

پرسشنامه طرحواره های ناکارآمد

YSQ

عبارت زیر را به دقت بخوانید و تصمیم بگیرید هر عبارت چقدر شما را خوب توصیف می کند. اگر شما مطمئن نیستید بر اساس آنچه که احساس می کنید درست است جواب دهید نه بر اساس آنچه فکر می کنید صحیح است. از شما درخواست می شود از بین گزینه های ۱ تا ۶ گزینه ای را که بهترین توصیف گر شماست انتخاب کنید.

| ردیف   | گزینه ها                              |                                     |                          |                                      |                                     |                                     |
|--|---------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
|  | ۱<br>در مورد من کاملاً نادرست است (۱) | ۲<br>در مورد من اغلب نادرست است (۲) | ۳<br>است تا نادرست (۳)   | ۴<br>در مورد من تقریباً درست است (۴) | ۵<br>در مورد من غالباً درست است (۵) | ۶<br>در مورد من کاملاً درست است (۶) |
| ۱.   | <input type="checkbox"/>              | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
| در اغلب اوقات من کسی را نداشته ام که مرا پرورش دهد، چیزهایش را با من سهیم شود یا به آنچه برای من اتفاق می افتد عمیقاً گوش دهد. |                                       |                                     |                          |                                      |                                     |                                     |
| ۲.   | <input type="checkbox"/>              | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
| به طور کلی افرادی وجود نداشتند که به من صمیمیت و عاطفه نشان دهند.  |                                       |                                     |                          |                                      |                                     |                                     |
| ۳.   | <input type="checkbox"/>              | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
| در بیشتر اوقات زندگی ام احساس نکرده ام که برای کسی فرد ویژه و مهمی به شمار می روم.   |                                       |                                     |                          |                                      |                                     |                                     |
| ۴.   | <input type="checkbox"/>              | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
| در اغلب زمان ها من کسی را نداشته ام که واقعا به من گوش دهد، مرا بفهمد یا اینکه احساسات و نیازهای واقعی مرا درک کند.            |                                       |                                     |                          |                                      |                                     |                                     |
| ۵.   | <input type="checkbox"/>              | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
| وقتی که مطمئن نبودم کاری را چگونه انجام دهم به ندرت شخص قوی پیدا می شد که از او یک توصیه و راهنمایی مناسب دریافت کنم.          |                                       |                                     |                          |                                      |                                     |                                     |
| ۶.   | <input type="checkbox"/>              | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
| متوجه شده ام به افرادی که با آنها صمیمی هستم متکی و وابسته ام چون از اینکه آنها مرا ترک کنند می ترسم.                          |                                       |                                     |                          |                                      |                                     |                                     |
| ۷.   | <input type="checkbox"/>              | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
| من به مردم دیگر بسیار نیازمندم به قدری که نگران از دست دادن آنها هستم.   |                                       |                                     |                          |                                      |                                     |                                     |
| ۸.   | <input type="checkbox"/>              | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
| من نگرانم از اینکه افرادی که به من نزدیکند مرا ترک و رها کنند.   |                                       |                                     |                          |                                      |                                     |                                     |
| ۹.   | <input type="checkbox"/>              | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
| وقتی احساس می کنم کسی که دوستش دارم از من دوری می کند ناامید می شوم.   |                                       |                                     |                          |                                      |                                     |                                     |
| ۱۰.  | <input type="checkbox"/>              | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
| گاهی اوقات شدیداً نگران افرادی هستم که به من اجازه می دهند   |                                       |                                     |                          |                                      |                                     |                                     |

