

پرسشنامه طرحواره یانگ (فرم بلند 232 سوالی)

نام و نام خانوادگی: سن: جنسیت:
تحصیلات: شغل:
دستورالعمل

افراد از این جمله‌ها ممکن است برای توصیف خودشان استفاده کنند. لطفاً هر جمله را با دقت بخوانید و ببینید تا چه حد توصیف درستی از شما به دست می‌دهد. اگر شما برای پاسخ دادن خاطر جمع نیستید بر پایه چیزی که احساس می‌کنید جواب دهید، نه براساس آنچه فکر می‌کنید درست است.
اگر دوست دارید جمله را به گونه‌ای بازنویسی کنید که در مورد شما درست‌تر باشد و آنگاه ببینید جمله مذکور چقدر در مورد شما صدق می‌کند.

کاملاً درست	تقریباً درست	اندکی درست	بیشتر درست است تا غلط	تقریباً غلط	کاملاً غلط	عبارات
						1- کسی نیست که نیازهای عاطفی مرا برآورده کند.
						2- من عشق و توجه کافی را دریافت نکرده‌ام.
						3- غالباً کسی را نداشتم که برای نصیحت و حمایت عاطفی به او تکیه کنم.
						4- اغلب کسی را نداشته‌ام که از من حمایت کند، حرف‌هایش را با من بزند و عمیقاً نگران اتفاقاتی باشد که برایم می‌افتد.
						5- در بیشتر اوقات زندگی، کسی را نداشتم که بخواهد با من رابطه صمیمی برقرار کند و وقت زیادی را با من بگذراند.
						6- به طور کلی کسی نبوده که به من عاطفه، محبت و صداقت نشان دهد.
						7- در بیشتر اوقات زندگی، این احساس به من دست نداد که برای فرد دیگری، شخص ویژه و ممتازی به شما می‌روم.
						8- در اغلب اوقات زندگی کسی را نداشتم که واقعاً به حرف دل من گوش دهد. مرا بفهمد یا اینکه احساس‌ها و نیازهای واقعی مرا درک کند.
						9- وقتی که نمی‌دانستم کاری را چگونه انجام دهم، به‌ندرت شخصی

عبارات	کاملاً غلط	تقریباً غلط	است تا غلط	بیشتر درست	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
پیدا می‌شد که مرا نصیحت و راهنمایی کند.							
10- نگرانم افرادی را که دوست دارم در آینده‌ای نزدیک بمیرند، حتی وقتی دلایل پزشکی کمی برای تایید این نگرانی وجود دارد.							
11- من به افراد نزدیک خودم خیلی وابسته‌ام، چون می‌ترسم مبادا مرا ترک کند.							
12- نگرانم که نزدیکانم مرا ترک کنند یا مرا به حال خود رها کنند.							
13- احساس می‌کنم که حمایت عاطفی کافی دریافت نکرده‌ام.							
14- احساس می‌کنم که روابط مهم زندگی‌ام چندان تداوم نداشته باشد و انتظارم این است که این روابط به زودی تمام شوند.							
15- عادت کرده‌ام با کسانی ارتباط برقرار کنم که به تعهدات خود پایبند نیستند.							
16- در نهایت، من تنها و بی‌کس خواهم ماند.							
17- وقتی احساس می‌کنم که برایم مهم است از من دوری می‌کند، مایوس می‌شوم.							
18- برخی اوقات آنقدر نگران آن هستم که مردم مرا ترک کنند که آنها را از خودم دور می‌کنم.							
19- وقتی شخصی حتی برای مدت زمان کوتاهی مرا ترک می‌کند، خیلی ناراحت می‌شوم.							
20- همیشه نمی‌توانم به حمایت اطرافیان تکیه کنم.							
21- نمی‌توانم با مردم رابطه صمیمی داشته باشم، چون اعتماد ندارم همیشه در کنارم بمانند.							
22- به نظر می‌رسد افراد مهم زندگی من همیشه تغییر می‌کنند.							
23- نگرانم افرادی که دوستشان دارم، فرد دیگری را پیدا کنند و او را به من ترجیح دهند و مرا ترک کنند.							
24- افراد نزدیک من، غیرقابل پیش‌بینی بوده‌اند؛ لحظه‌ای مهربان و لحظه‌ای دیگر عصبی، ناراحت، خودمحور و پرخاشگر.							

