

پیوست پانزدهم
پرسشنامه طرح‌واره یانگ
(فرم بلند - ویراست سوم - ۲۳۲ سؤالی)

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.

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱	کسی نیست که نیازهای عاطفی مرا برآورده کند.						
۲	من عشق و توجه کافی را دریافت نکرده‌ام.						
۳	غالباً کسی را نداشتم که برای نصیحت و حمایت عاطفی به او تکیه کنم.						
۴	اغلب، کسی را نداشتم که از من حمایت کند، حرف‌هایش را با من بزند و عمیقاً نگران اتفاقاتی باشد که برآیم می‌افتد.						
۵	در بیشتر اوقات زندگی، کسی را نداشتم که بخواهد با من رابطه صمیمی برقرار کند و وقت زیادی را با من بگذراند.						
۶	به طور کلی کسی نبوده که به من عاطفه، محبت و صداقت نشان دهد.						
۷	در بیشتر اوقات زندگی، این احساس به من دست نداد که برای فرد دیگری، شخص ویژه و ممتازی به شمار می‌روم.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۸	در اغلب اوقات زندگی کسی را نداشتم که واقعاً به حرف دل من گوش دهد، مرا بفهمد یا این که احساس‌ها و نیازهای واقعی مرا درک کند.						
۹	وقتی که نمی‌دانستم کاری را چگونه انجام دهم، به ندرت شخصی پیدا می‌شد که مرا نصیحت و راهنمایی کند. ed						
۱۰	نگرانم افرادی را که دوست دارم در آینده‌ای نزدیک بمیرند، حتی وقتی دلایل پزشکی کسی برای تأیید این نگرانی وجود دارد.						
۱۱	من به افراد نزدیک خودم خیلی وابسته‌ام، چون می‌ترسم مبادا مرا ترک کند.						
۱۲	نگرانم که نزدیکانم مرا ترک کنند یا مرا به حال خود رها کنند.						
۱۳	احساس می‌کنم یک منبع حمایت عاطفی باثبات ندارم.						
۱۴	احساس می‌کنم که روابط مهم زندگی‌ام چندان تداوم نداشته باشد و انتظارم این است که این روابط به زودی تمام شوند.						
۱۵	عادت کرده‌ام با کسانی ارتباط برقرار کنم که به تعهدات خود پای‌بند نیستند.						
۱۶	در نهایت، من تنها و بی‌کس خواهم ماند.						
۱۷	وقتی احساس می‌کنم کسی که برایم مهم است از من دوری می‌کند، مستأصل و بی‌تاب می‌شوم.						
۱۸	برخی اوقات آن‌قدر نگران آن هستم که مردم مرا ترک کنند که آن‌ها را فراری می‌دهم.						
۱۹	وقتی شخصی حتی برای مدت زمان کوتاهی، مرا ترک می‌کند، خیلی ناراحت می‌شوم.						
۲۰	همیشه نمی‌توانم به حمایت اطرافیان تکیه کنم.						
۲۱	نمی‌توانم با مردم رابطه صمیمی داشته باشم، چون اعتماد ندارم همیشه در کنارم بمانند.						
۲۲	به نظر می‌رسد افراد مهم زندگی من همیشه تغییر می‌کنند. و با یکدیگر جایگزین می‌شوند.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۲۳	نگرانم افرادی که دوستشان دارم، فرد دیگری را پیدا کنند و او را به من ترجیح دهند و مرا ترک کنند.						
۲۴	افراد نزدیک من، غیرقابل پیش‌بینی بوده‌اند: لحظه‌ای مهربان و لحظه‌ای دیگر عصبی، ناراحت، خودمحور و پرخاشگر.						
