

## پرسشنامه‌ی باورهای مرکزی

(برگرفته از بخشی از پرسشنامه طرح‌واره جفری یانگ (۱۹۹۰))

نکته: این پرسشنامه از ۱۰۰ جمله تشکیل شده است. پس از خواندن هر جمله و با توجه به اینکه آن جمله از نظر شما تقریباً درست است یا تقریباً غلط، یکی از گزینه‌های تقریباً درست یا تقریباً غلط را علامت بزنید. در مواردی که تصمیم‌گیری برای تان سخت است سعی کنید اولین گزینه‌ایی که به ذهن تان رسید را علامت بزنید. (وقت زیادی را صرف پاسخ دادن نکنید.)

خدای بزرگ‌مان عهد می‌بندیم:

تقریباً غلط	تقریباً درست	پرسش
		۱- من ارزش آن را دارم که دوستم بدارند و به من احترام بگذارند.
		۲- دنیای من دنیای زیبا و امن است.
		۳- من وظایف بسیاری را به خوبی انجام می‌دهم.
		۴- من کنترل زندگی خودم را در دست دارم.
		۵- احساس می‌کنم دیگران دوستم دارند و به من اهمیت می‌دهند.
		۶- من می‌توانم به خودم متکی باشم.
		۷- دنیا نه عادل است و نه بی‌عدالت.
		۸- احساس تعلق شدیدی به خانواده و جامعه دارم.
		۹- بیشتر مردم قابل اعتماد هستند.
		۱۰- معیارهای معقول خودم را دارم.
		۱۱- اغلب احساس کمبود و نقص می‌کنم.
		۱۲- زندگی پر از خطر است، مشکلات طبی، طبیعی و مالی هرآن ممکن است اتفاق بیفتد.
		۱۳- من اساساً ناتوان هستم.
		۱۴- کنترل بسیار کمی روی زندگی خودم دارم.
		۱۵- هیچ وقت احساس نکرده‌ام که خانواده‌ام به من اهمیت می‌دهند.
		۱۶- دیگران خیلی بهتر از خودم می‌توانند از من مراقبت کنند.
		۱۷- وقتی که نمی‌توانم چیزی را که می‌خواهم به دست بیاورم ناراحت می‌شوم و تحمل نه شنیدن را ندارم.
		۱۸- اغلب احساس می‌کنم از جمع طرد شده‌ام.
		۱۹- خیلی‌ها می‌خواهند مرا آزار دهند یا از من سو استفاده کنند.

		۲۰- خیلی کم پیش می‌آید از کاری که می‌کنم راضی باشم اغلب فکر می‌کنم می‌توانستم بهتر انجام دهم.
		۲۱- نسبت به خودم احساس خوبی دارم.
		۲۲- می‌توانم در برابر بیشتر خطرات از خودم دفاع کنم.
		۲۳- انجام بعضی کارها برایم ساده است.
		۲۴- توانایی حل بیشتر مشکلات را دارم.
		۲۵- دست‌کم یک رابطه صمیمانه رضایت‌بخش دارم.
		۲۶- مخالفت با دیگران اشکالی ندارد.
		۲۷- وقتی چیزی را که می‌خواهم به دست نمی‌آورم این مساله را می‌پذیرم.
		۲۸- به خوبی می‌توانم با حلقه دوستانم جور شوم.
		۲۹- خیلی کم پیش می‌آید لازم بدانم که در مقابل دیگران از خودم دفاع کنم یا جبهه بگیرم.
		۳۰- می‌توانم خودم را به خاطر شکست‌هایم ببخشم.
		۳۱- هیچ کدام از افرادی که دوستشان دارم اگر مرا به خوبی می‌شناختند دوستم نمی‌داشتند.
		۳۲- از اینکه مریض شوم یا آزار ببینم می‌ترسم.
		۳۳- وقتی به قضاوت خود تکیه می‌کنم، تصمیم‌های غلط می‌گیرم.
		۳۴- بعضی اوقات وقوع برخی حوادث مرا گیج و مبهوت می‌کند.
		۳۵- روابط من سطحی‌ست اگر همین فردا ناپدید شوم کسی متوجه نخواهد شد.
		۳۶- بر طبق نقشه‌های دیگران زندگی می‌کنم.
		۳۷- برای اینکه شاد باشم باید چیزهای خاصی داشته باشم.
		۳۸- احساس می‌کنم خریبه هستم.
		۳۹- بیشتر مردم فقط به فکر خودشان هستند.
		۴۰- من کمال طلبم و هر کاری که انجام می‌دهم باید بهترین باشم.
		۴۱- نیازهای بحقی دارم و مستحق برآورده شدن آن هستم.
		۴۲- تمایل به خطر کردن دارم.
		۴۳- آدم توانایی هستم و به اندازه‌ی بیشتر مردم قابلیت دارم.
		۴۴- احساسات آنی بر من مسلط نیست.
		۴۵- در خانواده احساس حمایت می‌کنم.
		۴۶- برای هرکاری که می‌کنم نیاز به تایید دیگران ندارم.
		۴۷- کارها حتی شده در آخر کار به نحو مطلوبی پیش می‌روند.
		۴۸- مردم اغلب همانطور که هستم مرا می‌پذیرند.

