



## مرکز مشاوره تحصیلی تربیتی میلاد اندیشه

ردیف	سوالات	بله	خیر
۱	تازگی ها، حتی صبح ها احساس ضعف و بی حالی میکنم.		
۲	برای قوانین و مقررات احترام زیادی قائلم زیرا از حقوق افراد حمایت میکنند.		
۳	به قدری از انجام دادن کارهای مختلف لذت میبرم که نمیتوانم تصمیم بگیرم، کدام یک را اول انجام دهم.		
۴	بیشتر وقتها احساس ضعف و خستگی میکنم		
۵	چون فکر میکنم آدم بزرگ و مهمی هستم برایم مهم نیست که دیگران در مورد من چه فکر می کنند.		
۶	دیگران به اندازه کافی قدر کارها و زحمات مرا نمی دانند.		
۷	اگر خانواده ام به من زور بگویند. احتمالاً عصبانی میشوم و در برابر خواسته آنها مقاومت می کنم.		
۸	مردم پشت سر من در مورد قیافه و رفتارم حرف میزنند و مسخره ام میکنند.		
۹	اغلب اگر کسی اذیتم کند بشدت از او انتقاد میکنم.		
۱۰	به ندرت تحت تأثیر شدید چیزی قرار می گیرم.		
۱۱	هنگام راه رفتن نمیتوانم تعادلم را حفظ کنم.		
۱۲	به آسانی و به سرعت احساساتم را بروز می دهم.		
۱۳	استعمال مواد مخدر اغلب مرا به دردسر می اندازد.		
۱۴	گاهی اوقات با خانواده ام بسیار تند و خشن برخورد میکنم.		
۱۵	خوشی های من چندان دوام ندارند.		
۱۶	من آدمی، خیرخواه و فروتن هستم.		
۱۷	در نوجوانی به خاطر رفتار بدی که در مدرسه داشتم دچار دردسرهای فراوان میشدم.		
۱۸	از ارتباط نزدیک با دیگران میترسم زیرا ممکن است رسوا شوم و مسخره ام کنند.		



## مرکز مشاوره تحصیلی تربیتی میلاد اندیشه

ردیف	سوالات	بله	خیر
۱۹	دوستانی را انتخاب میکنم که بدی هایم را به من بگویند.		
۲۰	اغلب از دوران کودکی افکار غم انگیز داشته ام		
۲۱	من عشوه گری و ارتباط با جنس مخالف را دوست دارم		
۲۲	بسیار دم دمی مزاج هستم که دائم نظرات و احساساتم تغییر می کنند.		
۲۳	هرگز مصرف الکل مشکل جدی در کارم به وجود نیاورده است.		
۲۴	چند سالی است که احساس میکنم در زندگی شکست خورده ام		
۲۵	نمیدانم چرا اغلب دچار پشیمانی و احساس گناه میشوم.		
۲۶	دیگران نسبت به قدرت من حسادت میکنند.		
۲۷	اگر حق انتخاب داشته باشم ترجیح میدهم تنها کار کنم.		
۲۸	فکر میکنم نظارت و کنترل دقیق بر اعضای خانواده ام لازم و ضروری است.		
۲۹	دیگران مرا آدمی گوشه گیر و منزوی می دانند.		
۳۰	تازگی ها دلم میخواهد چیزها را بشکنم.		
۳۱	من با جذابیت خودم میتوانم توجه هر فرد خاصی را به خودم جلب کنم		
۳۲	من همیشه دنبال این هستم که دوستان جدیدی پیدا کنم و با افراد تازه ای نشست و برخاست کنم		
۳۳	اگر کسی از من انتقاد کند، فوراً خطاها و عیب های او را بیان میکنم.		
۳۴	تازگی ها به کلی خرد شده ام.		
۳۵	اغلب از انجام کار دست میکشم زیرا میترسم آن را درست انجام ندهم.		
۳۶	اغلب خشم و عصبانیتم را بروز میدهم و بعد پشیمان میشوم.		
۳۷	گاهی قدرت حس کردن در بعضی از قسمت های بدنم را از دست میدهم.		
۳۸	من بدون توجه به اینکه انجام کاری چه اثری بر دیگران دارد کارم را انجام میدهم.		
۳۹	مصرف مواد مخدر ممکن است عاقلانه نباشد ولی در گذشته حس می کردم به آن احتیاج دارم.		
۴۰	من آدم آرام و ترسوئی هستم.		



