

## پرسشنامه فرم کوتاه طرحواره یانگ

ردیف	پرسشنامه ی طرحواره ی یانگ	کاملا غلط	تقریبا غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریبا درست	کاملا درست
1	اغلب کسی را نداشته ام که از من حمایت کند، حرف هایش را با من بزند و عمیقا نگران اتفاقاتی باشد که برایم می افتد.						
2	به طور کلی، کسی نبوده که به من عاطفه، محبت و صداقت نشان دهد.						
3	در بیشتر اوقات زندگی، این احساس به من دست نداد که برای فرد دیگری، شخص ویژه و ممتازی به شمار می روم.						
4	در اغلب اوقات کسی رانداشتم که واقعا در دل به من گوش دهد، مرا بفهمد یا این که احساس ها و نیازهای واقعی مرا درک کند.						
5	وقتی که نمی دانستم کاری را چگونه انجام دهم، به ندرت شخصی پیدا می شد که مرا نصیحت و راهنمایی کند.						
6	من به افراد نزدیک خودم خیلی						

						وابسته ام چون می ترسم مرا ترک کنند.	
						آن قدر به دیگران نیازمندم که نگران از دست دادن آن ها هستم.	7
						نگرانم از اینکه افرادی که به من نزدیکند مرا ترک و رها کنند.	8
						وقتی احساس می کنم کسی که برایم مهم است از من دوری می کند، مایوس می شوم.	9
						برخی اوقات آن قدر نگران آن هستم که مردم مرا ترک کنند که آن ها را از خودم می رانم.	10
						احساس می کنم مردم از من سوجویی می کنند.	11
						احساس می کنم باید در حضور دیگران از خودم محافظت کنم، چون فکر می کنم در غیر این صورت به من آسیب می زنند.	12
						دیگران دیر یا زود به من خیانت می کنند.	13
						نسبت به انگیزه های دیگران سوءظن شدید دارم.	14
						معمولا به طور جدی به انگیزه های	15

						نهانی مردم فکر می کنم.	
						فکر می کنم وصله ی ناجور اجتماع هستم.	16
						اساسا با بقیه خیلی فرق دارم.	17
						نمی توانم به کسی تعلق خاطر داشته باشم، انسان گوشه گیری هستم.	18
						احساس می کنم از مردم بیگانه شده ام.	19
						همیشه احساس می کنم در بین افراد گروه، جایی ندارم.	20
						مردان یا زنانی که دوستشان دارم، وقتی نقاط ضعف مرا ببینند، دیگر دوستم ندارند.	21

ردیف	پرسشنامه ی طرح واره ی یانگ	کاملا غلط	تقریبا غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریبا درست	کاملا درست
22	اگر کسی واقعا مرا بشناسد دوست ندارد با من رابطه ای نزدیک برقرار کند.						
23	لیاقت عشق، توجه و احترام دیگران را ندارم.						

						احساس می کنم هیچ کس مرا دوست ندارد.	24
						در بسیاری جنبه ها، بیش از آن ناپذیرفتنی هستم که بتوانم خودم را به دیگران نشان بدهم.	25
						تقریبا هیچ کاری را نمی توانم به خوبی دیگران انجام دهم.	26
						وقتی به موفقیت نزدیک می شوم از درون احساس بی کفایتی می کنم.	27
						بیشتر مردم در حوزه های شغلی و کاری از من تواناترند.	28
						نمی توانم مانند اغلب مردم در کارهایم با استعداد باشم.	29
						در کار یا تحصیل، مثل بقیه باهوش نیستم.	30
						احساس می کنم نمی توانم به تنهایی از پس کارهای زندگی روزمره ام بر بیایم.	31
						فکر میکنم در انجام کارهای روزمره، آدم وابسته ای هستم.	32
						فاقد عقل سلیم هستم.	33
						اصلا به قضاوت های خودم در موقعیت های روزمره، اعتماد ندارم.	34

						احساس می کنم نمی توانم به تنهایی گلیم خودم را از آب بیرون بکشم.	35
						نمی توانم از شر این احساس رها شوم که اتفاق بدی می خواهد بیفتد.	36
						احساس می کنم هر لحظه ممکن است یک فاجعه ی طبیعی، جنایی، حقوقی یا پزشکی برایم اتفاق بیفتد.	37
						می ترسم مورد حمله قرار بگیرم.	38
						می ترسم تمام سرمایه ی خود را از دست بدهم و بیچاره شوم.	39
						اغلب نگرانم دچار سگته ی قلبی بشوم، حتی وقتی دلایل پزشکی کمی برای این احتمال وجود دارد.	40
						قادر نیستم از والدینم جدا شوم، کاری که هم سن و سالهایم انجام می دهند.	41
						من و والدینم تمایل داریم خود را بیش از حد در مشکلات زندگی یکدیگر درگیر کنیم.	42

ردیف	پرسشنامه ی طرح واره ی یانگ	کاملا غلط	تقریبا غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریبا درست	کاملا درست
43	برای من و والدینم بسیار سخت است که بدون داشتن احساس گناه یا خیانت، مسائل جزئی خصوصی خود را از یکدیگر پنهان نگاه داریم.						
44	اغلب احساس می کنم که انگار والدینم در من زندگی می کنند...من نمی توانم یک زندگی جداگانه برای خودم داشته باشم.						
45	اغلب احساس می کنم هویت جداگانه ای از والدین و همسرم ندارم.						
46	فکر می کنم اگر کاری را بکنم که دلم می خواهد، برای خودم دردسر درست می کنم.						
47	احساس می کنم چاره ای ندارم جز اینکه به خواسته های دیگران تن بدهم، چون در غیر این صورت مرا ترک می کنند یا در صدد تلافی بر می آیند.						

