

به نام خدا

آزمون طرحواره یانگ فرم بلند ۲۰۵ سوالی

مراجع محترم:

لطفا

- ۱) همه سوالات را با دقت خوانده و به آنها پاسخ دهید و هیچ سوالی را بدون پاسخ نگذارید
- ۲) آزمون را در محیط آرام و با تمرکز بالا انجام دهید
- ۳) تلاش نمایید این آزمون را در مدت زمان ۶۰ تا ۷۰ دقیقه به پایان برسانید
- ۴) همه سوالات را خودتان بدون مشورت و در نظر گرفتن پاسخ اطرفیانتان جواب دهید
- ۵) قبل از شروع دستور العمل بالای سوالات در صفحه بعدی را با دقت مطالعه فرمایید

نام و نام خانوادگی:	جنسیت:	شغل:	تحصیلات:	سن:	تاهل:
سابقه بستری در بیمارستان:	علت بستری:	مدت بستری:	مشاور:		

دستورالعمل:

أفراد از این جمله ها ممکن است برای توصیف خودشان استفاده کنند. لطفا 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 .

کاملاً درست	تقریباً درست	اندکی درست	بیشتر درست است تا غلط	تقریباً غلط	کاملاً غلط	عبارات
						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 برایم 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.
						۸- 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.
						۹- وقتی که نمی‌دانستم کاری را چگونه انجام دهم، به‌ندرت شخصی پیدا می‌شد که مرا نصیحت و راهنمایی کند.
						۱۰- نگرانم افرادی را که دوست دارم در آینده‌ای نزدیک بمیرند، حتی وقتی دلایل پزشکی کمی برای تایید 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 که حمایت عاطفی کافی دریافت نکرده‌ام.
						۱۴- احساس می‌کنم که روابط مهم زندگی‌ام چندان مداوم نداشته باشد و انتظارم این است که این روابط به‌زودی تمام شوند.
						۱۵- عادت کرده‌ام با کسانی ارتباط برقرار کنم که به تعهدات خود پایبند نیستند.

عبارات					
کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
					۱۶- در نهایت، من تنها و بی کس خواهم ماند.
					۱۷- وقتی احساس می‌کنم کسی که برایم مهم است از من دوری می‌کند، مایوس می‌شوم.
					۱۸- برخی اوقات آنقدر نگران آن هستم که دیگران مرا ترک کنند که آنها را از خودم دور می‌کنم.
					۱۹- وقتی شخصی حتی برای مدت زمان کوتاهی، مرا ترک می‌کند خیلی ناراحت می‌شوم.
					۲۰- همیشه نمی‌توانم به حمایت اطرافیانم تکیه کنم.
					۲۱- من 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.
					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- اگر کسانی را نداشته باشم که حامی من باشند و نگران از دست دادنشان باشم، به شدت احساس بی‌باوری می‌کنم.
					۲۷- نمی‌توانم شخصیت واقعی‌ام را بروز دهم یا احساس واقعی‌ام را بیان کنم، چون می‌ترسم دیگران مرا ترک کنند.
					۲۸- احساس می‌کنم مردم از من سودجویی می‌کنند.
					۲۹- اغلب احساس می‌کنم که باید از خودم در برابر مردم محافظت کنم.
					۳۰- احساس می‌کنم که باید در حضور دیگران از خودم محافظت کنم، چون در غیر این صورت عمداً به من آسیب می‌زنند.
					۳۱- اگر فردی کارهای خیلی خوبی برایم انجام دهد، پیش خودم فکر می‌کنم که حتماً قصد و انگیزه خاصی داشته است.
					۳۲- دیگران دیر یا زود به من خیانت می‌کنند.
					۳۳- اغلب مردم به فکر خودشان هستند.
					۳۴- در اعتماد کردن به مردم، مشکل دارم.
					۳۵- نسبت به انگیزه‌های دیگران، سوءظن شدید دارم.
					۳۶- مردم به‌ندرت درستکار هستند، آنها معمولاً ریاکارند.
					۳۷- معمولاً به طور جدی به انگیزه‌های نهایی مردم فکر می‌کنم.
					۳۸- اگر فکر کنم فردی می‌خواهد به من ضربه بزند، پیشدستی می‌کنم و اول من به او ضربه می‌زنم.

