



(SQ)

این پرسشنامه شامل ۱۰۰ جمله می‌شود که بیانگر اعتقادات و باورهای شماست. هر یک از جملات را به دقت بخوانید و سپس پاسخ خود را در ستون بلی یا خیر بنویسید.

برای هر باور تنها یک پاسخ وجود دارد و پاسخ غلط یا درست وجود ندارد، زیرا افراد متفاوت از یکدیگرند.

۱- من ارزش آن را دارم که دوستم بدارند و به من احترام بگذارند.	بلی	خیر
۲- دنیای من دنیایی زیبا و امن است.	بلی	خیر
۳- من وظایف بسیاری را به خوبی انجام می‌دهم.	بلی	خیر
۴- من کنترل زندگی خودم را در دست دارم.	بلی	خیر
۵- احساس می‌کنم دیگران دوستم دارند و به من اهمیت می‌دهند.	بلی	خیر
۶- می‌توانم به خودم متکی باشم.	بلی	خیر
۷- دنیا نه عادل است نه بی‌عدالت.	بلی	خیر
۸- احساس تعلق شدیدی به خانواده و جامعه دارم.	بلی	خیر
۹- بیشتر مردم قابل اعتماد هستند.	بلی	خیر
۱۰- من معیارهای معقول خودم را دارم.	بلی	خیر
۱۱- اغلب احساس می‌کنم ضعف و نقص دارم.	بلی	خیر
۱۲- زندگی پر از خطر است، مصائب جانی و طبیعی و مالی می‌تواند هر آن اتفاق افتد.	بلی	خیر
۱۳- من اساساً ناتوان هستم.	بلی	خیر
۱۴- کنترل بسیار کمی روی زندگی خودم دارم.	بلی	خیر
۱۵- هیچ وقت احساس نگردهام که خانواده‌ام به من اهمیت می‌دهند.	بلی	خیر
۱۶- دیگران خیلی بهتر از خودم می‌توانند از من مراقبت کنند.	بلی	خیر
۱۷- وقتی نمی‌توانم چیزی را که می‌خواهم به دست بیاورم ناراحت می‌شوم، تحمل جواب «نه» به یک خواهش را ندارم.	بلی	خیر
۱۸- اغلب احساس می‌کنم که از جمع طرد شده‌ام.	بلی	خیر
۱۹- خیلی‌ها می‌خواهند مرا آزا دهند یا از من سوءاستفاده کنند.	بلی	خیر
۲۰- خیلی کم می‌شود که از کاری که می‌کنم راضی باشم، اغلب فکر می‌کنم می‌توانستم آن را بهتر انجام دهم.	بلی	خیر
۲۱- نسبت به خودم احساس خوبی دارم.	بلی	خیر
۲۲- می‌توانم در برابر بیشتر خطرات از خودم دفاع کنم.	بلی	خیر



