

## 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 .<br>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 .<br>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 .<br>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.<br>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 .<br>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 .<br>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 .<br>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 .<br>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 .<br>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 درددل دیگران گوش داده ام .  |            |             |                       |            |              |             |
| ۵۵   | اطرافیانم معتقدند که من برای رفع نیازهای دیگران خیلی تلاش میکنم ، ولی برای خودم کاری انجام نمی دهم .<br>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 .<br>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 .<br>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.<br>Et                               |            |             |                       |            |              |             |
| ۷۱   | حوصله انجام کارهای متداول زندگی یا کارهای ملال آور را ندارم.  |            |             |                       |            |              |             |
| ۷۲   | اگر به یکی از اهدافم نرسم، زود مایوس 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.<br>is  |            |             |                       |            |              |             |