عبارات					
کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
					۳۹- مردم معمولاً مجبورند قابل اعتماد بودن خودشان را برای من ثابت کنند، چون به مردم اصلاً اعتماد ندارم.
					۴۰- برای اینکه ببینم مردم به من راست می‌گویند یا نیت خوبی دارند، آنها را امتحان می‌کنم.
					۴۱- با این باور موافقم: «دیگران را کنترل کن و گرنه تحت کنترل دیگران قرار می‌گیری».
					۴۲- وقتی فکر می‌کنم که دیگران چگونه در طول زندگی‌ام با من به خشونت رفتار کرده‌اند، عصبانی می‌شوم.
					۴۳- در طول زندگی‌ام مردم به من نزدیک شده‌اند تا از من سودجویی کنند یا برای رسیدن به اهدافشان از من سوءاستفاده کنند.
					۴۴- افراد مهم زندگی‌ام، از نظر عاطفی، جسمانی یا جنسی با من بدرفتاری کرده‌اند.
					۴۵- وصله ناجور اجتماع هستم.
					۴۶- اساساً با دیگران خیلی فرق دارم.
					۴۷- نمی‌توانم به کسی تعلق خاطر داشته باشم، انسان گوشه‌گیری هستم.
					۴۸- احساس می‌کنم با مردم بیگانه‌ام.
					۴۹- احساس تنهایی و انزوا می‌کنم.
					۵۰- همیشه احساس می‌کنم در جمع، جایی ندارم.
					۵۱- واقعاً هیچکس مرا درک نمی‌کند.
					۵۲- خانواده من با بقیه خانواده‌ها متفاوت بود.
					۵۳- برخی اوقات احساس می‌کنم کاملاً بیگانه‌ام.
					۵۴- اگر فردا ناپدید شوم، هیچ کس متوجه این موضوع نمی‌شود.
					۵۵- مردان یا زنانی که دوستشان دارم، وقتی عیب‌های مرا می‌بینند، نمی‌توانند دوستم داشته باشند.
					۵۶- اگر کسی واقعاً مرا بشناسد، مایل نیست با من رابطه‌ای صمیمی برقرار کند.
					۵۷- ذاتاً آدم بی‌ارزش و مشکل‌داری هستم.
					۵۸- احساس می‌کنم نمی‌توانم با یک زن یا مرد خوب، رابطه برقرار کنم به‌گونه‌ای که به من احترام بگذارد و از این طریق احساس کنم انسان ارزشمندی هستم، هر چقدر در این راه تلاش کنم، فایده ندارد.
					۵۹- لیاقت عشق، توجه و احترام دیگران را ندارم.
					۶۰- احساس می‌کنم هیچکس مرا دوست ندارد.
					۶۱- در بسیاری از جنبه‌ها، چنان شخصیت پر از عیب و ایرادی دارم که نمی‌توانم در کنار دیگران راحت باشم.

