



تاریخ: ۱۳۹۹/۰۳/۲۵

کد تست: [REDACTED]

نام: [REDACTED]

جنسیت: [REDACTED]

سن: ۲۴ سال



نمونه

## تفسیر

احساس می کنند از نظر بدنی و روانشناختی تهی و خالی هستند، احساس خستگی دارند. از اشکال در به خواب رفتن و اعتماد به نفس پایین در رنج هستند. با کوچکترین عامل بیرونی تحریک می شوند. ممکن است زود به گریه بیافتند یا دچار خشم شوند. به دیگران اعتماد ندارند

عبوس، گرفته، بدبین، بسیار جدی، ساکت و کنش پذیر (منفعل) هستند و در رویارویی با رویدادهای منفی به آسانی دچار پریشانی می شوند. عزت نفس پایینی دارند، گرایش به ناراحتی و نگرانی بی مورد دارند. از سوی دیگر با وجدان و مسئولیت پذیر هستند و به خاطر کوچکترین لغزش از خود انتقاد می کنند. اغلب افسرده به نظر می رسند. حتی در لذت بخش ترین لحظات شاد به نظر نمی رسند. براین باورند کوشش های آنها برای بهبود روابطشان با دیگران یا در سایر جنبه های زندگی سودی در پی ندارد. رفتار بی روح آنها اغلب دیگران را از آنها دور می کند.

این افراد پیوسته احساس گناه می کنند؛ زیرا برای جلب پذیرش و حمایت دیگران به آنها وابسته اند. ابراز خشم برای آنها دشوار است و اغلب خشم خود را فرو می خورند. با وجود خلق افسرده و افکار منفی خود را افسرده نمی دانند. رفتار سرد و بی روح آنها همراه با کنش پذیری و خودتردیدی، آنها را با برخی مشکلات شغلی و زناشویی روبرو می کند. اگر دچار افسردگی بالینی باشند، نیم رخ آنها بیانگر افسردگی است نه سبک شخصیتی افسرده؛ از این رو به هنگام درمان، باید نخست افسردگی بالینی آنان را با موفقیت درمان نمود و سپس به نشانه ها و رفتارهای شخصیت افسرده پرداخته شود.

افراد دارنده این نیم رخ فداکار و از خودگذشته هستند و به دیگران اجازه می دهند از آنها سوء استفاده کنند.

به نظر می رسد به دنبال روابطی هستند که در آن بتوانند برای به دست آوردن اطمینان خاطر و جلب محبت دیگران به آنها تکیه کنند. معمولاً به شیوه ای فروتنانه رفتار می کنند و براین باورند که آنها سزاوار این سرنوشت هستند. بنابراین این الگو در بیشتر روابطشان تکرار می شود و آنها را آماده پذیرش سوء استفاده می نماید. به نظر می رسد این اختلال به دنبال وارونه شدن قطب بندی لذت-رنج پدید می آید. برای این افراد رنج هیجانی است که ترجیح داده می شود. رنج آنان به دنبال خودانکاری عمده آنها افزایش یافته، تقصیر را پذیرفته و به گردن می گیرند و مشکلات شان با رفتار مسأله آفرین و نشخوار بدبختی های گذشته و پیش بینی بدبختی های آینده، فزونی می یابد. در تاریخچه زندگی این افراد تنبیه و سرزنش و پس از آن عاطفه و عشق دیده می شود. آنها در این فرایند فرا می گیرند که برای دریافت عشق نخست باید تنبه شوند.

بیمناک، دچار بی تصمیمی، تنش، بی قراری و هراس هستند. از ناراحتی های بدنی مربوط به تنش شکایت دارند.

از احساس گنجی، کاهش اطمینان به خود، احساس ناخواستنی بودن در رنج هستند.

