



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ۱: فرم کوتاه پرسشنامه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه یانگ (YSQ-SF)

نام و نام خانوادگی (لازم به ذکر نیست):	سن:	وضعیت تاعل:
میزان تحصیلات:	شغل:	

پاسخ دهنده گرامی؛

در زیر عباراتی فهرست شده‌اند که برای توصیف افراد به کار می‌روند. هر عبارت را به دقت بخوانید و تعیین کنید که تا چه حد شما را توصیف می‌کند. در مواردی که شک دارید، بر اساس آنچه که از نظر عاطفی فکر می‌کنید درست‌تر است قضاوت کنید و نه بر اساس آنچه که فکر می‌کنید درست و صحیح است.

روش نمره دهی:

- ۱- اصلا در مورد من صدق نمی‌کند
- ۲- خیلی در مورد من صدق نمی‌کند
- ۳- تا حدی صدق می‌کند
- ۴- معمولا در مورد من صحیح است
- ۵- دقیقا مرا توصیف می‌کند

سوالات	اصلا در مورد من صدق نمی‌کند	خیلی در مورد من صدق نمی‌کند	تا حدی صدق می‌کند	معمولا در مورد من صحیح است	دقیقا مرا توصیف می‌کند
۱- اکثر مواقع کسی نبوده مرا پرورش دهد، یا با من همراهی کند یا مراقب مسایلی باشد که برایم اتفاق می‌افتند.					
۲- به طور کلی من از مردم محبتی ندیده‌ام.					
۳- تقریبا در تمامی زندگی‌ام این احساس را نداشته‌ام که برای کسی مهم هستم.					
۴- اکثر مواقع کسی نبوده که واقعا به حرفهایم گوش کند، مرا، نیازها و احساسات واقعی‌ام را درک کند.					

				۵- در مواقعی که سر در گم بوده‌ام کمتر پیش آمده که شخص آگاه و توانمندی باشد که راهنمایی و نصیحتم کند.
				۶- احساس می‌کنم به نزدیکانم (افرادی که با من صمیمی هستند) به سختی وابسته‌ام چون می‌ترسم آنها مرا رها کنند.
				۷- به حدی به دیگران نیاز دارم که می‌ترسم آنها را از دست بدهم.
				۸- نگران این هستم که مبدا افرادی که با آنها احساس نزدیکی می‌کنم مرا ترک یا رها کنند.
				۹- وقتی می‌بینم فرد مورد علاقه‌ام خود را از من کنار می‌کشد، احساس ناامیدی می‌کنم.
				۱۰- گاهی به حدی از ترک شدن یا نادیده گرفته شدن توسط دیگران می‌ترسم که خودم از آنها فاصله می‌گیرم.
				۱۱- احساس می‌کنم که دیگران از من سوء استفاده می‌کنند.
				۱۲- احساس می‌کنم نمی‌توانم اجازه دهم احترامم شکسته شود یا دیگران از روی عمد آسیبی به من وارد کنند یا مرا اذیت کنند.
				۱۳- از آخرین باری که کسی به من خیانت کرد زمان زیادی نگذشته است.
				۱۴- به انگیزه‌ها و نیات دیگران کاملاً مشکوکم.
				۱۵- معمولاً مراقب انگیزه‌های مخفی و پنهانی دیگران هستم.
				۱۶- من فرد شایسته و لایقی نیستم.
				۱۷- اساساً با بقیه مردم فرق دارم.
				۱۸- فردی تنها هستم و به کسی تعلق ندارم.
				۱۹- با دیگران احساس غریبگی می‌کنم.
				۲۰- همیشه احساس می‌کنم خارج از جریان گروه‌م.
				۲۱- اگر دیگران معایب مرا بدانند، مرا دوست نخواهند داشت.

				۲۲- کسی که من خواهان او هستم، اگر واقعا مرا بشناسد دیگر نزد من نخواهد ماند.
				۲۳- من لایق توجه و احترام دیگران نیستم.
				۲۴- احساس می‌کنم که دوست داشتنی نیستم.
				۲۵- اصولا رفتارهایی که برای مطرح کردن خودم جلوی دیگران انجام می‌دهم به هیچ وجه قابل قبول نیست.
				۲۶- تقریبا هر کاری که انجام می‌دهم به خوبی کار و عملکرد دیگران نیست.
				۲۷- وقتی صحبت از موفقیت به میان می‌آید، من فاقد شایستگی برای آن هستم.
				۲۸- بیشتر مردم در زمینه کار و پیشرفت از من توانمندترند.
				۲۹- من به اندازه دیگران در کارهای خود مستعد نیستم.
				۳۰- در زمینه کار و تحصیل به هوشمندی دیگران نیستم.
				۳۱- احساس می‌کنم نمی‌توانم از عهده زندگی روزمره‌ام برآیم.
				۳۲- وقتی صحبت از کارهای روزانه پیش می‌آید، خود را برای انجام آن‌ها فردی وابسته به دیگران می‌دانم.
				۳۳- من فاقد عقل سلیم هستم.
				۳۴- در موقعیت‌های روزمره تصمیم‌گیری‌های من مورد اعتماد نیست.
				۳۵- به توانایی‌های خود برای حل مسائل روزانه‌ام اطمینان ندارم.
				۳۶- فکر می‌کنم نمی‌توانم از این احساس که واقعه‌ای ناخوشایند در حال وقوع است رهایی یابم.
				۳۷- احساس می‌کنم هر لحظه احتمال دارد یک فاجعه اتفاق بی‌افتد.
				۳۸- از این که مورد حمله قرار بگیرم می‌ترسم.