| ردیف |                                      |                                     |  |                                     |                                    |  |
|------|--------------------------------------|-------------------------------------|--|-------------------------------------|------------------------------------|--|
|      | ۱<br>در مورد من کاملا نادرست است (۱) | ۲<br>در مورد من اغلب نادرست است (۲) | ۳<br>در مورد من بیشتر درست است تا نادرست (۳) | ۴<br>در مورد من تقریبا درست است (۴) | ۵<br>در مورد من غالبا درست است (۵) | ۶<br>در مورد من کاملا درست است (۶)   |
|      |                                      |                                     |  |                                     |                                    | تا آنها را تحت تاثیر قرار دهم.   |
| ۱۱.  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           | احساس می کنم که مردم از من سودجویی می کنند.  |
| ۱۲.  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           | احساس می کنم نمی توانم خودم را در برابر افراد دیگر بدون محافظ بگذارم چرا که اگر از خودم مراقبت نکنم آنها به طور عمدی به من ضربه خواهند زد. |
| ۱۳.  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           | اینکه کسی چه وقت به من خیانت کند بستگی به زمان دارد اما دیر یا زود این کار را خواهد کرد.   |
| ۱۴.  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           | من به انگیزه های دیگران شدیداً سوء ظن دارم.  |
| ۱۵.  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           | من معمولا به دنبال انگیزه های پنهان مردم هستم.   |
| ۱۶.  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           | اصلا تناسب و هماهنگی ندارم.  |
| ۱۷.  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           | به طور اساسی با مردم دیگر فرق دارم.  |
| ۱۸.  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           | احساس تعلق نمی کنم آدم تنهایی هستم.  |
| ۱۹.  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           | احساس می کنم نسبت به مردم دیگر بیگانه شده ام.  |
| ۲۰.  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           | همیشه احساس می کنم خارج از اجتماعات هستم.  |
| ۲۱.  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           | هر زن (مردی) که می خواهم اگر عیوب من را ببیند نمی تواند مرا دوست داشته باشد.   |
| ۲۲.  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           | اگر کسی من واقعی ام را بشناسد دوست نخواهد داشت با من رابطه نزدیک و صمیمی برقرار کند.   |
| ۲۳.  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           | برای دریافت عشق، توجه و احترام از سوی دیگران ارزش لازم را ندارم.   |
| ۲۴.  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           | احساس می کنم دوست داشتنی نیستم.  |
| ۲۵.  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           | در بسیاری از مسائل اساسی (مثل با وجدان بودن و...) غیر قابل قبولم بنابراین نمی توانم خودم را به دیگران نشان بدهم.                           |
| ۲۶.  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           | تقریبا هر کاری را که انجام می دهم (چه شغلی یا تحصیلی) به خوبی کارهای دیگران نیست.  |
| ۲۷.  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           | وقتی قرار است برای موفقیت و پیشرفت در کاری تلاش کنم  |

| ردیف | ۱                             | ۲                              | ۳                                       | ۴                              | ۵                             | ۶                             |
|------|-------------------------------|--------------------------------|---|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|      | در مورد من کاملا درست است (۱) | در مورد من اغلب نادرست است (۲) | در مورد من بیشتر درست است تا نادرست (۳) | در مورد من تقریبا درست است (۴) | در مورد من غالبا درست است (۵) | در مورد من کاملا درست است (۶) |
|      | احساس بی کفایتی می کنم.       |                                |   |                                |                               |                               |
| ۲۸.  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/>      |
| ۲۹.  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/>      |
| ۳۰.  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/>      |
| ۳۱.  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/>      |
| ۳۲.  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/>      |
| ۳۳.  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/>      |
| ۳۴.  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/>      |
| ۳۵.  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/>      |
| ۳۶.  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/>      |
| ۳۷.  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/>      |
| ۳۸.  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/>      |
| ۳۹.  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/>      |
| ۴۰.  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/>      |
| ۴۱.  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/>      |

