

باسلام. لطفاً به هر یک از سوالات زیر، آنطور که درباره شماره درست است پاسخ دهید.

خیبر	بلی		
		اخیراً، حتی صبح‌ها احساس ضعف و بی‌حالی می‌کنم.	1
		برای قوانین و مقررات احترام زیادی قایلیم، زیرا از حقوق افراد حمایت می‌کنند.	2
		به قدری از انجام دادن کارهای مختلف لذت می‌برم، که نمی‌توانم تصمیم بگیرم، کدام یک را اول انجام دهم.	3
		بیشتر وقت‌ها احساس ضعف و خستگی می‌کنم.	4
		چون فکر می‌کنم آدم بزرگ و مهمی هستم برایم مهم نیست که دیگران در مورد من چه فکری می‌کنند.	5
		دیگران به اندازه کافی قدر کارها و زحمات مرا نمی‌دانند.	6
		اگر خانواده‌ام به من زور بگویند احتمالاً عصبانی می‌شوم و در برابر خواست آنها مقاومت می‌کنم.	7
		مردم پشت سرم در مورد قیافه و رفتارم حرف می‌زنند و مسخره‌ام می‌کنند.	8
		اغلب اگر کسی اذیتم کند به شدت از او انتقاد می‌کنم.	9
		به ندرت تحت تأثیر چیزی قرار می‌گیرم.	10
		هنگام راه رفتن نمی‌توانم تعادلم را حفظ کنم.	11
		به آسانی و به سرعت احساساتم را بروز می‌دهم.	12
		استعمال مواد مخدر اغلب مرا به دردسر می‌اندازد.	13
		گاهی اوقات با خانواده‌ام بسیار تند و خشن برخورد می‌کنم.	14
		خوشی‌های من چندان دوام ندارند.	15
		من آدمی خیرخواه و فروتن هستم.	16
		در نوجوانی به خاطر رفتار بدی که در مدرسه داشتم دچار دردسرهای فراوانی می‌شدم.	17
		از ارتباط نزدیک با دیگران می‌ترسم، زیرا ممکن است رسوا شوم و مسخره‌ام کنند.	18
		دوستانی را انتخاب می‌کنم که بدی‌هایم را به من گوشزد کنند.	19
		اغلب از دوره کودکی افکار غم‌انگیزی به خاطر دارم.	20
		من ارتباط با جنس مخالف را دوست دارم.	21
		بسیار دمدمی مزاج هستم، دایم نظرات و احساساتم را تغییر می‌دهم.	22
		هرگز مصرف مواد مخدر، مشکل جدی در کارم به وجود نیاورده است.	23
		چند سالی است که احساس می‌کنم در زندگی شکست خورده‌ام.	24