کاملاً درست	تقریباً درست	اندکی درست	بیشتر درست است تا غلط	تقریباً غلط	کاملاً غلط	عبارات
						۶۲- اگر دیگران متوجه عیب و ایرادهای من بشوند، نمی‌توانم توی رویشان نگاه کنم.
						۶۳- وقتی افراد مرا دوست دارند، احساس می‌کنم گولشان زده‌ام.
						۶۴- اغلب متوجه می‌شوم که به طرف کسانی جذب می‌شوم که از من خیلی ایراد می‌گیرند یا مرا طرد می‌کنند.
						۶۵- رازهایی دارم که نمی‌خواهم نزدیکانم به آنها پی ببرند.
						۶۶- تقصیر من است که والدینم نتوانستند مرا به قدر کافی دوست داشته باشند.
						۶۷- نمی‌گذارم مردم شخصیت واقعی‌ام را بشناسند.
						۶۸- یکی از شدیدترین ترس‌هایم این است که عیب و نقص‌هایم برملا شوند.
						۶۹- نمی‌توانم بفهمم چطور ممکن است کسی بتواند مرا دوست داشته باشد.
						۷۰- از نظر جنسی جذاب نیستم.
						۷۱- زیادی چاق هستم.
						۷۲- زشت هستم.
						۷۳- نمی‌توانم یک مکالمه مودبانه را ادامه دهم.
						۷۴- در موقعیت‌های اجتماعی، آدم ملال‌آور و خسته‌کننده‌ای به نظر می‌رسم.
						۷۵- کسانی که برایشان ارزش قایلیم به دلیل پایگاه اجتماعی‌ام با من معاشرت نمی‌کنند.
						۷۶- نمی‌دانم در موقعیت‌های اجتماعی چه بگویم.
						۷۷- دیگران نمی‌خواهند من عضو گروهشان باشم.
						۷۸- در بین مردم خیلی خجالتی هستم.
						۷۹- تقریباً هیچ کاری را نمی‌توانم به خوبی دیگران انجام دهم.
						۸۰- هر زمان پیشرفتی در کارم بوجود می‌آید، احساس بی‌کفایتی می‌کنم.
						۸۱- بیشتر مردم در حوزه‌های کار (یا تحصیل) از من تواناترند.
						۸۲- آدم شکست خورده‌ای هستم.
						۸۳- اکثر افراد در کار (یا تحصیل) از من بااستعدادترند.
						۸۴- در کار یا تحصیل مثل بقیه باهوش نیستم.
						۸۵- شکست‌ها و بی‌کفایتی‌هایم در حوزه کار (یا تحصیل) مایه شرمساری من است.
						۸۶- از آنجا که در زندگی پیشرفت و دستاورد چندانی نداشته‌ام، اغلب در حضور دیگران خجالت می‌کشم.
						۸۷- زمانی که موفقیت‌هایم را با دیگران مقایسه می‌کنم اغلب به این نتیجه می‌رسم که دیگران از من موفق‌ترند.

