

سوالات مربوط به تست پیش نویس ها:

1. احساس میکنم باری هستم به دوش دیگران.
2. از اینکه مرد یا زن به دنیا آمده ام خوشحال نیستم
3. لذت بردن مثل یک کودک در شان من نیست.
4. ترجیح میدهم دیگران برایم تصمیم بگیرند.
5. من زیاد اشتباه میکنم .
6. من از اهمیت کمتری نسبت به دیگران برخوردارم.
7. برایم سخته که به عشق برسم.
8. احساس میکنم در زندگی خودم بیگانه ام، احساس میکنم به اطرافیانم تعلق ندارم ، احساس تنهایی وعدم حمایت و عدم درک از طرف اطرافیان دارم.
9. احساس ناخوشی دارم، احساس سرحالی ، سلامتی و سرزندگی ندارم.
10. می ترسم که مشکلات من آخر من را دیوانه کند.
11. احساس سردرگمی دارم.
12. احساس خوبی ندارم وقتی دیگران برایم احساس ابراز میکنند. احساس دین میکنم.
13. ای کاش هرگز به دنیا نیامده بودم.
14. اگر من مرد یا زن بودم همیشه همه چیز برایم متفاوت بود.
15. من از دیگران مراقبت میکنم حتی اگر برایم به قیمت سنگین تمام شود.
16. احساس میکنم به ناپدید دیگران نیاز دارم.
17. به آنچه میخواهم نمیرسم هر برنامه ریزی میکنم خوب از آب در نمیاید.
18. دوست ندارم رهبر باشم.
19. به دیگران اعتماد ندارم.
20. احساس میکنم دیگران پذیرای من نیستند.
21. برای اینکه به خود استراحت دهم حتما باید مریض باشم.
22. احساس میکنم بعضی ها علیه من هستند، یعنی اگر کسی علیه عقیده منه یعنی علیه منه.
23. در یادگیری بسیار کند هستم.
24. احساس میکنم بروز احساسات باعث ضعف است.
25. از خودم مراقبت نمیکم (فیزیکی، جسمی، ذهنی، روانی)
26. زن بودن یا مرد بودن برایم رضایت بخش نیست.
27. دوست ندارم چیزی برای خودم از دیگران بخواهم.
28. از مسئولیت پذیری خوشم نمی آید.(بزرگ نشو)
29. تلاش زیادی میکنم اما هر چه بیشتر تلاش میکنم کمتر به دست می اورم .
30. وقتی نیاز به کمک دیگران دارم دوست ندارم دیگران را آشفته کنم و از آنها کمک بگیرم.
31. کسانی که دوستشان دارم از من دور می شوند یا من از آنها دور می شوم.
32. اعضای خانواده من ، من را عضوی از خودشان نمی دانند و من مورد پذیرش ایشان نیستم.
33. من خیلی وقت میگذارم تا در مورد بیماری هایم صحبت کنم.
34. به نظر من زندگی بی معنا است.
35. احساس میکنم آدم باهوشی نیستم.
36. احساس بدی دارم اگر جایی عصبانی شوم و احساس خود رو بروز دهم.
37. همیشه این فکر در من هست که الان تصادف میکنم و اتفاق بدی میفتد.

38. خیلی وقت ها آرزو میکنم ای کاش کس دیگری بودم. تمام دغدغه ام همین است که از دیگران جلو بزنم.
39. اگر از دیگران چیزی بگیرم احساس دین میکنم ،و قدر دانی زیادی میکنم.
40. احساس میکنم مثل یک کودک با من رفتار می شود.
41. برایم سخت است که آنچه را که شروع کرده ام به اتمام برسانم.
42. ترجیح میدهم بیشتر سکوت کنم تا حرف بزنم تا مورد قضاوت دیگران قرار نگیرم.
43. از بیان عشق و احساسات درونی خود(مثبت و منفی) سر باز میزنم.
44. احساس میکنم با اعضای خانواده ام خیلی فرق دارم. احساس میکنم خیلی بهترم یا خیلی بدترم.
45. از اینکه بیمار شوم همیشه نگرانم. مدام دنبال اطلاعات بیماریها میگردم.
46. می ترسم که آخر دیوانه شوم.
47. آدم فراموشکاری هستم و مدام خود را سرزنش میکنم
48. ترجیح می دهم احساسات خود را پنهان کنم .
49. احساس میکنم وقتی بمیرم دیگران قدر من را می دانند.
50. به عنوان یک زن و یا یک مرد احساس میکنم در زندگی یک برده هستم.
51. از این حالتی که در کودکم دارم خوشم نمی آید.
52. احساس میکنم بدون حمایت دیگران نمی توانم زندگی کنم.
53. حتی اگر به موفقیت برسم باز هم احساس عدم موفقیت دارم.
54. همیشه منتظر می مانم اول دیگران نیاز خود را تامین کنند بعد من.
55. احساس میکنم اگر من را دیگران لمس کنند ناراحت میشوم یا برعکس اگر دیگران را لمس کنم ناراحت می شوم.
56. در گروه ترجیح میدهم نظاره گر باشم تا فعال باشم.
57. وقتی تغییری رخ دهد احساس خوبی ندارم.
58. اگر اوضاع و احوال بر وفق مراد نباشد از هم فرو میپاشم.
59. فکر کردن برایم سخت است.و احساس خستگی و گیجی دارم.
60. هیچ احساسی ندارم و نمیتونم تشخیص بدهم چه احساسی دارم.

1-هرگز 2 - تقریباً هرگز 3-به ندرت 4-گاهی 5-معمولا 6-اغلب 7- به تکرار 8- تقریباً همیشه 9- همیشه