## مرکز مشاوره تحصیلی تربیتی میلاد اندیشه

ردیف	سوالات	بله	خیر
۴۱	اغلب احمقانه و بی مقدمه رفتار میکنم به طوری که بعداً مرا به دردسر می اندازد.		
۴۲	هرگز کسی را که از من سؤ استفاده کرده نمیبخشم یا موقعیت دردناکی را که تحمل کرده ام فراموش نمی کنم.		
۴۳	اغلب بعد از آنکه آن حادثه برایم اتفاق افتاد احساس ناراحتی و تنش میکنم.		
۴۴	اکثر اوقات احساس افسردگی و ناراحتی وحشتناکی دارم		
۴۵	همیشه سعی میکنم دیگران را از خودم خشنود کنم حتی اگر از آنها بدم بیاید.		
۴۶	در مقایسه با دیگران همیشه کمتر به مسائل جنسی علاقه نشان داده ام.		
۴۷	وقتی اتفاق بدی می افتد احساس گناه میکنم.		
۴۸	از خیلی وقت پیش صلاح خود را در این دیده ام که با دیگران کمتر رابطه داشته باشم.		
۴۹	از بچگی مواظب بودم کسی سرم کلاه نگذارد.		
۵۰	از آدم هایی که خیال میکنند هر کاری را میتوانند بهتر از من انجام دهند، متنفرم.		
۵۱	وقتی حوصله ام سر برود دوست دارم به کار پرهیجانی دست بزنم		
۵۲	مشکل مشروب خواری من مشکلاتی برای من و خانواده ام به وجود آورده است.		
۵۳	تنبیه هرگز مانع انجام کاری که دوست دارم نشده است.		
۵۴	بارها شده که بی دلیل شادی و هیجان بیش از حد به من دست داده است.		
۵۵	چند هفته است که بدون دلیل خاصی احساس خستگی و فرسودگی میکنم		
۵۶	مدتی است که هیچ کاری را درست انجام نمیدهم به همین دلیل شدیداً احساس گناه میکنم		
۵۷	فکر میکنم آدمی اجتماعی و خونگرم هستم.		
۵۸	تازگی ها بسیار کمرو و خجالتی شده ام.		
۵۹	برای روزهای تنگدستی، پس انداز میکنم		
۶۰	من به اندازه دیگران در زندگی شانس ندارم		
۶۱	دائم افکار و اندیشه ها در ذهنم موج میزنند و رهایم نمی کنند.		



## مرکز مشاوره تحصیلی تربیتی میلاد اندیشه

ردیف	سوالات	بله	خیر
۶۲	چند سالی است که از زندگی کاملاً دلسرد و ناامید شده ام.		
۶۳	چند سالی است که افراد زیادی در مورد زندگی خصوصی ام جاسوسی میکنند.		
۶۴	نمی دانم چرا ولی گاهی حرفهای بد میزنم صرفاً برای اینکه دیگران را رنجیده خاطر کنم.		
۶۵	در سال گذشته بیش از ۳۰ بار بر فراز اقیانوس اطلس پرواز کرده ام		
۶۶	در گذشته اعتیادم به مواد مخدر باعث شده است شغلم را از دست بدهم.		
۶۷	فکرهای مهمی در سر دارم که مردم این زمانه آنها را نمی فهمند.		
۶۸	تازگی ها مجبورم بدون دلیل در مورد چیزی مکرراً فکر کنم		
۶۹	از اکثر موقعیت های اجتماعی دوری میکنم زیرا میترسم مردم از من انتقاد کنند یا مرا طرد کنند.		
۷۰	بیشتر وقت ها فکر میکنم شایسته موفقیت هایی که نصیب من شده نبوده ام.		
۷۱	اغلب، وقتی تنها هستم احساس میکنم کسی کنارم نشسته که دیده نمی شود.		
۷۲	اغلب به دیگران اجازه میدهم تصمیمات مهمی برایم بگیرند.		
۷۳	احساس بی هدفی میکنم و نمیدانم در زندگی به کجا می روم.		
۷۴	ظاهراً نمیتوانم بخوابم و بعد از خواب هم به اندازه قبل از خواب خسته ام.		
۷۵	تازگی ها خیلی عرق میکنم و کلافه ام		
۷۶	پیوسته فکرهای عجیبی به سرم میزند که کاش میتوانستم از شر آنها خلاص شوم.		
۷۷	برایم بسیار مشکل است که برهوس مشروب خواری خود غلبه کنم.		
۷۸	حتی وقتی بیدارم، متوجه آدمهایی که دور و برم هستند، نمی شوم.		
۷۹	من اغلب اوقات، افسرده و غمگین هستم.		
۸۰	پیدا کردن دوست برایم کار بسیار ساده ای است.		
۸۱	از سوء استفاده ای که در کودکی از من شده شرمندم ام.		
۸۲	همیشه نگرانم که کارهایم خوب برنامه ریزی و تنظیم شده باشد.		
۸۳	ظاهراً اغلب خلق و خویم از روزی به روز دیگر تغییر زیادی می کند.		



