www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۵/۰۹/۰۴ ۱۷:۳۷

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 می‌تواند شما را توصیف کند. سپس میزان درست بودن آن عبارت را براساس درجه‌بندی در ستون مقابل علامت بزنید.

		کاملاً در مورد من درست است	اکثر اوقات در مورد من درست است	تقریباً در مورد من درست است	در مورد من بیشتر درست است تا نادرست	اکثر اوقات در مورد من نادرست است	کاملاً در مورد من نادرست است
۱-	اشتباهات و ناکامی‌های خودم را به گردن دیگران می‌اندازم.	q	q	q	q	q	q
۲-	اغلب زمانی که اشتباهی روی می‌دهد، دیگران را سرزنش می‌کنم.	q	q	q	q	q	q
۳-	وقتی دیگران مرا سرزنش می‌کنند یا مرا تحقیر می‌کنند، به شدت خشمگین می‌شوم.	q	q	q	q	q	q
۴-	نمی‌توانم خشم خود را بدون انتقام گرفتن خاموش کنم.	q	q	q	q	q	q
۵-	زمانی که دیگران مرا مورد سرزنش قرار می‌دهند، جبهه می‌گیرم.	q	q	q	q	q	q
۶-	این که دیگران موفقیت‌های مرا تحسین کنند، برایم بسیار اهمیت دارد.	q	q	q	q	q	q
۷-	نشانه‌های 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 موفق‌ترین افراد باشم، به سختی کار می‌کنم.	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.	q	q	q	q	q	q

www.mhm.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۵/۰۹/۰۴ ۱۷:۳۷

		کاملاً در مورد من درست است	اکثر اوقات در مورد من درست است	تقریباً در مورد من درست است	در مورد من بیشتر درست است تا نادرست	اکثر اوقات در مورد من نادرست است	کاملاً در مورد من نادرست است
۱۲-	در مقایسه با اکثر افراد جذاب‌تر هستم.	q	q	q	q	q	q
۱۳-	تأکید زیادی بر داشتن نظم در زندگی خودم دارم از جمله برنامه‌ریزی و سازمان دادن.	q	q	q	q	q	q
۱۴-	به منظور اجتناب از روی دادن هر گونه خطا و اشتباهی تلاش زیادی می‌کنم.	q	q	q	q	q	q
۱۵-	در مورد تصمیماتی که می‌خواهم بگیرم نهایت دقت و تلاش را انجام می‌دهم تا مبادا اشتباهی نکنم.	q	q	q	q	q	q
۱۶-	کاملاً اطرافیانم را کنترل می‌کنم.	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 می‌آید.	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 می‌دانم.	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 می‌دهند.	q	q	q	q	q	q

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۵/۰۹/۰۴ ۱۷:۳۷

		کاملاً در مورد من درست است	اکثر اوقات در مورد من درست است	تقریباً در مورد من درست است	در مورد من بیشتر درست است تا نادرست	اکثر اوقات در مورد من نادرست است	کاملاً در مورد من نادرست است
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 برسد.	q	q	q	q	q	q
۳۲-	سعی نمی‌کنم براساس استانداردهای اجتماعی موفق شوم (بطور مثال، مکنت 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 استاندارها 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.	q	q	q	q	q	q

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۵/۰۹/۰۴ ۱۷:۲۲

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

www.mhrn.net

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۵/۰۹/۰۴ ۱۷:۳۷

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.

غیر قابل فروش
www.mhrn.net