		نمی دانم چرا اغلب دچار پشیمانی و احساس گناه می شوم.	25
		دیگران نسبت به قدرت من حسادت می کنند.	26
		اگر حق انتخاب داشته باشم ترجیح می دهم تنها کار کنم.	27
		فکر می کنم نظارت و کنترل دقیق بر اعضای خانواده ام لازم و ضروری است.	28
		دیگران مرا آدمی گوشه گیر و منزوی می دانند.	29
		اخیراً دلم می خواهد چیزها را بشکنم.	30
		من با جذابیت خودم می توانم توجه هر فرد خاصی را به خودم جلب کنم.	31
		من همیشه دنبال این هستم که دوستان جدیدی پیدا کنم و با افراد تازه ای نشست و برخاست کنم.	32
		اگر کسی از من انتقاد کند فوراً خطاها و عیب های او را بیان می کنم.	33
		تازگی ها به کلی خرد شده ام.	34
		اغلب از انجام کار دست می کشم؛ زیرا می ترسم آن را درست انجام ندهم.	35
		اغلب خشم و عصبانیتم را بروز می دهم و بعد پشیمان می شوم.	36
		گاهی قدرت حس کردن را در بعضی قسمت های بدنم از دست می دهم.	37
		من بدون توجه به اینکه انجام کاری چه اثری بر دیگران دارد کارم را انجام می دهم.	38
		مصرف مواد مخدر ممکن است عاقلانه نباشد ولی در گذشته حس می کردم به آن احتیاج دارم.	39
		من آدم آرام و ترسوئی هستم.	40
		اغلب احمقانه و بی مقدمه رفتار می کنم به طوری که بعداً مرا به دردسر می اندازد.	41
		هرگز کسی را که از من سوء استفاده کرده نمی بخشم. یا موقعیت دردناکی را که تحمل کرده ام فراموش نمی کنم.	42
		اغلب بعد از آنکه آن حادثه برایم اتفاق افتاد احساس ناراحتی و تنش می کنم.	43
		اکثر اوقات احساس افسردگی و ناراحتی وحشتناکی دارم.	44
		همیشه سعی می کنم دیگران را از خود خشنود کنم حتی اگر از آنها بدم بیاید.	45
		در مقایسه با دیگران، همیشه کمتر به مسایل جنسی علاقه نشان داده ام.	46
		وقتی اتفاق بدی می افتد احساس گناه می کنم.	47
		از خیلی وقت پیش، صلاح خود را در این دیده ام که با دیگران کمتر رابطه داشته باشم.	48
		از بچگی مواظب بودم کسی سرم کلاه نگذارد.	49
		از آدم هایی که خیال می کنند هر کاری را می توانند بهتر از من انجام دهند متنفرم.	50
		وقتی حوصله ام سر برود، دوست دارم به کار پرهیجانی دست بزنم.	51

		اعتیاد من مشکلاتی برای من و خانواده‌ام به وجود آورده است.	52
		تنبیه هرگز مانع انجام کاری که دوست دارم نشده است.	53
		بارها بی‌دلیل، شادی و هیجان بیش از حد به من دست داده است.	54
		چند هفته است که بی‌دلیل احساس خستگی و فرسودگی می‌کنم.	55
		مدتی است که هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهم و به این دلیل شدیداً احساس گناه می‌کنم.	56
		فکر می‌کنم آدمی اجتماعی و خونگرم هستم.	57
		اخیراً بسیار کم‌رو و خجالتی شده‌ام.	58
		برای روزهای تنگدستی پس‌انداز می‌کنم.	59
		من به اندازه دیگران در زندگی شانس ندارم.	60
		دایم افکار و اندیشه‌ها، در ذهنم موج می‌زنند و رهایم نمی‌کنند.	61
		چند سالی است که از زندگی کاملاً دل‌سرد و ناامید شده‌ام.	62
		چند سالی است که افراد زیادی در مورد زندگی خصوصی‌ام جاسوسی می‌کنند.	63
		نمی‌دانم چرا ولی گاهی حرف‌های بد می‌زنم، صرفاً برای اینکه دیگران را رنجیده خاطر کنم.	64
		در سال گذشته، بیش از ۳۰ بار بر فراز اقیانوس اطلس پرواز کرده‌ام.	65
		در گذشته اعتیاد به مواد مخدر باعث شده شغلم را از دست بدهم.	66
		فکرهای مهمی در سر دارم که مردم این زمانه آن را نمی‌فهمند.	67
		اخیراً مجبورم بدون دلیل در مورد چیزی مکرراً فکر کنم.	68
		از اکثر موقعیت‌های اجتماعی دوری می‌کنم زیرا می‌ترسم مردم از من انتقاد کنند یا مرا طرد کنند.	69
		بیشتر وقت‌ها فکر می‌کنم شایسته موفقیت‌هایی که نصیبم شده است نبوده‌ام.	70
		اغلب وقتی تنها هستم، احساس می‌کنم کسی کنارم نشسته که دیده نمی‌شود.	71
		اغلب به دیگران اجازه می‌دهم تصمیم‌های مهمی برایم بگیرند.	72
		احساس بی‌هدفی می‌کنم و نمی‌دانم در زندگی به کجا می‌روم.	73
		ظاهراً نمی‌توانم بخوابم و بعد از خواب هم به اندازه قبل از خواب خسته‌ام.	74
		اخیراً خیلی عرق می‌کنم و کلافه‌ام.	75
		پیوسته فکرهای عجیبی به سرم می‌زند کاش می‌توانستم از شر آنها خلاص شوم.	76
		برایم مشکل است که بر هوس مشروب خواری خود غلبه کنم.	77
		حتی وقتی بیدارم متوجه آدم‌هایی که دور و برم هستند نمی‌شوم.	78
		من اغلب اوقات افسرده و غمگین هستم.	79

