

پرسشنامه شناسایی باور

- این پرسشنامه شامل صد عبارت است و هر عبارت شامل دو گزینه ی تقریباً درست/✓ و تقریباً غلط/×.
- بعد از خواندن هر عبارت با توجه به اینکه در مورد شما تقریباً درست است یا تقریباً غلط ، یکی را انتخاب کنید و در کاربرگ پاسخ به پرسشنامه علامت بزنید.
- فقط یک گزینه را انتخاب کنید.
- در مواردی که تصمیم گیری برایتان سخت است، نخستین گزینه ای که به ذهنتان می رسد را انتخاب کنید.
- برای این پرسشنامه لازم نیست وقت زیادی بگذارید.
- کسی قرار نیست این پرسشنامه را ارزیابی کند بنابراین صادقانه و بدون نگرانی پاسخ دهید.
- آنچه هستید را جواب دهید نه آنچه دوست دارید باشید.
- در صورتیکه عبارتی برای شما شفاف نبود ، دور آن خط بکشید و در انتهای آزمون مطرح بفرمایید.
- لطفاً فقط یکبار پاسخ دهید و مجدد به سوال برنگردید و پاسخ خود را تغییر ندهید.

تقریباً درست تقریباً غلط

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| ☐ | ☐ | ۱- من ارزش آن را دارم که دوستم بدارند و به من احترام بگذارند. |
| ☐ | ☐ | ۲- دنیای من دنیایی زیبا و امن است. |
| ☐ | ☐ | ۳- من وظایف بسیاری را به خوبی انجام می دهم. |
| ☐ | ☐ | ۴- من کنترل زندگی خودم را در دست دارم. |
| ☐ | ☐ | ۵- احساس می کنم دیگران دوستم دارند و به من اهمیت می دهند. |
| ☐ | ☐ | ۶- می توانم به خودم متکی باشم. |
| ☐ | ☐ | ۷- دنیا نه عادل است نه بی عدالت. |
| ☐ | ☐ | ۸- احساس تعلق شدیدی به خانواده و جامعه دارم. |
| ☐ | ☐ | ۹- بیشتر مردم قابل اطمینان هستند. |
| ☐ | ☐ | ۱۰- معیارهای معقول خودم را دارم. |
| ☐ | ☐ | ۱۱- اغلب احساس کمبود و نقص می کنم. |
| ☐ | ☐ | ۱۲- زندگی پر از خطر است. مشکلات طبی، طبیعی و مالی می تواند هر آن اتفاق افتد. |
| ☐ | ☐ | ۱۳- من اساساً ناتوان هستم. |
| ☐ | ☐ | ۱۴- کنترل بسیار کمی روی زندگی خودم دارم. |
| ☐ | ☐ | ۱۵- هیچ وقت احساس نکرده ام که خانواده ام به من اهمیت می دهند. |
| ☐ | ☐ | ۱۶- دیگران خیلی بهتر از خودم می توانند از من مراقبت کنند. |
| ☐ | ☐ | ۱۷- وقتی نمی توانم چیزی را که می خواهم به دست بیاورم ناراحت می شوم و تحمل پاسخ نه به یک خواهش را ندارم. |

تقریباً درست تقریباً غلط

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| ☐ | ☐ | ۱۸- اغلب احساس می کنم که از جمع طرد شده ام. |
| ☐ | ☐ | ۱۹- خیلی ها می خواهند مرا آزار دهند یا از من سوء استفاده کنند. |
| ☐ | ☐ | ۲۰- خیلی کم پیش می آید که از کاری که می کنم راضی باشم. اغلب فکر می کنم می توانستم آن را بهتر انجام دهم. |
| ☐ | ☐ | ۲۱- نسبت به خودم احساس خوبی دارم. |
| ☐ | ☐ | ۲۲- می توانم در برابر بیشتر خطرات از خودم دفاع کنم. |
| ☐ | ☐ | ۲۳- انجام بعضی کارها برایم ساده است. |
| ☐ | ☐ | ۲۴- توانایی حل بیشتر مشکلاتم را دارم. |
| ☐ | ☐ | ۲۵- دست کم یک رابطه صمیمانه رضایت بخش دارم. |
| ☐ | ☐ | ۲۶- مخالفت با دیگران اشکالی ندارد. |
| ☐ | ☐ | ۲۷- وقتی چیزی را که می خواهم به دست نمی آورم این مسئله را می پذیرم. |
| ☐ | ☐ | ۲۸- به خوبی می توانم با حلقه دوستانم جور شوم. |
| ☐ | ☐ | ۲۹- خیلی کم پیش می آید که لازم بدانم در مقابل دیگران از خودم دفاع کنم یا جبهه بگیرم. |
| ☐ | ☐ | ۳۰- می توانم خودم را به خاطر شکست هایم ببخشم. |
| ☐ | ☐ | ۳۱- هیچ کدام از کسانی که دوستشان دارم اگر مرا به خوبی می شناختند دوستم نمی داشتند. |
| ☐ | ☐ | ۳۲- از این که مریض شوم یا آزار ببینم می ترسم. |
| ☐ | ☐ | ۳۳- وقتی به قضاوت خود تکیه می کنم ، تصمیم های غلط میگیرم. |

