



پرسشنامه طرحواره یانگ YSQ-S3  
جفری یانگ Ph.D

تاریخ:

نام و نام خانوادگی:

در زیر جملاتی آمده، که افراد ممکن است برای توصیف خود از آنها استفاده کنند. لطفا هر جمله را بخوانید و سپس، بر اساس اینکه چه توصیف دقیقی از شما، در یکسال گذشته ارائه می دهد، به آن ها نمره بدهید. چنانچه شما از پاسخ خود اطمینان ندارید، بر اساس احساس هیجانی خود پاسخ دهید، نه بر اساس آنچه که فکر می کنید درست است.

بعضی از جملات در مورد رابطه شما با والدین یا شریک عاطفی است. چنانچه هر کدام از این افراد فوت کرده اند، لطفا با توجه به رابطه خود با آنان در زمان زنده بودنشان، پاسخ دهید. همچنین اگر در حال حاضر در یک رابطه عاطفی نیستید اما روابط عاطفی متعددی در گذشته داشته اید، لطفا بر اساس برجسته ترین رابطه عاطفی اخیر به این موارد پاسخ دهید.

بالاترین نمره از ۱ تا ۶ که بهترین توصیف را از شما ارائه می دهد، انتخاب کنید و عدد مربوطه را در جای خالی در سمت چپ هر عبارت وارد نمایید.

مقیاس نمره گذاری:

۳ = اندکی درست تر است تا غلط = ۳  
کاملاً من را توصیف می کند = ۶

۲ = اغلب در مورد من غلط است = ۲  
اغلب در مورد من درست است = ۵

۱ = کاملاً در مورد من غلط است = ۱  
تا حدودی در مورد من درست است = ۴

نمره	عبارت
۱	کسی را نداشته ام که از من مراقبت کند، صمیمانه درباره خودش با من حرف بزند یا عمیقاً به هر اتفاقی که برایم می افتد، اهمیت دهد.
۲	من متوجه شدم به افرادی که به آنها نزدیکم، می چسبم چرا که می ترسم آن ها من را ترک کنند.
۳	من احساس می کنم که افراد از من سودجویی خواهند کرد.
۴	من پذیرفتنی نیستم.
۵	هیچ مرد یا زنی که مورد علاقه من است، به محض دیدن نواقص یا کمبودهایم، نمی تواند من را دوست داشته باشند.
۶	تقریباً هیچ کدام از کارهایی که من در محل کار (یا مدرسه) انجام می دهم، به خوبی کارهایی که دیگران می توانند انجام بدهند نیست.
۷	احساس می کنم به تنهایی توانمندی پیشبرد کارهای روزانه ام را ندارم.
۸	به نظر نمی توانم خود را از این حس که اتفاق بدی خواهد افتاد، رها کنم.
۹	من نتوانستم آنطور که سایر همسن و سالانم از والدینشان جدا شده اند، خود را از والدینم جدا کنم.
۱۰	من فکر می کنم اگر آن کاری را که می خواهم، انجام دهم، فقط برایم درد ساز است.
۱۱	در نهایت این من هستم که معمولاً از اطرافیانم مراقبت می کنم.
۱۲	من بیش از اندازه حواسم هست در پیش دیگران احساسات مثبتم را ابراز نکنم (مانند نشان دادن عواطف و اینکه به چه چیز اهمیت می دهم).
۱۳	من باید در بیشتر کارهایی که انجام می دهم بهترین باشم، نمی توانم دوم شدن را بپذیرم.
۱۴	وقتی که درخواستی از دیگران دارم، پذیرش اینکه به من "نه" بگویند، بسیار سخت است.
۱۵	به نظر نمی توانم برای انجام بسیاری از وظایف روزمره یا خسته کننده، منظم باشم.
۱۶	پولدار بودن و آشنا بودن با افراد مهم، به من احساس ارزشمندی می دهد.
۱۷	حتی زمانی که کارها به خوبی پیش می روند، من احساس می کنم این روند موقتی است.
۱۸	اگر مرتکب اشتباهی شوم، من سزاوار تنبیه شدن هستم.
۱۹	کسانی را ندارم که به من صمیمیت، آغوش و محبت بدهند.
۲۰	آنقدر به دیگران نیاز دارم که نگران از دست دادن آنها هستم.





