

### پرسشنامه طرحواره یانگ (فرم کوتاه)

فهرست زیر حاوی جمله‌هایی است که یک شخص ممکن است برای توصیف خودش از آنها استفاده کند. لطفاً هر جمله را با دقت بخوانید و ببینید تا چه حد توصیف درستی از شما به دست می‌دهد. اگر شما برای پاسخ دادن خاطر جمع نیستید، بر پایه چیزی که احساس می‌کنید جواب دهید؛ نه بر اساس آنچه فکر می‌کنید درست است. در جلوی جمله گزینه مورد نظر را علامت بزنید.

شماره	عبارت	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱	اغلب کسی را نداشته‌ام که از من حمایت کند، حرف‌هایم را با من بزند و عمیقاً نگران اتفاقاتی باشد که برایم می‌افتد.						
۲	به طور کلی کسی نبوده که به من عاطفه، محبت و صداقت نشان دهد.						
۳	در بیشتر اوقات زندگی، این احساس به من دست نداد که برای فرد دیگری، شخص ویژه و متمایزی به شمار روم.						
۴	در اغلب اوقات کسی را نداشته‌ام که واقعاً در دل به من گوش دهد، مرا بفهمد یا اینکه احساسها و نیازهای واقعی مرا درک کند.						
۵	وقتی که نمی‌دانستم کاری را چگونه انجام دهم، به ندرت شخصی پیدا می‌شد که مرا نصیحت و راهنمایی کند.						
۶	من به افراد نزدیک خودم خیلی وابسته‌ام، چون می‌ترسم مرا ترک کنند.						
۷	آنقدر به دیگران نیازمندم که نگران از دست دادن آنها هستم.						
۸	نگرانم از اینکه افرادی که به من نزدیکند مرا ترک و رها کنند.						
۹	وقتی احساس می‌کنم کسی که برایم مهم است از من دوری می‌کند، مأیوس می‌شوم.						
۱۰	برخی اوقات آنقدر نگران آن هستم که مردم مرا ترک کنند، که آنها را از خودم می‌رانم.						
۱۱	احساس می‌کنم که مردم از من سودجویی می‌کنند.						
۱۲	احساس می‌کنم که باید در حضور دیگران از خودم محافظت کنم، چون فکر می‌کنم در غیراین صورت به من آسیب می‌زنند.						
۱۳	دیگران دیر یا زود به من خیانت می‌کنند.						
۱۴	نسبت به انگیزه‌های دیگران سوءظن شدید دارم.						

شماره	عبارت	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۵	معمولاً به طور جدی به انگیزه های نهانی مردم فکر می کنم.						
۱۶	فکر می کنم وصله ناجور اجتماع هستم.						
۱۷	اساساً با بقیه خیلی فرق دارم.						
۱۸	نمی توانم به کسی تعلق خاطر داشته باشم، انسان گوشه گیری هستم.						
۱۹	احساس می کنم از مردم بیگانه شده ام.						
۲۰	همیشه احساس می کنم در بین افراد گروه، جایی ندارم.						
۲۱	مردان یا زنانی که دوستشان دارم، وقتی نقاط ضعف مرا ببینند، دیگر دوستم ندارند.						
۲۲	اگر کسی واقعاً مرا بشناسد دوست ندارد با من رابطه ای نزدیک برقرار کند.						
۲۳	لیاقت عشق، توجه و احترام دیگران را ندارم.						
۲۴	احساس می کنم هیچ کس مرا دوست ندارد.						
۲۵	در بسیاری جنبه ها، بیش از آن ناپذیرفتنی هستم که بتوانم خودم را به دیگران نشان بدهم.						
۲۶	تقریباً هیچ کاری را نمی توانم به خوبی دیگران انجام دهم.						
۲۷	وقتی به موفقیت نزدیک می شوم از درون احساس بی کفایتی می کنم.						
۲۸	بیشتر مردم در حوزه های شغلی و کاری از من تواناترند.						
۲۹	نمی توانم مانند اغلب مردم در کارهایم با استعداد باشم.						
۳۰	در کار یا تحصیل، مثل بقیه باهوش نیستم.						
۳۱	احساس می کنم نمی توانم به تنهایی از پس کارهای زندگی روزمره ام بریایم.						
۳۲	فکر می کنم در انجام کارهای روزمره، آدم وابسته ای هستم.						
۳۳	فاقد عقل سلیم هستم.						
۳۴	اصلاً به قضاوت های خودم در موقعیت های روزمره اعتماد ندارم.						
۳۵	احساس می کنم نمی توانم به تنهایی گلیم خودم را از آب بیرون بکشم.						
۳۶	نمی توانم از شر این احساس رها شوم که اتفاق بدی می خواهد بیفتد.						

