

پیوست هفدهم پرسشنامه طرحواره یانگ (فرم کوتاه - ویراست سوم - ۹۰ 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.

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱	اغلب کسی را نداشته‌ام که از من حمایت کند، حرف‌هایش را با من بزند و عمیقاً نگران اتفاقاتی باشد که برای من می‌افتد.						
۲	من به افراد نزدیک خیلی وابسته‌ام، چون می‌ترسم که مبادا مرا ترک کنند.						
۳	احساس می‌کنم مردم از من سودجویی می‌کنند.						
۴	وصله ناجور جمع هستم.						
۵	مردان یا زنانی که دوستشان دارم، وقتی عیب‌های مرا ببینند، نمی‌توانند دوستم داشته باشند.						
۶	تقریباً هیچ کاری را نمی‌توانم به خوبی دیگران انجام دهم.						
۷	احساس می‌کنم نمی‌توانم به تنهایی از پس کارهای زندگی روزمره‌ام بربیایم.						
۸	نمی‌توانم از شر این احساس رها شوم که مبادا اتفاق بدی بیفتد.						
۹	قادر نیستم از والدینم جدا شوم، کاری که هم سن و سال‌هایم انجام می‌دهند.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۰	اعتقاد دارم که اگر بخواهم هر کاری انجام بدهم، برای خودم دردسر درست می‌کنم.						
۱۱	در نهایت، کار مراقبت از نزدیکانم روی دوش من است.						
۱۲	از این‌که احساس‌های مثبتم (مثل محبت، هم‌دردی) را به دیگران ابراز کنم خیلی خجالت می‌کشم.						
۱۳	باید در هر کاری که انجام می‌دهم بهترین باشم، نمی‌توانم بپذیرم که نفر دوم باشم.						
۱۴	وقتی از کسی چیزی می‌خواهم، خیلی برای من سخت است که «نه» بشنوم.						
۱۵	حوصله انجام کارهای متداول زندگی یا کارهای ملال‌آور را ندارم.						
۱۶	ثروت و معاشرت با افراد سرشناس باعث احساس ارزشمندی من می‌شود.						
۱۷	حتی زمانی که کارها خوب پیش می‌رود، احساس می‌کنم که این حس خوب، موقتی است.						
۱۸	اگر اشتباه کنم باید تنبیه شوم.						
۱۹	به‌طور کلی کسی نبوده که به من عاطفه، محبت و صداقت نشان بدهد.						
۲۰	آن‌قدر به مردم نیازمندم که نگران از دست دادن آن‌ها هستم.						
۲۱	احساس می‌کنم در حضور دیگران باید از خودم محافظت کنم، چون در غیر این‌صورت عمداً به من آسیب می‌زنند.						
۲۲	اساساً خیلی با دیگران فرق دارم.						
۲۳	اگر کسی واقعاً مرا بشناسد، مایل نیست با من رابطه‌ای صمیمی برقرار کند.						
۲۴	هر زمان پیشرفتی در کارم به‌وجود می‌آید، احساس بی‌کفایتی می‌کنم.						
۲۵	فکر می‌کنم در انجام کارهای روزمره، آدم وابسته‌ای هستم.						
۲۶	احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است یک فاجعه طبیعی، جنایی، حقوقی یا پزشکی برای من اتفاق بیفتد.						
۲۷	من و والدینم تمایل داریم خود را بیش از حد در زندگی و مسایل دیگران درگیر کنیم.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۲۸	احساس می‌کنم چاره‌ای ندارم جز این که به خواسته‌های دیگران تن بدهم، چون در غیر این صورت یا مرا ترک می‌کنند یا در صدد تلافی برمی‌آیند.						
۲۹	آدم خوبی هستم چون بیش از آن که به فکر خود باشم به فکر دیگرانم.						
۳۰	از این که احساساتم را به دیگران ابراز کنم خیلی شرمسار می‌شوم.						
