

پیوست هفتم پرسشنامه جبران افراطی یانگ

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. میزان انطباق و همخوانی آن جمله را با خودتان مشخص کنید.

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱	ناکامی‌ها و شکست‌های خودم را به گردن دیگران می‌اندازم.						
۲	وقتی اشتباهی رخ می‌دهد، اغلب دیگران را سرزنش می‌کنم.						
۳	اگر مورد سرزنش یا تحقیر قرار بگیرم، به شدت عصبانی می‌شوم.						
۴	تا انتقام نگیرم، عصبانیت‌م فروکش نمی‌کند.						
۵	اگر مورد انتقاد قرار بگیرم، به شدت از خودم دفاع می‌کنم.						
۶	این که دیگران موفقیت‌ها و پیشرفت‌های مرا تحسین کنند، برای من اهمیت بسزایی دارد.						
۷	بدست آوردن نشانه‌های آشکار موفقیت (مثل ماشین مدل بالا، لباس فاخر و خانه مجلل) برای من خیلی مهم است.						
۸	برای این که موفق‌ترین و بهترین باشم با جدیت و سختی فراوان کار می‌کنم.						
۹	بدست آوردن شهرت برای من خیلی اهمیت دارد.						
۱۰	اغلب درباره موفقیت، شهرت، قدرت یا محبوبیت، خیال‌پردازی می‌کنم.						
۱۱	دوست دارم همه به من توجه کنند.						
۱۲	نسبت به بقیه، جذاب‌تر و دلریاتر هستم.						
۱۳	نظم و ترتیب (مثل سازمان‌دهی کارها، ساختار						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۴	تلاش زیادی به خرج می‌دهم تا کارها اشتباه از آب در نیاید.						
۱۵	به شدت نگرانم که مبادا تصمیم‌های من درست و صحیح نباشند.						
۱۶	اطرافیانم را کاملاً تحت سیطرهٔ کنترل خودم در می‌آورم.						
۱۷	دوست دارم در موقعیتی باشم که دیگران را تحت کنترل خودم در آورم.						
۱۸	از کسانی که درباره زندگی من نظر می‌دهند، بدم می‌آید.						
۱۹	برای من کوتاه آمدن یا سازش با دیگران، خیلی سخت است.						
۲۰	دوست ندارم به هیچ کس وابسته باشم.						
۲۱	مستقل تصمیم گرفتن و روی پای خودم ایستادن، برای من سرنوشت‌ساز است.						
۲۲	دوست دارم این قدر آزاد بودم که می‌توانستم هر کاری دلم بخواهد، انجام بدهم.						
۲۳	این که خودم را به یک شغل یا حرفه محدود کنم، برای من آشفته کننده است. دوست دارم فرصت انتخاب داشته باشم.						
۲۴	معمولاً نیازهای خودم را به نیازهای دیگران ترجیح می‌دهم.						
۲۵	اغلب در روابط بین فردی، آدم پرتوقعی هستم، دوست دارم تمام کارها بدون عیب و نقص انجام شود.						
۲۶	مجبورم اول از همه دلسوز خودم باشم ... همان کاری که دیگران انجام می‌دهند.						
۲۷	محیطی که در آن زندگی می‌کنم باید از هر نظر						

۲۰۸ طرح‌واره‌درمانی (راهنمای کاربردی برای متخصصین بالینی)