فرد کوشیده است خود را در پرسش نامه بد جلوه دهد. آناه عزت نفس پایینی دارند و بدبین هستند. با کوچکترین تحریک خشمگین می شوند و یا به گریه می افتند. این احساس را دارند که دوست داشتنی نیستند و یا دیگران از آنها خوششان می آید. احساس تنش و ناراحت بودن از دیگران، یا احساس گناه یا افسردگی، گرایش به آزار رساندن به دیگران در آنها دیده می شود.

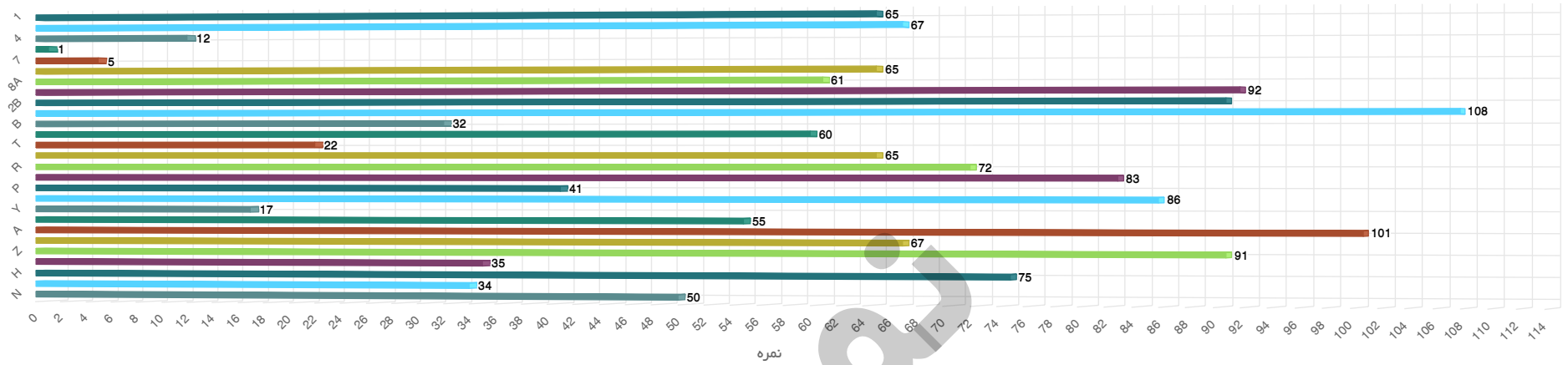
شکایت از خستگی و ناتوانی، تنش، عصبی بودن، عرق کردن، درد و ناراحتی های بدنی و به دیگران وابسته بودن ممکن است در آنان دیده شود.

همچنین ممکن است در زمینه وابستگی به دیگران، احساس گنجی و منگی روانی و ناتوانی در طبقه بندی افکار فردی، زود به گریه افتادن، اشکال در به خواب رفتن، دچار مشکل باشند.

نمودار	BR	نمره خام	عنوان	عنوان انگلیسی	مقیاس	
	65	18	دوری گزین	Avoidant	2A	الگوهای بالینی شخصیت
	61	19	منفی گرا	Negativistic	8A	
	91	20	افسرده	Depressive	2B	
	108	22	خود آزار	Masochistic	8B	
	67	17	وابسته	Dependent	3	
	12	6	نمایشی	Histrionic	4	
	1	7	خودشیفته	Narcissistic	5	
	55	14	ضداجتماعی	Antisocial	6A	
	35	12	دیگرآزار	Sadistic	6B	
	65	17	اسکیزوئید	Schizoid	1	
	5	10	وسواسی	Compulsive	7	علائم بالینی
	92	17	افسرده خوبی	Dysthymia	D	
	32	8	وابستگی به الکل	Alcohol Dependence	B	
	22	6	وابستگی به مواد	Drug Dependence	T	
	72	17	استرس پس از ضربه	Post Traumatic Stress	R	
	101	17	اختلال اضطراب	Anxiety	A	
	75	14	شبه جسمی	Somatoform	H	
	50	10	مانیک	Manic	N	
	60	16	اسکیزوتیپال	Schizotypal	S	
	65	18	مرزی	Borderline	C	
	41	9	پارانویید	Paranoid	P	آسیب شدید شخصیت
	83	160	افشا	Disclosure	X	شاخص های اصلاح
	17	5	مطلوبیت	Desirability	Y	
	91	27	بد نمایی	Debasement	Z	
	86	20	اختلال تفکر	Thought Disorder	SS	علائم شدید بالینی
	67	18	افسردگی اساسی	Major Depression	CC	
	34	5	اختلال هذیانی	Delusional Disorder	PP	