۲۱	احساس می‌کنم در حضور دیگران نمی‌توانم گاردم را کنار بگذارم، در غیر این صورت آنها عمداً به من آسیب می‌رسانند.
۲۲	من اساساً با دیگران فرق دارم.
۲۳	هیچ یک از کسانی که از آنها خوشم می‌آید، اگر من واقعی را بشناسند نمی‌خواهند نزدیک من بمانند.
۲۴	من در مورد موفقیت، خود را بی‌کفایت می‌دانم.
۲۵	در مورد عملکرد روزانه، من فکر می‌کنم آدم وابسته‌ای هستم.
۲۶	من احساس می‌کنم که هر لحظه ممکن است یک فاجعه (طبیعی، جنایی، مالی یا پزشکی) اتفاق بیفتد.
۲۷	من و والدینم تمایل داریم که بیش از حد درگیر زندگی و مشکلات یکدیگر شویم.
۲۸	احساس می‌کنم جز تسلیم شدن در قبال خواسته‌های دیگران هیچ انتخابی ندارم، در غیر این صورت آنها تلافی کرده، عصبانی شده یا به شکلی من را طرد می‌کنند.
۲۹	من آدم خوبی هستم، چون بیشتر از خودم، به فکر دیگرانم.
۳۰	من از نشان دادن احساساتم به دیگران، خجالت می‌کشم.
۳۱	من سعی می‌کنم بهترین را انجام دهم، به کار به اندازه کافی خوب، بسنده نمی‌کنم.
۳۲	من آدم خاصی هستم و نباید بسیاری از موانع و محدودیت‌هایی که برای مردم اعمال می‌شود، را بپذیرم.
۳۳	اگر نتوانم به هدفی برسم، به سادگی مایوس شده و آن را رها می‌کنم.
۳۴	دستاوردها زمانی برای من بیشترین ارزش را دارند که دیگران متوجه آن‌ها شوند.
۳۵	اگر اتفاق خوبی رخ دهد، نگران آن هستم که ممکن است بعد از آن، اتفاق ناخوشایندی پیش بیاید.
۳۶	اگر من نهایت تلاشم را نکنم، باید سزاوار باختن باشم.
۳۷	من احساس نکرده‌ام که برای کسی خاص هستم.
۳۸	من نگرانم، افرادی که به آن‌ها احساس نزدیکی می‌کنم، من را رها کرده یا ترک کنند.
۳۹	دیر یا زود یکی به من خیانت خواهد کرد.
۴۰	من احساس تعلق نمی‌کنم، انزواطلب هستم.
۴۱	من ارزش محبت، توجه و احترام دیگران را ندارم.
۴۲	اغلب مردم در حیطه‌های کاری و موفقیت از من توانمندتر هستند.
۴۳	من فاقد عقل سلیم هستم.
۴۴	من نگرانم که توسط مردم مورد حمله‌ی فیزیکی قرار بگیرم.
۴۵	برای من و والدینم، خیلی سخت است که بدون احساس گناه یا خیانت، جزئیات خصوصی را، از یکدیگر مخفی کنیم.
۴۶	من معمولاً در روابط اجازه می‌دهم که طرف مقابل، بر من مسلط شود.
۴۷	من آن قدر درگیر انجام دادن کارها برای کسانی که به آنها اهمیت می‌دهم هستم که زمان کمی برای خودم دارم.
۴۸	من در حضور دیگران معذب بوده، و خودانگیخته بودنم برایم سخت است.
۴۹	من باید تمام مسئولیت‌هایم را انجام دهم.
۵۰	من از اینکه محدود شوم یا از انجام دادن کاری که بخواهم، منع شوم، متنفرم.
۵۱	فدا کردن لذت‌ها و خوشی‌های آنی برای رسیدن به هدف‌های بلند مدت برای من بسیار دشوار است.
۵۲	اگر از سمت دیگران توجه زیادی دریافت نکنم، کمتر احساس مهم بودن می‌کنم.
۵۳	هر چقدر هم که احتیاط کنم، اکثر اوقات مشکلی بوجود خواهد آمد.
۵۴	من اگر کاری را درست انجام ندهم باید از عواقب آن رنج بکشم.
۵۵	من کسی را نداشته‌ام که واقعا به من گوش دهد، من را درک کند، و یا نسبت به نیازها و احساسات حقیقی من حساس باشد.
۵۶	هنگامی که به نظر می‌رسد، کسی که برایم مهم است از من دوری می‌کند یا عقب می‌کشد، احساس درماندگی می‌کنم.
۵۷	من کاملاً نسبت به انگیزه‌های دیگران، مطمئن هستم.