		پیدا کردن دوست برایم کار ساده‌ای است.	80
		از سوء استفاده‌ای که در کودکی از من شده شرمندهام.	81
		همیشه نگرانم که کارهایم خوب برنامه‌ریزی و تنظیم باشد.	82
		ظاهراً اغلب خلق و خویم از روزی به روز دیگر تغییر زیادی می‌کند.	83
		می‌ترسم ریسک‌کنم و چیزهای جدید را امتحان کنم.	84
		سوء استفاده کردن از کسی که خود اجازه چنین کاری را می‌دهد عیب نمی‌دانم.	85
		مدتی است غمگین و گرفته‌ام و نمی‌توانم از این حالت خلاص شوم.	86
		اغلب از دیدن آدم‌هایی که کند کار می‌کنند عصبانی می‌شوم.	87
		در مهمانی‌ها هیچ وقت گوشه‌گیر نیستم.	88
		من آنچه اعضای خانواده‌ام انجام می‌دهند را زیر نظر دارم تا بدانم به چه کسی می‌توان اعتماد کرد.	89
		گاهی در برابر مهربانی مردم دستپاچه و عصبانی می‌شوم.	90
		استعمال مواد مخدر باعث درگیری خانوادگی برایم شده است.	91
		اکثر اوقات تنها هستم و این تنهایی را ترجیح می‌دهم.	92
		بعضی از اعضای خانواده‌ام می‌گویند که خودخواه هستم و فقط به خودم فکر می‌کنم.	93
		مردم خیلی راحت می‌توانند نظرم را عوض کنند حتی اگر تصمیم نهایی خود را گرفته باشم.	94
		بیشتر وقت‌ها به دیگران دستور می‌دهم و آنها را عصبانی می‌کنم.	95
		قبلاً دیگران به من گفته‌اند که به خیلی چیزها بیش از حد شور و علاقه نشان داده‌ام.	96
		بهتر است آدم زود بخوابد و زود بیدار شود.	97
		احساس من نسبت به افراد مهم زندگی‌ام اغلب بین محبت و نفرت در نوسان است.	98
		در جمع و موقعیت‌های اجتماعی همیشه مضطرب و کلافه‌ام.	99
		من هر روز مشروب می‌خورم.	100
		قبول دارم که مسئولیت‌های خانوادگی را جدی نمی‌گیرم، ولی باید آنها را جدی بگیرم.	101
		از همان کودکی بتدریج رابطه خود را با واقعیت از دست داده‌ام.	102
		افراد آب‌زیرکاه اغلب سعی دارند کاری را که من انجام داده‌ام یا فکرمش از من بوده است را به اسم خودشان تمام کنند.	103
		من نمی‌توانم شادی زیادی تجربه کنم چون احساس می‌کنم لیاقتش را ندارم.	104
		علاقه چندانی به دوست پیدا کردن و رفاقت ندارم.	105
		بارها در زندگی‌ام وقتی شاد بودم و فعالیت زیادی داشتم حالت افسردگی به من دست داده است.	106