عبارات	کاملاً غلط	تقریباً غلط	است تا غلط	بیشتر درست	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
25- آنقدر به دیگران نیازمندم که نگران از دست دادن آنها هستم.							
26- نمی‌توانم شخصیت واقعی‌ام را بروز دهم یا احساس واقعی‌ام را بیان کنم، چون می‌ترسم دیگران مرا ترک کنند.							
27- احساس می‌کنم مردم از من سودجویی می‌کنند.							
28- اغلب احساس می‌کنم که باید از خودم در برابر مردم محافظت کنم.							
29- احساس می‌کنم که باید در حضور دیگران از خودم محافظت کنم، چون در غیر این صورت عمداً به من آسیب می‌زنند.							
30- اگر فردی کارهای خیلی خوبی برایم انجام دهد، پیش خودم فکر می‌کنم که حتماً قصد و انگیزه خاصی داشته است.							
31- دیگران دیر یا زود به من خیانت می‌کنند.							
32- اغلب مردم فقط به فکر خودشان هستند.							
33- در اعتماد کردن به دیگران مشکل دارم.							
34- نسبت به انگیزه‌های دیگران سوءظن شدید دارم.							
35- مردم به ندرت درستکار هستند، آنها معمولاً ریاکارند.							
36- معمولاً به طور جدی به انگیزه‌های نهانی مردم فکر می‌کنم.							
37- اگر فکر کنم فردی می‌خواهد به من ضربه بزند، پیش‌دستی می‌کنم و اول من به او ضربه می‌زنم.							
38- مردم معمولاً مجبورند قابل اعتماد بودن خودشان را برای من ثابت کنند، چون به مردم اصلاً اعتماد ندارم.							
39- برای اینکه ببینم مردم به من راست می‌گویند یا نیت خوبی دارند، آنها را امتحان می‌کنم.							
40- با این باور موافقم " دیگران را کنترل کن و گرنه تحت کنترل دیگران قرار می‌گیری."							
41- وقتی فکر می‌کنم که دیگران چگونه در طول زندگی‌ام با من به خشونت رفتار کرده‌اند، عصبانی می‌شوم.							

عبارات	کاملاً غلط	تقریباً غلط	است تا غلط	بیشتر درست	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
42- در طول زندگی‌ام مردم به من نزدیک شده‌اند تا از من سودجویی کنند یا برای رسیدن به اهدافشان از من سوءاستفاده کنند.							
43- افراد مهم زندگی‌ام، از نظر عاطفی، جسمانی یا جنسی با من بدرفتاری کرده‌اند.							
44- وصله ناجور اجتماع هستم.							
45- اساساً با مردم خیلی فرق دارم.							
46- نمی‌توانم به کسی تعلق خاطر داشته باشم، انسان گوشه‌گیری هستم.							
47- احساس می‌کنم با مردم بیگانه‌ام.							
48- احساس تنهایی و انزوا می‌کنم.							
49- همیشه احساس می‌کنم در جمع، جایی ندارم.							
50- واقعاً هیچ‌کس مرا درک نمی‌کند.							
51- خانواده من با بقیه خانواده‌ها متفاوت بود.							
52- برخی اوقات احساس می‌کنم کاملاً بیگانه‌ام.							
53- اگر فردا ناپدید شوم، هیچ کس متوجه این موضوع نمی‌شود.							
54- مردان یا زنانی که دوستشان دارم، وقتی عیب‌های مرا می‌بینند، نمی‌توانند دوستم داشته باشند.							
55- اگر کسی واقعاً مرا بشناسد، مایل نیست با من رابطه‌ای صمیمی برقرار کند.							
56- ذاتاً آدم بی‌ارزش و مشکل‌داری هستم.							
57- احساس می‌کنم نمی‌توانم با یک زن یا مرد خوب، رابطه برقرار کنم به گونه‌ای که به من احترام بگذارد و از این طریق احساس کنم انسان ارزشمندی هستم. هر چقدر در این راه تلاش کنم، فایده ندارد.							
58- شایستگی عشق، توجه و احترام دیگران را ندارم.							
59- احساس می‌کنم هیچ‌کس مرا دوست ندارد.							

