



پرسشنامه جبران یانگ YCI یانگ (1995)

نام و نام خانوادگی: سن: جنس: تحصیلات:
شغل: وضعیت تأهل:

عبارات زیر جملاتی هستند که ممکن است افراد از آنها برای توصیف خود استفاده کنند. خواهشمند است هر عبارت را به دقت بخوانید و تعیین کنید تا چه میزانی آن عبارت می تواند شما را توصیف کند. سپس میزان درست بودن آن عبارت را براساس درجه بندی در ستون مقابل علامت بزنید.

کاملاً در مورد من نادرست است	اکثر اوقات در مورد من نادرست است	در مورد من بیشتر درست است تا نادرست	تقریباً در مورد من درست است	اکثر اوقات در مورد من درست است	کاملاً در مورد من درست است		
q	q	q	q	q	q	۱- اشتباهات و ناکامی های خودم را به گردن دیگران می اندازم.	
q	q	q	q	q	q	۲- اغلب زمانی که اشتباهی روی می دهد، دیگران را سرزنش می کنم.	
q	q	q	q	q	q	۳- وقتی دیگران مرا سرزنش می کنند یا مرا تحقیر می کنند، به شدت خشمگین می شوم.	
q	q	q	q	q	q	۴- نمی توانم خشم خود را بدون انتقام گرفتن خاموش کنم.	
q	q	q	q	q	q	۵- زمانی که دیگران مرا مورد سرزنش قرار می دهند، جبهه می گیرم.	
q	q	q	q	q	q	۶- این که دیگران موفقیت های مرا تحسین کنند، برایم بسیار اهمیت دارد.	
q	q	q	q	q	q	۷- نشانه های آشکار موفقیت از جمله ماشین و خانه گران قیمت برای من بسیار اهمیت دارد.	
q	q	q	q	q	q	۸- برای این که بین اطرافیانم بهترین یا موفق ترین افراد باشم، به سختی کار می کنم.	
q	q	q	q	q	q	۹- سرشناس و معروف بودن برایم بسیار اهمیت دارد.	
q	q	q	q	q	q	۱۰- اغلب رؤیاهایی در مورد موفقیت، شهرت، قدرت، محبوبیت و مکنت دارم.	
q	q	q	q	q	q	۱۱- دوست دارم در کانون توجه باشم.	



کاملاً در مورد من نادرست است	اکثر اوقات در مورد من نادرست است	در مورد من بیشتر درست است تا نادرست	تقریباً در مورد من درست است	اکثر اوقات در مورد من درست است	کاملاً در مورد من درست است	
q	q	q	q	q	q	۱۲- در مقایسه با اکثر افراد جذاب تر هستم.
q	q	q	q	q	q	۱۳- تأکید زیادی بر داشتن نظم در زندگی خودم دارم از جمله برنامه ریزی و سازمان دادن.
q	q	q	q	q	q	۱۴- به منظور اجتناب از روی دادن هر گونه خطا و اشتباهی تلاش زیادی می کنم.
q	q	q	q	q	q	۱۵- در مورد تصمیماتی که می خواهم بگیرم نهایت دقت و تلاش را انجام می دهم تا مبادا اشتباهی نکنم.
q	q	q	q	q	q	۱۶- کاملاً اطرافیانم را کنترل می کنم.
q	q	q	q	q	q	۱۷- دوست دارم در موقعیتی باشم که بتوانم دیگران را تحت کنترل و سلطه خودم داشته باشم.
q	q	q	q	q	q	۱۸- از کسانی که در مورد زندگی من نظری بدهند یا چیزی بگویم، بدم می آید.
q	q	q	q	q	q	۱۹- بخشش یا مصالحه با دیگران برای من خیلی اهمیت دارد.
q	q	q	q	q	q	۲۰- دوست ندارم به کسی وابسته باشم.
q	q	q	q	q	q	۲۱- برای من بسیار اهمیت دارد که بر تصمیمات خودم متکی باشم و خودم از خودم حمایت کنم.
q	q	q	q	q	q	۲۲- وابسته شدن یا عادت کردن به کسی برایم بسیار مشکل است.
q	q	q	q	q	q	۲۳- دوست دارم مثل یک ذره آزاد باشم به این معنی که آزادی انجام هر کاری را که دوست دارم، داشته باشم.
q	q	q	q	q	q	۲۴- برایم محدود شدن به یک شغل و حرفه دشوار است، دوست دارم آزادانه دست به انتخاب بزنم.
q	q	q	q	q	q	۲۵- معمولاً نیازهای خودم را بر نیازهای دیگران مقدم می دانم.
q	q	q	q	q	q	۲۶- اغلب متوقع هستم و دوست دارم در هر چیزی دقیقاً درست باشم.
q	q	q	q	q	q	۲۷- مجبورم در درجه اول از خودم مراقبت کنم همان کاری که دیگران هم انجام می دهند.