		اشتهایم را به کلی از دست داده‌ام و بد خواب هستم.	107
		من از تنهایی و بی‌کسی و از اینکه به خودم متکی باشم می‌ترسم.	108
		خاطره یک تجاوز وحشتناک در گذشته، دایم فکر مرا پریشان می‌کند.	109
		در سال گذشته عکس من روی جلد مجله‌های زیادی چاپ شد.	110
		ظاهراً علاقه‌ام را به اکثر فعالیت‌های لذت‌بخش مثل رابطه جنسی از دست داده‌ام.	111
		در یکی دو سال گذشته بسیار غمگین و دلسرد بوده‌ام.	112
		یکی دو بار با قانون مشکل داشته‌ام.	113
		بهترین راه اجتناب از اشتباه، تجربه داشتن است.	114
		مردم به خاطر کاری که انجام نداده‌ام به من تهمت می‌زنند.	115
		اکثر اوقات عادت دارم برخی از مردم را اذیت کنم.	116
		گاهی مردم فکر می‌کنند من عجیب و غریب صحبت می‌کنم و صحبت‌های من برای آنها غریب و ناآشناست.	117
		دوره‌هایی در زندگی من وجود داشته است که قادر به خرید مواد مخدر نبوده‌ام.	118
		مردم تلاش می‌کنند مرا بگیرند چون فکر می‌کنند من دیوانه‌ام.	119
		من هر کاری لازم باشد انجام می‌دهم تا فردی که دوستش دارم مرا ترک نکند.	120
		یکی دو بار در هفته پرخوری می‌کنم.	121
		فکر می‌کنم تمام فرصت‌های خوبی که برایم پیش آمد را از دست داده‌ام.	122
		هیچ‌وقت نتوانستم از احساس غم و اندوه رهایی یابم.	123
		وقتی تنها و دور از خانه هستم اغلب احساس اضطراب و هراس می‌کنم.	124
		گاهی مردم از دست من عصبانی می‌شوند زیرا فکر می‌کنند من زیاد حرف می‌زنم یا تند صحبت می‌کنم.	125
		امروزه اکثر افراد موفق، یا خوش‌شانسانند یا کلاه‌بردار.	126
		من نمی‌خواهم با دیگران رابطه نزدیک پیدا کنم چون مطمئنم به من علاقه‌مند می‌شوند.	127
		بدون علت مشخصی احساس افسردگی می‌کنم.	128
		بعد از سال‌ها همچنان در مورد حادثه‌ای که واقعاً زندگی‌ام را تهدید می‌کرد خواب‌های وحشتناک می‌بینم.	129
		توان انجام کارهای روزمره‌ام را ندارم.	130
		وقتی به کمک احتیاج دارم الکل می‌نوشم.	131
		من از فکر کردن در مورد اینکه چگونه در کودکی مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌ام متنفرم.	132

		حتی وقتی همه کارها خوب پیش می‌رود دایم نگرانم، بزودی حادثه بدی اتفاق خواهد افتاد.	133
		وقتی حادثه بدی در زندگی‌ام اتفاق می‌افتد گاهی احساس ناتوانی می‌کنم و تقریباً دیوانه می‌شوم.	134
		واقعاً از تنهایی و درماندگی و از دست دادن حمایت نزدیکانم که من به آنها وابسته‌ام، می‌ترسم.	135
		می‌دانم که پول زیادی برای مواد مخدر خرج کرده‌ام.	136
		همیشه قبل از شروع انجام کاری، باید اطمینان پیدا کنم که آن کار در آن مدت محدود تمام می‌شود.	137
		می‌دانم که مردم پشت سرم صحبت می‌کنند.	138
		من در گرفتن عفو و بخشش دیگران مهارت دارم.	139
		می‌دانم که برایم نقشه کشیده‌اند.	140
		احساس می‌کنم که بیشتر مردم افکار پست و زشتی در مورد من دارند.	141
		اغلب احساس تنهایی و پوچی می‌کنم.	142
		گاهی بعد از غذا خوردن خودم را مجبور به استفراغ می‌کنم.	143
		من معتقدم که همه را خوشحال می‌کنم و دیگران مرا به خاطر کارهایی که انجام می‌دهم و حرف‌هایی که می‌زنم تحسین می‌کنند.	144
		دایم نگران کسی یا چیزی هستم.	145
		همیشه بی‌جهت فریب می‌خورم، بویژه وقتی کسی خودش را برتر از من نشان می‌دهد.	146
		دایم افکار اضطراب برانگیز به ذهنم می‌آید.	147
		در زندگی چیزهای کمی وجود دارد که واقعاً مرا خوشحال کند.	148
		وقتی به سرنوشت دردناکی که در گذشته داشته‌ام فکر می‌کنم احساس ناکامی کرده و به مرگ می‌اندیشم.	149
		از اینکه خیلی زود بیدار می‌شوم و دیگر نمی‌توانم بخوابم ناراحتم.	150
		من هرگز قادر به ابراز احساساتم نیستم چون در نظر مردم ارزشی ندارم.	151
		من مشکل اعتیاد دارم و تلاشم برای کنار گذاشتن آن ناموفق بوده است.	152
		عده‌ای تلاش می‌کنند افکارم را کنترل کنند.	153
		قبلاً تلاش کرده‌ام خودم را بکشم.	154
		من گرسنگی می‌کشم تا از همین هم که هست لاغرتر شوم.	155
		نمی‌دانم چرا برخی مردم به من می‌خندند.	156
		در ده سال گذشته هیچ ماشینی ندیده‌ام.	157
		از آدم‌هایی که مرا لمس می‌کنند شدیداً می‌ترسم چون فکر می‌کنم آنها ممکن است به من صدمه بزنند.	158