## مرکز مشاوره تحصیلی تربیتی میلاد اندیشه

ردیف	سوالات	بله	خیر
۸۴	میتروسم ریسک کنم و چیزهای جدید را امتحان کنم.		
۸۵	سوء استفاده کردن از کسی که خود اجازه چنین کاری را می دهد، عیب نمی دانم.		
۸۶	مدتی است غمگین و گرفته ام و نمیتوانم از این حالت خلاص شوم.		
۸۷	اغلب از دیدن آدم هایی که کندکار میکنند. عصبانی میشوم.		
۸۸	در مهمانی ها هیچ وقت گوشه گیر نیستم.		
۸۹	من آنچه اعضای خانواده ام انجام میدهند را خود زیر نظر دارم تا بدانم به چه کسی می توان اعتماد کرد.		
۹۰	گاهی در برابر مهربانی مردم دستپاچه و ناراحت میشوم.		
۹۱	استعمال مواد مخدر باعث درگیری خانوادگی برایم شده است.		
۹۲	اکثر اوقات تنها هستم و این تنهایی را ترجیح میدهم		
۹۳	بعضی از اعضای خانواده ام میگویند که خودخواه هستم و فقط به خودم فکر میکنم.		
۹۴	مردم خیلی راحت میتوانند نظرم را عوض کنند حتی اگر تصمیم نهایی خود را گرفته باشم.		
۹۵	بیشتر وقتها به دیگران دستور میدهم و آنها را عصبانی میکنم.		
۹۶	قبلاً دیگران به من گفته اند که به خیلی چیزها بیش از حد شور و علاقه نشان داده ام.		
۹۷	بهتر است آدم زود بخوابد و زود از خواب بیدار شود.		
۹۸	احساس من نسبت به افراد مهم زندگی ام اغلب بین محبت و نفرت در حال نوسان است.		
۹۹	در جمع و موقعیت های اجتماعی همیشه مضطرب و کلافه ام.		
۱۰۰	من هر روز مشروب میخورم		
۱۰۱	قبول دارم که مسؤلیت های خانوادگی را جدی نمیگیرم ولی باید آنرا جدی بگیرم.		
۱۰۲	از همان کودکی به تدریج رابطه خود را با واقعیت از دست داده ام.		
۱۰۳	افراد آب زیرکاه اغلب سعی دارند کاری را که من انجام داده ام یا فکرش از من بوده به اسم خودشان تمام کنند.		
۱۰۴	من نمی توانم شادی زیادی تجربه کنم چون احساس میکنم لیاقتش را ندارم		



