



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ها

پرسشنامه طرح واره یانگ (SQ-SF)

کد: سن: جنسیت: تحصیلات: شغل:

افراد از این جمله 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 می دهد. در کنار جملاتی که شما را توصیف میکند، علامت × بگذارید و جملاتی که توصیف کننده شما نیست را بدون علامت بگذارید

۱. اغلب کسی را نداشته ام که از من حمایت کند، حرفهایش را بامن بزند و عمیقا نگران اتفاقاتی باشد که برایم می افتد.

۲. به طور کلی کسی نبوده که به من عاطفه، محبت، و صداقت نشان دهد.

۳. به طور کلی، کسی نبوده این احساس به من دست نداد که برای فرد دیگری، شخص ویژه و ممتازی به شمار می روم.

۴. در غالب اوقات کسی نداشتم که واقعا در دل به من گوش دهد، مرا بفهمد با این که احساس ها و نیازهای واقعی مرا درک کند.

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 مبدا مرا ترک کنند.

۷. آنقدر به دیگران نیازمندم که نگران از دست دادن آن ها هستم.

۸. نگرانم مبدا نزدیکانم مرا ترک کنند یا مراحل به حال خود رها کنند.

۹. وقتی احساس می کنم کسی که برای من مهم است از من دوری می کند، مایوس می شوم.

۱۰. برخی اوقات آنقدر نگران آن هستم که دیگران مرا ترک کنند که آن ها را از خودم دور می کنم.

۱۱. احساس می کنم مردم از من سود جویی می کنند.

۱۲. احساس می کنم باید در حضور دیگران از خودم محافظت کنم، چون در غیر این صورت عمدا به من آسیب می زنند.

۱۳. دیگران دیر یا زود به من خیانت می کنند.

۱۴. نسبت به انگیزه های دیگران سوء ظن شدید دارم.

۱۵. معمولا به طور جدی به انگیزه های نهانی مردم فکر می کنم. ma
۱۶. وصله ناجور اجتماع هستم.
۱۷. اساسا با دیگران خیلی فرق دارم.
۱۸. نمی توانم به کسی تعلق خاطر داشته باشم، انسان گوشه گیری هستم.
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 ببینید، نمی توانند دوستم داشته باشند.
۲۲. اگر کسی واقعا 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 راحتم باشم. ds
۲۶. تقریبا 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 توان مانند اغلب مردم در کارهایم با استعداد باشم.
۳۰. در کار یا تحصیل مثل بقیه با هوش نیستم. fa
۳۱. احساس می کنم نمی توانم به تنهایی از پس کارهای زندگی روزمره ام بر بیایم.
۳۲. فکر می کنم در انجام کارهای روزمره، آدم وابسته ای هستم.
۳۳. عقل درست و حسابی ندارم.
۳۴. اصلا به قضاوت های خودم در موقعیت های روزمره، اعتماد ندارم.
۳۵. احساس می کنم به تنهایی گلیم خودم را از آب بیرون بکشم. di

۳۶. نمی توان از شر این احساس 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 ترسوئی هستم.
۳۹. می ترسم همه سرمایه خود را از دست بدهم و بیچاره شوم.
۴۰. اغلب نگرانم از این دچار سکنه 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 الدینم تمایل داریم خود را بیش از حد در زندگی و مسایل یکدیگر پنهان کنیم، احساس گناه یا خیانت می کنیم.
۴۳. اگر من والدینم مسایل جزئی و خصوص خود را از یکدیگر پنهان کنیم، احساس گناه یا خیانت می کنیم .
۴۴. اغلب احساس می کنم که انگار سایه سنگین والدینم دایم بر سر من است... نمی توانم یک زندگی جداگانه برای خودم داشته باشم.
۴۵. هویت من چنان با هویت والدینم و همسرم گره خورده است که واقعا نمی دانم کی هستم و چی می خواهم. em
۴۶. در کار دیگران دخالت نمی کنم، چون از عواقب دخالت در کار آن ها 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 در صدد تلافی برآیند.
۴۸. در رابطه ام با دیگران اجازه می دهم که بر من مسلط شوم.
۴۹. همیشه به دیگران اجازه داده ام به جای من تصمیم بگیرند، در نتیجه من واقعا نمی دانم چی می خواهم.
۵۰. خیلی برای من 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 دیگران هستم.
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. اطرافیان معتقدند که من برای رفع نیازهای دیگران خیلی تلاش می کنم، ولی برای خودم کاری انجام نمی دهم. SS.
۵۶. خجالت می کشم که احساسات مثبت ام (مثل محبت و توجه) را دیگران بروز بدهم.
۵۷. از اینکه احساساتم را به دیگران ابراز کنم خیلی شرمسار شوم.
۵۸. برای من خیلی سخت است که صمصمی 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 خودم را بکنم؛ خوب بودن نسبی کار، هیچ گاه مرا راضی نمی کند.
۶۳. باید به تمام مسولیت هایم عمل کنم.
۶۴. احساس می کنم برای پیشرفت و دست یابی 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. از این که مرا محدود کنند یا جلوی کارم را بگیرند، به شدت متنفرم.
۶۹. احساس می کنم نباید از قوانین و قراردادهای بهنجاری که مردم تابع آنها هستند، اطاعت کنند.
۷۰. احساس کنم کارها و خواسته های من، ارزشمند تر از کارها یا خواسته های من، ارزشمند تر از کارها یا خواسته های دیگران است. et.
۷۱. حوصله های 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 بر می دارم.
۷۳. خیلی برای من سخت است که به خاطر دست یابی به هدف بلند مدت، از 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 بدنبال دارد.
۷۵. به ندرت توانسته ام به تصمیم ها و راه حل هایم خودم پایبند باشم. iS.