						در روابطم، به دیگران اجازه می دهم که بر من مسلط شوند.	48
						همیشه به دیگران اجازه داده ام به جای من تصمیم گیرند، در نتیجه من واقعا نمی دانم چی می خواهم.	49
						خیلی برایم مشکل است از دیگران تقاضا کنم حقوقم رارعايت کنند و احساساتم را درک کنند.	50
						کار مراقبت از نزدیکانم، روی دوش من است.	51
						آدم خوبی هستم، چون بیش از آنکه به فکر خودم باشم، به فکر دیگرانم.	52
						مهم نیست که چقدر سرم شلوغ است، من همیشه می توانم وقتی را برای دیگران کنار بگذارم.	53
						همیشه سنگ صبور مشکلات دیگران بوده ام.	54
						دیگران نظرشان این است که من برای دیگران خیلی کار می کنم، ولی برای خودم کاری انجام نمی دهم.	55
						از این که احساسات مثبتم (مثل محبت و توجه) را به دیگران نشان بدهم، خیلی خجالت می کشم.	56

						برای من خیلی سخت است که احساساتم را نزد دیگران بروز دهم.	57
						برای من خیلی سخت است که راحت و خودانگیخته رفتار کنم.	58
						آنقدر خودم را کنترل می کنم که مردم فکر می کنند آدمی بی احساس هستم.	59
						مردم نظرشان این است که من عصبی و ناراحتم.	60
						باید در هر کاری که انجام می دهم بهترین باشم، نمی توانم توقعم را کم کنم	61

ردیف	پرسشنامه ی طرح واره ی یانگ	کاملا غلط	تقریبا غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریبا درست	کاملا درست
62	سعی می کنم نهایت تلاش خود را بکنم، این که کار "تا حدودی خوب باشد" هیچ گاه راضی ام نمی کند.						
63	باید به تمام مسئولیت هایم عمل کنم.						
64	احساس می کنم برای پیشرفت و دستیابی به خواسته های خود،						



						همواره تحت فشار هستم.	
						وقتی که کاری را اشتباه انجام می دهم، نمی توانم خودم را ببخشم یا برای اشتباهم بهانه تراشی کنم	65
						وقتی از کسی چیزی می خواهم، خیلی برایم سخت است نه بشنوم	66
						آدم خاصی هستم و نمی توانم محدودیتهایی را که بر سر راه مردم وجود دارد بپذیرم.	67
						از اینکه مرا محدود کنند یا نگذارند کاری را که می خواهم بکنم متنفرم.	68
						احساس می کنم نباید از قانونها و قراردادهای به هنجاری که مردم تابع آنها هستند، اطاعت کنم.	69
						احساس می کنم کاری که من باید بکنم ارزشمند تر از کارهای دیگران است.	70
						نمی توانم برای انجام تمام و کمال وظایف معمول یا خسته کننده، نظم و انضباط خاصی داشته باشم.	71
						اگر به یکی از اهدافم نرسم زود مایوس می شوم و دست از کار می کشم.	72

						برای من خیلی سخت است که رضایت آنی را فدای خوشحالی آنی کنم.	73
						نمی توانم به خود فشار بیاورم که کارهایی را که برایم خوشایند نیستند، انجام دهم، حتی وقتی که می دانم نتایج خوبی در پی دارند.	74
						به ندرت توانسته ام به تصمیم خود پایبند باشم.	75



#### 4-1- پرسشنامه طرحواره یانگ (فرم کوتاه)

پرسش نامه فرم کوتاه طرحواره یانگ، ابزاری خود-گزارش دهی برای سنجش طرحواره ها است. فرد بر اساس توصیف هر جمله خودش را در

یک مقیاس لیکرت شش درجه ای می‌سنجد. سوالات پرسش نامه به وسیله طرحواره‌ها دسته بندی می‌شوند. این پرسش نامه هم به صورت فرم کوتاه و هم به صورت فرم بلند وجود دارد. فرم بلند آن 205 سوال دارد و 18 طرحواره ناسازگار اولیه را می‌سنجد. فرم بلند برای کارهای بالینی ترجیح داده می‌شود زیرا سوالات بیشتری برای هر طرحواره مطرح شده و در نتیجه اطلاعات دقیق تری فراهم می‌کند. فرم کوتاه پرسشنامه طرحواره یانگ، 75 جمله دارد و از پنج سوالی که در فرم بلند بیشترین بار تحلیلی را داشتند، تشکیل شده است. فرم کوتاه بیشتر در پژوهش‌ها به کار می‌رود، زیرا وقت کمتری برای تکمیل آن مصرف می‌شود. در فرم کوتاه کد دو حرفی که پس از 5 جمله می‌آید نشان می‌دهد که این سوال‌ها مربوط به کدام طرحواره‌اند. با این وجود اسمی از طرحواره‌ها در پرسش نامه ذکر نشده است.