## نمودار

تست روانشناسی میلون (MCMI)



نقشه

بله	۱ - اخیراً، حتی صبح‌ها احساس ضعف و بی‌حالی می‌کنم.؟
خیر	۲ - برای قوانین و مقررات احترام زیادی قائلم، زیرا از حقوق افراد حمایت می‌کنند.؟
خیر	۳ - به قدری از انجام دادن کارهای مختلف لذت می‌برم، که نمی‌توانم تصمیم بگیرم، کدام یک را اول انجام بدهم.؟
بله	۴ - بیشتر وقت‌ها احساس ضعف و خستگی می‌کنم.؟
خیر	۵ - چون فکر می‌کنم آدم بزرگ و مهمی هستم برایم مهم نیست که دیگران در مورد من چه فکری می‌کنند.؟
خیر	۶ - دیگران به اندازه کافی قدر کارها و زحمات مرا نمی‌دانند.؟
بله	۷ - اگر خانواده‌ام به من زور بگویند احتمالاً عصبانی می‌شوم و در برابر خواست آنها مقاومت می‌کنم.؟
بله	۸ - مردم پشت سرم در مورد قیافه و رفتارم حرف می‌زنند و مسخره‌ام می‌کنند.؟
بله	۹ - اغلب اگر کسی اذیتم کند به شدت از او انتقاد می‌کنم.؟
بله	۱۰ - به ندرت تحت تاثیر چیزی قرار می‌گیرم؟
بله	۱۱ - هنگام راه رفتن نمی‌توانم تعادل را حفظ کنم.؟
خیر	۱۲ - به آسانی و به سرعت احساساتم را بروز می‌دهم؟
خیر	۱۳ - استعمال مواد مخدر اغلب مرا به دردمس می‌اندازد؟
خیر	۱۴ - گاهی اوقات با خانواده‌ام بسیار تند و خشن برخورد می‌کنم.؟
بله	۱۵ - خوشی‌های من دوام چندانی ندارند.؟
خیر	۱۶ - من آدمی خیرخواه و فروتن هستم.؟
خیر	۱۷ - در نوجوانی به خاطر رفتار بدی که در مدرسه داشتم دچار دردمس‌های فراوانی می‌شدم؟
بله	۱۸ - از ارتباط نزدیک با دیگران می‌ترسم، زیرا ممکن است رسوا شوم و مسخره‌ام کنند؟
بله	۱۹ - دوستانی را انتخاب می‌کنم که بدی‌هایم را به من گوشزد کنند.؟
بله	۲۰ - اغلب از دوره کودکی افکار غم‌انگیزی به خاطر دارم.؟
بله	۲۱ - من ارتباط با جنس مخالف را دوست دارم.؟
بله	۲۲ - بسیار دمدمی مزاج هستم، دایم نظرات و احساساتم را تغییر می‌دهم.؟
خیر	۲۳ - هرگز مصرف مواد مخدر، مشکل جدی در کارم به وجود نیاورده است.؟
بله	۲۴ - چندسالی است که احساس می‌کنم در زندگی شکست خورده‌ام.؟
بله	۲۵ - نمی‌دانم چرا اغلب دچار پشیمانی و احساس گناه می‌شوم.؟
خیر	۲۶ - دیگران نسبت به قدرت من حسادت می‌کنند.؟
بله	۲۷ - اگر حق انتخاب داشته باشم ترجیح می‌دهم تنها کار کنم.؟
خیر	۲۸ - فکر می‌کنم نظارت و کنترل دقیق بر اعضای خانواده‌ام لازم و ضروری است.؟
خیر	۲۹ - دیگران مرا آدمی گوشه‌گیر و منزوی می‌دانند.؟
خیر	۳۰ - اخیراً دلم می‌خواهد چیزها را بشکنم.؟
خیر	۳۱ - من با جذابیت خودم می‌توانم توجه هر فرد خاصی را به خودم جلب کنم.؟
خیر	۳۲ - من همیشه دنبال این هستم که دوستان جدیدی پیدا کنم و با افراد تازه‌ای نشست و برخاست کنم.؟
خیر	۳۳ - اگر کسی از من انتقاد کند فوراً خطاها و عیب‌های او را بیان می‌کنم.؟

