

آزمون‌های مربوط به خودکشی و گناه ۱

بخش دوم: با زدن علامت × در مربع خالی مشخص کنید که آیا موارد بیان شده درباره پدر یا مادر شما و یا هر دو آنها صدق می‌کند یا خیر. خالی گذاشتن هر سه مربع نشان می‌دهد که هیچکدام رفتار یا خصوصیتی که بیان شده نداشته‌اند.

- ۱- تمایل پدرم ☐ مادرم ☐ هر دو ☐ برای انجام شدن کارها به بهترین نحو تا آن حد بود که مانع می‌شد به انجام کاری دست بزنند یا انجام کاری را تمام کنند.
- ۲- همیشه فهرستی از کارهای متعددی که باید انجام شود در دست پدرم ☐ مادرم ☐ هر دو ☐ دیده می‌شد.
- ۳- برای پدرم ☐ مادرم ☐ هر دو ☐ آنقدر که توجه به جزئیات انجام یک کار مهم بوده هدف از انجام آن کار مهم نبود.
- ۴- پیروی از نظم و قانون در انجام هر کاری از خصوصیات اصلی پدرم ☐ مادرم ☐ هر دو ☐ بود.
- ۵- اعتقاد پدرم ☐ مادرم ☐ هر دو ☐ این بود که هر کاری را خودشان باید انجام دهند و به دیگران واگذار نکنند زیرا ممکن است اشتباه کنند.
- ۶- تمام زندگی پدرم ☐ مادرم ☐ هر دو ☐ وقف کار و امور زندگی شده بود به طوری که هیچ فرصت آسایش و تفریح برای خود نگذاشته بودند و البته این موضوع ربطی به مشکلات مادی نداشت.
- ۷- رفتاری‌های پدرم ☐ مادرم ☐ هر دو ☐ مانع از رفت و آمد آنها با فامیل می‌شد.
- ۸- برای پدرم ☐ مادرم ☐ هر دو ☐ «دوستی» و «روابط اجتماعی» امور بی‌اهمیت و بی‌معنایی بودند.
- ۹- تصمیم گرفتن در هر موضوعی برای پدرم ☐ مادرم ☐ هر دو ☐ به دلیل ترس از اشتباه به قدری مشکل بود که حتی گاهی آنها را از تصمیم گرفتن باز می‌داشت.
- ۱۰- پدرم ☐ مادرم ☐ هر دو ☐ را می‌توانم بیش از حد معمول، با وجدان و معتقد به اصول اخلاقی توصیف کنم.
- ۱۱- احتیاط در انجام کارها و استقبال نکردن از برنامه‌های جدید از خصوصیات پدرم ☐ مادرم ☐ هر دو ☐ بود.
- ۱۲- برای پدرم ☐ مادرم ☐ هر دو ☐ گفتن یک دروغ کوچک مصلحتی در حد ارتکاب یک گناه کبیره بود.
- ۱۳- از نظر پدرم ☐ مادرم ☐ هر دو ☐ آدم‌ها یا مطلقاً خوب بودند یا مطلقاً بد و حد وسطی وجود نداشت.
- ۱۴- برای پدرم ☐ مادرم ☐ هر دو ☐ بیان احساسات و عواطف درونی‌شان حتی نسبت به ما فرزندان بسیار دشوار بود.
- ۱۵- نگاه داشتن اشیاء کهنه و بی‌مصرف از خصوصیات پدرم ☐ مادرم ☐ هر دو ☐ بود.
- ۱۶- اعتقاد پدرم ☐ مادرم ☐ هر دو ☐ این بود که نباید از کسی چیزی گرفت و نباید به کسی چیزی داد.

۱۷- اعتقاد پدرم □ مادرم □ هر دو □ این بود که هر کسی آنقدر گرفتاری دارد که نمی‌تواند وقتش را صرف رفع کردن گرفتاری دیگران کند.

۱۸- هدیه دادن و هدیه گرفتن از نظر پدرم □ مادرم □ هر دو □ کار بچه‌گانه‌ای بود.

۱۹- اعتقاد پدرم □ مادرم □ هر دو □ این بود که بهتر است زیاد با دیگران صمیمی نشد.

۲۰- رفتار پدرم □ مادرم □ هر دو □ طوری بود که انگار زندگی میدان مسابقه است و همیشه باید در رقابت با دیگران بود.

۲۱- می‌توانم پدرم □ مادرم □ هر دو □ را از لحاظ عاطفی سرد و بی‌احساس توصیف کنم.

۲۲- پدرم □ مادرم □ هر دو □ به شدت از این که مورد انتقاد واقع شوند ناراحتی می‌شدند.

۲۳- پدرم □ مادرم □ هر دو □ برای بیان یک موضوع ساده و رساندن منظورشان توضیحات خیلی زیاد و اضافه می‌دادند.

۲۴- پدرم □ مادرم □ هر دو □ برای آنکه احساس آرامش کنند باید همه چیز را تحت نظم و کنترل داشتند.

از همکاری شما در تکمیل این پرسشنامه سپاسگزارم.

پرسشنامه شماره ۲ گناه

مراجع محترم: لطفاً میزان موافقت خود را در مورد هر کدام از جملات این پرسشنامه، با انتخاب یکی از پنج جواب زیر مشخص کنید:

۵- کاملاً در مورد من درست است، یا کاملاً موافقم.
۴- در مورد من درست است، یا موافقم.
۳- گاهی درست است و گاهی نادرست، یا نسبتاً موافقم.
۲- در مورد من درست نیست، یا مخالفم.
۱- در مورد من به هیچ وجه درست نیست، یا کاملاً مخالفم.