عبارات	کاملاً غلط	تقریباً غلط	است تا غلط	بیشتر درست	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
60- در بسیاری از جنبه‌ها، چنان شخصیت پر از عیب و ایرادی دارم که نمی‌توانم در کنار دیگران راحت باشم.							
61- اگر دیگران متوجه عیب و ایرادهای من بشوند، نمی‌توانم توی رویشان نگاه کنم.							
62- وقتی افراد مرا دوست دارند، احساس می‌کنم گولشان زده‌ام.							
63- اغلب متوجه می‌شوم که به طرف کسانی جلب می‌شوم که از من خیلی ایراد می‌گیرند یا مرا طرد می‌کنند.							
64- رازهایی دارم که نمی‌خواهم نزدیکانم به آنها پی ببرند.							
65- تقصیر من است که والدینم نتوانستند مرا به قدر کافی دوست داشته باشند.							
66- نمی‌گذارم مردم شخصیت واقعی‌ام را بشناسند.							
67- یکی از شدیدترین ترس‌هایم این است که عیب و نقص‌هایم برملا شوند.							
68- نمی‌توانم بفهمم چطور ممکن است کسی بتواند مرا دوست داشته باشد.							
69- تقریباً هیچ کاری را نمی‌توانم به خوبی دیگران انجام بدهم.							
70- هر زمان پیشرفتی در کارم به وجود می‌آید، احساس بی‌کفایتی می‌کنم.							
71- بیشتر مردم در حوزه‌های شغلی و تحصیلی از من تواناترند.							
72- آدم شکست خورده‌ای هستم.							
73- اکثر افراد در کار (یا تحصیل) از من بااستعدادترند.							
74- در کار (یا تحصیل) مثل بقیه باهوش نیستم.							
75- شکست‌ها و بی‌کفایتی‌هایم در حوزه کار (یا تحصیل) مایه شرمساری من است.							
76- از آنجا که در زندگی پیشرفت و دستاورد چندانی نداشته‌ام، اغلب در حضور دیگران خجالت می‌کشم.							

عبارات	کاملاً غلط	تقریباً غلط	است تا غلط	بیشتر درست	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
77- زمانی که موفقیت‌هایم را با دیگران مقایسه می‌کنم اغلب به این نتیجه می‌رسم که دیگران خیلی از من موفق‌ترند.							
78- احساس می‌کنم نمی‌توانم به نهایی از پس کارهای روزمره‌ام بر بیایم.							
79- به کمک دیگران نیاز دارم.							
80- احساس می‌کنم نمی‌توانم به تنهایی گلیم خود را از آب بیرون بکشم.							
81- معتقدم که دیگران بهتر از خودم می‌توانند از من مراقبت کنند.							
82- وقتی با یک وظیفه جدید خارج از حوزه کاری‌ام روبه‌رو می‌شوم، به دردسر می‌افتم مگر اینکه کسی مرا راهنمایی کند.							
83- فکر می‌کنم در انجام کارهای روزمره، آدم وابسته‌ای هستم.							
84- انجام هر کاری، حتی اگر خارج از حوزه کار (یا تحصیل) باشد، مرا ناراحت و عصبی می‌کند.							
85- در بسیاری از حوزه‌های زندگی، خودم را آدم بی‌کفایتی می‌دانم.							
86- اگر به قضاوت‌های خود در موقعیت‌های متداول زندگی اعتماد کنم، تصمیم‌های اشتباهی می‌گیرم.							
87- عقل درست و حسابی ندارم.							
88- اصلاً به قضاوت‌های خودم در موقعیت‌های روزمره اعتماد ندارم.							
89- نمی‌توانم به توانایی‌های خودم برای حل مشکلات روزمره اعتماد کنم.							
90- احساس می‌کنم برای اینکه مشکلاتم را حل کنم، احتیاج به کسی دارم که بتوانم به راهنمایی‌هایش اعتماد کنم.							
91- زمانی که بحث پذیرش مسئولیت‌های روزمره پیش می‌آید بیشتر مثل بچه‌ها رفتار می‌کنم تا یک انسان بالغ و عاقل.							
92- متوجه شده‌ام که پذیرش مسئولیت‌های روزمره زندگی برای من خیلی سخت و طاقت‌فرسا است. di							