۲۵	آن‌قدر به دیگران نیازمندم که نگران از دست دادن آن‌ها هستم.						
۲۶	نمی‌توانم شخصیت واقعی‌ام را بروز بدهم یا احساس واقعی‌ام را بیان کنم، چون می‌ترسم دیگران مرا ترک کنند. ab						
۲۷	احساس می‌کنم مردم از من سودجویی می‌کنند.						
۲۸	اغلب احساس می‌کنم که باید از خودم در برابر مردم محافظت کنم.						
۲۹	احساس می‌کنم که باید در حضور دیگران از خودم محافظت کنم، چون در غیر این صورت عمداً به من آسیب می‌زنند.						
۳۰	اگر فردی کارهای خیلی خوبی برایم انجام دهد، پیش خودم فکر می‌کنم که حتماً قصد و انگیزه خاصی داشته است.						
۳۱	دیگران دیر یا زود به من خیانت می‌کنند.						
۳۲	اغلب مردم فقط به فکر خودشان هستند.						
۳۳	در اعتماد کردن به دیگران، مشکل دارم.						
۳۴	نسبت به انگیزه‌های دیگران، سوءظن شدید دارم.						
۳۵	مردم به ندرت درستکار هستند، آن‌ها معمولاً ریاکارند.						
۳۶	معمولاً به طور جدی به انگیزه‌های نهانی مردم فکر می‌کنم.						
۳۷	اگر فکر کنم فردی می‌خواهد به من ضربه بزند، پیش‌دستی می‌کنم و اوّل من به او ضربه می‌زنم.						
۳۸	مردم معمولاً مجبورند قابل اعتماد بودن خودشان را برای من ثابت کنند، چون به مردم اصلاً اعتماد ندارم.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۳۹	برای این که بینم مردم به من راست می گویند یا نیت خوبی دارند، آن ها را امتحان می کنم.						
۴۰	با این باور موافقم: "دیگران را کنترل کن وگرنه تحت کنترل دیگران قرار می گیری."						
۴۱	وقتی فکر می کنم که دیگران چگونه در طول زندگی ام با من بدرفتاری کرده اند، عصبانی می شوم.						
۴۲	در طول زندگی ام مردم به من نزدیک شده اند تا از من سودجویی کنند یا برای رسیدن به اهدافشان از من سوءاستفاده کنند.						
۴۳	افراد مهم زندگی ام، از نظر عاطفی، جسمانی یا جنسی با من بدرفتاری کرده اند. ma						
۴۴	وصله ناچور اجتماع هستم.						
۴۵	اساساً با مردم خیلی فرق دارم.						
۴۶	نمی توانم به کسی تعلق خاطر داشته باشم، انسان گوشه گیری هستم.						
۴۷	احساس می کنم با مردم بیگانه ام.						
۴۸	احساس تنهایی و انزوا می کنم.						
۴۹	همیشه احساس می کنم در جمع، جایی ندارم.						
۵۰	واقعاً هیچ کس مرا درک نمی کند.						
۵۱	خانواده من با بقیه خانواده ها متفاوت بود.						
۵۲	برخی اوقات احساس می کنم کاملاً بیگانه ام.						
۵۳	اگر فردا ناپدید شوم، هیچ کس متوجه این موضوع نمی شود. si						
۵۴	مرد/زنی که من از او خوشم بیاید، اگر واقعا عیب های مرا ببیند، نمی تواند عاشق من بشود.						
۵۵	اگر کسانی که از آنان خوشم می آید، خود واقعی مرا ببیند، دیگر نمیخواند با من نزدیک باشند.						
۵۶	ذاتا فرد پر عیب و نقصی هستم.						

