



## پرسشنامه طرحواره های ناکارآمد

## YSQ

عبارت زیر را به دقت بخوانید و تصمیم بگیرید هر عبارت چقدر شما را خوب توصیف می کند. اگر شما مطمئن نیستید بر اساس آنچه که احساس می کنید درست است جواب دهید نه بر اساس آنچه فکر می کنید صحیح است. از شما در خواست می شود از بین گزینه های ۱ تا ۶ گزینه ای را که بهترین توصیف گر شماست انتخاب کنید.

ردیف	۱	۲	۳	۴	۵	۶
	در مورد من کاملا نادرست است (۱)	در مورد من اغلب نادرست است (۲)	در مورد من بیشتر درست است تا نادرست (۳)	در مورد من تقریبا درست است (۴)	در مورد من غالبا درست است (۵)	در مورد من کاملا درست است (۶)
۱.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	در اغلب اوقات من کسی را نداشته ام که مرا پرورش دهد، چیزهایش را با من سهیم شود یا به آنچه برای من اتفاق می افتد عمیقا گوش دهد.					
۲.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	به طور کلی افرادی وجود نداشتند که به من صمیمیت و عاطفه نشان دهند.					
۳.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	در بیشتر اوقات زندگی ام احساس نکرده ام که برای کسی فرد ویژه و مهمی به شمار می روم.					
۴.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	در اغلب زمان ها من کسی را نداشته ام که واقعا به من گوش دهد، مرا بفهمد یا اینکه احساسات و نیازهای واقعی مرا درک کند.					
۵.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	وقتی که مطمئن نبودم کاری را چگونه انجام دهم به ندرت شخص قوی پیدا می شد که از او یک توصیه و راهنمایی مناسب دریافت کنم.					
۶.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	متوجه شده ام به افرادی که با آنها صمیمی هستم متکی و وابسته ام چون از اینکه آنها مرا ترک کنند می ترسم.					
۷.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	من به مردم دیگر بسیار نیازمندم به قدری که نگران از دست دادن آنها هستم.					
۸.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	من نگرانم از اینکه افرادی که به من نزدیکند مرا ترک و رها کنند.					
۹.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	وقتی احساس می کنم کسی که دوستش دارم از من دوری می کند ناامید می شوم.					
۱۰.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	گاهی اوقات شدیدا نگران افرادی هستم که به من اجازه می دهند					



ردیف	۱	۲	۳	۴	۵	۶
	در مورد من کاملا درست است (۱)	در مورد من اغلب نادرست است (۲)	در مورد من بیشتر درست است تا نادرست (۳)	در مورد من تقریبا درست است (۴)	در مورد من غالبا درست است (۵)	در مورد من کاملا درست است (۶)
						تا آنها را تحت تاثیر قرار دهم.
۱۱.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	احساس می کنم که مردم از من سودجویی می کنند.
۱۲.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	احساس می کنم نمی توانم خودم را در برابر افراد دیگر بدون محافظ بگذارم چرا که اگر از خودم مراقبت نکنم آنها به طور عمدی به من ضربه خواهند زد.
۱۳.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	اینکه کسی چه وقت به من خیانت کند بستگی به زمان دارد اما دیر یا زود این کار را خواهد کرد.
۱۴.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من به انگیزه های دیگران شدیداً سوء ظن دارم.
۱۵.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من معمولا به دنبال انگیزه های پنهان مردم هستم.
۱۶.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	اصلا تناسب و هماهنگی ندارم.
۱۷.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	به طور اساسی با مردم دیگر فرق دارم.
۱۸.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	احساس تعلق نمی کنم آدم تنهایی هستم.
۱۹.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	احساس می کنم نسبت به مردم دیگر بیگانه شده ام.
۲۰.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	همیشه احساس می کنم خارج از اجتماعات هستم.
۲۱.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هر زن (مردی) که می خواهم اگر عیوب من را ببیند نمی تواند مرا دوست داشته باشد.
۲۲.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	اگر کسی من واقعی ام را بشناسد دوست نخواهد داشت با من رابطه نزدیک و صمیمی برقرار کند.
۲۳.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	برای دریافت عشق، توجه و احترام از سوی دیگران ارزش لازم را ندارم.
۲۴.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	احساس می کنم دوست داشتنی نیستم.
۲۵.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	در بسیاری از مسائل اساسی (مثل با وجدان بودن و...) غیر قابل قبولم بنابراین نمی توانم خودم را به دیگران نشان بدهم.
۲۶.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تقریبا هر کاری را که انجام می دهم (چه شغلی یا تحصیلی) به خوبی کارهای دیگران نیست.
۲۷.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	وقتی قرار است برای موفقیت و پیشرفت در کاری تلاش کنم