عبارات	کاملاً غلط	تقریباً غلط	است تا غلط	بیشتر درست	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
93- نمی‌توانم از شر این احساس رها شوم که مبدا اتفاق بدی بیفتد.							
94- احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است یک فاجعه طبیعی، جنایی، حقوقی یا پزشکی برای من اتفاق بیفتد.							
95- می‌ترسم که مبدا فردی آواره و ولگرد شوم.							
96- می‌ترسم مورد حمله قرار بگیرم.							
97- خیلی احتیاط می‌کنم تا مریض نشوم یا صدمه نبینم.							
98- نگرانم که به بیماری خطرناکی مبتلا شوم، حتی وقتی که پزشک هیچ گونه علامت خطری را تشخیص نداده است.							
99- آدم ترسویی هستم.							
100- نگرانم که در جهان وقایع بدی نظیر جنایت، آلودگی محیط زیست و غیره رخ بدهد.							
101- اغلب احساس می‌کنم که ممکن است دیوانه شوم.							
102- اغلب احساس می‌کنم به یک حمله اضطرابی دچار می‌شوم.							
103- اغلب نگرانم از اینکه دچار سکتة قلبی یا بیماری سرطان شوم، حتی زمانی که دلایل پزشکی کمی برای این نگرانی وجود دارد.							
104- احساس می‌کنم جهان جایگاه خطرناکی است.							
105- قادر نیستم از والدینم جدا شوم، کاری که همسن و سال‌هایم انجام می‌دهند.							
106- من و والدینم تمایل داریم خود را بیش از حد در زندگی و مسایل یکدیگر درگیر کنیم.							
107- اگر من و والدینم، مسایل جزئی و خصوصی خود را از یکدیگر پنهان کنیم، احساس گناه یا خیانت می‌کنیم.							
108- من و والدینم مجبوریم هر روز با هم صحبت کنیم وگرنه یکی از ما احساس گناه، ناامیدی یا تنهایی می‌کند.							
109- اغلب احساس می‌کنم هویت جداگانه‌ای از والدینم و همسر							

عبارات	کاملاً غلط	تقریباً غلط	است تا غلط	بیشتر درست	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
ندارم.							
110- اغلب احساس می‌کنم انگار سایه سنگین والدینم دائم بر سر من است... به نحوی که نمی‌توانم یک زندگی جداگانه‌ای برای خودم داشته باشم.							
111- خیلی سخت است از افرادی که با آن صمیمی شده‌ام جدا شوم؛ هر گونه جدایی مرا شدیداً آشفته می‌کند.							
112- هویت من چنان با هویت والدینم و همسرم گره خورده است که واقعاً نمی‌دانم کی هستم و یا چی می‌خواهم.							
113- وقتی که دیدگاه یا عقاید من با دیدگاه و عقاید والدینم و همسرم تفاوت دارد، شدیداً آشفته می‌شوم.							
114- اغلب احساس می‌کنم در رابطه با والدینم و همسرم، هیچ‌گونه حریم خصوصی ندارم.							
115- احساس می‌کنم زندگی مستقل و جداگانه من، والدینم را آزرده‌خاطر خواهد کرد.							
116- در کار دیگران دخالت نمی‌کنم، چون از عواقب دخالت در آن کارها می‌ترسم.							
117- اعتقاد دارم اگر بخوام هر کاری انجام بدهم، برای خودم دردرست می‌کنم.							
118- احساس می‌کنم چاره‌ای ندارم جز اینکه به خواسته‌های دیگران تن بدهم، چون در غیر این صورت یا مرا ترک می‌کنند یا درصدد تلافی برمی‌آیند.							
119- در روابطم به دیگران اجازه می‌دهم که بر من مسلط شوند.							
120- همیشه به دیگران اجازه می‌دهم به جای من تصمیم بگیرند، در نتیجه واقعاً خواسته‌های خودم را نمی‌شناسم.							
121- احساس می‌کنم تصمیم‌های مهم زندگی‌ام را دیگران می‌گیرند.							
122- نگرانم که دیگران مرا طرد کنند، به همین دلیل همیشه در این							

