



حامد توکلی

روانشناس و سایکو تراپیست

## پرسشنامه طرح واره یانگ (فرم کوتاه - ۷۵ سؤالی)

نام و نام خانوادگی: سن: جنسیت:  
تحصیلات: شغل:

### دستورالعمل

افراد از این جمله‌ها ممکن است برای توصیف خودشان استفاده کنند. لطفاً هر جمله را با دقت بخوانید و ببینید تا چه حد توصیف درستی از شما به دست می‌دهد. اگر شما برای پاسخ دادن خاطر جمع نیستید، بر پایه چیزی که احساس می‌کنید جواب دهید، نه براساس آنچه فکر می‌کنید درست است.

اگر دوست دارید، جمله را به گونه‌ای بازنویسی کنید که در مورد شما درست‌تر باشد و آنگاه ببینید جمله مذکور چقدر در مورد شما صدق می‌کند.

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱	اغلب، کسی را نداشته‌ام که از من حمایت کند، حرف‌هایش را با من بزند و عمیقاً نگران اتفاقاتی باشد که برایم می‌افتد.						
۲	به طور کلی، کسی نبوده که به من عاطفه، محبت و صداقت نشان دهد.						
۳	در بیشتر اوقات زندگی، این احساس به من دست نداد که برای فرد دیگری، شخص ویژه و متمایزی به شمار می‌روم.						
۴	در غالب اوقات کسی را نداشتم که واقعاً در دل به من گوش دهد، مرا بفهمد یا این که احساس‌ها و نیازهای واقعی مرا درک کند.						
۵	وقتی که نمی‌دانستم کاری را چگونه انجام دهم، به ندرت شخصی پیدا می‌شد که مرا نصیحت و راهنمایی کند.						



ravanshenasi\_moshavereh  
hamed\_tavakoli\_ravanshenas



۰۹۳۵۴۵۷۵۸۷۲



حامد توکلی

روانشناس و سایکو تراپیست

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۶	من به افراد نزدیک خودم خیلی وابسته‌ام، چون می‌ترسم مبادا مرا ترک کنند.						
۷	آنقدر به دیگران نیازمندم که نگران از دست دادن آن‌ها هستم.						
۸	نگرانم مبادا نزدیکانم مرا ترک کنند یا مرا به حال خود رها کنند.						
۹	وقتی احساس می‌کنم کسی که برایم مهم است از من دوری می‌کند، مأیوس می‌شوم.						
۱۰	برخی اوقات آنقدر نگران آن هستم که دیگران مرا ترک کنند که آن‌ها را از خودم دور می‌کنم. ab						
۱۱	احساس می‌کنم مردم از من سودجویی می‌کنند.						
۱۲	احساس می‌کنم باید در حضور دیگران از خودم محافظت کنم، چون در غیر این صورت عمداً به من آسیب می‌زنند.						
۱۳	دیگران دیر یا زود به من خیانت می‌کنند.						
۱۴	نسبت به انگیزه‌های دیگران، سوءظن شدید دارم.						
۱۵	معمولاً به طور جدی به انگیزه‌های نهانی مردم فکر می‌کنم. ma						
۱۶	وصله ناجور اجتماع هستم.						
۱۷	اساساً با دیگران خیلی فرق دارم.						
۱۸	نمی‌توانم به کسی تعلق خاطر داشته باشم، انسان گوشه‌گیری هستم.						
۱۹	احساس می‌کنم با مردم بیگانه‌ام.						
۲۰	همیشه احساس می‌کنم در جمع، جایی ندارم. si						



ravanshenasi\_moshavereh  
hamed\_tavakoli\_ravanshenas



۰۹۳۵۴۵۷۵۸۷۲



حامد توکلی

روانشناس و سایکو تراپیست

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۲۱	مردان یا زنانی که دوستشان دارم، وقتی عیب‌های مرا ببینند، نمی‌توانند دوستم داشته باشند.						
۲۲	اگر کسی واقعاً مرا بشناسد، مایل نیست با من رابطه‌ای صمیمی برقرار کند.						
۲۳	لیاقت عشق، توجه و احترام دیگران را ندارم.						
۲۴	احساس می‌کنم هیچ کس مرا دوست ندارد.						
۲۵	در بسیاری از جنبه‌ها، چنان شخصیت پر از عیب و ایرادی دارم که نمی‌توانم در کنار دیگران راحت باشم.						
۲۶	تقریباً هیچ کاری را نمی‌توانم به خوبی دیگران انجام دهم.						
۲۷	هر زمان پیشرفتی در کارم به وجود می‌آید، احساس بی‌کفایتی می‌کنم.						
۲۸	بیشتر مردم در حوزه‌های شغلی و تحصیلی از من تواناترند.						
۲۹	نمی‌توانم مانند اغلب مردم در کارهایم با استعداد باشم.						
۳۰	در کار یا تحصیل، مثل بقیه باهوش نیستم.						
۳۱	احساس می‌کنم نمی‌توانم به تنهایی از پس کارهای زندگی روزمره‌ام بریایم.						
۳۲	فکر می‌کنم در انجام کارهای روزمره، آدم وابسته‌ای هستم.						
۳۳	عقل درست و حسابی ندارم.						
۳۴	اصلاً به قضاوت‌های خودم در موقعیت‌های روزمره، اعتماد ندارم.						