کاملاً درست	تقریباً درست	اندکی درست	بیشتر درست است تا غلط	تقریباً غلط	کاملاً غلط	عبارات
						۸۸- احساس می‌کنم نمی‌توانم به تنهایی از پس کارهای زندگی روزمره‌ام بربیایم.
						۸۹- به کمک دیگران نیاز دارم.
						۹۰- احساس می‌کنم نمی‌توانم به تنهایی گلیم خود را از آب بیرون بکشم.
						۹۱- معتقدم که دیگران بهتر از خودم می‌توانند از من مراقبت کنند.
						۹۲- وقتی با یک وظیفه جدید خارج از حوزه کاری‌ام روبرو می‌شوم، به دردسر می‌افتم مگر اینکه کسی مرا راهنمایی کند.
						۹۳- فکر می‌کنم در انجام کارهای روزمره، آدم وابسته‌ای هستم.
						۹۴- انجام هر کاری حتی اگر خارج از حوزه کار (یا تحصیل) باشد، مرا ناراحت و عصبی می‌کند.
						۹۵- در بسیاری از حوزه‌های زندگی‌ام خودم را آدم بی‌کفایتی می‌دانم.
						۹۶- اگر به قضاوت‌های خودم در موقعیت‌های روزمره زندگی اعتماد کنم، تصمیم‌های اشتباهی می‌گیرم.
						۹۷- عقل درست و حسابی ندارم.
						۹۸- اصلاً به قضاوت‌های خودم در موقعیت‌های روزمره، اعتماد ندارم.
						۹۹- نمی‌توانم به توانایی‌های خودم برای حل مشکلات روزمره اعتماد کنم.
						۱۰۰- احساس می‌کنم برای اینکه مشکلاتم را حل کنم، احتیاج به کسی دارم که بتوانم به راهنمایی‌هایش اعتماد کنم.
						۱۰۱- زمانی که بحث پذیرش مسئولیت‌های روزمره پیش می‌آید بیشتر مثل بچه‌ها رفتار می‌کنم تا یک انسان بالغ و عاقل.
						۱۰۲- متوجه شده‌ام که پذیرش مسئولیت‌های زندگی روزمره برای من خیلی سخت و طاقت‌فرسا است.
						۱۰۳- نمی‌توانم از این احساس رها شوم که اتفاق بدی می‌خواهد بیفتد.
						۱۰۴- احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است یک فاجعه طبیعی، جنایی، حقوقی یا پزشکی برای من اتفاق بیفتد.
						۱۰۵- می‌ترسم که مبادا فردی آواره و ولگرد شوم.
						۱۰۶- می‌ترسم که مورد حمله قرار بگیرم.
						۱۰۷- احساس می‌کنم باید از پول و وسایلم خیلی مراقبت کنم وگرنه ممکن است آنها را از من بدرزدند.
						۱۰۸- خیلی احتیاط می‌کنم تا مریض نشوم یا صدمه نبینم.
						۱۰۹- می‌ترسم که تمام سرمایه خود را از دست بدهم و بیچاره شوم.
						۱۱۰- نگرانم که به بیماری خطرناکی مبتلا شوم، حتی وقتی که پزشک هیچ‌گونه علامت خطری را تشخیص نداده است.

کاملاً درست	تقریباً درست	اندکی درست	بیشتر درست است تا غلط	تقریباً غلط	کاملاً غلط	عبارات
						۱۱۱- آدم ترسویی هستم.
						۱۱۲- نگرانم که در جهان وقایع بدی نظیر جنایت، آلودگی محیط زیست و غیره رخ دهد.
						۱۱۳- اغلب احساس می‌کنم ممکن است دیوانه شوم.
						۱۱۴- اغلب احساس می‌کنم به یک حمله اضطرابی دچار می‌شوم.
						۱۱۵- اغلب نگرانم از اینکه دچار حمله قلبی یا بیماری سرطان شوم، حتی وقتی که دلایل پزشکی کمی برای این نگرانی وجود دارد.
						۱۱۶- احساس می‌کنم، جهان جایگاه خطرناکی است.
						۱۱۷- قادر نیستم از والدینم جدا شوم، کاری که همسن و سال‌هایم انجام می‌دهند.
						۱۱۸- من و والدینم تمایل داریم خود را بیش از حد در زندگی و مسایل یکدیگر درگیر کنیم.
						۱۱۹- اگر من و والدینم، مسایل جزئی و خصوصی خود را از یکدیگر پنهان نگاه کنیم، احساس گناه یا خیانت می‌کنیم.
						۱۲۰- من و والدینم مجبوریم هر روز با هم صحبت کنیم، وگرنه یکی از ما احساس گناه، ناامیدی یا تنهایی می‌کند.
						۱۲۱- اغلب احساس می‌کنم هویت جداگانه‌ای از والدین و همسر ندارم.
						۱۲۲- اغلب احساس می‌کنم که انگار سایه سنگین والدینم دایم بر سر من است... نمی‌توانم یک زندگی جداگانه برای خودم داشته باشم.
						۱۲۳- خیلی سخت است از افرادی که با آنها صمیمی شده‌ام جدا شوم، هر گونه جدایی مرا شدیداً آشفته می‌کند.
						۱۲۴- هویت من چنان با هویت والدینم و همسرم گره خورده است که واقعاً نمی‌دانم کی هستم و یا چی می‌خواهم.
						۱۲۵- وقتی که دیدگاه یا عقاید من با دیدگاه و عقاید والدینم یا همسرم تفاوت دارد، شدیداً آشفته می‌شوم.
						۱۲۶- اغلب احساس می‌کنم در رابطه با والدینم یا همسرم، هیچ‌گونه حریم خصوصی ندارم.
						۱۲۷- احساس می‌کنم زندگی مستقل و جداگانه من، والدینم را آزرده‌خاطر خواهد کرد.
						۱۲۸- در کار دیگران دخالت نمی‌کنم، چون از عواقب دخالت در کار آنها می‌ترسم.
						۱۲۹- اعتقاد دارم اگر بخواهم هر کار انجام دهم، برای خودم در دسر درست می‌کنم.
						۱۳۰- احساس می‌کنم چاره‌ای ندارم جز اینکه به خواسته‌های دیگران تن دهم، چون در غیر این صورت یا مرا ترک می‌کنند یا درصدد تلافی برمی‌آیند.
						۱۳۱- در روابطم، به دیگران اجازه می‌دهم که بر من مسلط شوند.