خیر	بلی	۲۳- انجام بعضی کارها برایم ساده است.
خیر	بلی	۲۴- قدرت حل بیشتر مشکلاتم را دارم.
خیر	بلی	۲۵- حداقل یک رابطه صمیمانه ارضا کننده دارم.
خیر	بلی	۲۶- مخالفت با دیگران اشکالی ندارد.
خیر	بلی	۲۷- وقتی چیزی را که می‌خواهم به دست نمی‌آورم این مسئله را می‌پذیرم.
خیر	بلی	۲۸- به خوبی می‌توانم با حلقه دوستانم جور شوم.
خیر	بلی	۲۹- خیلی کم پیش می‌آید که لازم بدانم در مقابل دیگران از خودم دفاع کنم یا جبهه بگیرم.
خیر	بلی	۳۰- می‌توانم خودم را به خاطر شکست‌هایم ببخشم.
خیر	بلی	۳۱- هیچکدام از کسانی که دوستشان دارم اگر واقعاً مرا می‌شناختند دوستم نمی‌داشتند.
خیر	بلی	۳۲- از اینکه مریض شوم یا آزار ببینم می‌ترسم.
خیر	بلی	۳۳- وقتی که به قضاوت خودم تکیه می‌کنم، تصمیم‌های غلط می‌گیرم.
خیر	بلی	۳۴- بعضی وقتها حوادث به من ضربه می‌زنند (از حوادث بکه می‌خورم).
خیر	بلی	۳۵- روابط من سطحی است، اگر همین فردا ناپدید شوم هیچ‌کس متوجه نخواهد شد.
خیر	بلی	۳۶- بر طبق نقشه‌های دیگران زندگی می‌کنم.
خیر	بلی	۳۷- برای اینکه شاد باشم باید چیزهای خاصی را داشته باشم.
خیر	بلی	۳۸- احساس می‌کنم غریبه هستم.
خیر	بلی	۳۹- بیشتر مردم فقط به فکر خودشان هستند.
خیر	بلی	۴۰- من کمال‌طلب هستم، در هر کاری که می‌کنم باید بهترین باشم.
خیر	بلی	۴۱- نیازهای مشروعی دارم و مستحق برآورده شدن آنها هستم.
خیر	بلی	۴۲- تمایل به خطر کردن دارم.
خیر	بلی	۴۳- آدم توانایی هستم و به اندازه بیشتر مردم قابلیت دارم.
خیر	بلی	۴۴- احساسات آبی مرا کنترل نمی‌کند.
خیر	بلی	۴۵- در خانواده‌ام احساس حمایت می‌کنم.
خیر	بلی	۴۶- برای هر کاری که می‌کنم نیاز به تأیید دیگران ندارم.
خیر	بلی	۴۷- کارها، حتی اگر شده در آخر کار، به نحو مطلوبی پیش می‌روند.
خیر	بلی	۴۸- مردم معمولاً مرا همانطور که هستم می‌پذیرند.
خیر	بلی	۴۹- کم پیش می‌آید که فکر کنم از من سوءاستفاده می‌شود.
خیر	بلی	۵۰- برای خودم هدفهایی را تعیین می‌کنم که قابل حصول باشند.



بلای	خیر	۵۱- آدمی کردن و خسته کننده هستم و نمی توانم با کسی گفتگوی دلپذیر داشته باشم.
بلای	خیر	۵۲- در مصرف پولم بی مبالا هستم و ممکن است بالاخره از هستی ساقط شوم.
بلای	خیر	۵۳- من از درگیر شدن در رقابت و برخورد با دیگران گریزانم.
بلای	خیر	۵۴- می ترسم مغلوب حمله شدیدی، گریه، عصبانیت و یا میل جنسی شوم.
بلای	خیر	۵۵- نگران هستم که کسی که دوستش دارم بمیرد و یا مرا ترک کند و من تنها بمانم.
بلای	خیر	۵۶- به تنهایی نمی توانم خوب عمل کنم.
بلای	خیر	۵۷- احساس می کنم که مجبور نیستم بعضی از محدودیتهایی که برای مردم عادی وجود دارد بپذیرم.
بلای	خیر	۵۸- مردم معمولاً مرا در کارهایی که می کنند شرکت نمی دهند.
بلای	خیر	۵۹- بیشتر مردم غیر قابل اعتماد هستند.
بلای	خیر	۶۰- شکست برایم خیلی ناراحت کننده است.
بلای	خیر	۶۱- من در این دنیا به حساب می آیم.
بلای	خیر	۶۲- من می توانم از خودم و کسانی که دوستشان دارم مواظبت کنم.
بلای	خیر	۶۳- اگر سعی کنم می توانم مهارت های جدید به دست آورم.
بلای	خیر	۶۴- معمولاً می توانم احساسات خودم را کنترل کنم.
بلای	خیر	۶۵- من می توانم توجه و مراقبت دیگران را به اندازه ای که به آن نیاز دارم جلب کنم.
بلای	خیر	۶۶- صرف وقت در تنهایی را دوست دارم.
بلای	خیر	۶۷- بیشتر اوقات احساس این است که با من با عدالت رفتار می شود.
بلای	خیر	۶۸- امیدها و آرزوهایم خیلی شبیه امیدها و آرزوهای دیگران است.
بلای	خیر	۶۹- به دیگران حق تردید کردن می دهم.
بلای	خیر	۷۰- من کامل نیستم و این مسئله هیچ اشکالی ندارد.
بلای	خیر	۷۱- من جذاب نیستم.
بلای	خیر	۷۲- ترجیح می دهم کارها را به شیوه های قدیمی و آشنای خودم انجام دهم و خودم را با خطر پیش آمدن مسائل غیر متظره روبرو نکنم.
بلای	خیر	۷۳- وقتی که زیر فشار هستم خوب عمل نمی کنم.
بلای	خیر	۷۴- قدرت تغییر اوضاع و احوالی را که در آن قرار دارم ندارم.
بلای	خیر	۷۵- هیچکس را ندارم که از من حمایت کند یا با او مشورت کنم.
بلای	خیر	۷۶- خیلی سعی می کنم که خوشایند دیگران باشم و نیازهای دیگران را به نیازهای خودم ترجیح می دهم.