میزان موافقت

(۱-۵)

- ۱- من معتقدم درستی و نادرستی امور مطلق هستند و حد وسط ندارند.
----- ۲- اشتباهات زیاده در زندگی‌ام مرتکب شده‌ام.
----- ۳- همیشه به یک سری اصول اخلاقی و وجدانی اعتقاد شدید داشته‌ام.
----- ۴- این اواخر در باره خودم و کارهایم احساس خوبی داشته‌ام.
----- ۵- اگر می‌توانستم بعضی کارها را دوباره انجام دهم پارسنگینی از شانه‌هایم برداشته می‌شد.
----- ۶- هرگز احساس پشیمانی یا گناه شدید نداشته‌ام.
----- ۷- ترجیح می‌دهم از زندگی لذت ببرم تا این که بخواهم آن را با یک سری اصول اخلاقی محدود کنم.
----- ۸- در گذشته من مسائلی وجود دارد که عمیقاً از آنها پشیمانم.
----- ۹- بارها از خودم به خاطر بعضی کارهایم احساس تنفر کرده‌ام.
----- ۱۰- والدینم نسبت به من بسیار سختگیر بودند.
----- ۱۱- فقط موارد کمی وجود دارد که معتقدم هرگز نباید انجام دهم.
----- ۱۲- به خاطر برخی کارهایم که انجام داده‌ام احساس می‌کنم آدم نادرستی هستم.
----- ۱۳- در مورد اعتقادات خودم در باره درستی و نادرستی امور تعصب ندارم بلکه کاملاً انعطاف نشان می‌دهم.
----- ۱۴- اگر می‌توانستم زندگی‌ام را از سرنو آغاز کنم چیزهای زیادی را تغییر می‌دادم.
----- ۱۵- موارد زیادی وجود دارد که معتقدم نادرست هستند و هرگز نباید انجام دهم.
----- ۱۶- این اواخر کارهایی انجام داده‌ام که عمیقاً از بابت آنها پشیمانم.
----- ۱۷- این اواخر وجود خودم را به سختی تحمل می‌کنم.
----- ۱۸- اصول اخلاقی آنطور که بعضی مردم می‌گویند سیاه و سفید مطلق نیست.
----- ۱۹- اخیراً آسوده و فارغ از نگرانی بوده‌ام.
----- ۲۰- تا آنجا که می‌توانم به یاد آورم احساس گناه و پشیمانی قسمتی از زندگی من بوده است.

- ۲۱- گاهی وقتی درباره بعضی کارهایم فکر میکنم احساس میکنم از شدت پشیمانی بیمار خواهم شد.
- ۲۲- در بعضی شرایط خاص، تقریباً محدودیتی برای انجام بعضی کارها نمی‌بینم.
- ۲۳- فکر نمی‌کنم در زندگی مرتکب اشتباهات زیادی شده باشم.
- ۲۴- ترجیح می‌دهم بمیرم تا مرتکب يك خلاف جدی شوم.
- ۲۵- احساس میکنم به شدت نیاز دارم ارزشهای اخلاقی را کنار بگذارم.
- ۲۶- اغلب احساس ندامت شدیدی دارم.
- ۲۷- تا حد زیادی درباره کارهای گذشته‌ام نگرانم.
- ۲۸- به نظر من شما نمیتوانید در مورد درستی یا نادرستی کاری قضاوت کنید مگر این که دلیل و موقعیت فردی که آن کار را کرده بدانید.
- ۲۹- موارد معدودی از کارهای گذشته‌ام هستند که بابت آنها پشیمانم.
- ۳۰- اگر امکان زندگی مجدد در چند هفته یا چند ماه گذشته را داشتم مطلقاً مایل نبودم هیچ کدام کارهایم را در آن مدت تغییر دهم.
- ۳۱- گاهی اوقات حین غذا خوردن یادم به کارهای گذشته‌ام می‌افتد و احساس میکنم نمیتوانم راحت غذا بخورم.
- ۳۲- هرگز در مورد آنچه انجام می‌دهم نگران نیستم زیرا معتقدم خود زندگی مسیر آدم را تعیین می‌کند.
- ۳۳- در حال حاضر، مخصوصاً درباره کارهایی که انجام داده‌ام احساس گناه نمی‌کنم.
- ۳۴- گاهی اوقات سعی میکنم در مورد اشتباهاتم فکر نکنم اما قادر نیستم جلو این افکارم را بگیرم.
- ۳۵- من هرگز خواب مشکلی نداشته‌ام.
- ۳۶- حاضرم به هر قیمتی شده به گذشته برگردم و بعضی اشتباهات اخیرم را تصحیح کنم.
- ۳۷- در مدت اخیر حداقل يك مورد در زندگی من وجود داشته که مایل باشم تغییر کند.
- ۳۸- وقتی مرتکب خلاف اخلاقی می‌شوم بلافاصله خودم متوجه اشتباهم می‌شوم.
- ۳۹- اینکه چه چیزی درست است یا غلط بستگی به موقعیت دارد.
- ۴۰- احساس گناه يك مشکل عمده برای من نیست.
- ۴۱- در گذشته‌ام چیزی که عمیقاً از آن پشیمان باشم وجود ندارد.
- ۴۲- من معتقدم که ارزشهای اخلاقی مطلق هستند.
- ۴۳- این اواخر اگر فقط بعضی کارها را انجام نداده بودم زندگی‌ام میتوانست خیلی بهتر باشد.
- ۴۴- اگر مجبور بودم زندگی‌ام را از نو شروع کنم، شاید فقط موارد کمی وجود داشت که مایل بودم تغییر دهم.
- ۴۵- اخیراً نگران و پریشان بوده‌ام.

از همکاری شما در تکمیل این پرسشنامه سپاسگزارم