کاملاً درست	تقریباً درست	اندکی درست	بیشتر درست است تا غلط	تقریباً غلط	کاملاً غلط	عبارات
						۱۳۲- همیشه به دیگران اجازه می‌دهم به جای من تصمیم بگیرند، در نتیجه خواسته‌های خودم را نمی‌شناسم.
						۱۳۳- احساس می‌کنم تصمیم‌های مهم زندگی‌ام را دیگران می‌گیرند.
						۱۳۴- نگرانم که دیگران مرا طرد کنند، به همین دلیل همیشه در این فکرم که خوشایند و باب طبع دیگران باشم.
						۱۳۵- خیلی برای من مشکل است که از دیگران تقاضا کنم حقوقم را رعایت و احساساتم را درک کنند.
						۱۳۶- به جای اینکه عصبانیتم را مستقیم ابراز کنم، جور دیگری تلافی می‌کنم.
						۱۳۷- من بیشتر از دیگران از برخورد و ایجاد تعارض اجتناب می‌کنم.
						۱۳۸- نیازهای دیگران را در اولویت قرار می‌دهم و گرنه احساس گناه می‌کنم.
						۱۳۹- وقتی دیگران را دست تنها می‌گذارم یا مایوسشان می‌کنم، احساس گناه می‌کنم.
						۱۴۰- من بیشتر به مردم کمک می‌کنم تا اینکه از آنها تقاضای کمک داشته باشم.
						۱۴۱- در نهایت، کار مراقبت از نزدیکانم روی دوش من است.
						۱۴۲- اگر کسی را دوست داشته باشم، تقریباً همه کارهای او را تحمل می‌کنم.
						۱۴۳- آدم خوبی هستم، چون پیش از آنکه به فکر خودم باشم به فکر دیگرانم.
						۱۴۴- در محیط کار، معمولاً داوطلبانه وقت بیشتری صرف می‌کنم یا کار بیشتری انجام می‌دهم.
						۱۴۵- مهم نیست که سرم چقدر شلوغ است، من همیشه می‌توانم وقتی را برای دیگران کنار بگذارم.
						۱۴۶- خیلی کم توقع‌ام، چون نیازهای من در حداقل است.
						۱۴۷- تنها وقتی خوشحال می‌شوم که اطرافیانم خوشحال باشند.
						۱۴۸- از بس که سرگرم انجام کارهای دیگران هستم، وقت کمی برای خودم می‌ماند.
						۱۴۹- همیشه به درودل دیگران گوش داده‌ام.
						۱۵۰- وقتی به کسی هدیه‌ای می‌دهم، احساس راحتی بیشتری می‌کنم تا وقتی که هدیه‌ای می‌گیرم.
						۱۵۱- اطرافیان معتقدند که من برای رفع نیازهای دیگران خیلی تلاش می‌کنم، ولی برای خودم کاری نمی‌کنم.
						۱۵۲- هر چقدر برای رفع نیازهای دیگران تلاش کنم باز هم احساس می‌کنم کوتاهی کرده‌ام.
						۱۵۳- اگر کار دلخواهم را انجام بدهم، به شدت احساس ناراحتی می‌کنم.
						۱۵۴- برای من خیلی مشکل است که از دیگران بخواهم نیازهایم را ارضاء کنند.
						۱۵۵- نگرانم که کنترلم را از دست بدهم.
						۱۵۶- نگرانم که اگر نتوانم خشم خودم را کنترل کنم به دیگران از لحاظ جسمی یا هیجانی آسیب جدی بزنم.

