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 ٦ گزینه ای را که بهترین توصیف گر شماست انتخاب کنید.

ردیف		۱	۲	۳	٤	۵	٦
		درمورد من کاملا نادرست است(۱)	در مورد من اغلب نادرست است(۲)	در مورد من پیشتر درست است تا تنادرست(۳)	در مورد من تقریبا درست است(٤)	در مورد من غالبا درست است(۵)	در مورد من کاملا درست است(٦)
۱.	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.	به طور کلی افرادی وجود نداشتند که به من صمیمیت و عاطفه نشان دهند.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۳.	در بیشتر اوقات زندگی ام احساس نکرده ام که برای کسی فرد ویژه و مهمی به شمار می روم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٤.	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.	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.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٦.	متوجه شده ام به افرادی که با آنها صمیمی هستم متکی و وابسته ام چون از اینکه آنها مرا ترک کنند می ترسم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۷.	من به مردم دیگر بسیار نیازمندم به قدری که نگران از دست دادن آنها هستم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۸.	من نگرانم از اینکه افرادی که به من نزدیکند مرا ترک و رها کنند.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۹.	وقتی احساس می کنم کسی که دوستش دارم ازمن دوری می کند ناامید می شوم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۱۰.	گاهی اوقات شدیدا نگران افرادی هستم که به من اجازه می دهند	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ردیف		۱ درمورد من کاملا 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 تقریبا درست است(٤)	۵ در مورد من غالبا درست است(۵)	٦ در مورد من کاملا درست است(٦)
	تا آنها را تحت تاثیر قرار دهم.						
۱۱.	احساس می کنم که مردم از من سودجویی می کنند.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۱۲.	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.	اینکه کسی چه وقت به من خیانت کند بستگی به زمان دارد اما دیر یا زود این کار را خواهد کرد.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۱٤.	من به انگیزه های دیگران شدیدا سوء ظن دارم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۱۵.	من معمولا به دنبال انگیزه های پنهان مردم هستم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۱٦.	اصلا تناسب و هماهنگی ندارم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۱۷.	به طور اساسی با مردم دیگر فرق دارم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۱۸.	احساس تعلق نمی کنم آدم تنهایی هستم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۱۹.	احساس می کنم نسبت به مردم دیگر بیگانه شده ام.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۲۰.	همیشه احساس می کنم خارج از اجتماعات هستم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۲۱.	هر زن (مردی) که می خواهم اگر عیوب من را ببیند نمی تواند مرا دوست داشته باشد.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۲۲.	اگر کسی من واقعی ام را بشناسد دوست نخواهد داشت با من رابطه نزدیک و صمیمی برقرار کند.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۲۳.	برای دریافت عشق، توجه و احترام از سوی دیگران ارزش لازم را ندارم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۲٤.	احساس می کنم دوست داشتنی نیستم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۲۵.	در بسیاری از مسائل اساسی(مثل با وجدان بودن و..)غیر قابل قبولم بنابراین نمی توانم خودم را به دیگرا ن نشان بدهم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۲٦.	تقریبا هر کاری را که انجام می دهم(چه شغلی یا تحصیلی) به خوبی کارهای دیگران نیست.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۲۷.	وقتی قرار است برای موفقیت و پیشرفت در کاری تلاش کنم	☐	☐	☐	☐	☐	☐

تاریخ دانلود
۱۴۰۳/۰۶/۰۹ - ۰۳ ۱۹:۵۰:۵۱

ردیف		۱	۲	۳	٤	۵	٦
		درمورد 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(٤)	در مورد من غالبا درست است(۵)	در مورد من کاملا درست است(٦)
	احساس بی کفایتی می کنم.						
۲۸.	بیشتر مردم در حوزه های کار و پیشرفت از من تواناترند.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۲۹.	به اندازه ای که اغلب مردم در کارهایشان ذکاوت و استعداد دارند، با استعداد نیستم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۳۰.	در حوزه های مربوط به کار یا تحصیل مثل مردم دیگر باهوش نیستم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۳۱.	احساس می کنم قابلیت آن را ندارم که در زندگی روزمره ام موفقیتی کسب کنم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۳۲.	برای انجام دادن کارهای روزمره ام فکر می کنم آدم وابسته ای هستم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۳۳.	فاقد عقل سلیم هستم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۳٤.	در موقعیت های روزمره نمی توان روی قضاوت های من حساب کرد.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۳۵.	برای حل مشکلاتی که به طور روزمره پیش می آید احساس کفایت و توانمندی نمی کنم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۳٦.	نمی توانم از این احساس فرار کنم که به من می گوید وقایع بدی در حال رخ دادن است.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۳۷.	احساس می کنم یک فاجعه(طبیعی، جنایی، مالی یا پزشکی) هر لحظه ممکن است رخ دهد.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۳۸.	نگرانم که مورد حمله قرار گیرم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۳۹.	نگرانم که تمام پولم را از دست بدهم و بیچاره شوم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٤۰.	خیلی نگرانم که مبادا به یک بیماری خطرناک مبتلا شوم درصورتی که هیچ گونه مشکل جدی توسط پزشک تشخیص داده نشده است.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٤۱.	قادر نبوده ام که خودم را از والدینم جدا کنم کاری که همسن و سالهایم انجام داده اند.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