۳۴ - تازگی ها به کلی خرد شده ام.؟

۳۵ - اغلب از انجام کار دست می کشم، زیرا می ترسم آن را درست انجام ندهم.؟

۳۶ - اغلب خشم و عصبانیتم را بروز می دهم و بعد پشیمان می شوم.؟

۳۷ - گاهی قدرت حس کردن را در بعضی از قسمت های بدنم از دست می دهم.؟

۳۸ - من بدون توجه به این که انجام کاری چه اثری بر دیگران دارد کارم را انجام می دهم.؟

۳۹ - مصرف مواد مخدر ممکن است عاقلانه نباشد ولی در گذشته حس می کردم به آن احتیاج دارم.؟

۴۰ - من آدم آرام و ترسویی هستم.؟

۴۱ - اغلب احمقانه و بی مقدمه رفتار می کنم به طوری که بعدا مرا به دردمس می اندازد.؟

۴۲ - هرگز کسی را که از من سوء استفاده کرده نمی بخشم، یا موقعیت دردناکی را که تحمل کرده ام فراموش نمی کنم.؟

۴۳ - اغلب بعد از آن که حادثه برایم اتفاق افتاد احساس ناراحتی و تنش می کنم.؟

۴۴ - اکثر اوقات احساس افسردگی و ناراحتی وحشتناکی دارم.؟

۴۵ - همیشه سعی می کنم دیگران را از خود 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 می کنم.؟

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 می کنند هر کاری را می توانند بهتر از من انجام دهند متنفرم.؟

۵۱ - وقتی حوصله ام سر برود ، دوست دارم به کار پر هیجانی دست بزنم.؟

۵۲ - اعتیاد من مشکلاتی برای من و خانواده ام به وجود آورده است.؟

۵۳ - تنبیه هرگز مانع انجام کاری که دوست دارم نشده است.؟

۵۴ - بارها بی دلیل ، شادی و هیجان بیش از حد به من دست داده است.؟

۵۵ - چند هفته است که بی دلیل احساس خستگی و فرسودگی می کنم.؟

۵۶ - مدتی است که هیچ کاری را درست انجام نمی دهم و به این دلیل شدیداً احساس گناه می کنم.؟

۵۷ - فکر می کنم آدمی اجتماعی و خونگرم هستم.؟

۵۸ - اخیراً بسیار کم رو و خجالتی شده ام.؟

۵۹ - برای روزهای تنگدستی پس انداز می کنم.؟

۶۰ - من به اندازه دیگران در زندگی شانس ندارم.؟

۶۱ - دائم افکار و اندیشه ها ، در ذهنم موج می زنند و رهایم نمی کنند.؟

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 می کنند.؟

۶۴ - نمی دانم چرا ولی گاهی حرفهای بد می زنم، صرفاً برای این که دیگران را رنجیده خاطر کنم.؟