کاملاً درست	تقریباً درست	اندکی درست	بیشتر درست است تا غلط	تقریباً غلط	کاملاً غلط	عبارات
						۱۵۷- احساس می‌کنم که باید هیجان‌ها و تکان‌های خودم را کنترل کنم، چون در غیر این صورت احتمال دارد اتفاق بدی بیفتد.
						۱۵۸- خشم و کینه زیادی دارم که آن را بیان نمی‌کنم.
						۱۵۹- خجالت می‌کشم که احساسات مثبت‌ام (مثل محبت، توجه) را به دیگران بروز بدهم.
						۱۶۰- از اینکه احساساتم را به دیگران ابراز کنم خیلی شرمسار می‌شوم.
						۱۶۱- برای من خیلی سخت است که صمیم و بی‌تکلف رفتار کنم.
						۱۶۲- آنقدر خودم را کنترل می‌کنم که مردم فکر می‌کنند، آدم بی‌احساس هستم.
						۱۶۳- از نظر دیگران، من آدم عصبی و ناراحتی هستم.
						۱۶۴- باید هر کاری که انجام می‌دهم بهترین باشم، نمی‌توانم بپذیرم که نفر دوم باشم.
						۱۶۵- تلاش می‌کنم که همیشه تمام کارها را به بهترین نحو ممکن انجام دهم.
						۱۶۶- باید در بیشتر اوقات در بهترین حالت باشم.
						۱۶۷- سعی می‌کنم نهایت تلاش خودم را بکنم، خوب بودن نسبی کار، هیچ‌گاه مرا راضی نمی‌کند.
						۱۶۸- آن‌قدر کار دارم که تقریباً در زندگی من هیچ‌گونه آسایش و راحتی وجود ندارد.
						۱۶۹- تقریباً هیچ‌کدام از کارهایی که انجام می‌دهم به اندازه کافی خوب نبوده‌اند، می‌توانم همیشه کارها را بهتر انجام بدهم.
						۱۷۰- باید به تمام مسئولیت‌هایم عمل کنم.
						۱۷۱- احساس می‌کنم برای پیشرفت و دستیابی به خواسته‌هایم، همواره تحت فشار هستم.
						۱۷۲- روابطم با دیگران صدمه دیده است، چون خیلی به خودم سخت می‌گیرم.
						۱۷۳- سلامتی من در خطر است زیرا به دلیل اصرار بر انجام کارهای بدون عیب و نقص، به شدت تحت استرس هستم.
						۱۷۴- اغلب لذت‌ها و خوشی‌هایم را فدا می‌کنم تا کارها را طبق معیارهای سخت‌گیرانه‌ام انجام بدهم.
						۱۷۵- وقتی اشتباه می‌کنم، مستحق شدیدترین و بی‌رحمانه‌ترین انتقادات هستم.
						۱۷۶- وقتی کاری را اشتباه انجام می‌دهم، نمی‌توانم خودم را ببخشم یا دست به بهانه‌تراشی بزنم.
						۱۷۷- آدم رقابت‌طلبی هستم.
						۱۷۸- ارزش زیادی برای پول و منزلت اجتماعی قائلم.
						۱۷۹- همیشه باید در هر کاری بهترین باشم.
						۱۸۰- وقتی از کسی چیزی می‌خواهم، خیلی برایم سخت است «نه» بشنوم.
						۱۸۱- اگر نتوانم به خواسته‌ام برسم، دچار خشم و تندخویی می‌شوم.
						۱۸۲- آدم خاصی هستم و نمی‌توانم محدودیت‌هایی را که بر سر راه دیگران وجود دارد، بپذیرم.