## مرکز مشاوره تحصیلی تربیتی میلاد اندیشه

ردیف	سوالات	بله	خیر
۱۰۵	علاقه چندانی به دوست پیدا کردن و رفاقت ندارم		
۱۰۶	بارها در زندگی ام وقتی شاد بودم و فعالیت زیادی داشتم حالت افسردگی به من دست داده است.		
۱۰۷	اشتهایم را به کلی از دست داده ام و بد خواب هستم.		
۱۰۸	من از تنهایی و بی کسی و از اینکه به خودم متکی باشم میترسم		
۱۰۹	خاطره یک تجاوز وحشتناک در گذشته دائم فکر مرا پریشان میکند.		
۱۱۰	در سال گذشته عکس من روی جلد مجله های زیادی چاپ شد.		
۱۱۱	ظاهراً علاقه ام را به اکثر فعالیت های لذت بخش مثل رابطه جنسی از دست داده ام.		
۱۱۲	در یکی دو سال گذشته بسیار غمگین و دلسرد بوده ام.		
۱۱۳	یکی دوبار با قانون مشکل داشته ام		
۱۱۴	بهترین راه اجتناب از اشتباه تجربه داشتن است.		
۱۱۵	مردم به خاطر کاری که انجام نداده ام به من تهمت می زنند.		
۱۱۶	اکثر اوقات عادت دارم برخی مردم را اذیت کنم.		
۱۱۷	گاهی مردم فکر میکنند من عجیب و غریب صحبت میکنم و صحبت های من برای آنها غریب و نا آشناست.		
۱۱۸	دوره هایی در زندگی من وجود داشته است که قادر به خرید مواد مخدر نبوده ام.		
۱۱۹	مردم تلاش میکنند مرا بگیرند چون فکر میکنند من دیوانه ام.		
۱۲۰	من هر کاری لازم باشد انجام میدهم تا فردی که دوستش دارم مرا ترک نکند.		
۱۲۱	یکی دوبار در هفته پرخوری میکنم		
۱۲۲	فکر میکنم تمام فرصت های خوبی که برایم پیش آمد را از دست دادم.		
۱۲۳	هیچ وقت نتوانستم از احساس غم و اندوه رهایی یابم		
۱۲۴	وقتی تنها و دور از خانه هستم اغلب احساس اضطراب و هراس میکنم.		
۱۲۵	گاهی مردم از دست من عصبانی میشوند زیرا فکر میکنند من زیاد حرف می زنم یا تند صحبت میکنم.		



## مرکز مشاوره تحصیلی تربیتی میلاد اندیشه

ردیف	سوالات	بله	خیر
۱۲۶	امروزه اکثر افراد موفق یا خوش شانس اند یا کلاه بردار		
۱۲۷	من نمیخواهم با دیگران رابطه نزدیک پیدا کنم چون مطمئنم به من علاقه مند می شوند.		
۱۲۸	بدون علت مشخصی احساس افسردگی میکنم.		
۱۲۹	بعد از سال ها همچنان در مورد حادثه ای که واقعاً زندگیم را تهدید می کرد، خوابهای وحشتناک می بینم.		
۱۳۰	توان انجام کارهای روزمره ام را ندارم.		
۱۳۱	وقتی به کمک احتیاج دارم الکل مینوشم		
۱۳۲	من از فکر کردن در مورد اینکه چگونه در کودکی مورد سوء استفاده قرار گرفته ام، متنفرم		
۱۳۳	حتی وقتی همه کارها خوب پیش میرود دائم نگرانم بزودی حادثه بدی اتفاق خواهد افتاد.		
۱۳۴	وقتی حادثه بدی در زندگیم اتفاق می افتد، گاهی احساس ناتوانی میکنم و تقریباً دیوانه می شوم.		
۱۳۵	واقعاً از تنهایی و درماندگی و از دست دادن حمایت نزدیکانم که به آنها وابسته ام می ترسم.		
۱۳۶	میدانم که پول زیادی برای مواد مخدر خرج کرده ام		
۱۳۷	همیشه قبل از شروع انجام کاری باید اطمینان پیدا کنم که آن کار در آن مدت محدود تمام می شود.		
۱۳۸	می دانم که مردم پشت سرم صحبت می کنند.		
۱۳۹	من در گرفتن عفو و بخشش دیگران مهارت دارم		
۱۴۰	میدانم که برایم نقشه کشیده اند.		
۱۴۱	احساس میکنم که بیشتر مردم افکار پست و زشتی در مورد من دارند.		
۱۴۲	اغلب، احساس تنهایی و پوچی میکنم.		
۱۴۳	گاهی بعد از غذا خوردن خودم را مجبور به استفراغ میکنم.		
۱۴۴	من معتقدم که همه را خوشحال میکنم و دیگران مرا به خاطر کارهایی که انجام می دهم و حرفهایی که میزنم تحسین می کنند.		
۱۴۵	دائم نگران کسی یا چیزی هستم.		
۱۴۶	همیشه بی جهت فریب میخورم به ویژه وقتی کسی خودش را برتر از من نشان می دهد.		