عبارات	کاملاً غلط	تقریباً غلط	است تا غلط	بیشتر درست	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
فکر من که خوشایند و باب طبع دیگران باشم.							
123- خیلی برای من مشکل است که از دیگران تقاضا کنم حقوقم را رعایت و احساساتم را درک کنند.							
124- به جای اینکه عصبانیتم را مستقیم ابراز کنم، جور دیگری تلافی می‌کنم.							
125- من بیش تر از دیگران از برخورد و ایجاد تعارض، اجتناب می‌کنم.							
126- نیازهای دیگران را در اولویت قرار می‌دهم و گرنه احساس گناه می‌کنم.							
127- وقتی دیگران را دست تنها می‌گذارم یا مایوسشان می‌کنم، احساس گناه می‌کنم.							
128- من بیش تر به مردم کمک می‌کنم تا اینکه از آنها تقاضای کمک داشته باشم.							
129- در نهایت کار مراقبت از نزدیکانم روی دوش من است.							
130- اگر کسی را دوست داشته باشم، تقریباً همه کارهای او را تحمل می‌کنم.							
131- آدم خوبی هستم چون بیش از آنکه به فکر خودم باشم به فکر دیگرانم.							
132- در محیط کار، معمولاً داوطلبانه وقت بیشتری صرف می‌کنم یا کار بیشتری انجام می‌دهم.							
133- مهم نیست که سرم چقدر شلوغ است، من همیشه می‌توانم وقتی را برای دیگران کنار بگذارم.							
134- خیلی کم توقع‌ام، چون نیازهای من در حداقل است.							
135- تنها وقتی خوشحال می‌شوم که اطرافیانم خوشحال باشند.							
136- از بس که سرگرم مراقبت از دیگران هستم، وقت کمی برای خودم می‌ماند.							

عبارات	کاملاً غلط	تقریباً غلط	است تا غلط	بیشتر درست	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
137- همیشه به درد دل دیگران گوش داده‌ام.							
138- وقتی به کسی هدیه می‌دهم، بیشتر خوشحال می‌شوم تا اینکه هدیه بگیرم.							
139- اطرافیان معتقدند که من برای رفع نیازهای دیگران خیلی تلاش می‌کنم، ولی برای خودم کاری نمی‌کنم.							
140- هر چقدر برای رفع نیازهای دیگران تلاش کنم باز هم احساس می‌کنم کوتاهی کرده‌ام.							
141- اگر کار دلخواهم را انجام بدهم به شدت احساس ناراحتی می‌کنم.							
142- برای من خیلی مشکل است که از دیگران بخواهم نیازهایم را ارضاء کنند.*							
143- نگرانم که کنترلم را از دست بدهم.							
144- نگرانم که اگر نتوانم خشم خود را کنترل کنم از لحاظ جسمی یا هیجانی به دیگران آسیب جدی بزنم.							
145- احساس می‌کنم که باید هیجان‌ها و تکانه‌های خودم را کنترل کنم، چون در غیر این صورت احتمال دارد اتفاق بدی بیفتد.							
146- خشم و کینه زیادی دارم که آن را بیان نمی‌کنم.							
147- خجالت می‌کشم از اینکه احساس‌های مثبت‌ام (مثل محبت و توجه) را به دیگران بروز دهم.							
148- از اینکه احساساتم را به دیگران ابراز کنم خیلی شرمسار می‌شوم.							
149- برای من خیلی سخت است که صمیمی و بی‌تکلف رفتار کنم.							
150- آنقدر خودم را کنترل می‌کنم که مردم فکر می‌کنند آدم بی‌احساسی هستم.							
151- از نظر دیگران، من آدم عصبی و ناراحت هستم. ei							
152- باید در هر کاری که انجام می‌دهم بهترین باشم، نمی‌توانم							