۲۴۰ طرح‌واره‌درمانی (راهنمای کاربردی برای متخصصین بالینی)

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۵۷	هر چقدر هم تلاش کنم، نمی‌توانم باعث شوم، مرد/زنی که از او خوشم می‌آید برایم احترام قائل شود و مرا فردی با ارزش بشمارد.						
۵۸	شایستگی عشق، توجه و احترام دیگران را ندارم.						
۵۹	احساس می‌کنم، دوست داشتنی نیستم.						
۶۰	اینقدر عیب‌های غیرقابل‌پذیرش بنیادی دارم که نمی‌توانم خود واقعی‌ام را به دیگران نشان دهم.						
۶۱	اگر دیگران متوجه عیب و ایرادهای من بشوند، نمی‌توانم توی رویشان نگاه کنم.						
۶۲	وقتی افراد مرا دوست دارند، احساس می‌کنم گولشان زده‌ام.						
۶۳	اغلب متوجه می‌شوم که به طرف کسانی جلب می‌شوم که از من خیلی ایراد می‌گیرند یا مرا طرد می‌کنند.						
۶۴	رازهایی دارم که نمی‌خواهم نزدیکانم به آنها پی ببرند.						
۶۵	تقصیر من است که والدینم نتوانستند مرا به قدر کافی دوست داشته باشند.						
۶۶	نمی‌گذارم مردم شخصیت واقعی‌ام را بشناسند.						
۶۷	یکی از شدیدترین ترس‌هایم این است که عیب و نقص‌هایم برملا شوند.						
۶۸	نمی‌توانم بفهمم چطور ممکن است کسی بتواند مرا دوست داشته باشد.						
۶۹	تقریباً هیچ کاری را نمی‌توانم به خوبی دیگران انجام بدهم. (در کار یا تحصیل)						
۷۰	از جهت پیشرفت در زندگی بسیار ناکارآمد هستم.						
۷۱	بیش‌تر مردم در حوزه‌های شغلی و تحصیلی از من تواناترند.						
۷۲	آدم شکست خورده‌ای هستم.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۷۳	اکثر افراد در کار (یا تحصیل) از من بااستعدادترند.						
۷۴	در کار (یا تحصیل) مثل بقیه باهوش نیستم.						
۷۵	شکست‌ها و بی‌کفایتی‌هایم در حوزه کار (یا تحصیل) مایه شرمساری من است.						
۷۶	من معمولاً در کنار دیگران احساس خجالت میکنم، چون در مقایسه با آنها دستاورد چندانی در زندگی نداشته‌ام.						
۷۷	زمانی که موفقیت‌هایم را با دیگران مقایسه می‌کنم اغلب به این نتیجه می‌رسم که دیگران خیلی از من موفق‌ترند. fa						
۷۸	احساس می‌کنم نمی‌توانم به تنهایی از پس کارهای روزمره‌ام بریایم.						
۷۹	به کمک دیگران نیاز دارم.						
۸۰	احساس می‌کنم نمی‌توانم به تنهایی گلیم خودم را از آب بیرون بکشم.						
۸۱	معتقدم که دیگران بهتر از خودم می‌توانند از من مراقبت کنند.						
۸۲	وقتی با یک وظیفه جدید خارج از حوزه کاری‌ام روبه‌رو می‌شوم، به دردسر می‌افتم مگر این‌که کسی مرا راهنمایی کند.						
۸۳	فکر می‌کنم در انجام کارهای روزمره، آدم وابسته‌ای هستم.						
۸۴	دست به هر کاری بزنم (حتی خارج از کار یا تحصیل)، خرابکاری می‌کنم.						
۸۵	در بسیاری از حوزه‌های زندگی، خودم را آدم بی‌کفایتی می‌دانم.						
۸۶	اگر به قضاوت‌های خود در موقعیت‌های متداول زندگی اعتماد کنم، تصمیم‌های اشتباهی می‌گیرم.						
۸۷	عقل درست و حسابی ندارم.						
۸۸	اصلاً به قضاوت‌های خودم در موقعیت‌های روزمره، اعتماد ندارم.						

۲۴۲ طرح‌واره‌درمانی (راهنمای کاربردی برای متخصصین بالینی)