۵۸	من احساس می‌کنم با دیگران بیگانه‌ام یا از آنان جدا افتاده‌ام.
۵۹	من احساس می‌کنم دوست داشتنی نیستم.
۶۰	من به اندازه‌ای که اکثر افراد در کارهایشان استعداد دارند، با استعداد نیستم.
۶۱	در موقعیت‌های روزمره، نمی‌شود روی قضاوت‌های من حساب کرد.
۶۲	من نگرانم که تمام پولم را از دست داده، بسیار فقیر و بی‌خانمان شوم.
۶۳	من اغلب حس می‌کنم زندگی والدینم را داشته، و زندگی مختص به خود را ندارم.
۶۴	من همیشه به دیگران اجازه داده‌ام برای من تصمیم بگیرند، بنابراین واقعاً نمی‌دانم برای خودم چه می‌خواهم.
۶۵	همیشه من آن فردی بوده‌ام که به مشکلات دیگران گوش داده‌ام.
۶۶	من آنقدر خود را کنترل می‌کنم که بسیاری از افراد فکر می‌کنند که من بی‌عاطفه و بی‌احساس هستم.
۶۷	من برای رسیدن به موفقیت و انجام دادن کارها، حس می‌کنم همواره تحت فشار هستم.
۶۸	من احساس می‌کنم نباید از قوانین عادی، یا قرار دادهایی که دیگران از آن تبعیت می‌کنند، پیروی کنم.
۶۹	من نمی‌توانم نسبت به انجام دادن کارهایی که از آنها لذت نمی‌برم، خودم را مجبور کنم، حتی وقتی می‌دانم انجام دادنش به سود من است.
۷۰	اگر در جلسه‌ای اظهار نظر کنم یا در یک موقعیت اجتماعی به دیگران معرفی شوم، برایم مهم است تحسین و تایید بگیرم.
۷۱	هر چقدر هم که سخت کار کنم، من نگران هستم که از نظر اقتصادی ورشکسته شده و تقریباً همه چیز را از دست بدهم.
۷۲	مهم نیست چرا اشتباه می‌کنم، هنگامی که من مرتکب اشتباهی می‌شوم باید بهای آن را بپردازم.
۷۳	من فرد توانمند یا خردمندی را نداشتم که وقتی مطمئن نیستم چه کاری را باید انجام دهم، به من مشورت صحیح داده یا مرا راهنمایی کند.
۷۴	گاهی اوقات آنقدر نگران هستم دیگران من را ترک کنند، که خودم آنها را دور می‌کنم.
۷۵	من معمولاً نسبت به کشف انگیزه‌های پنهان یا سوء نیت دیگران گوش بزنگ هستم.
۷۶	من همیشه احساس می‌کنم که در گروه‌ها جایی ندارم.
۷۷	من در بسیاری از جنبه‌های اساسی، آن قدر غیر قابل قبول هستم که خود واقعی‌ام را به دیگران نشان نداده و به آن‌ها اجازه نمی‌دهم که من را به خوبی بشناسند.
۷۸	من در حیطه‌های شغلی (یا تحصیلی) به اندازه اکثر افراد، باهوش نیستم.
۷۹	من به توانایی‌ام در حل مشکلات روزمره پیش رو، اطمینان ندارم.
۸۰	نگران این هستم که یک بیماری جدی درون من در حال پیشروی است، هر چند هیچ چیز جدی‌ای توسط پزشک تشخیص داده نشده است.
۸۱	من اغلب احساس می‌کنم هویت مستقلی از والدین یا شریک زندگی‌ام ندارم.
۸۲	من در تقاضای اینکه به حقوقم احترام بگذارند و احساساتم در نظر گرفته شود بسیار مشکل دارم.
۸۳	از دید مردم من بیش از حد برای دیگران کار می‌کنم و برای خودم به اندازه کافی کاری را انجام نمی‌دهم.
۸۴	از دید مردم، ابراز هیجان برایم سخت و اضطراب‌آور است.
۸۵	من نمی‌توانم زمانی که مرتکب اشتباهی شده‌ام خود را بدون مجازات ببخشم، و یا توجیهی برای اشتباهاتم داشته باشم.
۸۶	من احساس می‌کنم کاری که در مشارکت انجام می‌دهم از سهم دیگران، با ارزش‌تر است.
۸۷	به ندرت توانسته‌ام به برنامه‌ریزی‌های خود، پایبند باشم.
۸۸	تحسین‌ها و تعریف‌های بسیار، باعث می‌شوند که من احساس کنم فرد ارزشمندی هستم.
۸۹	من نگران هستم که یک تصمیم اشتباه، بتواند منجر به فاجعه‌ای شود.
۹۰	من فرد بدی هستم که لایق تنبیه شدن است.