عبارات	کاملاً غلط	تقریباً غلط	است تا غلط	بیشتر درست	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
بپذیرم که نفر دوم باشم.							
153- تلاش می‌کنم که همیشه تمام کارها را به بهترین نحو ممکن انجام دهم.							
154- من باید در بیشتر اوقات در بهترین حالت باشم.							
155- سعی می‌کنم نهایت تلاش خودم را بکنم، خوب بودن نسبی کار هیچ گاه مرا راضی نمی‌کند.							
156- آنقدر کار دارم که تقریباً در زندگی من هیچ‌گونه آسایش و راحتی وجود ندارد.							
157- تقریباً هیچ کدام از کارهای من به اندازه کافی خوب نبوده‌اند، می‌توانم همیشه کارم را بهتر انجام بدهم.							
158- باید به تمام مسئولیت‌هایم عمل کنم.							
159- احساس می‌کنم برای پیشرفت و دستیابی به خواسته‌هایم، همواره تحت فشار هستم.							
160- روابطم با دیگران صدمه دیده است، چون خیلی به خودم سخت می‌گیرم.							
161- سلامتی من در خطر است زیرا به دلیل اصرار بر انجام کارهای بدون عیب و نقص، به شدت تحت استرس هستم.							
162- اغلب لذت‌ها و خوشی‌هایم را فدا می‌کنم تا کارها را طبق معیارهای سخت‌گیرانه‌ام انجام بدهم.							
163- وقتی اشتباه می‌کنم، مستحق شدیدترین و بی‌رحمانه‌ترین انتقادهایم هستم.							
164- وقتی که کاری را اشتباه انجام می‌دهم، نمی‌توانم خودم را ببخشم یا دست به بهانه‌تراشی بزنم.							
165- آدم رقابت‌طلبی هستم.							
166- ارزش زیادی برای پول و منزلت اجتماعی قائلم.							
167- همیشه باید در هر کاری بهترین باشم. US							

عبارات	کاملاً غلط	تقریباً غلط	است تا غلط	بیشتر درست	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
168- وقتی از کسی چیزی می‌خواهم خیلی برای من سخت است که نه بشنوم.							
169- اگر نتوانم به خواسته‌ام برسم، دچار خشم و تندخویی می‌شوم.							
170- آدم خاصی هستم و نمی‌توانم محدودیت‌هایی را که بر سر راه دیگران وجود دارد، بپذیرم.							
171- از اینکه مرا محدود کنند یا جلوی کار مرا بگیرند، به شدت متنفرم.							
172- احساس می‌کنم نباید از قوانین و قراردادهای بهنجاری که مردم تابع آنها هستند، اطاعت کنم.							
173- احساس می‌کنم کارها و خواسته‌های من ارزشمندتر از کارها و خواسته‌های دیگران است.							
174- معمولاً نیازهای خودم را مقدم‌تر از نیازهای دیگران می‌دانم.							
175- اغلب متوجه شده‌ام که به قدری درگیر کارهای خودم هستم که دیگر نمی‌توانم وقتی را به دوستان یا اعضای خانواده‌ام اختصاص بدهم.							
176- افراد اغلب به من می‌گویند در شیوه انجام کارها خیلی کنترل‌گرانه رفتار می‌کنم.							
177- وقتی دیگران به خواسته‌هایم عمل نکنند، به شدت عصبانی و تندخو می‌شوم.							
178- نمی‌توانم تحمل کنم که دیگران به من دستور بدهند. et							
179- به سختی می‌توانم جلوی مصرف مواد، سیگار کشیدن، پرخوری یا سایر مشکلات رفتاری‌ام را بگیرم.							
180- حوصله انجام کارهای متداول زندگی یا کارهای ملال‌آور را ندارم.							
181- اغلب براساس احساس‌ها و تکانه‌هایم عمل می‌کنم و باعث							

عبارات	کاملاً غلط	تقریباً غلط	است تا غلط	بیشتر درست	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
دردسر خودم و آزار دیگران می‌شوم.							
182- اگر به یکی از اهدافم نرسم، زود مایوس می‌شوم و دست از تلاش برمی‌دارم.							
183- خیلی برای من سخت است که به خاطر دستیابی به هدف بلندمدت از سر خیر رضایتمندی فوری بگذرم.							
184- زیاد پیش می‌آید که وقتی عصبانی بشوم دیگر نمی‌توانم جلوی عصبانیت را بگیرم.							
185- تمایل دارم در هر کاری افراط کنم، حتی وقتی این افراط، نتایج بدی برای من به دنبال دارد.							
186- زود کسل می‌شوم.							
187- وقتی در انجام کارهایم با مشکل مواجه بشوم، معمولاً نمی‌توانم آن کار را ادامه بدهم و تکمیل کنم.							
188- نمی‌توانم مدت زمان زیادی روی یک کار تمرکز کنم.							
189- نمی‌توانم خودم را مجبور کنم که کارهای بدون لذت را انجام بدهم، حتی اگر بدانم که این کارها، نتایج خوبی به دنبال دارد.							
190- با کوچک‌ترین مانعی در سر راه دستیابی به اهدافم، آرامش خودم را از دست می‌دهم.							
191- به ندرت توانسته‌ام به تصمیم‌ها و راه‌حل‌هایم پایبند باشم.							
192- آدم رک و صریحی هستم، احساس‌هایم را بدون رودربایستی نشان می‌دهم و اصلاً مهم نیست که بروز این احساس‌ها چه پیامدهایی به دنبال دارد.							
193- اغلب کارها را بدون فکر انجام می‌دهم و بعد پشیمان می‌شوم. is							
194- برای من مهم است که تقریباً هر کسی که مرا می‌شناسد دوستم داشته باشد.							
195- بسته به اینکه دیگران از من چی می‌خواهند خودم را تغییر							