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۸۹	نمی‌توانم به توانایی‌های خودم برای حل مشکلات روزمره، اعتماد کنم.						
۹۰	احساس می‌کنم برای این‌که مشکلاتم را حل کنم، احتیاج به کسی دارم که بتوانم به راهنمایی‌هایش اعتماد کنم.						
۹۱	زمانی که بحث پذیرش مسؤلیت‌های روزمره پیش می‌آید بیش‌تر مثل بچه‌ها رفتار می‌کنم تا یک انسان بالغ و عاقل.						
۹۲	متوجه شده‌ام که پذیرش مسؤلیت‌های روزمره زندگی برای من خیلی سخت و طاقت‌فرسا است.						
۹۳	نمی‌توانم از شر این احساس رها شوم که میباید اتفاق بدی بیفتد.						
۹۴	احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است یک فاجعه طبیعی، جنایی، حقوقی یا پزشکی برای من اتفاق بیفتد.						
۹۵	می‌ترسم که میباید فردی آواره و ولگرد شوم.						
۹۶	می‌ترسم مورد حمله قرار بگیرم.						
۹۷	خیلی احتیاط می‌کنم تا مریض نشوم یا صدمه نبینم.						
۹۸	نگرانم که به بیماری خطرناکی مبتلا شوم، حتی وقتی که پزشک هیچ‌گونه علامت خطری را تشخیص نداده است.						
۹۹	آدم ترسویی هستم.						
۱۰۰	در مورد وقایع بدی که در جریان روی میدهد (جرم، آلودگی هوا و ...) دچار نگرانی زیادی می‌شوم.						
۱۰۱	اغلب احساس می‌کنم که ممکن است دیوانه شوم.						
۱۰۲	اغلب احساس می‌کنم به یک حمله اضطرابی دچار می‌شوم.						
۱۰۳	اغلب نگرانم از این‌که دچار سکته قلبی یا بیماری سرطان شوم، حتی زمانی که دلایل پزشکی کمی برای این نگرانی وجود دارد.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۰۴	احساس می‌کنم جهان، جایگاه خطرناکی است. vii						
۱۰۵	قادر نیستیم از والدینم جدا شوم، کاری که هم‌سن و سال‌هایم انجام می‌دهند.						
۱۰۶	من و والدینم تمایل داریم خود را بیش از حد در زندگی و مسایل یکدیگر درگیر کنیم.						
۱۰۷	اگر من و والدینم، مسایل جزئی و خصوصی خود را از یکدیگر پنهان کنیم، احساس گناه یا خیانت می‌کنیم.						
۱۰۸	من و والدینم مجبوریم هر روز با هم صحبت کنیم وگرنه یکی از ما احساس گناه، ناامیدی یا تنهایی می‌کند.						
۱۰۹	اغلب احساس می‌کنم هویت جداگانه‌ای از والدینم و همسر ندارم.						
۱۱۰	اغلب احساس می‌کنم انگار سایه سنگین والدینم دائم بر سر من است... به نحوی که نمی‌توانم یک زندگی جداگانه برای خودم داشته باشم.						
۱۱۱	خیلی سخت است از افرادی که با آن صمیمی شده‌ام جدا شوم؛ هرگونه جدایی، مرا شدیداً آشفته می‌کند.						
۱۱۲	هویت من چنان با هویت والدینم و همسرم گره خورده است که واقعاً نمی‌دانم کی هستم و یا چی می‌خواهم.						
۱۱۳	برای من جدا کردن عقاید و نظراتم از نظرات والدین (یا همسر) سخت است.						
۱۱۴	اغلب احساس می‌کنم در رابطه با والدینم و همسر، هیچ‌گونه حریم خصوصی ندارم.						
۱۱۵	احساس می‌کنم زندگی مستقل و جداگانه من، والدینم را آزرده‌خاطر خواهد کرد. eu						
۱۱۶	در کار دیگران دخالت نمی‌کنم، چون از عواقب دخالت در آن کارها می‌ترسم.						