شماره	عبارت	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۳۷	احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است یک فاجعه طبیعی، جنایی یا حقوقی یا پزشکی برایم اتفاق بیفتد.						
۳۸	می‌ترسم مورد حمله قرار بگیرم.						
۳۹	می‌ترسم تمام سرمایه خود را از دست بدهم و بیچاره شوم.						
۴۰	اغلب نگران دچار سکت قلبی بشوم، حتی وقتی دلایل پزشکی کمی برای این احتمال وجود دارد.						
۴۱	قادر نیستم از والدینم جدا شوم، کاری که هم سن و سالهایم انجام می‌دهند.						
۴۲	من و والدینم تمایل داریم خود را بیش از حد در مشکلات زندگی یکدیگر درگیر کنیم.						
۴۳	برای من و والدینم بسیار سخت است که بدون داشتن احساس گناه یا خیانت، مسائل جزئی خصوصی خود را از یکدیگر پنهان نگه داریم.						
۴۴	اغلب احساس می‌کنم که انگار والدینم در من زندگی می‌کنند. من نمی‌توانم یک زندگی جداگانه در خودم داشته باشم.						
۴۵	اغلب احساس می‌کنم که هویت جداگانه‌ای از والدینم و همسر ندارم.						
۴۶	فکر می‌کنم اگر کاری را بکنم که دلم می‌خواهد، برای خودم دردسر درست می‌کنم.						
۴۷	احساس می‌کنم چاره‌ای ندارم جز اینکه به خواسته‌های دیگران تن بدهم، چون در غیر این صورت مرا ترک می‌کنند یا در صدد تلافی بر می‌آیند.						
۴۸	در روابطم، به دیگران اجازه می‌دهم که بر من مسلط شوند.						
۴۹	همیشه به دیگران اجازه داده‌ام به جای من تصمیم بگیرند، در نتیجه من واقعاً نمی‌دانم چه می‌خواهم.						
۵۰	خیلی برایم مشکل است از دیگران تقاضا کنم حقوقم را رعایت کنند و احساساتم را درک کنند.						
۵۱	کار مراقبت از نزدیکانم روی دوش من است.						
۵۲	آدم خوبی هستم، چون بیش از آنکه به فکر خودم باشم، به فکر دیگرانم.						

شماره	عبارت	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۵۳	مهم نیست که چقدر سرم شلوغ است، من همیشه می توانم وقتی را برای دیگران کنار بگذارم.						
۵۴	همیشه سنگ صبور مشکلات دیگران بوده ام.						
۵۵	دیگران نظرشان این است که من برای دیگران خیلی کار می کنم، ولی برای خودم کاری انجام نمی دهم.						
۵۶	از اینکه احساسات مثبتم (مثل محبت و توجه) را به دیگران نشان بدهم، خیلی خجالت می کشم.						
۵۷	برای من خیلی سخت است که احساساتم را نزد دیگران بروز دهم.						
۵۸	برای من خیلی سخت است که راحت و خودانگیخته رفتار کنم.						
۵۹	آنقدر خودم را کنترل می کنم که مردم فکر می کنند آدمی بی احساس هستم.						
۶۰	مردم نظرشان این است که من عصبی و ناراحتم.						
۶۱	باید در هر کاری که انجام می دهم بهترین باشم؛ نمی توانم توقعم را کم کنم.						
۶۲	سعی می کنم نهایت تلاش خودم را بکنم؛ اینکه کار " تا حدودی خوب باشد " هیچگاه راضی ام نمی کند.						
۶۳	باید به تمام مسئولیت هایم عمل کنم.						
۶۴	احساس می کنم برای پیشرفت و دستیابی به خواسته های خود همواره تحت فشار هستم.						
۶۵	وقتی که کاری را اشتباه انجام می دهم، نمی توانم خودم را ببخشم یا برای اشتباهم بهانه تراشی کنم.						
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 مردم وجود دارد بپذیرم.						
۶۸	از اینکه مرا محدود کنند یا نگذارند کاری را که می خواهند بکنم، متنفرم.						
۶۹	احساس می کنم نباید از قانونها و قرار دادهای بهنجاری که مردم تابع آنها هستند، اطاعت کنم.						
۷۰	احساس می کنم کاری که من باید بکنم ارزشمندتر از کارهای دیگران است.						

شماره	عبارت	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۷۱	نمی توانم برای انجام تمام و کمال وظایف معمول یا خسته کننده، نظم و انضباط خاصی داشته باشم.						
۷۲	اگر به یکی از اهدافم نرسم، زود مأیوس می شوم و دست از کار می کشم.						
۷۳	برای من خیلی سخت است که رضایت آنی را فدای خوشحالی آنی کنم.						
۷۴	نمی توانم به خودم فشار بیاورم که کارهایی که برایم خوشایند نیستند، انجام دهم، حتی وقتی که می دانم نتایج خوبی در پی دارند.						
۷۵	به ندرت توانسته ام به تصمیم خودم پایبند باشم.						