ردیف	۱	۲	۳	۴	۵	۶
	در مورد من کاملاً درست است (۱)	در مورد من اغلب نادرست است (۲)	در مورد من بیشتر درست است تا نادرست (۳)	در مورد من تقریباً درست است (۴)	در مورد من غالباً درست است (۵)	در مورد من کاملاً درست است (۶)
	احساس بی کفایتی می کنم.					
۲۸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	بیشتر مردم در حوزه های کار و پیشرفت از من تواناترند.					
	به اندازه ای که اغلب مردم در کارهایشان ذکاوت و استعداد دارند، با استعداد نیستم.					
۳۰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	در حوزه های مربوط به کار یا تحصیل مثل مردم دیگر باهوش نیستم.					
۳۱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	احساس می کنم قابلیت آن را ندارم که در زندگی روزمره ام موفقیتی کسب کنم.					
۳۲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	برای انجام دادن کارهای روزمره ام فکر می کنم آدم وابسته ای هستم.					
۳۳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	فاقد عقل سلیم هستم.					
۳۴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	در موقعیت های روزمره نمی توان روی قضاوت های من حساب کرد.					
۳۵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	برای حل مشکلاتی که به طور روزمره پیش می آید احساس کفایت و توانمندی نمی کنم.					
۳۶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	نمی توانم از این احساس فرار کنم که به من می گوید وقایع بدی در حال رخ دادن است.					
۳۷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	احساس می کنم یک فاجعه (طبیعی، جنایی، مالی یا پزشکی) هر لحظه ممکن است رخ دهد.					
۳۸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	نگرانم که مورد حمله قرار گیرم.					
۳۹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	نگرانم که تمام پولم را از دست بدهم و بیچاره شوم.					
۴۰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	خیلی نگرانم که مبادا به یک بیماری خطرناک مبتلا شوم در صورتی که هیچ گونه مشکل جدی توسط پزشک تشخیص داده نشده است.					
۴۱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	قادر نبوده ام که خودم را از والدینم جدا کنم کاری که همسن و سالهایم انجام داده اند.					



ردیف							
	۱ در مورد من کاملاً نادرست است (۱)	۲ در مورد من اغلب نادرست است (۲)	۳ در مورد من بیشتر درست است تا نادرست (۳)	۴ در مورد من تقریباً درست است (۴)	۵ در مورد من غالباً درست است (۵)	۶ در مورد من کاملاً درست است (۶)	
۴۲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	والدینم و من تمایل داشتیم که در زندگی و وسایل یکدیگر بیش از حد دخالت کنیم.
۴۳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	برای من و والدینم خیلی سخت است که بدون احساس گناه و خیانت مسائل شخصی و خصوصی خود را از یکدیگر بپوشانیم.
۴۴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	اغلب احساس می‌کنم که هویت مستقل از والدینم یا همسرم ندارم.
۴۵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	اغلب احساس می‌کنم که هویت مستقل از والدین یا همسرم ندارم.
۴۶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	فکر می‌کنم اگر آنچه را می‌خواهم انجام بدهم مورد سوال و بازخواست قرار می‌گیرم.
۴۷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	احساس می‌کنم چاره‌ای ندارم مگر اینکه به خواسته‌های دیگران گردن نهم چون در غیر این صورت به طریقی از من انتقام می‌گیرند یا مرا طرد می‌کنند.
۴۸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	در روابطم به دیگران اجازه می‌دهم که برتر باشند.
۴۹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	همیشه می‌گذارم که دیگران برایم انتخاب کنند از این رو واقعا نمی‌دانم برای خودم چه می‌خواهم.
۵۰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	برایم سخت است که از دیگران بخواهم تا حقوقم را رعایت کنند و احساسم را محترم بشمارند.
۵۱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من معمولا از افراد نزدیکم در نهایت مراقبت می‌کنم.
۵۲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من آدم خوبی هستم چون به دیگران بیشتر از خودم فکر می‌کنم.
۵۳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	آنقدر برای انجام دادن کارهای دیگران سرم شلوغ است که فرصت کمی برای انجام کارهای خودم دارم.
۵۴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	همواره کسی بوده‌ام که به مشکلات هر کسی گوش می‌دهد.
۵۵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مردم مرا فردی می‌بینند که برای دیگران زیاد کار می‌کنم ولی به اندازه کافی برای خودم وقت نمی‌گذارم.
۵۶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	برای نشان دادن احساسات مثبتم به دیگران خیلی کمرو هستم)