۱۱۷	فکر می‌کنم اگر کاری را که دلم می‌خواهد انجام دهم، فقط برای خودم در دست می‌کنم.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۱۸	احساس می‌کنم چاره‌ای ندارم جز این‌که به خواسته‌های دیگران تن بدهم، چون در غیر این صورت یا مرا ترک می‌کنند یا در صدد تلافی برمی‌آیند.						
۱۱۹	در روابطم، به دیگران اجازه می‌دهم که بر من مسلط شوند.						
۱۲۰	همیشه به دیگران اجازه می‌دهم به جای من تصمیم بگیرند، در نتیجه واقعاً خواسته‌های خودم را نمی‌شناسم.						
۱۲۱	احساس می‌کنم تصمیم‌های مهم زندگی‌ام را دیگران می‌گیرند.						
۱۲۲	همیشه در پی خشنود کردن دیگران هستم تا مرا طرد نکنند.						
۱۲۳	خیلی برای من مشکل است که از دیگران تقاضا کنم حقوقم را رعایت و احساساتم را درک کنند.						
۱۲۴	به جای این که عصبانیتم را مستقیم ابراز کنم، جور دیگری تلافی می‌کنم.						
۱۲۵	من بیش‌تر از دیگران از برخورد و ایجاد تعارض، اجتناب می‌کنم. sb						
۱۲۶	نیازهای دیگران را در اولویت قرار می‌دهم و گرنه احساس گناه می‌کنم.						
۱۲۷	وقتی دیگران را دست‌تَنها می‌گذارم یا مایوسشان می‌کنم، احساس گناه می‌کنم.						
۱۲۸	من بیش‌تر به مردم کمک می‌کنم تا این‌که از آن‌ها تقاضای کمک داشته باشم.						
۱۲۹	در نهایت همیشه کار مراقبت از نزدیکانم روی دوش من می‌افتد.						
۱۳۰	اگر کسی را دوست داشته باشم، تقریباً همه کارهای او را تحمل می‌کنم.						
۱۳۱	آدم خوبی هستم چون بیش از آن‌که به فکر خودم باشم به فکر دیگرانم.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۳۲	در محیط کار، معمولاً دواطلبانه، وقت بیشتری صرف می‌کنم یا کار بیشتری انجام می‌دهم.						
۱۳۳	مهم نیست که سرم چه قدر شلوغ است، من همیشه می‌توانم وقتی را برای دیگران کنار بگذارم.						
۱۳۴	خیلی کم توقع‌ام، چون نیازهای من در حداقل است.						
۱۳۵	تسنها وقتی خوشحال می‌شوم که اطرافیانم خوشحال باشند.						
۱۳۶	از بس که سرگرم مراقبت از دیگران هستم، وقتی کمی برای خودم می‌ماند.						
۱۳۷	همیشه به درد دل دیگران گوش داده‌ام.						
۱۳۸	وقتی به کسی هدیه می‌دهم، بیش‌تر خوشحال می‌شوم تا این‌که هدیه بگیرم.						
۱۳۹	اطرافیان معتقدند که من برای رفع نیازهای دیگران خیلی تلاش می‌کنم، ولی برای خودم کاری نمی‌کنم.						
۱۴۰	هرچه قدر برای رفع نیازهای دیگران تلاش کنم باز هم احساس می‌کنم کوتاهی کرده‌ام.						
۱۴۱	اگر کار دلخواهم را انجام بدهم، به شدت احساس ناراحتی می‌کنم.						
۱۴۲	برای من خیلی مشکل است که از دیگران بخواهم نیازهایم را ارضاء کنند. ss						
۱۴۳	نگرانم که کنترلم را از دست بدهم.						
۱۴۴	نگرانم که اگر نتوانم خشم خودم را کنترل کنم از لحاظ جسمی یا هیجانی به دیگران آسیب جدی بزنم.						
۱۴۵	احساس می‌کنم که باید هیجان‌ها و تکانه‌های خودم را کنترل کنم، چون در غیر این صورت احتمال دارد اتفاق بدی بیفتد.						
۱۴۶	خشم و کینه زیادی دارم که آن را بیان نمی‌کنم.						
۱۴۷	خجالت می‌کشم از این که احساس‌های مثبت‌ام (مثل محبت و توجه) را به دیگران بروز بدهم.						