عبارات	کاملاً غلط	تقریباً غلط	است تا غلط	بیشتر درست	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
می‌دهم تا آنکه مرا بیشتر دوست داشته باشند.							
196- با جدیت تمام تلاش می‌کنم که بدنم و ظاهرم تاثیر خوبی روی دیگران داشته باشد.							
197- ارزش من اساساً بستگی به این دارد که دیگران درباره من چه نظری دارند.							
198- ثروت و معاشرت با افراد سرشناس باعث احساس ارزشمندی من می‌شود.							
199- وقت زیادی صرف ظاهر خودم می‌کنم تا دیگران برای من ارزش قائل شوند.							
200- دستیابی به موفقیت برای من بی‌نهایت ارزشمند است به شرط اینکه دیگران این موفقیت‌ها را ببینند.							
201- اینقدر فکر و ذکرم به این موضوع صرف می‌شود که نظر دیگران درباره من مثبت باشد، گاهی اوقات فراموش می‌کنم کی هستم.							
202- اگر اهداف من مورد پذیرش و تایید دیگران نباشد، دنبال کردن آن اهداف برای من سخت است.							
203- وقتی به تصمیم‌های زندگی‌ام نگاه می‌کنم می‌بینم که در بیشتر این تصمیم‌ها سعی کرده‌ام در ذهنم نظر دیگران را لحاظ کنم.							
204- حتی اگر کسی را دوست نداشته باشم با این حال تلاش می‌کنم او مرا دوست داشته باشد.							
205- اگر نتوانم توجه دیگران را جلب کنم، احساس می‌کنم آدم کم‌اهمیتی هستم.							
206- در هر جمع یا اجتماعی به دنبال دریافت توجه و تحسین دیگران هستم.							
207- برای اینکه احساس کنم آدم ارزشمندی هستم نیازمند تایید، تحسین و تمجید زیاد دیگران هستم. as							
208- حتی زمانی که کارها خوب پیش می‌رود، احساس می‌کنم که							

عبارات	کاملاً غلط	تقریباً غلط	است تا غلط	بیشتر درست	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
این حس خوب موقتی است.							
209- اگر اتفاقات خوبی در زندگی‌ام بیفتد، نگرانم که مبادا بدشانسی از راه برسد.							
210- خیلی نمی‌توانم در کارها دقت کنم چون تقریباً همیشه کارها غلط از آب درمی‌آیند.							
211- مهم نیست که چقدر سختکوش باشم، نگرانم که تمام سرمایه مالی‌ام را بر باد فنا بدهم.							
212- نگرانم که مبادا یک تصمیم اشتباه به فاجعه‌ای تمام عبار منجر شود.							
213- اغلب درباره تصمیم‌های کوچک نیز وسواس نشان می‌دهم به این دلیل که پیامدهای یک تصمیم‌گیری اشتباه می‌تواند خیلی ناگوار باشد.							
214- اگر با این فرض کارم را شروع کنم که شکست می‌خورم، احساس بهتری دارم زیرا اگر شکست بخورم احساس ناامیدی نمی‌کنم.							
215- بیشتر ذهنم درگیر وقایع منفی زندگی است تا وقایع مثبت.							
216- اغلب بدبین هستم.							
217- افراد صمیمی زندگی‌ام مرا آدمی نگران می‌دانند.							
218- اگر دیگران سخت مجذوب برخی از کارهای من شوند، احساس ناخوشایندی به من دست می‌دهد و حس می‌کنم که این تعریف و تمجیدها، خطاری است برای اینکه کارها مشکل و بدعاقبت از آب دربیایند.							
219- اگر اشتباه کمک باید تنبیه شوم.							
220- اگر سنگ تمام نگذارم بدون شک شکست می‌خورم.							
221- اگر اشتباه کنم هیچ عذر و بهانه‌ای پذیرفته نیست.							
222- افراد مسئولیت‌گریز باید به نحوی گوشمالی داده شوند.							

