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/خویشتن تحول نیافته	0	0 %
Sb	اطاعت	6	10 %
Ss	ایثارگری	11	11 %
As	پذیرش جویی/جلب توجه	4	5 %
Is	خویشتن 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 %

Pu	تنبیه	10	12 %

	نمودار	نمره درصدی	نمره خام	طرحواره
حوزه جدایی و طرد		9	5	محرومیت هیجانی
		0	0	رها شدگی/ بی ثباتی
		11	11	بی اعتمادی/ بدرفتاری
		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
		0	0	گرفتار/ خویشتن تحول نیافته
حوزه جهت‌گیری به دیگران		10	6	اطاعت
		11	11	ایثارگری
		5	4	پذیرش جویی/جلب توجه
حوزه محدودیت‌های 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 گرایی/بدبینی: امتیاز شما 24 است که بالا محسوب می شود.

طرحواره منفی‌گرایی/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 منفی‌گرایی/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 بیفتد 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/بزرگ منشی: امتیاز شما 17 است که کمی بالا محسوب می شود.

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 استثمارگرایانه: 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 سرخوردگی 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 آسیب‌پذیری نسبت به ضرر و بیماری (Vulnerability to harm and illness schema) به تصور فرد از خود به عنوان فردی آسیب‌پذیر در برابر خطرات جسمی، بیماری‌ها یا آسیب‌های روانی و فیزیکی اشاره دارد. افراد با این طرحواره ممکن است باور داشته باشند که همیشه در معرض خطرات و آسیب‌ها قرار دارند و هیچ‌گاه احساس امنیت نمی‌کنند.

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 داشته‌اند، ممکن است این طرحواره را در بزرگسالی توسعه دهد. تمام فکر آن‌ها با احتمالاتی مثل وقوع زلزله، جنگ، بی‌پولی، بیماری و... اشغال شده است و فکر می‌کنند که ناتوان‌اند و از پس این اتفاقات برنمی‌آیند.

ویژگی‌های طرحواره آسیب‌پذیری نسبت به ضرر و بیماری:
نگرانی مفرط در مورد سلامتی: این افراد ممکن است به طور مداوم نگران بیماری‌ها، آسیب‌ها یا حادثه‌های ناگوار باشند.
عدم اعتماد به توانایی‌های خود در مواجهه با بحران‌ها: احساس می کنند که نمی‌توانند به خوبی از خود در برابر خطرات دفاع کنند.
محدود کردن فعالیت‌ها و اجتناب از خطرات به صورت افراطی: برای جلوگیری از مواجهه با خطرات، ممکن است فعالیت‌های 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 می‌کنند، دائم در اخبار حوادث را چک می‌کنند و منتظر وقوع اتفاقات منفی هستند. در سبک اجتناب، از هر موقعیتی که ممکن است خطری داشته باشد دوری می‌کنند. همان‌طور که گفته شد رانندگی نمی‌کنند یا به ندرت از خانه بیرون می‌روند.

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 می‌شود، به‌ویژه زمانی که فرد احساس می‌کند 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 می‌کنند که به هیچ‌وجه با دیگران مشابهت ندارند یا اینکه از جامعه، گروه‌های اجتماعی یا حتی خانواده خود جدا هستند. این افراد ممکن است احساس کنند که در مقایسه با دیگران متفاوت‌اند، و در نتیجه احساس تنهایی، انزوا، و بیگانگی می‌کنند.

ویژگی‌های طرحواره انزوای اجتماعی/بیگانگی:
اغلب دچار افکار منفی درباره خود می‌شوند و احساس می‌کنند که نمی‌توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند.
احساس تنهایی شدید و بی‌پناهی، حتی در جمع‌های 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 بی‌اهمیتی در گروه‌ها یا جامعه.
ممکن است در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی یا روابط نزدیک از دست دادن اعتماد به نفس یا اضطراب شدید را تجربه کنند.

ریشه‌های 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 گونه ای الگوی پایدار منفی در روابط، تصمیم‌گیری‌ها، احساس ها و برداشت های 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 می تواند 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 طرح واره ها چگونه شکل گرفته اند؟ (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 االندیشه هایی آنها را تقویت می‌کنند؟ (مانند پرهیز یا کناره گیری، انفعال یا انتقاد از خود)

۳. نوشتن و بازبینی افکار و احساسات مرتبط
فرد می‌تواند با یادداشت افکار یا بهره گیری از فرم‌های شناختی (مانند «جدول افکار منفی» در CBT)، هیجان ها و افکاری را که در زمان فعال شدن طرحواره‌ها پدید می آیند، آنها را بازبینی کند. این کار سبب افزایش آگاهی و آغاز تغییر شناختی می گردد.

