



پرسشنامه طرحواره یانگ-فرم کوتاه (YSQ-SF)

این تست موارد زیر را ارزیابی می کند:

محرومیت هیجانی /رهاشدگی /بی ثباتی /بی اعتمادی /بدرفتاری /انزوای اجتماعی /بیگانگی /نقص /شرم /شکست /وابستگی /بی کفایتی /آسیب پذیری در برابر ضرر و بیماری /گرفتار /خود تحول /اطاعت /ایثار /بازداری هیجانی /معیارهای سرسختانه /استحقاق /بزرگمنشی /خویشتنداری /خودانضباطی ناکافی.

پرسش نامه طرحواره یانگ بر پایه مشاهدات تجربه شده توسط متخصصان بالینی ساخته شده است. این پرسشنامه خودگزارشی و دارای ۲۰۵ ماده است و برای اندازه گیری شانزده طرحواره غیرانطباقی اولیه طراحی شده است. اما فرم کوتاه تر این پرسشنامه به دلیل داشتن ویژگی های نسخه اصلی و از سوی دیگر سهولت اجرا بیشتر مورد استقبال قرار گرفته است.

- افراد ممکن است از این جمله ها برای توصیف خودشان استفاده کنند.

- لطفاً هر جمله را با دقت بخوانید و ببینید تا چه حد توصیف درستی از شما می دهد.

- اگر برای پاسخ دادن خاطر جمع نیستید بر پایه چیزی که احساس می کنید پاسخ دهید نه بر اساس آنچه فکر می کنید درست است.

- حتماً به تمام سئوالات پاسخ دهید در غیر اینصورت نتیجه تست معتبر نخواهد بود.

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 این احساس به من دست نداده که برای فرد دیگری، شخصی ویژه و ممتازی به شمار می روم.						
۴	در غالب اوقات کسی را نداشتم که واقعاً به درد دل من گوش دهد، مرا بفهمد یا اینکه 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	به افراد نزدیک خودم خیلی وابسته ام، چون می ترسم مبدا مرا ترک کنند.						
۷	آنقدر به دیگران نیازمندم که نگران از دست دادن آنها هستم.						
۸	نگرانم مبدا 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 آنقدر نگران آن هستم که دیگران مرا ترک کنند که آنها را از خودم دور می کنم.						
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.						



پرسشنامه طرحواره یانگ-فرم کوتاه (YSQ-SF)

					معمولاً به طور جدی به انگیزه های نهانی مردم فکر می کنم.	۱۵
					وصله ناجور اجتماع هستم.	۱۶
					اساساً با دیگران خیلی فرق دارم.	۱۷
					نمی توانم به کسی تعلق خاطر داشته باشم، انسان گوشه گیری هستم.	۱۸
					احساس می کنم با مردم بیگانه ام.	۱۹
					همیشه احساس می کنم در جمع جایی ندارم.	۲۰
					مردان یا زنانی که دوستشان دارم، وقتی عیب های مرا ببینند، نمی توانند دوستم داشته باشند.	۲۱
					اگر کسی واقعاً مرا بشناسد، مایل نیست با من رابطه ای صمیمی داشته باشد.	۲۲
					لیاقت عشق، توجه و احترام دیگران را ندارم.	۲۳
					احساس می کنم هیچ کس مرا دوست ندارد.	۲۴
					در بسیاری از جنبه ها، چنان شخصیت پر عیب و ایرادی دارم که نمی توانم در کنار دیگران راحت باشم.	۲۵
					تقریباً هیچ کاری را نمی توانم به خوبی دیگران انجام دهم.	۲۶
					هر زمان پیشرفتی در کارم به وجود می آید، احساس بی کفایتی می کنم.	۲۷
					بیشتر مردم در حوزه های شغلی و تحصیلی از من تواناترند.	۲۸
					نمی توانم مانند اغلب مردم در کارهایم با استعداد باشم.	۲۹
					در کار یا تحصیل مثل بقیه باهوش نیستم.	۳۰
					احساس می کنم نمی توانم به تنهایی از پس کارهای روزمره زندگی ام بر بیایم.	۳۱
					فکر می کنم در انجام کارهای روزمره، آدم وابسته ای هستم.	۳۲
					عقل درست و حسابی ندارم.	۳۳
					اصلاً به قضاوت های خودم در موقعیت های روزمره اعتماد ندارم.	۳۴
					احساس می کنم نمی توانم به تنهایی گلیم خودم را از آب بیرون بکشم.	۳۵
					نمی توانم از شر این احساس رها شوم که مبدا اتفاق بدی بیفتد.	۳۶
					احساس می کنم هر لحظه ممکن است یک فاجعه طبیعی، جنایی، حقوقی یا پزشکی برایم اتفاق بیفتد.	۳۷
					آدم ترسویی هستم.	۳۸
					می ترسم تمام سرمایه خود را از دست بدهم و بیچاره شوم.	۳۹
					اغلب نگرانم از اینکه دچار سکنه قلبی یا بیماری سرطان شوم، حتی وقتی دلایل پزشکی کمی برای این نگرانی وجود دارد.	۴۰
					قادر نیستم از والدینم جدا شوم، کاری که هم سن و سال هایم انجام می دهند.	۴۱
					من و والدینم تمایل داریم خود را بیش از حد در زندگی و مسائل یکدیگر درگیر کنیم.	۴۲
					اگر من و والدینم، مسائل جزئی و خصوصی خود را از یکدیگر پنهان کنیم، احساس گناه یا خیانت می کنیم.	۴۳
					اغلب احساس می کنم که انگار سایه سنگین والدینم دائم بر سر من است ... نمی توانم یک زندگی جداگانه برای خودم داشته باشم.	۴۴
					هویت من چنان با هویت والدینم و همسرم گره خورده است که نمی دانم کی هستم و چه می خواهم.	۴۵
					در کار دیگران دخالت نمی کنم، چون از عواقب دخالت در کار	۴۶