ردیف	۱	۲	۳	۴	۵	۶
	در مورد من کاملاً نادرست است (۱)	در مورد من اغلب نادرست است (۲)	در مورد من بیشتر نادرست است تا نادرست (۳)	در مورد من تقریباً درست است (۴)	در مورد من غالباً درست است (۵)	در مورد من کاملاً درست است (۶)
	برای مثال نشان دادن مهر، علاقه و توجه ام به دیگری)					
۵۷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۵۸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۵۹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶۰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶۱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶۲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶۳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶۴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶۵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶۶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶۷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶۸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶۹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۷۰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۷۱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



						ردیف
۱	۲	۳	۴	۵	۶	
در مورد من کاملاً درست است (۱)	در مورد من اغلب نادرست است (۲)	در مورد من تقریباً درست است (۳)	در مورد من تقریباً درست است (۴)	در مورد من غالباً درست است (۵)	در مورد من کاملاً درست است (۶)	
						داشته باشم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷۲. اگر نتوانم به هدفم دست یابم خیلی زود ناکام شده و دست از کار می کشم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷۳. برایم بسیار رنج آور است که خشنودی کنونی و فوری خود را به خاطر دستیابی به یک هدف درازمدت فدا کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷۴. نمی توانم به خودم فشار بیاورم تا کارهایی را که از آنها لذت نمی برم انجام دهم حتی وقتی که می دانم برای خودم خوب است.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷۵. به ندرت پایبند تصمیمات خود بوده ام.



### پرسشنامه طرحواره های ناکارآمد

این مقیاس را یانگ (۱۹۹۸) ساخته است. این پرسشنامه دارای ۷۵ ماده است و بر پایه یافته های اشمیت و همکاران (۱۹۹۵) پانزده طرحواره غیر انطباقی اولیه را ارزیابی می کند. هر ماده به کمک شش گزینه درجه بندی می شود (۱=کاملاً در مورد من نادرست است، تا شش=کاملاً مرا توصیف می کند). نمره بالا در یک خرده مقیاس معین احتمال بیشتر وجود یک طرحواره غیر انطباقی را برای آن فرد نشان می دهد. اعتبار این مقیاس به وسیله آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۹۶ و برای تمام خرده مقیاس ها بالاتر از ۰/۸۰ بود (والر، مه یر و هینان، ۲۰۰۱). در بررسی والر و همکاران (۲۰۰۱) اعتبار این مقیاس به وسیله آلفای کرونباخ برای همه خرده مقیاس ها در دامنه ۹۰-۶۲ به دست آمد. مقیاس توانایی تشخیصی دو گروه زنان مورد بررسی (زنان سالم و زنان مبتلا به اختلال خوردن) را دارد و دقت در طبقه بندی آزمودنی ها ۷۸٪ است که نشان دهنده روایی تشخیصی این مقیاس می باشد. در ایران صدوقی و همکاران (۱۳۸۷) اعتبار این مقیاس را به وسیله آلفای کرونباخ برای همه خرده مقیاس ها را در دامنه ۹۰-۶۲ به دست آوردند. آلفای کرونباخ برای مقیاس کلی ۰/۹۴ بود.