تقریباً درست تقریباً غلط

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| ☐ | ☐ | ۳۴- بعضی اوقات وقوع برخی حوادث مرا گیج و مبهوت می کند. |
| ☐ | ☐ | ۳۵- روابط من سطحی است. اگر همین فردا ناپدید شوم هیچ کس متوجه نخواهد شد. |
| ☐ | ☐ | ۳۶- بر طبق نقشه های دیگران زندگی می کنم. |
| ☐ | ☐ | ۳۷- برای اینکه شاد باشم باید چیزهای خاصی را داشته باشم. |
| ☐ | ☐ | ۳۸- احساس می کنم غریبه هستم. |
| ☐ | ☐ | ۳۹- بیشتر مردم فقط به فکر خودشان هستند. |
| ☐ | ☐ | ۴۰- من به دنبال بی عیب و نقص بودن هستم و در هر کاری که می کنم باید بهترین باشم. |
| ☐ | ☐ | ۴۱- نیازهای به حق دارم و مستحق برآورده شدن آنها هستم. |
| ☐ | ☐ | ۴۲- تمایل به خطر کردن دارم. |
| ☐ | ☐ | ۴۳- آدم توانایی هستم و به اندازه ی بیشتر مردم قابلیت دارم. |
| ☐ | ☐ | ۴۴- احساسات آنی بر من مسلط نیست. |
| ☐ | ☐ | ۴۵- در خانواده ام احساس حمایت می کنم. |
| ☐ | ☐ | ۴۶- برای هر کاری که می کنم نیاز به تأیید دیگران ندارم. |
| ☐ | ☐ | ۴۷- کارها ، حتی اگر شده در آخر کار ، به نحوه مطلوبی پیش می روند. |
| ☐ | ☐ | ۴۸- مردم اغلب همان طور که هستم مرا می پذیرند. |
| ☐ | ☐ | ۴۹- کم پیش می آید که فکر کنم از من سوء استفاده می شود. |
| ☐ | ☐ | ۵۰- برای خودم هدف هایی را تعیین می کنم که قابل حصول باشند. |

تقریباً درست تقریباً غلط

- ☐ ☐ ۵۱- آدم کودن و خسته کننده ای هستم و نمی توانم با کسی گفتگویی
دلپذیر داشته باشم.
- ☐ ☐ ۵۲- در مصرف پولم بی مبالا هستم و ممکن است روزی از هستی
ساقط شوم.
- ☐ ☐ ۵۳- از درگیر شدن در رقابت و برخورد با دیگران گریزانم.
- ☐ ☐ ۵۴- می ترسم مغلوب حمله شدید گریه ، عصبانیت و یا میل جنسی شوم.
- ☐ ☐ ۵۵- نگرانم کسی را که دوستش دارم بمیرد یا مرا ترک کند و من تنها بمانم.
- ☐ ☐ ۵۶- به تنهایی نمی توانم خوب عمل کنم.
- ☐ ☐ ۵۷- احساس می کنم مجبور نیستم بعضی از محدودیت هایی که برای
مردم عادی وجود دارد را بپذیرم.
- ☐ ☐ ۵۸- مردم اغلب در کارهایی که انجام می دهند مرا شرکت نمی دهند.
- ☐ ☐ ۵۹- بیشتر مردم غیر قابل اعتماد هستند.
- ☐ ☐ ۶۰- شکست برایم خیلی ناراحت کننده است.
- ☐ ☐ ۶۱- من در این دنیا به حساب می آیم.
- ☐ ☐ ۶۲- می توانم از خودم و کسانی که دوستشان دارم مواظبت کنم .
- ☐ ☐ ۶۳- اگر سعی کنم می توانم مهارت های جدیدی یاد بگیرم.
- ☐ ☐ ۶۴- اغلب می توانم احساسات خود را مهار کنم.
- ☐ ☐ ۶۵- می توانم توجه و مراقبت دیگران را به اندازه ای که به آن نیاز دارم جلب
کنم.