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 بی اثر 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.

جمع‌بندی:
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 گونه ایی شگفت انگیز بهبود بخشد. بسیاری از افراد با کمک درمانگر و کار روی خود، موفق می‌شوند اثرات زیانباراین طرحواره‌ها را کاهش دهند و الگوهای سالم‌تری در زندگی ایجاد کنند.

;

پاسخ ها:

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

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

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

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 بربیایم	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

96	می ترسم مورد حمله قرار بگیرم	اندکی درست
97	خیلی احتیاط میکنم تا مریض نشوم یا صدمه نبینم	تقریبا درست
98	نگرانم که به بیماری خطرناکی مبتلا شوم، حتی وقتی که پزشک هیچ گونه علامت خطری را تشخیص نداده است	تقریبا غلط
99	آدم ترسویی هستم	تقریبا درست
100	نگرانم که در جهان وقایع بدی نظیر جنایت، آلودگی محیط زیست و غیره رخ بدهد	بیشتر درست تا غلط
101	اغلب احساس میکنم که ممکن است دیوانه شوم	بیشتر درست تا غلط
102	اغلب احساس میکنم به یک حمله اضطرابی دچار میشوم	تقریبا غلط
103	اغلب نگرانم از اینکه دچار سکته قلبی یا بیماری سرطان شوم، حتی زمانی که دلایل پزشکی کمی برای این نگرانی وجود دارد	تقریبا غلط
104	احساس می کنم جهان جایگاه خطرناکی است	تقریبا غلط
105	قادر نیستم از والدینم جدا شوم، کاری که همسن و سال هایم انجام می دهند	بیشتر درست تا غلط
106	من و والدینم تمایل داریم خود را بیش از حد در زندگی و مسایل یکدیگر درگیر کنیم	تقریبا غلط
107	اگر من و والدینم، مسایل جزئی و خصوصی خود را از یکدیگر پنهان کنیم، احساس گناه یا خیانت می کنیم	کاملا غلط
108	من و والدینم مجبوریم هر روز با هم صحبت کنیم وگرنه یکی از ما احساس گناه، نا امیدی یا تنهایی میکند	کاملا غلط
109	اغلب احساس میکنم هویت جداگانه ای از والدینم و همسرم ندارم	کاملا غلط
110	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	کاملا غلط
111	خیلی سخت است از افرادی که با آن صمیمی شده ام جدا شوم؛ هر گونه جدایی مرا شدیداً آشفته میکند	کاملا غلط
112	هویت من چنان با هویت والدینم و همسرم گره خورده است که واقعاً نمیدانم کی هستم و یا چی می خواهم	کاملا غلط
113	وقتی که دیدگاه یا عقاید من با دیدگاه و عقاید والدینم و همسرم تفاوت دارد، شدیداً آشفته میشوم	کاملا غلط
114	اغلب احساس میکنم در رابطه با والدینم و همسرم، هیچگونه حریم خصوصی ندارم	تقریبا غلط
115	احساس می کنم زندگی مستقل و جداگانه من، والدینم را آزرده خاطر خواهد کرد	کاملا غلط