۲۴۶ طرح‌واره‌درمانی (راهنمای کاربردی برای متخصصین بالینی)

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۴۸	از این‌که احساساتم را به دیگران ابراز کنم خیلی شرمسار می‌شوم.						
۱۴۹	برای من خیلی سخت است که صمیمی و بی‌تکلف رفتار کنم.						
۱۵۰	آن‌قدر خودم را کنترل می‌کنم که مردم فکر می‌کنند آدمی بی‌احساسی هستم.						
۱۵۱	از نظر دیگران، من آدم عصبی و ناراحتی هستم. ei						
۱۵۲	باید در هر کاری که انجام می‌دهم بهترین باشم، نمی‌توانم بپذیرم که نفر دوّم باشم.						
۱۵۳	تلاش می‌کنم که همیشه تمام کارها را به بهترین نحو ممکن انجام دهم.						
۱۵۴	باید اغلب اوقات، در بهترین حالت ظاهریم باشم.						
۱۵۵	سعی می‌کنم نهایت تلاش خودم را بکنم، خوب بودن نسبی کار، هیچ‌گاه مرا راضی نمی‌کند.						
۱۵۶	آن‌قدر کار دارم که تقریباً در زندگی من هیچ‌گونه آسایش و راحتی وجود ندارد.						
۱۵۷	تقریباً هیچ‌کدام از کارهای من به اندازه‌کافی خوب نبوده‌اند. می‌توانم همیشه کارم را بهتر انجام بدهم.						
۱۵۸	باید به تمام مسؤولیت‌هایم عمل کنم.						
۱۵۹	احساس می‌کنم برای پیشرفت و دستیابی به خواسته‌هایم، همواره، تحت فشار هستم.						
۱۶۰	روایطم با دیگران صدمه دیده است، چون خیلی به خودم سخت می‌گیرم.						
۱۶۱	سلامتی من در خطر است زیرا به دلیل اصرار بر انجام کارهای بدون عیب و نقص، به شدت تحت استرس هستم.						
۱۶۲	اغلب لذت‌ها و خوشی‌هایم را فدا می‌کنم تا کارها را طبق معیارهای سخت‌گیرانه‌ام انجام بدهم.						
۱۶۳	وقتی اشتباه می‌کنم، مستحق شدیدترین و بی‌رحمانه‌ترین انتقادها هستم.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۶۴	وقتی که کاری را اشتباه انجام می‌دهم، نمی‌توانم خودم را بیخشم یا دست به بهانه‌تراشی بزنم.						
۱۶۵	آدم رقابت‌طلبی هستم.						
۱۶۶	ارزش زیادی برای پول و منزلت اجتماعی قائلم.						
۱۶۷	همیشه باید در هر کاری بهترین باشم. us						
۱۶۸	وقتی از کسی چیزی می‌خواهم خیلی برای من سخت است که «نه» بشنوم.						
۱۶۹	اگر نتوانم به خواسته‌ام برسم، دچار خشم و تندخویی می‌شوم.						
۱۷۰	آدم خاصی هستم و نمی‌توانم محدودیت‌هایی را که برسر راه دیگران وجود دارد، بپذیرم.						
۱۷۱	از این‌که مرا محدود کنند یا جلوی کار مرا بگیرند، به شدت متنفرم.						
۱۷۲	احساس می‌کنم نباید از قوانین و قراردادهای بهنجاری که مردم تابع آن‌ها هستند، اطاعت کنم.						
۱۷۳	احساس می‌کنم آنچه که من ارائه می‌کنم، با ارزش‌تر از نقش آفرینی دیگران است.						
۱۷۴	معمولاً نیازهای خودم را مقدم‌تر از نیازهای دیگران می‌دانم.						
۱۷۵	اغلب متوجه شده‌ام که به قدری درگیر کارهای خودم هستم که دیگر نمی‌توانم وقتی را به دوستان یا اعضای خانواده‌ام اختصاص بدهم.						
۱۷۶	افراد اغلب به من می‌گویند در شیوه انجام کارها خیلی کنترل‌گراانه رفتار می‌کنم.						
۱۷۷	وقتی دیگران به خواسته‌هایم عمل نکنند، به شدت عصبانی و تندخو می‌شوم.						
۱۷۸	نمی‌توانم تحمل کنم که دیگران به من دستور بدهند. et						