۶۵ - در سال گذشته، بیش از ۳۰ بار بر فراز اقیانوس اطلس پرواز کرده ام.؟

۶۶ - در گذشته اعتیاد به مواد مخدر باعث شده شغلم را از دست بدهم.؟

۶۷ - فکر های مهمی در سر دارم که مردم این زمانه آن را نمی فهمند.؟

۶۸ - اخیرا مجبورم بدون دلیل در مورد چیزی مکررا فکر کنم.؟

۶۹ - از اکثر موقعیت های اجتماعی دوری می کنم زیرا می ترسم مردم از من انتقاد کنند یا مرا طرد کنند.؟

۷۰ - بیشتر وقتها فکر می کنم شایسته موفقیت هایی که نصیبم شده است نبوده ام.؟

۷۱ - اغلب وقتی تنها هستم، احساس می کنم کسی کنارم نشسته که دیده نمی شود.؟

۷۲ - اغلب به دیگران اجازه می دهم تصمیم های مهمی برایم بگیرند.؟

۷۳ - احساس بی هدفی می کنم و نمی دانم در زندگی به کجا می روم.؟

۷۴ - ظاهرا نمی توانم بخوابم و بعد از خواب هم به اندازه قبل از خواب خسته ام.؟

۷۵ - اخیرا خیلی عرق می کنم و کلافه ام.؟

۷۶ - پیوسته فکرهای عجیبی به سرم می زند کاش می توانستم از شر آنها خلاص شوم.؟

۷۷ - حتی وقتی بیدارم متوجه آدم هایی که دور و برم هستند، نمی شوم.؟

۷۸ - برایم مشکل است که بر هوس مشروب خواری خود غلبه کنم.؟

۷۹ - من اغلب اوقات افسرده و غمگین هستم.؟

۸۰ - پیدا کردن دوست برایم کار ساده ای است.؟

۸۱ - از سوء استفاده ای که در کودکی از من شده شرمندم.؟

۸۲ - همیشه نگرانم که کارهایم خوب برنامه ریزی و تنظیم باشد.؟

۸۳ - ظاهرا اغلب خلق و خویم از روزی به روز دیگر تغییر زیادی می کند.؟

۸۴ - می ترسم 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 نمی توانم از این حالت خلاص شوم.؟

۸۷ - اغلب از دیدن آدم هایی که کند کار می کنند عصبانی می شوم.؟

۸۸ - در مهمانی ها هیچوقت گوشه گیر نیستم.؟

۸۹ - من آن چه اعضای خانواده ام انجام می دهند را زیر نظر دارم تا به چه کسی می توان اعتماد کرد.؟

۹۰ - گاهی در برابر مهربانی مردم دستپاچه و عصبانی می شوم.؟

۹۱ - استعمال مواد مخدر باعث درگیری خانوادگی برایم شده است.؟

۹۲ - اکثر اوقات تنها هستم و این تنهایی را ترجیح می دهم.؟

۹۳ - بعضی از اعضای خانواده ام می گویند که خودخواه هستم و فقط به خودم فکر می کنم.؟

۹۴ - مردم خیلی راحت می توانند نظرم را عوض کنند حتی اگر تصمیم نهایی را خودم گرفته باشم.؟

۹۵ - بیشتر وقت ها به دیگران دستور می دهم و آنها را عصبانی می کنم.؟

۹۶ - قبلا 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 بیدار شود.؟

۹۸ - احساس من نسبت به افراد مهم زندگی ام اغلب بین محبت و نفرت در نوسان است.؟

۹۹ - در جمع و موقعیت های اجتماعی همیشه مضطرب و کلافه ام.؟

۱۰۰ - من هر روز مشروب می خورم.؟

۱۰۱ - قبول دارم که مسئولیت های خانوادگی را جدی نمی گیرم ، ولی باید آن ها را جدی بگیرم.؟

۱۰۲ - از همان کودکی بتدریج رابطه خودم 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 است را به اسم خودشان تمام کنند.؟