| ردیف  |                                      |                                     |  |                                     |                                    |                                    |
|---|--------------------------------------|-------------------------------------|--|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
|   | ۱<br>در مورد من کاملا نادرست است (۱) | ۲<br>در مورد من اغلب نادرست است (۲) | ۳<br>در مورد من بیشتر درست است تا نادرست (۳) | ۴<br>در مورد من تقریبا درست است (۴) | ۵<br>در مورد من غالبا درست است (۵) | ۶<br>در مورد من کاملا درست است (۶) |
| ۴۲  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>           |
| والدینم و من تمایل داشتیم که در زندگی و وسایل یکدیگر بیش از حد دخالت کنیم.  |                                      |                                     |  |                                     |                                    |                                    |
| ۴۳  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>           |
| برای من و والدینم خیلی سخت است که بدون احساس گناه و خیانت مسائل شخصی و خصوصی خود را از یکدیگر بپوشانیم.                                   |                                      |                                     |  |                                     |                                    |                                    |
| ۴۴  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>           |
| اغلب احساس می کنم که هویت مستقل از والدینم یا همسرم ندارم.  |                                      |                                     |  |                                     |                                    |                                    |
| ۴۵  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>           |
| اغلب احساس می کنم که هویت مستقل از والدین یا همسرم ندارم.   |                                      |                                     |  |                                     |                                    |                                    |
| ۴۶  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>           |
| فکر می کنم اگر آنچه را می خواهم انجام بدهم مورد سوال و بازخواست قرار می گیرم.   |                                      |                                     |  |                                     |                                    |                                    |
| ۴۷  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>           |
| احساس می کنم چاره ای ندارم مگر اینکه به خواسته های دیگران گردن نهم چون در غیر این صورت به طریقی از من انتقام می گیرند یا مرا طرد می کنند. |                                      |                                     |  |                                     |                                    |                                    |
| ۴۸  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>           |
| در روابطم به دیگران اجازه می دهم که برتر باشند.   |                                      |                                     |  |                                     |                                    |                                    |
| ۴۹  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>           |
| همیشه می گذارم که دیگران برایم انتخاب کنند از این رو واقعا نمی دانم برای خودم چه می خواهم.  |                                      |                                     |  |                                     |                                    |                                    |
| ۵۰  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>           |
| برایم سخت است که از دیگران بخواهم تا حقوقم را رعایت کنند و احساسم را محترم بشمارند.   |                                      |                                     |  |                                     |                                    |                                    |
| ۵۱  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>           |
| من معمولا از افراد نزدیکم در نهایت مراقبت می کنم.   |                                      |                                     |  |                                     |                                    |                                    |
| ۵۲  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>           |
| من آدم خوبی هستم چون به دیگران بیشتر از خودم فکر می کنم.  |                                      |                                     |  |                                     |                                    |                                    |
| ۵۳  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>           |
| آنقدر برای انجام دادن کارهای دیگران سرم شلوغ است که فرصت کمی برای انجام کارهای خودم دارم.   |                                      |                                     |  |                                     |                                    |                                    |
| ۵۴  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>           |
| همواره کسی بوده ام که به مشکلات هر کسی گوش می دهم.  |                                      |                                     |  |                                     |                                    |                                    |
| ۵۵  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>           |
| مردم مرا فردی می بینند که برای دیگران زیاد کار می کنم ولی به اندازه کافی برای خودم وقت نمی گذارم.   |                                      |                                     |  |                                     |                                    |                                    |
| ۵۶  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>           |
| برای نشان دادن احساسات مثبتم به دیگران خیلی کمرو هستم)  |                                      |                                     |  |                                     |                                    |                                    |