116	در کار دیگران دخالت نمی کنم، چون از عواقب دخالت در آن کارها می ترسم	کاملا درست
117	اعتقاد دارم اگر بخواهم هر کاری انجام بدهم، برای خودم دردسر درست می کنم	تقریبا غلط
118	احساس می کنم چاره ای ندارم جز اینکه به خواسته های دیگران تن بدهم، چون در غیر این صورت یا مرا ترک می کنند یا درصدد تلافی برمی آیند	کاملا غلط
119	در روابطم به دیگران اجازه می دهم که بر من مسلط شوند	کاملا غلط
120	همیشه به دیگران اجازه می دهم به جای من تصمیم بگیرند، در نتیجه واقعاً خواسته های خودم را نمی شناسم	کاملا غلط
121	احساس می کنم تصمیم های مهم زندگی ام را دیگران می گیرند	کاملا غلط
122	نگرانم که دیگران مرا طرد کنند، به همین دلیل همیشه در این فکرم که خوشایند و باب طبع دیگران باشم	کاملا غلط
123	خیلی برای من مشکل است که از دیگران تقاضا کنم حقوقم را رعایت و احساساتم را درک کنند	کاملا غلط
124	به جای اینکه عصبانیتم را مستقیم ابراز کنم، جور دیگری تلافی می کنم	تقریبا غلط
125	من بیش تر از دیگران از برخورد و ایجاد تعارض، اجتناب می کنم	بیشتر درست تا غلط
126	نیازهای دیگران را در اولویت قرار می دهم و گرنه احساس گناه می کنم	کاملا غلط
127	وقتی دیگران را دست تنها می گذارم یا مایوسشان می کنم، احساس گناه می کنم	کاملا غلط
128	من بیشتر به مردم کمک می کنم تا اینکه از آنها تقاضای کمک داشته باشم	بیشتر درست تا غلط
129	در نهایت کار مراقبت از نزدیکانم روی دوش من است	تقریبا غلط
130	اگر کسی را دوست داشته باشم، تقریباً همه کارهای او را تحمل می کنم	تقریبا غلط
131	آدم خوبی هستم چون بیش از آنکه به فکر خودم باشم به فکر دیگرانم	کاملا غلط
132	در محیط کار، معمولا داوطلبانه وقت بیشتری صرف می کنم یا کار بیشتری انجام می دهم	کاملا غلط
133	مهم نیست که سرم چقدر شلوغ است، من همیشه می توانم وقتی را برای دیگران کنار بگذارم	تقریبا غلط
134	خیلی کم توقع ام، چون نیازهای من در حداقل است	کاملا درست

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

154	من باید در بیشتر اوقات در بهترین حالت باشم	کاملا غلط
155	سعی می کنم نهایت تلاش خودم را بکنم، خوب بودن نسبی کار هیچ گاه مرا راضی نمی کند	کاملا غلط
156	آنقدر کار دارم که تقریباً در زندگی من هیچگونه آسایش و راحتی وجود ندارد	کاملا غلط
157	تقریباً هیچ کدام از کارهای من به اندازه کافی خوب نبوده اند، می توانم همیشه کارم را بهتر انجام بدهم	کاملا غلط
158	باید به تمام مسئولیت هایم عمل کنم	تقریبا درست
159	احساس می کنم برای پیشرفت و دستیابی به خواسته هایم، همواره تحت فشار هستم	کاملا غلط
160	روابطم با دیگران صدمه دیده است، چون خیلی به خودم سخت می گیرم	تقریبا درست
161	سلامتی من در خطر است زیرا به دلیل اصرار بر انجام کارهای بدون عیب و نقص، به شدت تحت استرس هستم	کاملا غلط
162	اغلب لذت ها و خوشی هایم را فدا می کنم تا کارها را طبق معیارهای سخت گیرانه ام انجام بدهم	تقریبا غلط
163	وقتی اشتباه می کنم، مستحق شدیدترین و بی رحمانه ترین انتقادها هستم	تقریبا غلط
164	وقتی که کاری را اشتباه انجام می دهم، نمی توانم خودم را ببخشم یا دست به بهانه تراشی بزنم	تقریبا غلط
165	آدم رقابت طلبی هستم	اندکی درست
166	ارزش زیادی برای پول و منزلت اجتماعی قائلم	تقریبا درست
167	همیشه باید در هر کاری بهترین باشم	کاملا غلط
168	وقتی از کسی چیزی می خواهم خیلی برای من سخت است که نه بشنوم	تقریبا غلط
169	اگر نتوانم به خواسته ام برسم، دچار خشم و تندخویی می شوم	کاملا غلط
170	آدم خاصی هستم و نمی توانم محدودیت هایی را که بر سر راه دیگران وجود دارد، بپذیرم	تقریبا غلط
171	از اینکه مرا محدود کنند یا جلوی کار مرا بگیرند، به شدت متنفرم	کاملا درست
172	احساس می کنم نباید از قوانین و قراردادهای بهنجاری که مردم تابع آنها هستند، اطاعت کنم	تقریبا غلط