این پرسش نامه به زبان‌های مختلف از جمله فرانسوی، اسپانیایی، هلندی، ترکی، ژاپنی، فنلاندی، نروژی و ایرانی ترجمه شده است.

## اعتبار و پایایی پرسش نامه یانگ

اولین پژوهش جامع راجع به ویژگی های روان سنجی پرسش نامه طرحواره یانگ، توسط اسمیت<sup>1</sup>، جوینز، یانگ و تلچ (1995) انجام شد. وضرب آلفای کرونباخ در جمعیت غیر بالینی برای خرده مقیاس های این پرسشنامه را بین 0/5 تا 0/82 به دست آمد. همچنین این پژوهشگران نشان دادند، پرسشنامه ی طرحواره یانگ با مقیاس های پریشانی روان شناختی و اختلالات شخصیت همبستگی بالایی دارد و بنابراین از روایی مطلوبی برخوردار است (اسمیت و همکاران، 1995).

هنجاریابی این پرسش نامه در ایران توسط آهی (1384) بر روی 387 نفر از دانشجویان دانشگاه های تهران انجام شده که 252 نفر مونث و 135 نفر مذکر به شیوه های تصادفی چند مرحله ای از دانشگاه های علامه طباطبایی، شهید بهشتی، تربیت مدرس و علوم تحقیقات انجام شد. همسانی درونی این پرسش نامه با استفاده از  $\alpha$  کرونباخ در جمعیت

---

<sup>1</sup> -Schmidt

مونث 0/97 و در جمعیت مذکر 0/98 به دست آمد. براین اساس پایایی طرحواره های محرومیت هیجانی 0/87 ، رهاشدگی 0/78 ، بی اعتمادی-بدرفتاری 0/83، بیگانگی-انزوای اجتماعی 0/87، نقص-شرم، شکست 0/90، وابستگی-بی کفایتی 0/86، آسیب پذیری 0/90، خودتحول نیافته-گرفتار 0/79، اطاعت 0/83، فداکاری 0/82، بازداری هیجانی 0/86، عیب جویی افراطی 0/72 و خویشتن داری-خودانضباطی ناکافی 0/87 به دست آمد (لطفی، 1385).

ذوالفقاری، فاتحی فر و عابدی (1387) فرم کوتاه پرسش نامه طرحواره یانگ را روی 70 نفر از زوجین اجرا کردند. در پژوهش آنها ضریب همسانی درونی پرسشنامه از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسش نامه 0/94 و برای پنج حوزه آن به این شرح به دست آمد: بریدگی و طرد 0/91، خودگردانی و عملکرد مختل 0/90، محدودیت های مختل 0/73، دیگر جهت مندی 0/67 و گوش به زنگی بیش از حد و بازداری 0/78.

## نمره گذاری پرسش نامه طرحواره یانگ

هر مقیاس (طرحواره) از 5 سوال تشکیل شده است. فرد بر اساس توصیف هر جمله، خودش را در یک مقیاس لیکرت شش درجه‌ای (کاملاً درست، تقریباً درست، اندکی درست، تقریباً غلط و کاملاً غلط) که به ترتیب 1 و 2 و 3 و 4 و 5 و 6 نمره به آنها تعلق می‌گیرد، می‌سنجد. با توجه به اینکه هر سوال دارای 6 گزینه بوده و فرد نمرات 1 تا 6 را به ترتیب کسب می‌کند لذا حداقل نمره به دست آمده 75 و حداکثر 450 منظور شده است.

برای هر یک از حوزه‌ها نیز حداقل و حداکثر نمره به شرح زیر محاسبه شده است. برای حوزه اول که شامل سوالات 1 تا 25 است حداکثر نمره 150 منظور شده است. حوزه دوم که شامل سوالات 26 تا 45 است حداقل نمره 20 و حداکثر 120 است. حوزه سوم شامل سوالات 66 تا 75 است و حداقل نمره 10 و حداکثر 60 منظور شده است. حوزه چهارم شامل سوالات 46 تا 55 است و حداقل نمره 10 و حداکثر 60 است و برای حوزه پنجم که شامل سوالات 56 تا 65 می‌باشد حداقل نمره 10 و

حداکثر 60 محاسبه شده است. همچنین اگر فردی سه یا چهار نمره بالا (5 یا 6) در یک طرحواره داشته باشد، معمولا از نظر بالینی بدین معنا است که این طرحواره در ذهن وجود دارد.

