تمام تلاش می کنم که بدنم و ظاهرم تاثیر خوبی روی دیگران داشته باشد	19 6
کاملاً غلط	ارزش من اساساً بستگی به این دارد که دیگران درباره من چه نظری دارند	19 7
اندکی درست	ثروت و معاشرت با افراد سرشناس باعث احساس ارزشمندی من می شود	19 8
کاملاً غلط	وقت زیادی صرف ظاهر خودم می کنم تا دیگران برای من ارزش قائل شوند	19 9
تقریباً غلط	دستیابی به موفقیت برای من بی نهایت ارزشمند است به شرط اینکه دیگران این موفقیت ها را ببینند	20 0
کاملاً غلط	اینقدر فکر و ذکرم به این موضوع صرف می شود که نظر دیگران درباره من مثبت باشد، گاهی اوقات فراموش می کنم کی هستم	20 1
تقریباً غلط	اگر اهداف من مورد پذیرش و تایید دیگران نباشد، دنبال کردن آن اهداف برای من سخت است	20 2
تقریباً غلط	وقتی به تصمیم های زندگی ام نگاه می کنم میبینم که در بیشتر این تصمیم ها سعی کرده ام در ذهنم نظر دیگران را لحاظ کنم	20 3
تقریباً غلط	حتی اگر کسی را دوست نداشته باشم با این حال تلاش می کنم او مرا دوست داشته باشد	20 4
کاملاً غلط	اگر نتوانم توجه دیگران را جلب کنم، احساس می کنم آدم کم اهمیتی هستم	20 5
کاملاً غلط	در هر جمع یا اجتماعی به دنبال دریافت توجه و تحسین دیگران هستم	20 6
تقریباً غلط	برای اینکه احساس کنم آدم ارزشمندی هستم نیازمند تایید، تحسین و تمجید زیاد دیگران هستم	20 7
کاملاً غلط	حتی زمانی که کارها خوب پیش می رود، احساس می کنم که این حس خوب موقتی است	20 8
اندکی درست	اگر اتفاقات خوبی در زندگی ام بیفتد، نگرانم که مبادا بدشانسی از راه برسد	20 9
کاملاً غلط	خیلی نمی توانم در کارها دقت کنم چون تقریباً همیشه کارها غلط از آب در می آیند	21 0

کاملا غلط	مهم نیست که چقدر سختکوش باشم، نگرانم که تمام سرمایه مالی ام را بر باد فنا بدهم	21 1
کاملا غلط	نگرانم که مبادا یک تصمیم اشتباه به فاجعه ای تمام عیار منجر شود	21 2
کاملا غلط	اغلب درباره تصمیم های کوچک نیز وسواس نشان می دهم به این دلیل که پیامدهای یک تصمیم گیری اشتباه می تواند خیلی ناگوار باشد	21 3
تقریبا درست	اگر با این فرض کارم را شروع کنم که شکست می خورم، احساس بهتری دارم زیرا اگر شکست بخورم احساس ناامیدی نمی کنم	21 4
کاملا درست	بیشتر ذهنم درگیر وقایع منفی زندگی است تا وقایع مثبت	21 5
تقریبا درست	اغلب بدبین هستم	21 6
اندکی درست	افراد صمیمی زندگی ام مرا آدمی نگران می دانند	21 7
کاملا غلط	اگر دیگران سخت مجذوب برخی از کارهای من شوند، احساس ناخوشایندی به من دست می دهد و حس می کنم که این تعریف و تمجیدها، اختطاری است برای اینکه کارها مشکل و بد عاقبت از آب در بیایند	21 8
کاملا غلط	اگر اشتباه کنم باید تنبیه شوم	21 9
تقریبا غلط	اگر سنگ تمام نگذارم بدون شک شکست می خورم	22 0
کاملا غلط	اگر اشتباه کنم هیچ عذر و بهانه ای پذیرفته نیست	22 1
بیشتر درست تا غلط	افراد مسئولیت گریز باید به نحوی گوشمالی داده شوند	22 2
بیشتر درست تا غلط	بیشتر اوقات، عذر و بهانه های دیگران را نمی پذیرم، آنها فقط می خواهند مسئولیت کارهای خودشان را بپذیرند و عواقب کارهایشان را ببینند	22 3
کاملا درست	اگر کارم را انجام ندهم باید عواقبش را بپذیرم	22 4
تقریبا غلط	اغلب به اشتباهات خود فکر می کنم و از دست خودم عصبانی می شوم	22 5
تقریبا غلط	وقتی دیگران مرتکب اشتباهی می شوند، پذیرش این جمله برای من سخت است: «بخش و فراموش کن»	22 6
بیشتر درست تا غلط	حتی بعد از اینکه کسی از من معذرت خواهی می کند، باز هم دست از لجاجت و کینه جویی دست برنمی دارم	22 7
اندکی درست	وقتی فکر می کنم که کسی به راحتی کار اشتباهی انجام می دهد، به شدت آشفته می شوم	22 8
بیشتر درست تا غلط	زمانی که افراد دست به بهانه تراشی می زنند یا دیگران را مسئول مشکلات خودشان تلقی می کنند، عصبانی می شوم	22 9

تقریبا غلط	دلیل اشتباه من مهم نیست، زمانی که مرتکب اشتباه می شوم باید جریمه بشوم	23 0
تقریبا غلط	به خاطر اشتباهات و دسته گل هایی که به آب دادم باید خودم را به شدت تنبیه کنم	23 1
کاملا غلط	من آدم بدی هستم که لایق تنبیه است	23 2