www.mhrr.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۳/۰۵/۰۹ - ۰۳:۱۹:۵۱

ردیف		١	٢	٣	٤	٥	٦
		درمورد من کاملا نادرست است(١)	در مورد من اغلب نادرست است(٢)	در مورد من بیشتر درست است تا نادرست(٣)	در مورد من تقریبا درست است(٤)	در مورد من غالبا درست است(٥)	در مورد من کاملا درست است(٦)
٤٢.	والدینم و من تمایل داشتیم که در زندگی و وسایل یکدیگر بیش از حد دخالت کنیم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٤٣.	برای من و والدینم خیلی سخت است که بدون احساس گناه و خیانت مسائل شخصی و خصوصی خود را از یکدیگر بپوشانیم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٤٤.	اغلب احساس می کنم که هویت مستقل از والدینم یا همسرم ندارم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٤٥.	اغلب احساس می کنم که هویت مستقل از والدین یا همسرم ندارم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٤٦.	فکر می کنم اگر آنچه را می خواهم انجام بدهم مورد سوال و بازخواست قرار می گیرم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٤٧.	احساس می کنم چاره ای ندارم مگر اینکه به خواسته های دیگران گردن نهم چون در غیر این صورت به طریقی از من انتقام می گیرند یا مرا طرد می کنند.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٤٨.	در روابطم به دیگران اجازه می دهم که برتر باشند.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٤٩.	همیشه می گذارم که دیگران برایم انتخاب کنند از این رو واقعا نمی دانم برای خودم چه می خواهم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٥٠.	برایم سخت است که از دیگران بخواهم تا حقوقم را رعایت کنند و احساسم را محترم بشمارند.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٥١.	من معمولا از افراد نزدیکم در نهایت مراقبت می کنم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٥٢.	من آدم خوبی هستم چون به دیگران بیشتر از خودم فکر می کنم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٥٣.	آنقدر برای انجام دادن کارهای دیگران سرم شلوغ است که فرصت کمی برای انجام کارهای خودم دارم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٥٤.	همواره کسی بوده ام که به مشکلات هر کسی گوش می دهد.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٥٥.	مردم مرا فردی می بینند که برای دیگران زیاد کار می کنم ولی به اندازه کافی برای خودم وقت نمی گذارم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٥٦.	برای نشان دادن احساسات مثبتم به دیگران خیلی کمرو هستم(	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ردیف		۱	۲	۳	۴	۵	٦
		درمورد 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(٤)	در مورد من غالبا درست است(۵)	در مورد من کاملا درست است(٦)
	برای مثال نشان دادن مهر، علاقه و توجه ام به دیگری)						
۵۷.	احساس شرم می کنم که احساساتم را به دیگران ابراز کنم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۵۸.	برای من خیلی سخت است که با دیگران گرم و خود جوش باشم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۵۹.	آنقدر خودم را کنترل می کنم که مردم فکر می کنند آدم بی احساسی هستم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٦۰.	مردم نظرشان این است که من از نظر احساسی، عصبی و ناراحتم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٦۱.	باید در هر کاری که انجام می دهم بهترین باشم و می توانم بپذیرم که کارم در رتبه دوم قرار بگیرد.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٦۲.	تلاش می کنم که همواره بهترین را انجام دهم و نمی توانم به کارهای متوسط بسنده کنم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٦۳.	باید تمام مسئولیت ها را انجام دهم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٦٤.	احساس می کنم که همواره برای پیشرفت و انجام دادن کارها فشاری پشت من وجود دارد.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٦۵.	نمی توانم قبول کنم که از یک مشکل سرسری بگذرم یا برای اشتباهاتم بهانه بتراشم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٦٦.	برایم خیلی دشوار است که وقتی از کسی چیزی خواستم نه بشنوم یعنی جواب رد بشنوم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٦٧.	یک شخص ویژه هستم و نباید محدودیت هایی که برای مردم دیگر مقدر شده است را بپذیرم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٦٨.	نفرت دارم از اینکه محدود باشم یا اینکه نگذارند آنچه را می خواهم انجام دهم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٦۹.	احساس می کنم نباید از قوانین و مقررات رایجی که مردم رعایت می کنند پیروی کنم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۷۰.	احساس می کنم کاری را که من باید ارائه دهم بسیار ارزشمند تر از آن چیزی است که دیگران فراهم می کنند.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
۷۱.	نمی توانم برای تکمیل تکالیف روزمره و خسته کننده نظم کافی	☐	☐	☐	☐	☐	☐

تاریخ دانلود
۱۴۰۳/۰۸/۲۹ - ۰۳:۱۹:۵۱

ردیف		۱	۲	۳	٤	۵	٦
		درمورد 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(٤)	در مورد من غالبا درست است(۵)	در مورد من کاملا درست است(٦)
	داشته باشم.						
.۷۲	اگر نتوانم به هدفم دست یابم خیلی زود ناکام شده و دست از کار می کشم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.۷۳	برایم بسیار رنج آور است که خشنودی کنونی و فوری خود را به خاطر دستیابی به یک هدف درازمدت فدا کنم.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.۷٤	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.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.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=کاملا در مورد من نادرست است،تا شش=کاملا 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. اعتباراین 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 تشخیص 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.