۳۱	سعی می‌کنم نهایت تلاش خودم را بکنم، خوب بودن نسبی کار، هیچ‌گاه مرا راضی نمی‌کند.						
۳۲	آدم خاصی هستم و نمی‌توانم محدودیت‌هایی را که بر سر راه دیگران وجود دارد، بپذیرم.						
۳۳	اگر به یکی از اهدافم نرسم زود مایوس می‌شوم و دست از تلاش برمی‌دارم.						
۳۴	دستیابی به موفقیت برای من بی‌نهایت ارزشمند است به شرط این که دیگران این موفقیت‌ها را ببینند.						
۳۵	اگر اتفاقات خوبی در زندگی‌ام بیفتد، نگرانم که مبادا بدشانسی از راه برسد.						
۳۶	اگر سنگ تمام نگذارم بدون شک شکست می‌خورم.						
۳۷	در بیشتر اوقات زندگی، این احساس به من دست نداد که برای فرد دیگری، شخص ویژه و ممتاز به شمار می‌روم.						
۳۸	نگرانم افرادی که دوستشان دارم، فرد دیگری را پیدا کنند و او را به من ترجیح بدهند و مرا ترک کنند.						
۳۹	دیگران دیر یا زود به من خیانت می‌کنند.						
۴۰	نمی‌توانم به کسی تعلق خاطر داشته باشم، انسان گوشه‌گیری هستم.						
۴۱	لیاقت عشق، توجه و احترام دیگران را ندارم.						
۴۲	بیشتر مردم در حوزه‌های کار (یا تحصیل) یا پیشرفت از من تواناترند.						
۴۳	عقل درست و حسابی ندارم.						
۴۴	نگرانم که مبادا دیگران به من صدمه جسمی بزنند.						
۴۵	اگر من و والدینم، مسایل جزئی و خصوصی خود را از یکدیگر پنهان کنیم، احساس گناه یا خیانت می‌کنیم.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۴۶	در روابطم، به دیگران اجازه می‌دهم که بر من مسلط شوند.						
۴۷	از پس که سرگرم انجام کارهای دیگران هستم، وقت کمی برای خودم می‌ماند.						
۴۸	برای من خیلی سخت است که صمیمی و بی‌تکلف رفتار کنم.						
۴۹	من باید به تمام مسؤولیت‌هایم عمل کنم.						
۵۰	از این که مرا محدود کنند یا جلوی کارم را بگیرند، به شدت متنفرم.						
۵۱	خیلی برای من سخت است که به‌خاطر دستیابی به هدف بلند مدت، از سر خیر رضایت‌مندی فوری بگذرم.						
۵۲	اگر نتوانم توجه دیگران را جلب کنم، احساس می‌کنم آدم کم‌اهمیتی هستم.						
۵۳	خیلی نمی‌توانم در کارها دقت کنم چون تقریباً همیشه کارها غلط از آب درمی‌آید.						
۵۴	اگر اشتباه کنم باید تنبیه شوم.						
۵۵	در اغلب اوقات زندگی کسی را نداشته‌ام که واقعاً به حرف دل من گوش دهند، مرا بفهمند یا این‌که احساس‌ها و نیازهای واقعی مرا درک کنند.						
۵۶	وقتی احساس می‌کنم کسی که برای مهم است از من دوری می‌کند، مأیوس می‌شوم.						
۵۷	نسبت به انگیزه‌های دیگران، سوءظن شدید دارم.						
۵۸	احساس می‌کنم با مردم بیگانه‌ام.						
۵۹	احساس می‌کنم هیچ‌کس مرا دوست ندارد.						
۶۰	اکثر افراد در کار (یا تحصیل) از من بالاستعدادترند.						
۶۱	اگر به قضاوت‌های خودم در موقعیت‌های روزمره زندگی اعتماد کنم، تصمیم‌های اشتباهی می‌گیرم.						
۶۲	نگرانم که کل سرمایه‌ام را از دست بدهم و فقیر و بی‌خانمان شوم.						