۱۷۹	به سختی می‌توانم جلوی مصرف مواد، سیگار کشیدن، پرخوری یا سایر مشکلات رفتاری‌ام را بگیرم.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۸۰	انگار نمی‌توانم خودم را ملزم به تکمیل کردن امور روزمره یا کارهای ملال آور کنم.						
۱۸۱	اغلب براساس احساس‌ها و تکانه‌هایم عمل می‌کنم و باعث دزدسر خودم و آزار دیگران می‌شوم.						
۱۸۲	اگر به یکی از اهدافم نرسم، زود مأیوس می‌شوم و دست از تلاش برمی‌دارم.						
۱۸۳	خیلی برای من سخت است که به خاطر دستیابی به هدف بلندمدت، از سر خیر رضایتمندی فوری بگذرم.						
۱۸۴	زیاد پیش می‌آید که وقتی عصبانی بشوم دیگر نمی‌توانم جلوی عصبانیتم را بگیرم.						
۱۸۵	تمایل دارم در هر کاری افراط کنم، حتی وقتی این افراط، نتایج بدی برای من به دنبال دارد.						
۱۸۶	زود کسل می‌شوم.						
۱۸۷	وقتی در انجام کارهایم با مشکل مواجه بشوم، معمولاً نمی‌توانم آن کار را ادامه بدهم و تکمیل کنم.						
۱۸۸	نمی‌توانم مدت زمان زیاد روی یک کار تمرکز کنم.						
۱۸۹	نمی‌توانم خودم را مجبور کنم که کارهای بدون لذت را انجام بدهم، حتی اگر بدانم که این کارها، نتایج خوبی به دنبال دارد.						
۱۹۰	با کوچکترین رنجشی، کنترل عصبانیتم را از دست می‌دهم.						
۱۹۱	به ندرت توانسته‌ام به تصمیم‌های جدی زندگیم پایبند باشم.						
۱۹۲	تقریباً هرگز نمی‌توانم جلوی بروز احساساتم را بگیرم، حتی اگر پیامدهای بدی به دنبال داشته باشد.						
۱۹۳	اغلب کارها را بدون فکر انجام می‌دهم و بعد پشیمان می‌شوم. is						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۹۴	برای من مهم است که تقریباً هر کسی که مرا می‌شناسد، دوستم داشته باشد.						
۱۹۵	بسته به این که دیگران از من چی می‌خواهند خودم را تغییر می‌دهم تا آنها مرا بیش‌تر دوست داشته باشند.						
۱۹۶	تلاش زیادی می‌کنم تا هم‌رنگ جماعت شوم.						
۱۹۷	ارزش من اساساً بستگی به این دارد که دیگران درباره من چه نظری دارند.						
۱۹۸	ثروت و معاشرت با افراد سرشناس باعث احساس ارزشمندی من می‌شود.						
۱۹۹	وقت زیادی صرف ظاهر خودم می‌کنم تا دیگران به من ارزش قایل شوند.						
۲۰۰	دستیابی به موفقیت برای من بی‌نهایت ارزشمند است به شرط این‌که دیگران این موفقیت‌ها را ببینند.						
۲۰۱	این قدر فکر و ذکرم به این موضوع صرف می‌شود که نظر دیگران درباره من مثبت باشد، گاهی اوقات فراموش می‌کنم کی هستم.						
۲۰۲	اگر اهداف من مورد پذیرش و تأیید دیگران نباشد، دنبال کردن آن اهداف برای من سخت است.						
۲۰۳	وقتی به تصمیم‌های زندگی‌ام نگاه می‌کنم می‌بینم که در بیش‌تر این تصمیم‌ها سعی کرده‌ام در ذهنم نظر دیگران را لحاظ کنم.						
۲۰۴	حتی اگر کسی را دوست نداشته باشم یا این حال تلاش می‌کنم او مرا دوست داشته باشد.						
۲۰۵	اگر نتوانم توجه دیگران را جلب کنم، احساس می‌کنم آدم کم‌اهمیتی هستم.						
۲۰۶	در هر جمع یا اجتماعی به دنبال دریافت توجه و تحسین دیگران هستم.						
۲۰۷	برای این‌که احساس کنم آدم ارزشمندی هستم نیازمند تأیید، تحسین و تمجید زیاد دیگران هستم.						