## مرکز مشاوره تحصیلی تربیتی میلاد اندیشه

ردیف	سوالات	بله	خیر
۱۴۷	دائم، افکار اضطراب برانگیز به ذهنم می آید.		
۱۴۸	در زندگی چیزهای کمی وجود دارد که مرا واقعا خوشحال کنند.		
۱۴۹	وقتی به سرنوشت دردناکی که در گذشته داشته ام فکر میکنم احساس ناکامی میکنم و به مرگ می اندیشم.		
۱۵۰	از اینکه خیلی زود بیدار میشوم و دیگر نمیتوانم بخوابم ناراحتم		
۱۵۱	من هرگز قادر به ابراز احساساتم نیستم چون در نظر مردم ارزشی ندارم		
۱۵۲	من مشکل مشروب خواری دارم و تلاش من برای کنار گذاشتن آن ناموفق بوده است.		
۱۵۳	عده ای تلاش میکند افکارم را کنترل کنند.		
۱۵۴	قبلاً تلاش کرده ام، خودم را بکشم		
۱۵۵	من گرسنگی میکشم تا از این هم که هست لاغرتر شوم		
۱۵۶	نمیدانم چرا برخی مردم به من میخندند		
۱۵۷	در ده سال گذشته هیچ ماشینی ندیده ام		
۱۵۸	از آدم هایی که مرا لمس میکنند شدیداً میترسم چون فکر میکنم آنها ممکن است به من صدمه بزنند.		
۱۵۹	چون آنها از توانایی های فوق العاده من خبر دارند میخواهند مرا دستگیر کنند.		
۱۶۰	دائم فکرم درگیر حادثه ای است که برایم اتفاق افتاده است.		
۱۶۱	ظاهراً کاری میکنم که دیگران فکر کنند میخواهم به خودم صدمه بزنم.		
۱۶۲	اغلب آن قدر غرق افکارم میشوم که متوجه نمیشوم اطرافم چه می گذرد.		
۱۶۳	مردم به من میگویند لاغر هستم اما من احساس میکنم خیلی چاقم.		
۱۶۴	وقایع هولناک گذشته دائم به فکر و خواب من می آیند.		
۱۶۵	من بجز اعضای خانواده ام هیچ دوستی ندارم.		
۱۶۶	من اغلب کارهایم را سریع انجام می دهم و در مورد چیزهایی که باید انجام دهم فکر نمی کنم.		
۱۶۷	من به گونه ای حمایت دوستانم را جلب کرده ام که دیگران نمی توانند از من سوء استفاده کنند.		



## مرکز مشاوره تحصیلی تربیتی میلاد اندیشه

ردیف	سوالات	بله	خیر
۱۶۸	اغلب به وضوح چیزهای میشنوم که مرا ناراحت میکنند.		
۱۶۹	من همیشه برای نزاع با دیگران خود را مجهز نگه میدارم زیرا از برخورد تندشان می ترسم.		
۱۷۰	من هر کار را چند بار انجام میدهم گاهی به خاطر کاهش نگرانیم و گاهی به خاطر اینکه مطمئن شوم حادثه بدی اتفاق نمی افتد.		
۱۷۱	تازگی ها به طور جدی به این فکر افتاده ام که به زندگی ام خاتمه دهم		
۱۷۲	مردم مرا آدمی منظم و مقرراتی می دانند.		
۱۷۳	وقتی به حادثه دردناکی که سالها پیش برایم اتفاق افتاد فکر میکنم دچار ترس و اضطراب میشوم.		
۱۷۴	اگر چه من از دوست پیدا کردن میترسم ولی مایلیم دوستان بیشتری داشته باشم.		
۱۷۵	واقعیت این است که مردم میخواهند با من دوست شوند تا مرا خرد کنند.		