۶۳	اغلب احساس می‌کنم انگار سایه سنگین والدینم دائم بر سر من است ... به نحوی که نمی‌توانم یک زندگی جداگانه برای خودم داشته باشم.						
۶۴	همیشه به دیگران اجازه می‌دهم که به جای من تصمیم بگیرند چون واقعاً نمی‌دانم چی می‌خواهم.						
۶۵	همیشه به درد دل دیگران گوش داده‌ام.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۶۶	آن قدر خودم را کنترل می‌کنم که مردم فکر می‌کنند آدم بی‌احساسی هستم.						
۶۷	احساس می‌کنم برای پیشرفت و دستیابی به خواسته‌هایم، همواره تحت فشار هستم.						
۶۸	احساس می‌کنم نباید از قوانین و قراردادهای بهنجاری که مردم تابع آن‌ها هستند، اطاعت کنم.						
۶۹	نمی‌توانم خودم را مجبور کنم که کارهای بدون لذت را انجام بدهم، حتی اگر بدانم که این کارها، نتایج خوبی به دنبال دارد.						
۷۰	در هر جمع یا اجتماعی به دنبال دریافت توجه و تحسین دیگران هستم.						
۷۱	مهم نیست که چه قدر سخت‌کوش باشم، نگرانم که تمام سرمایه مالی‌ام را بر باد فنا بدهم.						
۷۲	دلیل اشتباه من مهم نیست، زمانی که مرتکب اشتباه می‌شوم باید جریمه شوم.						
۷۳	وقتی نمی‌دانستم کاری را چگونه انجام بدهم، به ندرت شخصی پیدا می‌شود که مرا نصیحت یا راهنمایی کند.						
۷۴	برخی اوقات آن قدر نگران آن هستم که دیگران مرا ترک کنند که آن‌ها را از خودم دور می‌کنم.						
۷۵	معمولاً به‌طور جدی به انگیزه‌های نهایی مردم فکر می‌کنم.						
۷۶	همیشه احساس می‌کنم در جمع، جایی ندارم.						
۷۷	در بسیاری از جنبه‌ها چنان شخصیت پر از عیب و ایرادی دارم که نمی‌توانم در کنار دیگران راحت باشم.						
۷۸	در کار (یا تحصیل) مثل بقیه باهوش نیستم.						
۷۹	نمی‌توانم به توانایی‌های خودم برای حل مشکلات روزمره، اعتماد کنم.						
۸۰	نگرانم به بیماری خطرناکی مبتلا شوم، حتی وقتی که پزشک هیچ‌گونه علامت خطری تشخیص نداده است.						
۸۱	اغلب احساس می‌کنم هویت جداگانه‌ای از والدینم یا همسر ندارم.						
۸۲	خیلی برای من مشکل است که از دیگران تقاضا کنم حقوقم را رعایت و احساساتم را درک کنند.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۸۳	اطرافیان معتقدند که من برای رفع نیازهای دیگران زیاد تلاش می‌کنم. ولی برای خودم کاری نمی‌کنم.						
۸۴	از نظر دیگران، من آدم عصبی و ناراحتی هستم.						
۸۵	وقتی کاری را اشتباه انجام می‌دهم، نمی‌توانم خودم را ببخشم یا دست به بهانه‌تراشی بزنم.						
۸۶	احساس می‌کنم کارها و خواسته‌های من ارزشمندتر از کارها و خواسته‌های دیگران است.						
۸۷	به ندرت توانسته‌ام به تصمیم‌ها و راه‌حل‌هایم پایبند باشم.						
۸۸	برای این که احساس کنم آدم ارزشمندی هستم نیازمند تأیید، تحسین و تجمید زیاد دیگران هستم.						
۸۹	نگرانم که مبادا یک تصمیم اشتباه به فاجعه‌ای تمام‌عیار منجر شود.						
۹۰	آدم بدی هستم که لایق تنبیه است.						