کاملاً درست	تقریباً درست	اندکی درست	بیشتر درست است تا غلط	تقریباً غلط	کاملاً غلط	عبارات
						۱۸۳- از اینکه مرا محدود کنند یا جلوی کارم را بگیرند، به شدت متنفرم.
						۱۸۴- احساس می‌کنم نباید از قوانین و قراردادهای بهنجاری که مردم تابع آنها هستند، اطاعت کنم.
						۱۸۵- احساس می‌کنم کارها و خواسته‌های من ارزشمندتر از کارها و خواسته‌های دیگران است.
						۱۸۶- معمولاً نیازهای خود را مقدم‌تر از نیازهای دیگران می‌دانم.
						۱۸۷- اغلب متوجه می‌شوم که به قدری درگیر کارهای خودم هستم که دیگر نمی‌توانم وقتی را به دوستان یا خانواده‌ام اختصاص بدهم.
						۱۸۸- افراد اغلب به من می‌گویند در شیوه انجام کارها خیلی کنترل‌گرایانه رفتار می‌کنم.
						۱۸۹- وقتی دیگران به خواسته‌هایم عمل نمی‌کنند، به شدت عصبانی و تندخو می‌شوم.
						۱۹۰- نمی‌توانم تحمل کنم که دیگران به من دستور بدهند.
						۱۹۱- به‌سختی می‌توانم جلو مصرف مواد، سیگار کشیدن، پرخوری یا سایر مشکلات رفتاری‌ام را بگیرم.
						۱۹۲- حوصله انجام کارهای متداول زندگی یا کارهای ملال‌آور را ندارم.
						۱۹۳- اغلب براساس احساس‌ها و تکانه‌هایم عمل می‌کنم و باعث دردرس خودم یا ازار دیگران می‌شوند.
						۱۹۴- اگر به یکی از اهدافم نرسم، زود مایوس می‌شوم و دست از تلاش برمی‌دارم.
						۱۹۵- خیلی برای من سخت است که به خاطر دستیابی به هدف بلندمدت، از سر خیر رضایتمندی فوری بگذرم.
						۱۹۶- زیاد پیش می‌آید که وقتی عصبانی بشوم نمی‌توانم جلوی عصبانیت‌م را بگیرم.
						۱۹۷- تماایل دارم در هر کاری افراط کنم، حتی وقتی این افراط، نتایج بئدی برای من به دنبال دارد.
						۱۹۸- زود کسل می‌شوم.
						۱۹۹- وقتی در انجام کارهایم با مشکل مواجه می‌شوم، معمولاً نمی‌توانم آن کار را ادامه بدهم و تکمیل کنم.
						۲۰۰- نمی‌توانم مدت زمان زیادی روی یک کار تمرکز کنم.
						۲۰۱- نمی‌توانم خودم را مجبور کنم که کارهای بدون لذت را انجام بدهم، حتی اگر بدانم که این کارها، نتایج خوبی به دنبال دارد.
						۲۰۲- با کوچک‌ترین مانعی در سر راه دستیابی به اهدافم، آرامش خودم را از دست می‌دهم.
						۲۰۳- به‌ندرت توانسته‌ام به تصمیم‌ها و راه‌حل‌هایم پایبند باشم.
						۲۰۴- آدم رک و صریحی هستم احساس‌هایم را بدون رودربایستی نشان می‌دهم و اصلاً مهم نیست که بروز این احساس‌ها چه پیامدهایی به دنبال دارد.
						۲۰۵- اغلب کارها را بدون فکر انجام می‌دهم و بعد پشیمان می‌شوم.