

پرسشنامه طرح واره یانگ

پرسشنامه طرح واره یانگ

(فرم کوتاه - ۷۵ سؤالی)

نام و نام خانوادگی : سن : جنسیت :

تحصیلات : شغل :

دستورالعمل

افراد از این جمله ها 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 می دهد . اگر شما برای پاسخ دادن خاطر جمع نیستید ، بر پایه چیزی که احساس می کنید جواب دهید نه بر اساس آنچه فکر می کنید درست است .

اگر دوست دارید ، جمله را به گونه ای بازنویسی کنید که در مورد شما درست تر باشد و آنگاه ببینید جمله مذکور چقدر در مورد شما صدق می کند .

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱	اغلب ، کسی را نداشته ام که از من حمایت کند . حرف هایش را با من بزند و عمیقاً نگران اتفاقاتی باشد که برایم می افتد .						
۲	به طور کلی ، کسی نبوده که به من عاطفه ، محبت و صداقت نشان دهد .						
۳	در بیشتر اوقات زندگی ، این احساس به من دست نداد که برای فرد دیگری ، شخص ویژه و ممتازی به شمار می روم .						
۴	در اغلب اوقات کسی را نداشتم که واقعاً در دل به من گوش دهد ، مرا بفهمد یا اینکه احساس ها و نیازهای واقعی مرا درک کند .						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۵	وقتی که نمی دانستم کاری را چگونه انجام دهم ، به ندرت شخصی پیدا می شد که مرا نصیحت و راهنمایی کند .						
۶	من به افراد نزدیک خودم خیلی وابسته ام چون می ترسم مرا ترک کنند .						
۷	آن قدر به دیگران نیازمندم که نگران از دست دادن آنها هستم .						
۸	نگرانم مبادا نزدیکانم مرا ترک کنند یا مرا به حال خود رها کنند .						
۹	وقتی احساس می کنم کسی که برایم مهم است از من دوری می کند ، مأیوس می شوم .						
۱۰	برخی اوقات آن قدر نگران آن هستم که مردم مرا ترک کنند که آنها را از خود می رانم . Ab						
۱۱	احساس می کنم مردم از من سودجویی می کنند .						
۱۲	احساس می کنم باید در حضور دیگران از خودم محافظت کنم ، چون در غیر این صورت عمداً به من آسیب می زنند .						
۱۳	دیگران دیر یا زود به من خیانت می کنند .						
۱۴	نسبت به انگیزه های دیگران ، سوءظن شدید دارم .						
۱۵	معمولاً به طور جدی به انگیزه های نهانی مردم فکر می کنم . Ma						
۱۶	وصله ناجور اجتماع هستم .						
۱۷	اساساً با دیگران خیلی فرق دارم .						
۱۸	نمی توانم به کسی تعلق خاطر داشته باشم ، انسان گوشه گیری هستم .						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۹	احساس می کنم با مردم بیگانه ام.						
۲۰	همیشه احساس می کنم در جمع ، جایی ندارم . Si						
۲۱	مردان یا زنانی که دوستشان دارم ، وقتی عیب های مرا ببینند ، نمی توانند دوستم داشته باشند .						
۲۲	اگر کسی واقعاً مرا بشناسد ، مایل نیست با من رابطه ای صمیمی برقرار کند .						
۲۳	لیاقت عشق ، توجه و احترام دیگران را ندارم.						
۲۴	احساس می کنم هیچ کس مرا دوست ندارد .						
۲۵	در بسیاری از جنبه ها ، چنان شخصیت پر از عیب و ایرادی دارم که نمی توانم در کنار دیگران راحت باشم. Ds						
۲۶	تقریباً هیچ کاری را نمی توانم به خوبی دیگران انجام دهم .						
۲۷	هر زمان پیشرفتی در کارم به وجود می آید، احساس بی کفایتی می کنم .						
۲۸	بیشتر مردم در حوزه های شغلی و تحصیلی از من تواناترند.						
۲۹	نمی توانم مانند اغلب مردم در کارهایم با استعداد باشم.						
۳۰	در کار یا تحصیل ، مثل بقیه باهوش نیستم . Fa						
۳۱	احساس می کنم نمی توانم به تنهایی از پس کارهای روزمره ام بریایم.						
۳۲	فکر می کنم در انجام کارهای روزمره ، آدم وابسته ای هستم.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۳۳	عقل درست و حسابی ندارم.						
۳۴	اصلاً به قضاوت های خودم در موقعیت های روزمره ، اعتماد ندارم .						
۳۵	احساس می کنم نمی توانم به تنهایی گلیم خودم را از آب بیرون بکشم . Di						
۳۶	نمی توانم از شر این احساس ها رها شوم که مبدا اتفاق بدی بیفتد.						
۳۷	احساس می کنم هر لحظه ممکن است یک فاجعه طبیعی ، جنایی، حقوقی یا پزشکی برایم اتفاق بیفتد.						