173	احساس می کنم کارها و خواسته های من ارزشمندتر از کارها و خواسته های دیگران است	تقریبا غلط
174	معمولا نیازهای خودم را مقدم تر از نیازهای دیگران می دانم	کاملا درست
175	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	بیشتر درست تا غلط
176	افراد اغلب به من می گویند در شیوه انجام کارها خیلی کنترل گرانه رفتار می کنم	کاملا غلط
177	وقتی دیگران به خواسته هایم عمل نکنند، به شدت عصبانی و تندخو می شوم	کاملا غلط
178	نمی توانم تحمل کنم که دیگران به من دستور بدهند	تقریبا درست
179	به سختی می توانم جلوی مصرف مواد، سیگار کشیدن، پرخوری یا سایر مشکلات رفتاری ام را بگیرم	بیشتر درست تا غلط
180	حوصله انجام کارهای متداول زندگی یا کارهای ملال آور را ندارم	تقریبا غلط
181	اغلب بر اساس احساس ها و تکانه هایم عمل می کنم و باعث دردسر خودم و آزار دیگران می شوم	کاملا غلط
182	اگر به یکی از اهدافم نرسم، زود مایوس می شوم و دست از تلاش بر می دارم	تقریبا غلط
183	خیلی برای من سخت است که به خاطر دستیابی به هدف بلند مدت از سر خیر رضایتمندی فوری بگذرم	کاملا غلط
184	زیاد پیش می آید که وقتی عصبانی بشوم دیگر نمی توانم جلوی عصبانیتم را بگیرم	تقریبا غلط
185	تمایل دارم در هر کاری افراط کنم، حتی وقتی این افراط، نتایج بدی برای من به دنبال دارد	کاملا غلط
186	زود کسل می شوم	تقریبا غلط
187	وقتی در انجام کارهایم با مشکل مواجه بشوم، معمولا نمی توانم آن کار را ادامه بدهم و تکمیل کنم	بیشتر درست تا غلط
188	نمی توانم مدت زمان زیادی روی یک کار تمرکز کنم	تقریبا غلط
189	نمی توانم خودم را مجبور کنم که کارهای بدون لذت را انجام بدهم، حتی اگر بدانم که این کارها، نتایج خوبی به دنبال دارد	تقریبا غلط
190	با کوچکترین مانعی در سر راه دستیابی به اهدافم، آرامش خودم را از دست می دهم	بیشتر درست تا غلط
191	به ندرت توانسته ام به تصمیم ها و راه حل هایم پایبند باشم	تقریبا غلط

192	آدم رک و صریحی هستم، احساس هایم را بدون رودربایستی نشان میدهم و اصلا مهم نیست که بروز این احساس ها چه پیامدهایی به دنبال دارد	تقریبا درست
193	اغلب کارها را بدون فکر انجام می دهم و بعد پشیمان میشوم	بیشتر درست تا غلط
194	برای من مهم است که تقریباً هر کسی که مرا می شناسد دوستم داشته باشد	تقریبا غلط
195	بسته به اینکه دیگران از من چی می خواهند خودم را تغییر می دهم تا آنکه مرا بیشتر دوست داشته باشند	تقریبا غلط
196	با جدیت تمام تلاش می کنم که بدنم و ظاهرم تاثیر خوبی روی دیگران داشته باشد	بیشتر درست تا غلط
197	ارزش من اساساً بستگی به این دارد که دیگران درباره من چه نظری دارند	کاملا غلط
198	ثروت و معاشرت با افراد سرشناس باعث احساس ارزشمندی من می شود	اندکی درست
199	وقت زیادی صرف ظاهر خودم می کنم تا دیگران برای من ارزش قائل شوند	کاملا غلط
200	دستیابی به موفقیت برای من بی نهایت ارزشمند است به شرط اینکه دیگران این موفقیت ها را ببینند	تقریبا غلط
201	اینقدر فکر و ذکرم به این موضوع صرف می شود که نظر دیگران درباره من مثبت باشد، گاهی اوقات فراموش می کنم کی هستم	کاملا غلط
202	اگر اهداف من مورد پذیرش و تایید دیگران نباشد، دنبال کردن آن اهداف برای من سخت است	تقریبا غلط
203	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	تقریبا غلط
204	حتی اگر کسی را دوست نداشته باشم با این حال تلاش می کنم او مرا دوست داشته باشد	تقریبا غلط
205	اگر نتوانم توجه دیگران را جلب کنم، احساس می کنم آدم کم اهمیتی هستم	کاملا غلط
206	در هر جمع یا اجتماعی به دنبال دریافت توجه و تحسین دیگران هستم	کاملا غلط
207	برای اینکه احساس کنم آدم ارزشمندی هستم نیازمند تایید، تحسین و تمجید زیاد دیگران هستم	تقریبا غلط
208	حتی زمانی که کارها خوب پیش می رود، احساس می کنم که این حس خوب موقتی است	کاملا غلط
209	اگر اتفاقات خوبی در زندگی ام بیفتد، نگرانم که مبادا بدشانسی از راه برسد	اندکی درست
210	خیلی نمی توانم در کارها دقت کنم چون تقریباً همیشه کارها غلط از آب در می آیند	کاملا غلط

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

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