عبارات	کاملاً غلط	تقریباً غلط	است تا غلط	بیشتر درست	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
223- بیشتر اوقات، عذر و بهانه‌های دیگران را نمی‌پذیرم، آنها فقط می‌خواهند مسوولیت کارهای خودشان را بپذیرند و عواقب کارهایشان را ببینند.							
224- اگر کارم را انجام ندهم باید عواقبش را بپذیرم.							
225- اغلب به اشتباهات خود فکر می‌کنم و از دست خودم عصبانی می‌شوم.							
226- وقتی دیگران مرتکب اشتباهی می‌شوند، پذیرش این جمله برای من سخت است: « ببخش و فراموش کن ».							
227- حتی بعد از اینکه کسی از من معذرت‌خواهی می‌کند، باز هم دست از لجاجت و کینه‌جویی دست برنمی‌دارم.							
228- وقتی فکر می‌کنم که کسی به راحتی کار اشتباهی انجام می‌دهد، به شدت آشفته می‌شوم.							
229- زمانی که افراد دست به بهانه‌تراشی می‌زنند یا دیگران را مسوول مشکلات خودشان تلقی می‌کنند، عصبانی می‌شوم.							
230- دلیل اشتباه من مهم نیست، زمانی که مرتکب اشتباه می‌شوم باید جریمه بشوم.							
231- به خاطر اشتباهات و دسته گل‌هایی که به آب دادم باید خودم را به شدت تنبیه کنم.							
232- من آدم بدی هستم که لایق تنبیه است. pu							

نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه طرحواره یانگ (فرم بلند-232 سوالی)

جملات این پرسشنامه نیز طبق طرحواره‌های خاصی دسته‌بندی شده‌اند. این جملات دو حرف رمز که حروف اختصاری یک طرحواره‌اند، از یکدیگر جدا شده‌اند. مثلاً پس از

جملات یک تا نه، حروف اختصاری "ed" آمده که بیانگر آن است که این جملات طرحواره محرومیت هیجانی را ارزیابی می‌کنند. برای تفسیر پرسشنامه باید به جملاتی دقت کنید که بیمار در آنها نمره 5 گرفته یا شش است. بایستی از بیمار درباره جملاتی که نمره 5 یا 6 گرفته است، اطلاعات بیشتری کسب کنید.

حروف اختصاری و جملات مربوط به طرحواره‌ها عبارتند از:

ed- محرومیت هیجانی: جملات 1 تا 9

ab- رهاشدگی/بی‌ثباتی: جملات 10 تا 26

ma- بی‌اعتمادی/ بد رفتاری: جملات 27 تا 43

Si- انزوای اجتماعی/ بیگانگی: جملات 44 تا 53

Ds- نقص/ شرم: جملات 54 تا 68

Fa- شکست: جملات 69 تا 77

Ai- وابستگی/ بی‌کفایتی: جملات 78 تا 92

Vu- آسیب پذیری نسبت به ضرر یا بیماری: جملات 93 تا 104

Eu- گرفتار/ خویشتن تحول نیافته: جملات 105 تا 115

Sb- اطاعت: جملات 116 تا 125

ss- ایثارگری: جملات 126 تا 142

Ei- بازداری هیجانی: جملات 143 تا 151

Us- معیارهای سخت‌گیرانه: جملات 152 تا 167

Et- استحقاق/ بزرگ‌منشی: جملات 168 تا 178

Is- خویشتن داری / خودانضباطی ناکافی: جملات 179 تا 193

As- پذیرش جویی / جلب توجه: جملات 194 تا 207

Np- منفی گرایي / بدبینی: جملات 208-218

Pu- تنبیه: جملات 211 تا 232