تقریباً درست تقریباً غلط

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| ☐ | ☐ | ۶۶- گذراندن وقت در تنهایی را دوست دارم. |
| ☐ | ☐ | ۶۷- بیشتر اوقات احساسم این است که با من به عدالت رفتار می شود. |
| ☐ | ☐ | ۶۸- امیدها و آرزوهایم خیلی شبیه امیدها و آرزوهای دیگران است. |
| ☐ | ☐ | ۶۹- به دیگران حق تردید کردن می دهم . |
| ☐ | ☐ | ۷۰- من کامل نیستم و این مسئله هیچ اشکالی ندارد. |
| ☐ | ☐ | ۷۱- من جذاب نیستم. |
| ☐ | ☐ | ۷۲- ترجیح می دهم کارها را به شیوه های قدیمی و آشنای خودم انجام دهم و خودم را با خطر پیش آمدن مسائل غیر منتظره روبرو نکنم. |
| ☐ | ☐ | ۷۳- وقتی تحت فشار هستم خوب عمل نمی کنم . |
| ☐ | ☐ | ۷۴- قدرت تغییر اوضاع و احوالی که در آن قرار دارم را ندارم. |
| ☐ | ☐ | ۷۵- هیچکس را ندارم که از من حمایت کند یا با او مشورت کنم. |
| ☐ | ☐ | ۷۶- خیلی سعی می کنم که خوشایند دیگران باشم و نیازهای دیگران را به نیازهای خودم ترجیح می دهم. |
| ☐ | ☐ | ۷۷- اغلب بدترین ها را انتخاب می کنم. |
| ☐ | ☐ | ۷۸- گاهی احساس می کنم که بیگانه ام و خیلی با دیگران فرق دارم. |
| ☐ | ☐ | ۷۹- باید در مقابل اظهارات دروغ و خصومت آمیز دیگران جبهه بگیرم. |
| ☐ | ☐ | ۸۰- آنقدر کار می کنم که به روابطم با دیگران و به سلامت و شادمانی ام لطمه می زنم . |

تقریباً درست تقریباً غلط

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| ☐ | ☐ | ۸۱- اغلب کسانی که دوستشان دارم و به آنها احترام می‌گذارم مرا دوست دارند و به من احترام می‌گذارند. |
| ☐ | ☐ | ۸۲- زیاد نگران سلامتی یا پول نیستم. |
| ☐ | ☐ | ۸۳- خیلی از تصمیم‌هایم درست هستند. |
| ☐ | ☐ | ۸۴- وقتی لازم باشد می‌توانم مسئولیت قبول کنم. |
| ☐ | ☐ | ۸۵- از نظر توصیه‌های دوستانه و حمایت عاطفی می‌توانم به دوستانم تکیه کنم. |
| ☐ | ☐ | ۸۶- نظر مستقل خود را دارم و می‌توانم از آنها دفاع کنم. |
| ☐ | ☐ | ۸۷- بیشتر اوقات دیگران با من منصفانه رفتار می‌کنند. |
| ☐ | ☐ | ۸۸- می‌توانم شغلم را تغییر دهم یا به گروه جدیدی ملحق شوم و خیلی زود در شغل یا گروه جدید جا بیفتم. |
| ☐ | ☐ | ۸۹- ترجیح می‌دهم ساده لوح باشم تا شکاک. |
| ☐ | ☐ | ۹۰- اشتباه کردن اشکالی ندارد. |
| ☐ | ☐ | ۹۱- من مستحق توجه یا احترام زیاد نیستم. |
| ☐ | ☐ | ۹۲- وقتی خیلی از خانه دور می‌شوم احساس ناراحتی می‌کنم. |
| ☐ | ☐ | ۹۳- در هر کاری که تلاش می‌کنم خرابکاری به بار می‌آورم. |
| ☐ | ☐ | ۹۴- اغلب قربانی شرایط هستم. |
| ☐ | ☐ | ۹۵- کسی را ندارم مرا در آغوش بکشد، اسرارش را با من در میان بگذارد و یا برایش مهم باشد که چه بر سر من می‌آید. |



تقریباً درست تقریباً غلط

۹۶- در بیان خواسته ها و نیازهای خودم مشکل دارم.

☐	☐
--------------------------	--------------------------

۹۷- گرچه زندگی ام از نظر عینی خوب است اما مشکل می توانم آن

☐	☐
--------------------------	--------------------------

قسمت هایی از آن را که مطابق نظرم نیست بپذیرم.

۹۸- احساس می کنم به جایی که هستم تعلق ندارم.

☐	☐
--------------------------	--------------------------

۹۹- بیشتر مردم زیر قولشان می زنند و دروغ می گویند .

☐	☐
--------------------------	--------------------------

۱۰۰- برای خودم قانون های روشنی دارم که دنیا را به سیاه و سفید

☐	☐
--------------------------	--------------------------

تقسیم می کند.

پاسخ به پرسشنامه

۱	۲۱	۴۱	۶۱	۸۱
۲	۲۲	۴۲	۶۲	۸۲
۳	۲۳	۴۳	۶۳	۸۳
۴	۲۴	۴۴	۶۴	۸۴
۵	۲۵	۴۵	۶۵	۸۵
۶	۲۶	۴۶	۶۶	۸۶
۷	۲۷	۴۷	۶۷	۸۷
۸	۲۸	۴۸	۶۸	۸۸
۹	۲۹	۴۹	۶۹	۸۹
۱۰	۳۰	۵۰	۷۰	۹۰
۱۱	۳۱	۵۱	۷۱	۹۱
۱۲	۳۲	۵۲	۷۲	۹۲
۱۳	۳۳	۵۳	۷۳	۹۳
۱۴	۳۴	۵۴	۷۴	۹۴
۱۵	۳۵	۵۵	۷۵	۹۵
۱۶	۳۶	۵۶	۷۶	۹۶
۱۷	۳۷	۵۷	۷۷	۹۷
۱۸	۳۸	۵۸	۷۸	۹۸
۱۹	۳۹	۵۹	۷۹	۹۹
۲۰	۴۰	۶۰	۸۰	۱۰۰