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۲۸	فکر می‌کنم آدم نافرمان و مخالفت‌جویی هستم.						
۲۹	اغلب با مراجع قدرت، مشکل پیدا می‌کنم. از قاعده و قانون خوشم نمی‌آید. از قانون شکنی لذت می‌برم.						
۳۰	رهایی از قید و بندهای دست و پاگیر سنت، برای من لذتبخش است، حتی اگر این کار غیرمتداول باشد یا با کارهای دیگران، ناهمخوان باشد.						
۳۱	تلاش نمی‌کنم براساس معیارهای اجتماع (مثل ثروت، پیشرفت و شهرت) به موفقیت دست پیدا کنم.						
۳۲	نظر من همیشه با دیدگاه دیگران فرق دارد. همیشه ساز مخالف می‌زنم.						
۳۳	من خیلی تودار هستم. دوست ندارم دیگران درباره زندگی خصوصی من و احساساتم چیز زیادی بدانند.						
۳۴	سعی می‌کنم در انتظار دیگران، خیلی قوی و مستقل ظاهر شوم، حتی اگر احساس ضعف کنم و به خودم اطمینان نداشته باشم.						
۳۵	به افرادی که برای آن‌ها ارزش قایل می‌شوم، خیلی وابسته می‌شوم و آن‌ها را تحت کنترل خودم می‌گیرم.						
۳۶	اغلب برای دستیابی به اهدافم، دیگران را دست می‌اندازم یا سربه‌سر آن‌ها می‌گذارم.						
۳۷	اغلب ترجیح می‌دهم برای دستیابی به خواسته‌هایم در لفافه حرف بزنم تا این که بطور مستقیم و واضح خواسته‌هایم را مطرح کنم.						
۳۸	در روابطم با دیگران، حریم‌ها را به گونه‌ای						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۳۹	آدم به شدت انتقادگر و عیبجویی هستم.						
۴۰	احساس می‌کنم برای رسیدن به معیارها و مسئولیت‌هایم، خیلی تحت فشار قرار می‌گیرم.						
۴۱	اغلب اوقات در ابراز عقیده از مهارت کافی برخوردار نیستم یا این که اصلاً برایم مهم نیست.						
۴۲	تلاش می‌کنم اکثر اوقات نیمه پر لیوان را ببینم. به نکات منفی توجه نمی‌کنم.						
۴۳	به نظر من، آدم باید بدون توجه به احساسات درونی خودش، چهره‌ای شاد و بشاش داشته باشد.						
۴۴	وقتی دیگران از من موفق‌تر می‌شوند یا توجه بیشتری دریافت می‌کنند، اغلب احساس حسادت و ناکامی می‌کنم.						
۴۵	خیلی وقت صرف می‌کنم تا مطمئن شوم به حق خودم رسیده‌ام و کسی سر من کلاه نگذاشته است.						
۴۶	دنبال فرصتی می‌گردم تا به دیگران رودست بزنم تا آن‌ها نتوانند از من سوءاستفاده کنند و به من ضربه بزنند.						
۴۷	می‌دانم چی بگویم یا چه کار کنم تا دیگران مرا دوست بدارند (مثل هندوانه زیر بغل دیگران دادن، گفتن چیزی که مردم دوست دارند).						

پیوست هشتم تفسیر و نمره‌گذاری پرسشنامه جبران افراطی یانگ

برای تفسیر این پرسشنامه به جملاتی دقت می‌کنیم که بیمار در آن‌ها نمره پنج یا شش کسب کرده است. از بیمار می‌خواهیم مثال‌های بیشتری درباره جمله‌ای بزند که با آن خیلی موافق بوده است. ممکن است بیمار از یک نوع جبران افراطی برای سرپوش گذاشتن بر چندین طرح‌واره استفاده کند. کسانی که در این پرسشنامه نمره زیادی می‌گیرند ممکن است در پرسشنامه طرح‌واره یانگ، نمره کمی کسب کنند. تجارب بالینی یانگ و همکارانش نشان می‌دهد که جملات این پرسشنامه به جبران افراطی طرح‌واره‌های خاصی اشاره دارد.

۱. طرح‌واره نقص/شرم: جملات ۲-۵-۴۰
۲. بی‌اعتمادی/بدرفتاری: جملات ۱-۳-۴-۴۲-۴۷
۳. نقص/شرم، شکست، انزوای اجتماعی: جملات ۶-۷-۸-۹-۱۰
۴. محرومیت هیجانی: جملات ۱۱-۱۲
۵. رهاشدگی/بی‌ثباتی، آسیب‌پذیری، منفی‌گرایی، بدبینی، معیارهای سرسختانه: جمله ۱۳
۶. آسیب‌پذیری، منفی‌گرایی/بدبینی، معیارهای سرسختانه: جملات ۱۴-۱۵
۷. معیارهای سرسختانه، اطاعت: جمله ۱۶
۸. اطاعات: جملات ۱۷-۱۸-۲۳-۲۹-۳۰-۳۳
۹. اطاعت، معیارهای سرسختانه: جمله ۱۹
۱۰. وابستگی/بی‌کفایتی، بی‌اعتمادی/بدرفتاری: (جمله ۲۰)
۱۱. وابستگی/بی‌کفایتی، اطاعت، گرفتار/خویش‌تن تحول نیافته: جمله ۲۱
۱۲. خویش‌تن‌داری/خودانضباطی ناکافی، رهاشدگی/بی‌ثباتی، اطاعت: جمله ۲۲
۱۳. خویش‌تن‌داری/خودانضباطی ناکافی، رهاشدگی/بی‌ثباتی، اطاعت، استحقاق: جمله ۲۴
۱۴. محرومیت هیجانی، بی‌اعتمادی، ایثارگری، اطاعت: جملات ۲۵-۲۷