۱۰۴ - من نمی توانم شادی زیادی تجربه کنم چون احساس می کنم لیاقتش را ندارم.؟

۱۰۵ - علاقه چندانی به دوست پیدا کردن و رفاقت ندارم.؟

۱۰۶ - بارها در زندگیم وقتی شاد بودم و فعالیت زیادی داشتم حالت افسردگی به من دست داده است.؟

۱۰۷ - اشتباهیم را به کلی از دست داده ام.؟

۱۰۸ - من از تنهایی و بی کسی و از این که به خودم متکی باشم می ترسم.؟

۱۰۹ - خاطره یک تجاوز وحشتناک در گذشته، دائم فکر مرا پریشان می کند.؟

۱۱۰ - در سال گذشته عکس من روی جلد مجله های زیادی چاپ شد.؟

۱۱۱ - ظاهرا 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 از مردم را اذیت کنم.؟

۱۱۷ - گاهی مردم فکر می کنند من عجیب و غریب صحبت می کنم 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 دارند مرا بگیرند چون فکر می کنند من دیوانه ام.؟

۱۲۰ - من هرکاری لازم باشد انجام می دهم تا فردی که دوستش دارم مرا ترک نکند.؟

۱۲۱ - یکی دوبار در هفته پرخوری می کنم.؟

۱۲۲ - فکر می کنم تمام فرصت های خوبی که برایم پیش آمد را از دست داده ام.؟

۱۲۳ - هیچ وقت نتوانستم از احساس غم و اندوه رهایی یابم.؟

۱۲۴ - وقتی تنها و دور از خانه هستم اغلب احساس اضطراب و هراس می کنم.؟

۱۲۵ - گاهی مردم از دست من عصبانی می شوند زیرا فکر می کنند من زیاد حرف می زنم یا تند صحبت می کنم.؟

۱۲۶ - امروزه اکثر افراد موفق ، یا خوش شانس اند یا کلاه بردار.؟

۱۲۷ - من نمی خواهم با دیگران رابطه نزدیک پیدا کنم چون مطمئنم به من علاقه مند می شوند.؟

۱۲۸ - بدون علت مشخصی احساس افسردگی می کنم.؟

۱۲۹ - بعد از سالها همچنان در مورد حادثه ای که واقعا زندگی ام را تهدید می کرد، خواب های وحشتناک می بینم.؟

۱۳۰ - توان انجام کارهای روزمره ام را ندارم.؟

۱۳۱ - وقتی به کمک احتیاج دارم الکل می نوشم.؟

۱۳۲ - من از فکر کردن در مورد این که چگونه در کودکی مورد سوء استفاده قرار گرفته ام متنفرم.؟

۱۳۳ - وقتی همه کارها خوب پیش می رود دائم نگرانم، بزودی حادثه بدی اتفاق خواهد افتاد.؟

۱۳۴ - وقتی حادثه بدی در زندگی ام اتفاق می افتد گاهی احساس ناتوانی می کنم و تقریبا دیوانه می شوم.؟

۱۳۵ - واقعا از تنهایی و درماندگی و از دست دادن حمایت نزدیکانم که من به آنها وابسته ام، می ترسم.؟



۱۳۶ – می دانم که پول زیادی برای مواد مخدر خرج کرده ام.؟

۱۳۷ – زمانی خاطرات روزانه ام را می نوشتم؟

۱۳۸ – می دانم که مردم پشت سرم صحبت می کنند.؟

۱۳۹ – من در گرفتن عفو و بخشش دیگران مهارت دارم.؟

۱۴۰ – می دانم که برایم نقشه کشیده اند.؟

۱۴۱ – احساس می کنم که بیشتر مردم افکار پست و زشتی در مورد من دارند.؟

۱۴۲ – اغلب احساس تنهایی و پوچی می کنم.؟

۱۴۳ – گاهی بعد از غذا خوردن خودم را مجبور به استفراغ می کنم.؟

۱۴۴ – من معتقدم که همه را خوشحال می کنم و دیگران مرا به خاطر کارهایی که انجام می دهم و حرف هایی که می زنم تحسین می کنند.؟