۳۸	آدم ترسویی هستم.						
۳۹	می ترسم تمام سرمایه خود را از دست بدهم و بیچاره شوم .						
۴۰	اغلب نگرانم از اینکه دچار سکتة قلبی یا بیماری سرطان بشوم ، حتی وقتی دلایل پزشکی کمی برای این نگرانی وجود دارد . Vh						
۴۱	قادر نیستم از والدینم جدا شوم، کاری که هم سن و سال هایم انجام می دهند .						
۴۲	من و والدینم تمایل داریم خود را بیش از حد در زندگی و مسایل یکدیگر درگیر کنیم .						
۴۳	اگر من و والدینم، مسایل جزئی و خصوصی خود را از یکدیگر پنهان کنیم ، احساس گناه یا خیانت می کنیم.						
۴۴	اغلب احساس می کنم که انگار سایه سنگین والدینم دائم بر سر من است ... نمی توانم یک زندگی جداگانه برای خودم داشته باشم.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۴۵	هویت من چنان با هویت والدینم و همسرم گره خورده است که واقعاً نمی دانم کی هستم و چی می خواهم. Em						
۴۶	در کار دیگران دخالت نمی کنم ، چون از عواقب دخالت در کار آنها می ترسم.						
۴۷	احساس می کنم چاره ای ندارم جز اینکه به خواسته های دیگران تن بدهم ، چون در غیر این صورت ، یا مرا ترک می کنند یا درصدد تلافی برمی آیند .						
۴۸	در روابطم، به دیگران اجازه می دهم که بر من مسلط شوند .						
۴۹	همیشه به دیگران اجازه داده ام به جای من تصمیم بگیرند ، در نتیجه من واقعاً نمیدانم چه می خواهم .						
۵۰	خیلی برایم مشکل است که از دیگران تقاضا کنم حقوقم را رعایت و احساساتم را درک کنند . Sb						
۵۱	در نهایت ، کار مراقبت از نزدیکانم روی دوش من است .						
۵۲	آدم خوبی هستم ، چون بیش از آنکه به فکر خودم باشم، به فکر دیگرانم.						
۵۳	مهم نیست که چقدر سرم شلوغ است ، من همیشه می توانم وقتی را برای دیگران کنار بگذارم .						
۵۴	همیشه به درد دل دیگران گوش داده ام .						
۵۵	اطرافیانم معتقدند که من برای رفع نیازهای دیگران خیلی تلاش میکنم ، ولی برای خودم کاری انجام نمی دهم . Ss						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۵۶	خجالت می کشم که احساسات مثبتم (مثل محبت و توجه) را به دیگران بروز بدهم .						
۵۷	ازاینکه احساساتم را به دیگران ابراز کنم خیلی شرمسار می شوم.						
۵۸	برای من خیلی سخت است که صمیمی و بی تکلف رفتار کنم.						
۵۹	آن قدر خودم را کنترل می کنم که مردم فکر می کنند آدم بی احساسی هستم.						
۶۰	از نظر دیگران من عصبی و ناراحتم . Ei						
۶۱	باید در هر کاری که انجام می دهم بهترین باشم، نمی توانم بپذیرم که نفر دوم باشم.						
۶۲	سعی می کنم نهایت تلاش خود را بکنم ؛خوب بودن نسبی کار ،هیچ گاه مرا راضی نمیکند .						
۶۳	باید به تمام مسئولیت هایم عمل کنم .						
۶۴	احساس میکنم برای پیشرفت و دستیابی به خواسته هایم ، همواره تحت فشار هستم .						
۶۵	وقتی که کاری را اشتباه انجام می دهم ، نمی توانم خودم را ببخشم یا دست به بهانه تراشی بزنم . Us						
۶۶	وقتی از کسی چیزی می خواهم ، خیلی برایم سخت است "نه" بشنوم .						
۶۷	آدم خاصی هستم و نمی توانم محدودیت هایی را که بر سر راه دیگران وجود دارد ، بپذیرم.						
۶۸	ازاینکه مرا محدود کنند یا جلوی کارم را بگیرند ، به شدت متنفرم.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۶۹	احساس میکنم نباید از قوانین و قراردادهای بهنجاری که مردم تابع آنها هستند، اطاعت کنم.						
۷۰	احساس می کنم کارها و خواسته های من ، ارزشمندتر از کارها یا خواسته های دیگران است. Et						
۷۱	حوصله انجام کارهای متداول زندگی یا کارهای ملال آور را ندارم.						
۷۲	اگر به یکی از اهدافم نرسم، زود مأیوس می شوم و دست از تلاش برمی دارم.						
۷۳	خیلی برای من سخت است که به خاطر دستیابی به هدف بلند مدت، از سر خیر رضایتمندی فوری بگذرم.						
۷۴	نمی توانم خودم را مجبور کنم که کارهای بدون لذت را انجام بدهم ، حتی اگر بدانم که این کارها ، نتایج خوبی به دنبال دارد.						
۷۵	به ندرت توانسته ام به تصمیم ها و راه حل هایم خودم پایبند باشم. is						