| ردیف | ۱                               | ۲                              | ۳                                       | ۴                              | ۵                             | ۶  |
|------|---------------------------------|--------------------------------|---|--------------------------------|-------------------------------|--|
|      | در مورد من کاملا نادرست است (۱) | در مورد من اغلب نادرست است (۲) | در مورد من بیشتر درست است تا نادرست (۳) | در مورد من تقریبا درست است (۴) | در مورد من غالبا درست است (۵) | در مورد من کاملا درست است (۶)  |
|      |                                 |                                |   |                                |                               | برای مثال نشان دادن مهر،علاقه و توجه ام به دیگری)  |
| ۵۷.  | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>      | احساس شرم می کنم که احساساتم را به دیگران ابراز کنم.   |
| ۵۸.  | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>      | برای من خیلی سخت است که با دیگران گرم و خود جوش باشم.  |
| ۵۹.  | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>      | آنقدر خودم را کنترل می کنم که مردم فکر می کنند آدم بی احساسی هستم.                                 |
| ۶۰.  | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>      | مردم نظرشان این است که من از نظر احساسی، عصبی و ناراحتم.   |
| ۶۱.  | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>      | باید در هر کاری که انجام می دهم بهترین باشم و می توانم بپذیرم که کارم در رتبه دوم قرار بگیرد.      |
| ۶۲.  | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>      | تلاش می کنم که همواره بهترین را انجام دهم و نمی توانم به کارهای متوسط بسنده کنم.                   |
| ۶۳.  | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>      | باید تمام مسئولیت ها را انجام دهم.   |
| ۶۴.  | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>      | احساس می کنم که همواره برای پیشرفت و انجام دادن کارها فشاری پشت من وجود دارد.                      |
| ۶۵.  | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>      | نمی توانم قبول کنم که از یک مشکل سرسری بگذرم یا برای اشتباهاتم بهانه بتراشم.                       |
| ۶۶.  | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>      | برایم خیلی دشوار است که وقتی از کسی چیزی خواستم نه بشنوم یعنی جواب رد بشنوم.                       |
| ۶۷.  | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>      | یک شخص ویژه هستم و نباید محدودیت هایی که برای مردم دیگر مقدر شده است را بپذیرم.                    |
| ۶۸.  | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>      | نفرت دارم از اینکه محدود باشم یا اینکه نگذارند آنچه را می خواهم انجام دهم.                         |
| ۶۹.  | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>      | احساس می کنم نباید از قوانین و مقررات رایجی که مردم رعایت می کنند پیروی کنم.                       |
| ۷۰.  | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>      | احساس می کنم کاری را که من باید ارائه دهم بسیار ارزشمند تر از آن چیزی است که دیگران فراهم می کنند. |
| ۷۱.  | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>      | نمی توانم برای تکمیل تکالیف روزمره و خسته کننده نظم کافی   |

| ردیف |   | ۱                        | ۲                        | ۳                        | ۴                        | ۵                        | ۶                        |
|------|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|      | داشته باشم.   |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
| ۷۲.  | اگر نتوانم به هدفم دست یابم خیلی زود ناکام شده و دست از کار می کشم.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ۷۳.  | برایم بسیار رنج آور است که خشنودی کنونی و فوری خود را به خاطر دستیابی به یک هدف درازمدت فدا کنم.                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ۷۴.  | نمی توانم به خودم فشار بیاورم تا کارهایی را که از آنها لذت نمی برم انجام دهم حتی وقتی که می دانم برای خودم خوب است. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ۷۵.  | به ندرت پایبند تصمیمات خود بوده ام.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

پرسشنامه طرحواره های ناکارآمد

این مقیاس را یانگ (۱۹۹۸) ساخته است. این پرسشنامه دارای ۷۵ ماده است و بر پایه یافته های اشمیت و همکاران (۱۹۹۵) پانزده طرحواره غیر انطباقی اولیه را ارزیابی می کند. هر ماده به کمک شش گزینه درجه بندی می شود (۱=کاملاً در مورد من نادرست است، تا شش=کاملاً مرا توصیف می کند). نمره بالا در یک خرده مقیاس معین احتمال بیشتر وجود یک طرحواره غیر انطباقی را برای آن فرد نشان می دهد. اعتبار این مقیاس به وسیله آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۹۶ و برای تمام خرده مقیاس ها بالاتر از ۰/۸۰ بود (والر، مه یر و هینان، ۲۰۰۱). در بررسی والر و همکاران (۲۰۰۱) اعتبار این مقیاس به وسیله آلفای کرونباخ برای همه خرده مقیاس ها در دامنه ۹۰-۶۲ به دست آمد. مقیاس توانایی تشخیص دو گروه زنان مورد بررسی (زنان سالم و زنان مبتلا به اختلال خوردن) را دارد و دقت در طبقه بندی آزمودنی ها ۷۸٪ است که نشان دهنده روایی تشخیصی این مقیاس می باشد. در ایران صدوقی و همکاران (۱۳۸۷) اعتبار این مقیاس را به وسیله آلفای کرونباخ برای همه خرده مقیاس ها را در دامنه ۹۰-۶۲ به دست آوردند. آلفای کرونباخ برای مقیاس کلی ۰/۹۴ بود.