پرسشنامه طرحواره یانگ-فرم کوتاه (YSQ-SF)

					آنها می ترسم.	
					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 بر می آیند.	۴۷
					در روابطم، به دیگران اجازه می دهم که بر من مسلط شوند.	۴۸
					همیشه به دیگران اجازه داده ام که به جای من تصمیم بگیرند، در نتیجه واقعاً نمی دانم چه می خواهم.	۴۹
					خیلی برایم مشکل است که از دیگران تقاضا کنم حقوقم را رعایت و احساساتم را درک کنند.	۵۰
					در نهایت، کار مراقبت از نزدیکانم روی دوش من است.	۵۱
					آدم خوبی هستم چون بیش از آنکه به فکر خودم باشم به فکر دیگرانم.	۵۲
					مهم نیست که چقدر سرم شلوغ است، من همیشه می توانم وقتی را برای دیگران کنار بگذارم.	۵۳
					همیشه به درد و دل دیگران گوش داده ام.	۵۴
					اطرافیانم معتقدند که من برای رفع نیازهای دیگران خیلی تلاش می کنم، ولی برای خودم کاری انجام نمی دهم.	۵۵
					خجالت میکشم که احساسات مثبت ام (مثل محبت و توجه) را به دیگران بروز دهم.	۵۶
					از اینکه احساساتم را به دیگران ابراز کنم خیلی شرمسار می شوم.	۵۷
					برای من خیلی سخت است که صمیمی و بی تکلف رفتار کنم.	۵۸
					آنقدر خودم را کنترل می کنم که مردم فکر می کنند آدم بی احساسی هستم.	۵۹
					از نظر دیگران من عصبی و ناراحت هستم.	۶۰
					باید در هر کاری که انجام می دهم بهترین باشم، نمی توانم بپذیرم که نفر دوم باشم.	۶۱
					سعی می کنم نهایت تلاش خودم را بکنم، خوب بودن نسبی کار، هیچگاه مرا راضی نمی کند.	۶۲
					باید به تمام مسئولیت هایم عمل کنم.	۶۳
					احساس می کنم برای پیشرفت و دستیابی به خواسته هایم، همواره تحت فشار هستم.	۶۴
					وقتی که کاری را اشتباه انجام می دهم، نمی توانم خودم را ببخشم و یا دست به بهانه تراشی می زنم.	۶۵
					وقتی از کسی چیزی می خواهم، خیلی برایم سخت است نه بشنوم.	۶۶
					آدم خاصی هستم و نمی توانم محدودیت هایی را که بر سر راه دیگران وجود دارد، بپذیرم.	۶۷
					از اینکه مرا محدود کنند یا جلوی کارم را بگیرند، به شدت متنفرم.	۶۸
					احساس می کنم نباید از قوانین و قراردادهای بهنجاری که مردم تابع آن هستند اطاعت کنم.	۶۹
					احساس می کنم کارها و خواسته های من، ارزشمندتر از کارها و خواسته های دیگران است.	۷۰
					حوصله انجام کارهای متداول زندگی یا کارهای ملال آور را ندارم.	۷۱
					اگر به یکی از اهدافم نرسم، زود مأیوس می شوم و دست از تلاش برمیدارم.	۷۲
					خیلی برای من سخت است که بخاطر دستیابی به هدف	۷۳



پرسشنامه طرحواره یانگ-فرم کوتاه (YSQ-SF)

						بلندمدت، از سر خیر رضایتمندی فوری بگذرم.	
						نمی توانم خودم را مجبور کنم که کارهای بدون لذت را انجام دهم، حتی اگر بدانم که این کارها نتایج خوبی به دنبال دارد.	۷۴
						به ندرت توانسته ام به تصمیم ها و راه حل های خودم پایبند باشم.	۷۵

...