بازنگری توسط سیدمهدی طباطبایی فر @tabatabaifar، در خرداد ۱۴۰۰



۰۹۹۰ ۴۸ ۹۳ ۵۶۹



elhamsharifiniapsy.ir

خیابان نلسون ماندلا (جردن)، ساختمان مریم / حکیمیه کلینیک کوثر





جمع

حال، نمره هر سوال را، در خانه مربوطه از جدول زیر وارد کنید.

	۷۳	۵۵	۳۷	۱۹	۱	Ed - محرومیت هیجانی
	۷۴	۵۶	۳۸	۲۰	۲	Ab - رهاشدگی / بی ثباتی
	۷۵	۵۷	۳۹	۲۱	۳	Ma - بی اعتمادی / بد رفتاری
	۷۶	۵۸	۴۰	۲۲	۴	Si - انزوای اجتماعی / بیگانگی
	۷۷	۵۹	۴۱	۲۳	۵	Ds - نقص / شرم
	۷۸	۶۰	۴۲	۲۴	۶	Fa - شکست
	۷۹	۶۱	۴۳	۲۵	۷	Di - وابستگی / بی کفایتی
	۸۰	۶۲	۴۴	۲۶	۸	Vh - آسیب پذیری نسبت به ضرر و بیماری
	۸۱	۶۳	۴۵	۲۷	۹	Em - گرفتار / خویشتن تحول نیافته
	۸۲	۶۴	۴۶	۲۸	۱۰	Sb - اطاعت
	۸۳	۶۵	۴۷	۲۹	۱۱	Ss - ایثار
	۸۴	۶۶	۴۸	۳۰	۱۲	Ei - بازداری هیجانی
	۸۵	۶۷	۴۹	۳۱	۱۳	Us - معیارهای سرسختانه / عیب جویی
	۸۶	۶۸	۵۰	۳۲	۱۴	Es - استحقاق / بزرگمنشی
	۸۷	۶۹	۵۱	۳۳	۱۵	Is - خویشتن داری / خود انضباطی ناکافی
	۸۸	۷۰	۵۲	۳۴	۱۶	Ar - پذیرش جویی / جلب توجه
	۸۹	۷۱	۵۳	۳۵	۱۷	Pw - منفی بافی / بدبینی
	۹۰	۷۲	۵۴	۳۶	۱۸	Sp - تنبیه