خیر	بلی	۷۷- معمولاً بدترین‌ها را انتخاب می‌کنم.
خیر	بلی	۷۸- گاهی احساس می‌کنم که بیگانه‌ام و خیلی با دیگران فرق دارم.
خیر	بلی	۷۹- باید در مقابل اظهارات دروغ و خصومت‌آمیز دیگران جبهه بگیرم.
خیر	بلی	۸۰- آنقدر شدید کار می‌کنم که به روابطم با دیگران و به سلامت یا شادمانیم لطمه می‌زنم.
خیر	بلی	۸۱- اغلب کسانی که دوستان دارم و به آنها احترام می‌گذارم مرا درست دارند و به من احترام می‌گذارند.
خیر	بلی	۸۲- زیاد نگران سلامتی یا پول نیستم.
خیر	بلی	۸۳- خیلی از تصمیم‌هایم درست هستند.
خیر	بلی	۸۴- وقتی که لازم است می‌توانم مسئولیت قبول کنم.
خیر	بلی	۸۵- از نظر توصیه‌های دوستانه و حمایت عاطفی می‌توانم به دوستانم تکیه کنم.
خیر	بلی	۸۶- نظر مستقل خودم را دارم و می‌توانم از نظریاتم دفاع کنم.
خیر	بلی	۸۷- بیشتر اوقات دیگران با من منصفانه رفتار می‌کنند.
خیر	بلی	۸۸- می‌توانم شغلم را تغییر دهم یا به گروه جدیدی ملحق شوم و خیلی زود در شغل یا گروه جدید جا بیفتم.
خیر	بلی	۸۹- ترجیح می‌دهم ساده‌ لوح باشم تا شکاک.
خیر	بلی	۹۰- اشتباه کردن اشکالی ندارد.
خیر	بلی	۹۱- من مستحق توجه یا احترام زیاد نیستم.
خیر	بلی	۹۲- وقتی که خیلی از خانه دور می‌شوم احساس ناراحتی می‌کنم.
خیر	بلی	۹۳- در هر کاری که تلاش می‌کنم خرابکاری به بار می‌آورد.
خیر	بلی	۹۴- اغلب قربانی شرایط هستم.
خیر	بلی	۹۵- کسی را ندارم که مرا در آغوش بکشد، اسوارش را با من در میان بگذارد و یا واقعاً برایش مهم باشد که چه بر سر من می‌آید.
خیر	بلی	۹۶- در بین خواسته‌ها و نیازهای خود مشکل دارم.
خیر	بلی	۹۷- گرچه زندگیم از نظر عینی خوب است اما مشکل می‌توانم آن قسمتهایی از آن را که مطابق نظرم نیست بپذیرم.
خیر	بلی	۹۸- احساس می‌کنم به جایی که هستم تعلق ندارم.
خیر	بلی	۹۹- بیشتر مردم زیر قولشان می‌زنند و دروغ می‌گویند.
خیر	بلی	۱۰۰- من برای خودم فواین روشنی دارم که دنیا را به سیاه و سفید تقسیم می‌کنند.