کاملاً در مورد من نادرست است	اکثر اوقات در مورد من نادرست است	در مورد من بیشتر درست است تا نادرست	تقریباً در مورد من درست است	اکثر اوقات در مورد من درست است	کاملاً در مورد من درست است		
q	q	q	q	q	q	۲۸-	برایم بسیار با اهمیت است که محیطی را که در آن هستم از لحاظ دما، نور، مبلمان ... راحت باشد.
q	q	q	q	q	q	۲۹-	اغلب خودم را یک یاغی و سرکش تصور می‌کنم که بر علیه قدرت و قوانین طغیان می‌کند.
q	q	q	q	q	q	۳۰-	از قانون و مقررات بیزارم و از قانون‌شکنی لذت می‌برم.
q	q	q	q	q	q	۳۱-	از سنتی نبودن و رها بودن از قید و بند آداب و رسوم لذت می‌برم حتی اگر خیلی غیرمعمول و نامتناسب بنظر برسند.
q	q	q	q	q	q	۳۲-	سعی نمی‌کنم براساس استانداردهای اجتماعی موفق شوم (بطور مثال، مکننت و ثروت، شهرت ...)
q	q	q	q	q	q	۳۳-	همیشه ساز مخالف می‌زنم.
q	q	q	q	q	q	۳۴-	من فرد بسیار توداری هستم، دوست ندارم دیگران چیز زیادی در مورد زندگی خصوصی و احساسات من بدانند.
q	q	q	q	q	q	۳۵-	سعی می‌کنم در مقابل دیگران قوی ظاهر شوم حتی اگر احساس آسیب‌پذیری کنم یا از خودم اطمینان نداشته باشم.
q	q	q	q	q	q	۳۶-	من در مورد افرادی که برای آنها ارزش قایل هستم، احساس مالکیت می‌کنم و به آنها می‌چسبم.
q	q	q	q	q	q	۳۷-	اغلب برای رسیدن به اهدافم زرنگی می‌کنم.
q	q	q	q	q	q	۳۸-	اغلب ترجیح می‌دهم برای رسیدن به خواسته‌هایم در لفافه سخن بگویم به جای آن که بطور مستقیم خواسته‌هایم را بیان کنم.
q	q	q	q	q	q	۳۹-	من در روابط خود با دیگران تا حدی فاصله می‌گیرم که آنها فقط می‌توانند آن قسمتی از من را ببینند و بشناسند که خودم می‌خواهم.
q	q	q	q	q	q	۴۰-	من فرد منتقدی هستم.
q	q	q	q	q	q	۴۱-	فکر می‌کنم برای رسیدن به استانداردها یا مسئولیت‌هایم تحت فشار زیادی هستم.
q	q	q	q	q	q	۴۲-	غالب اوقات در بیان خصوصیات خودم مهارت لازم را ندارم یا این که حساسیتی در این خصوص ندارم.



کاملاً در مورد من نادرست است	اکثر اوقات در مورد من نادرست است	در مورد من بیشتر درست است تا نادرست	تقریباً در مورد من درست است	اکثر اوقات در مورد من درست است	کاملاً در مورد من درست است		
q	q	q	q	q	q	سعی می‌کنم اکثر اوقات خوش‌بین باشم، به خودم اجازه نمی‌دهم بر نکات منفی تمرکز کنم.	- ۴۳
q	q	q	q	q	q	معتقدم یک فرد باید بدون در نظر گرفتن احساس درونی خود، چهره شاد و خوشحال به خود بگیرد.	- ۴۴
q	q	q	q	q	q	اغلب در مقابل افرادی که از من موفق‌ترند یا بیشتر مورد توجه هستند، احساس ناکامی یا حسادت می‌کنم.	- ۴۵
q	q	q	q	q	q	زمان زیادی را برای اطمینان از این که به حق خود رسیده‌ام یا کلک نخورده‌ام، صرف می‌کنم.	- ۴۶
q	q	q	q	q	q	من به دنبال راه‌هایی می‌گردم که از دیگران باهوش‌تر باشم تا آنها از من استفاده نکنند یا به من آزار نرسانند.	- ۴۷
q	q	q	q	q	q	می‌دانم که چه چیزهایی به دیگران بگویم یا چه کارهایی انجام بدهم که آنها مرا دوست داشته باشند.	- ۴۸



پرسشنامه جبران یانگ (یانگ، ۱۹۹۵) یک پرسشنامه‌ی ۴۸ آیتمی است که طرح‌واره‌ی بیش جبران را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. این پرسشنامه نیز براساس یک مقیاس ۶ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. درمانگر پرسشنامه‌ی جبران یانگ را به عنوان یک ابزار بالینی به کار می‌برد و آیتم‌های دارای نمره‌ی بالا را با بیمار مورد بحث قرار می‌دهد. همانطور که درمان پیش می‌رود، بیماران از YRAI و YCI به منظور خود نظارتی سبک‌های مقابله‌ای استفاده می‌کنند. به منظور نمره‌گذاری YCI نیز تمامی آیتم‌هایی که نمرات ۵ یا ۶ گرفته‌اند انتخاب می‌شوند.

www.mhmi.net