۲۵۰ طرح‌واره‌درمانی (راهنمای کاربردی برای متخصصین بالینی)

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۲۰۸	حتی زمانی که کارها خوب پیش می‌رود، احساس می‌کنم که این حس خوب، موقتی است.						
۲۰۹	اگر اتفاقات خوبی در زندگی‌ام بیفتد، نگرانم که می‌آید بدشانسی از راه برسد.						
۲۱۰	خیلی نمی‌توانم در کارها دقت کنم چون تقریباً همیشه کارها غلط از آب درمی‌آیند.						
۲۱۱	مهم نیست که چه قدر سخت‌کوش باشم، نگرانم که تمام سرمایه مالی‌ام را بر باد فنا بدهم.						
۲۱۲	نگرانم که می‌آید یک تصمیم اشتباه به فاجعه‌ای تمام عیار منجر شود.						
۲۱۳	اغلب درباره تصمیم‌های کوچک نیز وسواس نشان می‌دهم به این دلیل که پیامدهای یک تصمیم‌گیری اشتباه می‌تواند خیلی ناگوار باشد.						
۲۱۴	اگر با این فرض کارم را شروع کنم که شکست می‌خورم، احساس بهتری دارم زیرا اگر شکست بخورم احساس ناامیدی نمی‌کنم.						
۲۱۵	بیش‌تر ذهنم درگیر وقایع منفی زندگی است تا وقایع مثبت.						
۲۱۶	اغلب بدبین هستم.						
۲۱۷	افراد صمیمی زندگی‌ام مرا آدمی نگران می‌دانند.						
۲۱۸	اگر دیگران در مورد موضوعی اشتیاق و هیجان زیادی نشان دهند، من نگران می‌شوم و احساس می‌کنم باید به آنان در مورد مشکلات احتمالی مسیر هشدار دهم. np						
۲۱۹	اگر اشتباه کنم باید تنبیه شوم.						
۲۲۰	اگر سنگ تمام نگذارم بدون شک شکست می‌خورم.						
۲۲۱	اگر اشتباه کنم هیچ عذر و بهانه‌ای پذیرفته نیست.						
۲۲۲	افراد مسؤلیت‌گریز باید به نحوی گوشمالی داده شوند.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۲۲۳	بیشتر اوقات، عذر و بهانه‌های دیگران را نمی‌پذیرم. آن‌ها فقط نمی‌خواهند مسؤلیت کارهای خودشان را بپذیرند و عواقب کارهایشان را ببینند.						
۲۲۴	اگر کارم را انجام ندهم باید عواقبش را بپذیرم.						
۲۲۵	اغلب به اشتباهات خود فکر می‌کنم و از دست خودم عصبانی می‌شوم.						
۲۲۶	وقتی دیگران مرتکب اشتباهی می‌شوند، پذیرش این جمله برای من سخت است: «بیخوش و فراموش کن».						
۲۲۷	حتی بعد از این که کسی از من معذرت‌خواهی می‌کند، باز هم دست از لجاجت و کینه‌جویی دست برنمی‌دارم.						
۲۲۸	وقتی فکر می‌کنم که کسی به راحتی بخشیده شده، به شدت آشفته می‌شوم.						
۲۲۹	زمانی که افراد دست به بهانه‌تراشی می‌زنند یا دیگران را مسؤول مشکلات خودشان تلقی می‌کنند، عصبانی می‌شوم.						
۲۳۰	دلیل اشتباه من مهم نیست، زمانی که مرتکب اشتباه می‌شوم باید جریمه بشوم.						
۲۳۱	به‌خاطر اشتباهات و دسته‌گل‌هایی که به آب دادم همیشه با خودم دعوا می‌کنم.						
۲۳۲	من آدم بدی هستم که لایق تنبیه است.						

پیوست شانزدهم
نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه طرح‌واره یانگ
(فرم بلند - ویراست سوم - ۲۳۲ سؤالی)

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 پنج گرفته یا شش است. بایستی از بیمار درباره جملاتی که نمره پنج یا شش گرفته است، اطلاعات بیشتری کسب کنید.

حروف اختصاری و جملات مربوط به طرح‌واره‌ها عبارتند از:

- ed - محرومیت هیجانی: جملات ۱ تا ۹
- ab - رهاشدگی / بی‌ثباتی: جملات ۱۰ تا ۲۶
- ma - بی‌اعتمادی / بدرفتاری: جملات ۲۷ تا ۴۳
- si - انزوای اجتماعی / بیگانگی: جملات ۴۴ تا ۵۳
- ds - نقص‌اشرم: جملات ۵۴ تا ۶۸
- fa - شکست: جملات ۶۹ تا ۷۷
- ai - وابستگی / بی‌کفایتی: جملات ۷۸ تا ۹۲
- vu - آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری: جملات ۹۳ تا ۱۰۴
- eu - گرفتار / خویشتن تحول نیافته: جملات ۱۰۵ تا ۱۱۵
- sb - اطاعت: جملات ۱۱۶ تا ۱۲۵
- ss - ایثارگری: جملات ۱۲۶ تا ۱۴۲
- ei - بازداری هیجانی: جملات ۱۴۳ تا ۱۵۱
- us - معیارهای سخت‌گیرانه: جملات ۱۵۲ تا ۱۶۷
- et - استحقاق / بزرگ‌منشی: جملات ۱۶۸ تا ۱۷۸
- is - خویشتن‌داری / خودانضباطی ناکافی: جملات ۱۷۹ تا ۱۹۳
- as - پذیرش‌جویی / جلب‌توجه: جملات ۱۹۴ تا ۲۰۷
- np - منفی‌گرایی / بدبینی: جملات ۲۰۸ تا ۲۱۸
- pu - تنبیه: جملات ۲۱۱ تا ۲۳۲