		چون آنها از توانایی‌های فوق‌العاده من خبر دارند می‌خواهند مرا دستگیر کنند.	159
		دایم فکرم درگیر حادثه‌ای است که برایم اتفاق افتاده است.	160
		ظاهراً کاری می‌کنم که دیگران فکر کنند می‌خواهم به خودم صدمه بزنم.	161
		اغلب آن قدر غرق افکارم می‌شوم که متوجه نمی‌شوم اطرافم چه می‌گذرد.	162
		مردم به من می‌گویند لاغر هستم اما من احساس می‌کنم خیلی چاقم.	163
		وقایع هولناک گذشته دایم به فکر و خواب من می‌آیند.	164
		من بجز اعضای خانواده‌ام هیچ دوستی ندارم.	165
		من اغلب کارهایم را سریع انجام می‌دهم و در مورد چیزهایی که باید انجام دهم فکر نمی‌کنم.	166
		من به گونه‌ای حمایت دوستانم را جلب کرده‌ام که دیگران نمی‌توانند از من سوء استفاده کنند.	167
		اغلب به وضوح چیزهایی می‌شنوم که مرا ناراحت می‌کند.	168
		من همیشه برای نزع با دیگران خودم را مجهز نگه می‌دارم زیرا از برخورد تندشان می‌ترسم.	169
		من هر کار را چند بار انجام می‌دهم. گاهی بخاطر کاهش نگرانی‌م و گاهی به خاطر اینکه مطمئن شوم حادثه بدی اتفاق نمی‌افتد.	170
		تازگی‌ها به طور جدی به این فکر افتاده‌ام که به زندگی‌ام خاتمه دهم.	171
		مردم مرا آدمی منظم و مقرراتی می‌دانند.	172
		وقتی به حادثه دردناکی که سالها پیش برایم اتفاق افتاد فکر می‌کنم دچار ترس و اضطراب می‌شوم.	173
		اگرچه من از دوست پیدا کردن می‌ترسم ولی مایلیم دوستان بیشتری داشته باشم.	174
		واقعیت این است که مردم می‌خواهند با من دوست شوند تا مرا خرد کنند.	175

# مشاوره رایگان مقاله نویسی

ارسال عدد ۴۴ به سامانه +۰۲۱۶۶۴۷۵۶۲۰

آقای صادق فلاح

دانشجوی دکتری PhD روان شناسی  
دانشگاه تربیت مدرس

خانم سمانه بهزادپور

دانشجوی دکتری PhD روان شناسی بالینی  
دانشگاه شهید بهشتی

دانشگاه تربیت مدرس

دانشگاه شهید بهشتی



هتا هتا مقاله نویسی  
داوری مقالات شما  
توسط پژوهشگران برتر  
یک جلسه رایگان +  
نویس  
مشاوره مقاله

گروه آموزش کیهان  
Kayhanravan.ir