				۳۹- از اینکه روزی همه دارایی خود را از دست بدهم و فقیر شوم می‌ترسم.
				۴۰- از این می‌ترسم که به بیماری لاعلاجی مبتلا شوم، هر چند پزشکان بیماری خاصی را تشخیص نداده باشند.
				۴۱- من قادر نیستم به تنهایی کارهایی را انجام دهم که به نظر می‌رسد افراد هم سن و سال من به راحتی قادر به انجام آن هستند.
				۴۲- من و همسرم (یا دوست صمیمی‌ام) مایلیم بیش از حد معمول در زندگی و مشکلات هم دخالت کنیم.
				۴۳- برای من و همسرم (یا دوست صمیمی‌ام) سخت است بدون اینکه احساس خیانت و یا گناه بکنیم، جزییات محرمانه مربوط به یکدیگر را فاش کنیم.
				۴۴- اغلب احساس می‌کنم این نزدیکانم هستند که زندگی مرا اداره می‌کنند و من از خود زندگی‌ای ندارم.
				۴۵- اغلب احساس می‌کنم که دارای هویتی مستقل از خانواده یا همسر (یا دوست صمیمی‌ام) نیستم.
				۴۶- فکر می‌کنم اگر مطالب میلیم عمل کنم دچار دردسر خواهم شد.
				۴۷- احساس می‌کنم حق انتخابی ندارم جز اینکه طبق خواست دیگران عمل کنم، وگرنه آنها تلافی کرده یا مرا طرد می‌کنند.
				۴۸- در روابطم با دیگران به طرف مقابلم اجازه می‌دهم، بر من برتری داشته باشد.
				۴۹- همیشه به دیگران اجازه داده‌ام برای من تصمیم بگیرند، به این دلیل واقعا نمی‌دانم برای خودم چه می‌خواهم.
				۵۰- در گرفتن حقوق خود از دیگران و اینکه به احساساتم احترام گذاشته شود با مشکلات زیادی رو به رو هستم.

				۵۱- من کسی هستم که معمولاً مراقبت از دیگران به عهده‌اش می‌افتد.
				۵۲- من فرد خوبی هستم به این دلیل که بیشتر از خودم به دیگران اهمیت می‌دهم.
				۵۳- به قدری سرگرم رسیدگی به خواسته‌های افرادی که نگران آنها می‌باشم که وقت اندکی برای رسیدگی به خواسته‌های خودم باقی می‌ماند.
				۵۴- همیشه این من بوده‌ام که به مشکلات دیگران گوش داده‌ام.
				۵۵- از نظر اطرافیانم، من بیشتر از خودم برای دیگران کار می‌کنم.
				۵۶- آنقدر کمرو هستم که نمی‌توانم احساسات مثبت خود (مثل محبت یا دل‌تنگی) را به دیگران ابراز کنم.
				۵۷- هر وقت می‌خواهم احساساتم را به دیگران ابراز کنم، دستپاچه می‌شوم.
				۵۸- برای من سخت است که گرم و خود جوش باشم.
				۵۹- به حدی خود را کنترل می‌کنم که دیگران فکر می‌کنند فاقد احساس یا عاطفه هستم.
				۶۰- دیگران فکر می‌کنند که من از نظر عاطفی فردی بسته هستم (احساسات خود را به خوبی بروز نمی‌دهم).
				۶۱- باید در اغلب کارهایی که انجام می‌دهم بهترین باشم. چون نمی‌توانم دیگرانی را که از من بهتر هستند بپذیرم.
				۶۲- سعی می‌کنم به بهترین وجه عمل کنم، نمی‌توانم به فعالیت در حد معمول اکتفا کنم.
				۶۳- باید به همه مسئولیت‌هایم عمل کنم.
				۶۴- احساس می‌کنم که همواره تحت فشار هستم تا پیشرفت کنم و کارها را حل و فصل نمایم.

				۶۵- من نمی‌توانم به راحتی خود را ببخشم یا اشتباهتم را توجیه کنم.
				۶۶- وقتی در جواب خواسته‌هایم از دیگران «نه» می‌شنوم، قبول جواب منفی آنها برایم دشوار است.
				۶۷- من فرد به خصوصی هستم و نباید مجبور باشم تا بسیاری از محدودیت‌هایی را که برای دیگران وضع شده‌اند، بپذیرم.
				۶۸- از اینکه محدود شوم و نتوانم آنچه را که می‌خواهم انجام دهم، متنفرم.
				۶۹- احساس می‌کنم که نباید از قوانین و آداب و رسوم آنگونه دیگران پیروی می‌کنند، پیروی کنم.
				۷۰- ظاهراً به نظر می‌رسد پیشنهادات و اظهار نظرهای من ارزشمندتر از پیشنهادات و اظهار نظرهای دیگران است.
				۷۱- نمی‌توانم خود را مقید به انجام امور عادی روزمره یا کسل کننده کنم.
				۷۲- اگر نتوانم به هدفم برسم به راحتی تسلیم و ناکام می‌شوم.
				۷۳- من در به تعویق انداختن لذت‌های آنی به خاطر دست یافتن به اهداف دراز مدت مشکل زیادی دارم.
				۷۴- نمی‌توانم خود را مجبور به انجام کارهایی کنم که از آنها خوشم نمی‌آید، هر چند بدانم انجام آنها به نفع من است.
				۷۵- من به ندرت توانسته‌ام به تصمیمات خود پایبند باشم.