۱۴۵ – دائم نگران کسی یا چیزی هستم.؟

۱۴۶ – همیشه بی جهت فریب می خورم، به ویژه وقتی کسی خودش را برتر از من نشان می دهد.؟

۱۴۷ – دائم افکار اضطراب برانگیز به ذهنم می آید.؟

۱۴۸ – در زندگی ام چیزهای کمی وجود دارد که واقعا مرا خوشحال کند.؟

۱۴۹ – وقتی به سرنوشت دردناکی که در گذشته داشتم فکر می کنم احساس ناکامی کرده و به مرگ می اندیشم.؟

۱۵۰ – از این که خیلی زود بیدار می شوم و دیگر نمی توانم بخوابم ناراحتم.؟

۱۵۱ – من هرگز قادر به ابراز احساساتم نیستم چون در نظر مردم ارزشی ندارم.؟

۱۵۲ – من مشکل اعتیاد دارم و تلاشم برای کنار گذاشتن آن ناموفق بوده است.؟

۱۵۳ – عده ای تلاش می کنند افکارم را کنترل کنند.؟

۱۵۴ – قبلا تلاش کرده ام خودم را بکشم.؟

۱۵۵ – من گرسنگی می کشم تا از همین هم که هستم لاغر تر شوم.؟

۱۵۶ – نمی دانم چرا برخی از مردم به من می خندند.؟

۱۵۷ – در ده سال گذشته هیچ ماشینی ندیده ام.؟

۱۵۸ – از آدم هایی که مرا لمس می کنند شدیداً می ترسم چون فکر می کنم آنها ممکن است به من صدمه بزنند.؟

۱۵۹ – چون آن ها از توانایی های فوق العاده من خبردارند می خواهد مرا دستگیر کنند.؟

۱۶۰ – دائم فکرم درگیر حادثه ای است که برایم اتفاق افتاده است.؟

۱۶۱ – ظاهراً کاری می کنم که دیگران فکر کنند می خواهم به خودم صدمه بزنم.؟

۱۶۲ – اغلب آن قدر غرق افکارم می شوم که متوجه نمی شوم اطرافم چه می گذرد.؟

۱۶۳ – مردم به من می گویند لاغر هستم ، اما من احساس می کنم خیلی چاقم.؟

۱۶۴ – وقایع هولناک گذشته دائم به فکر و خواب من می آیند.؟

۱۶۵ – من به جز اعضای خانواده ام هیچ دوستی ندارم.؟

۱۶۶ – من اغلب کارهایی 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.؟

۱۶۸ – اغلب به وضوح چیزهایی می شنوم که مرا ناراحت می کند.؟

۱۶۹ - من همیشه برای نزاع با دیگران خودم را مجهز نگه می دارم زیرا از برخورد تندشان می ترسم.؟

۱۷۰ - من هر کار را چند بار انجام می دهم . گاهی به خاطر کاهش نگرانییم و گاهی به خاطر این که مطمئن شوم حادثه بدی اتفاق نمی افتد.؟

۱۷۱ - تازگی ها به طور جدی به این فکر افتاده ام که به زندگییم خاتمه دهم.؟

۱۷۲ - مردم مرا آدمی منظم و مقرراتی می دانند.؟

۱۷۳ - وقتی به حادثه دردناکی که سالها پیش برایم اتفاق افتاد فکر می کنم دچار ترس و اضطراب می شوم.؟

۱۷۴ - اگر چه من از دوست پیدا کردن می ترسم ولی مایلیم دوستان بیشتری داشته باشم.؟

۱۷۵ - واقعیت این است که مردم می خواهند با من دوست شوند تا مرا خرد کنند.؟

نمونه