

**این فایل فقط برای مشاهده قسمتی از پرسشنامه می باشد.**

**برای خرید و دریافت فایل کامل ورد و قابل ویرایش این پرسشنامه**

**به داخل سایت مراجعه نماید.**

### **پرسشنامه طرح واره یانگ (فرم کوتاه، ویرایش سوم، 90 گویه‌ای)**

این پرسشنامه توسط یانگ (1990) ساخته شد. پرسشنامه خود - گزارشی طرح واره های ناسازگار اولیه، دارای 90 ماده است که 18 حیطه از طرح واره های ناسازگار اولیه از قبیل محرومیت هیجانی، رهاشدگی / بی ثباتی، بی اعتمادی / بد رفتاری، انزوای اجتماعی / بیگانگی، نقص / بی مهری (بی عشقی) شکست در پیشرفت، وابستگی / بی کفایتی عملی، آسیب پذیری نسبت به ضرر و بیماری، گرفتاری، اطاعت، ایثار (فداکاری)، بازداری هیجانی، معیارهای سختگیرانه، استحقاق داشتن / برتری داشتن، خویشتن داری / خود انضباطی ناکافی، تحسین / جلب توجه، نگرانی / بدبینی، خود - تنبیهی را اندازه می گیرد. هر آیتم به وسیله مقیاس درجه بندی 6 تایی نمره گذاری می شود (1=کاملاً در مورد من نادرست است. 2= تقریباً در مورد من نادرست است. 3= مقداری درست است تا اینکه غلط باشد. 4= اندکی در مورد من درست است. 5= تقریباً در مورد من درست است. 6= کاملاً در مورد من درست است).

لطفا هر جمله را با دقت بخوانید و ببینید که به طور کلی تا چه حد در مورد شما صدق می کند.

گزینه‌ای را انتخاب کنید که درست تر شما را توصیف می کند. دقت کنید، اما بیش از حد معطل

نشوید.

ردیف	سوالات	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
1	کسی را نداشته ام که واقعاً پشتیبان من باشد، به من اهمیت بدهد و نگران و دلسوز من باشد .						
2	من به برخی از نزدیکان یا دوستانم «چسبیده‌ام» انگار می‌ترسم مرا ترک کنند.						
3	احساس میکنم مردم از من سوء استفاده می کنند.						
4	با آدمها، به راحتی، قاطی نمی‌شوم (جور نمی‌شوم).						
5	کسانی که دوستشان دارم، اگر از برخی نقطه ضعفهای من باخبر شوند، دیگر مرا دوست نخواهند داشت.						
6	تقریباً هیچ کاری را نمی‌توانم به خوبی دیگران انجام دهم.						
7	احساس می‌کنم نمی‌توانم به تنهایی از پس کارهای روزمره‌ام بربیایم.						
8	نمی‌توانم از شر این احساس رها شوم که ممکن است اتفاق بدی بیفتد.						
9	نمی‌توانم، مانند هم سن و سال‌هایم، از پدر و مادرم جدا و مستقل شوم.						
10	فکر می‌کنم اگر همان کاری را بکنم که دلم می‌خواهد، به دردسر خواهم افتاد.						
11	معمولاً کار پرستاری و مراقبت از اعضای نیازمند خانواده را من به عهده می‌گیرم.						
12	از اینکه احساسات مثبتم (مثل محبت و توجه) را به دیگران ابراز کنم، خجالت می‌کشم.						
13	در بیشتر کارهایم باید بهترین باشم؛ حتی اگر «دوم» هم بشوم، ناراضی خواهم بود.						
14	وقتی از کسی چیزی می‌خواهم، خیلی برایم سخت است "نه" بشنوم.						
15	نمی‌توانم در انجام کارها و وظایف روزمره و یکنواخت، نظم و انضباط داشته باشم.						

						پول داشتن و ارتباط با افراد مهم، اعتماد به نفسم را واقعاً بالا می‌برد.	16
						وقتی همه چیز خوب و روبراه می‌شود، احساس می‌کنم که این وضعیت موقتی است و به‌زودی تمام می‌شود.	17
						نباید اشتباهی از من سر بزند؛ اگر اشتباه کنم باید مجازات شوم.	18
						کسی را نداشته‌ام که واقعاً به من مهر و علاقه و محبت داشته باشد.	19
						هستند کسانی که آن‌قدر به آنها نیازمندم که فکر از دست دادنشان اذیتم می‌کند.	20
						در حضور دیگران باید حواسم جمع باشد چون آنها اگر بتوانند به من آسیب خواهند رساند.	21
						اساساً با بقیه‌ی آدمها فرق دارم.	22
						احساس می‌کنم اگر آنهایی که دوستشان دارم مرا واقعاً بشناسد، از من دوری خواهد کرد.	23
						دستاورد و موفقیت چشمگیری ندارم و از این لحاظ احساس بی‌ارزشی می‌کنم.	24
						فکر می‌کنم در انجام کارهای روزمره، آدم وابسته‌ای هستم.	25
						احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است فاجعه‌ای برایم اتفاق بیفتد.	26
						زندگی من با زندگی پدر و مادرم چنان درهم تنیده است که قابل تفکیک نیست.	27
						به درخواست دیگران تن درمی‌دهم چون می‌ترسم تلافی کنند یا مرا طرد کنند	28
==	==	==	==	==	==	=====	===
						وقتی کاری را اشتباه انجام می‌دهم، نمی‌توانم خودم را ببخشم یا برای اشتباهم بهانه‌تراشی کنم.	85
						احساس می‌کنم کاری که من باید بکنم ارزشمندتر از کارهای دیگران است.	86
						به ندرت توانسته‌ام به تصمیم خودم پایبند باشم.	87
						تحسین زیاد در من این احساس را ایجاد می‌کند که فرد با ارزشی هستم.	88
						نگرانم از اینکه تصمیم اشتباهی بگیرم، زیرا آن موجب بدبختی می‌شود.	89
						احساس می‌کنم که انسان خوبی نیستم و باید مجازات شوم.	90