		۴۹- کم پیش می‌آید که فکر کنم از من سو استفاده می‌شود.
		۵۰- برای خودم هدف‌هایی را تعیین می‌کنم که قابل حصول باشد.
		۵۱- د آدم کودن و خسته‌کننده‌ایی هستم و نمی‌توانم با کسی گفتگوی دلپذیری داشته باشم.
		۵۲- در مصرف پولم بی‌مبالا هستم و ممکن است روزی از هستی ساقط شوم.
		۵۳- از درگیر شدن در رقابت و برخورد با دیگران گریزانم.
		۵۴- می‌ترسم مغلوب حمله‌ی شدید گریه، عصبانیت یا میل جنسی شوم.
		۵۵- نگرانم کسی را که دوستش دارم بمیرد یا مرا ترک کند و من تنها بمانم.
		۵۶- به تنهایی نمی‌توانم خوب عمل کنم.
		۵۷- احساس می‌کنم مجبور نیستم برخی محدودیت‌هایی که برای مردم عادی هست را بپذیرم.
		۵۸- مردم اغلب در کارهایی که انجام می‌دهند مرا شرکت نمی‌دهند.
		۵۹- بیشتر مردم غیرقابل اعتماد هستند.
		۶۰- شکست برایم خیلی ناراحت کننده است.
		۶۱- من در این دنیا به حساب می‌آیم.
		۶۲- می‌توانم از خودم و کسانی که دوستشان دارم مواظبت کنم.
		۶۳- اگر سعی کنم می‌توانم مهارت‌های جدیدی یاد بگیرم.
		۶۴- اغلب می‌توانم احساسات خود را مهار کنم.
		۶۵- می‌توانم توجه و مراقبت دیگران را به اندازه‌ایی که نیاز دارم جلب کنم.
		۶۶- گذراندن وقت در تنهایی را دوست دارم.
		۶۷- بیشتر اوقات احساسم این است که با من به عدالت رفتار می‌شود.
		۶۸- امیدها و آرزوهایم خیلی شبیه امیدها و آرزوهای دیگران است.
		۶۹- به دیگران حق تردید کردن می‌دهم.
		۷۰- من کامل نیستم و این مساله هیچ اشکالی ندارد.
		۷۱- من جذاب نیستم.
		۷۲- ترجیح میدهم کارها را به روش قدیمی و آشنای خودم انجام دهم و خودم را خطر مسائل غیرمنتظره روبرو نکنم.
		۷۳- وقتی تحت فشار هستم خوب عمل نمی‌کنم.
		۷۴- قدرت تغییر اوضاع و احوالی را که در آن قرار دارم را ندارم.
		۷۵- هیچ کس را ندارم که از من حمایت کند یا با او مشورت کنم.
		۷۶- خیلی سعی می‌کنم که خوشایند دیگران باشم و نیازهای دیگران را به نیازهای خودم ترجیح می‌دهم.

		۷۷- اغلب بدترین‌ها را انتخاب می‌کنم.
		۷۸- گاهی احساس می‌کنم که بیگانه‌ام و خیلی با دیگران فرق دارم.
		۷۹- باید در مقابل اظهارات دروغ و خصومت‌آمیز دیگران جبهه بگیرم.
		۸۰- آن قدر کار می‌کنم که به روابطم با دیگران و به سلامت یا شادمانی‌ام لطمه می‌زنم.
		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 ساده‌لوح 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 هرکاری که تلاش می‌کنم خرابکاری به بار می‌آورم.
		۹۴- اغلب قربانی شرایط هستم.
		۹۵- کسی را ندارم که مرا در آغوش بکشد، رازدارش باشم و برایش مهم باشد چه به سر من می‌آید.
		۹۶- در بیان خواسته‌ها و نیازهای خودم مشکل دارم.
		۹۷- گرچه زندگی‌ام از نظر عینی خوب است اما مشکل می‌توانم آن قسمت‌هایی از آن را که مطابق نظرم نیست بپذیرم.
		۹۸- احساس می‌کنم در جایی که هستم تعلق ندارم.
		۹۹- بیشتر مردم زیر قولشان می‌زنند و دروغ می‌گویند.
		۱۰۰- برای خودم قانون‌های روشنی دارم که دنیا را به سیاه و سفید تقسیم می‌کنند.