ravanshenasi\_moshavereh  
hamed\_tavakoli\_ravanshenas



۰۹۳۵۴۵۷۵۸۷۲



حامد توکلی

روانشناس و سایکو تراپیست

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۳۵	احساس می‌کنم نمی‌توانم به تنهایی گلیم خودم را از آب بیرون بکشم. di						
۳۶	نمی‌توانم از شر این احساس رها شوم که مبادا اتفاق بدی بیفتد.						
۳۷	احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است یک فاجعه طبیعی، جنایی، حقوقی یا پزشکی برایم اتفاق بیفتد.						
۳۸	آدم ترسویی هستم.						
۳۹	می‌ترسم تمام سرمایه خود را از دست بدهم و بیچاره شوم.						
۴۰	اغلب نگرانم از این‌که دچار سکته قلبی یا بیماری سرطان بشوم، حتی وقتی دلایل پزشکی کمی برای این نگرانی وجود دارد. vh						
۴۱	قادر نیستم از والدینم جدا شوم، کاری که هم سن و سال‌هایم انجام می‌دهند.						
۴۲	من و والدینم تمایل داریم خود را بیش از حد در زندگی و مسایل یکدیگر درگیر کنیم.						
۴۳	اگر من و والدینم، مسایل جزئی و خصوصی خود را از یکدیگر پنهان کنیم، احساس گناه یا خیانت می‌کنیم.						
۴۴	اغلب احساس می‌کنم که انگار سایه سنگین والدینم دائم بر سر من است ... نمی‌توانم یک زندگی جداگانه برای خودم داشته باشم.						
۴۵	هویت من چنان با هویت والدینم و همسرم گره خورده است که واقعاً نمی‌دانم کی هستم و چی می‌خواهم. em						



ravanshenasi\_moshavereh  
hamed\_tavakoli\_ravanshenas



۰۹۳۵۴۵۷۵۸۷۲



حامد توکل

روانشناس و سایکو تراپیست

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۴۶	در کار دیگران دخالت نمی‌کنم، چون از عواقب دخالت در کار آن‌ها می‌ترسم.						
۴۷	احساس می‌کنم چاره‌ای ندارم جز این‌که به خواسته‌های دیگران تن بدهم، چون در غیر این صورت، یا مرا ترک می‌کنند یا در صدد تلافی برمی‌آیند.						
۴۸	در روابطم، به دیگران اجازه می‌دهم که بر من مسلط شوند.						
۴۹	همیشه به دیگران اجازه داده‌ام به جای من تصمیم بگیرند، در نتیجه من واقعاً نمی‌دانم چی می‌خواهم.						
۵۰	خیلی برایم مشکل است که از دیگران تقاضا کنم حقوقم را رعایت و احساساتم را درک کنند. sb						
۵۱	در نهایت، کار مراقبت از نزدیکانم، روی دوش من است.						
۵۲	آدم خوبی هستم، چون بیش از آنکه به فکر خودم باشم، به فکر دیگرانم.						
۵۳	مهم نیست که چه قدر سرم شلوغ است، من همیشه می‌توانم وقتی را برای دیگران کنار بگذارم.						
۵۴	همیشه به درد دل دیگران گوش داده‌ام.						
۵۵	اطرافیان معتقدند که من برای رفع نیازهای دیگران خیلی تلاش می‌کنم، ولی برای خودم کاری انجام نمی‌دهم. ss						
۵۶	خجالت می‌کشم که احساسات مثبت‌ام (مثل محبت و توجه) را به دیگران بروز بدهم.						
۵۷	از این‌که احساساتم را به دیگران ابراز کنم خیلی شرمسار می‌شوم.						



ravanshenasi\_moshavereh  
hamed\_tavakoli\_ravanshenas



۰۹۳۵۴۵۷۵۸۷۲



حامد توکلی

روانشناس و سایکو تراپیست

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۵۸	برای من خیلی سخت است که صمیمی و بی تکلف رفتار کنم.						
۵۹	آن قدر خودم را کنترل می‌کنم که مردم فکر می‌کنند آدم بی‌احساسی هستم.						
۶۰	از نظر دیگران من عصبی و ناراحتم. ei						
۶۱	باید در هر کاری که انجام می‌دهم بهترین باشم؛ نمی‌توانم بپذیرم که نفر دوّم باشم.						
۶۲	سعی می‌کنم نهایت تلاش خودم را بکنم؛ خوب بودن نسبی کار، هیچ‌گاه مرا راضی نمی‌کند.						
۶۳	باید به تمام مسئولیت‌هایم عمل کنم.						
۶۴	احساس می‌کنم برای پیشرفت و دستیابی به خواسته‌هایم، همواره تحت فشار هستم.						
۶۵	وقتی که کاری را اشتباه انجام می‌دهم، نمی‌توانم خودم را ببخشم یا دست به بهانه‌تراشی بزنم. us						
۶۶	وقتی از کسی چیزی می‌خواهم، خیلی برایم سخت است "نه" بشنوم.						
۶۷	آدم خاصی هستم و نمی‌توانم محدودیت‌هایی را که بر سر راه دیگران وجود دارد، بپذیرم.						
۶۸	از این‌که مرا محدود کنند یا جلوی کارم را بگیرند، به شدت متنفرم.						
۶۹	احساس می‌کنم نباید از قوانین و قراردادهای بهنجاری که مردم تابع آنها هستند، اطاعت کنم.						
۷۰	احساس می‌کنم کارها و خواسته‌های من، ارزشمندتر از کارها یا خواسته‌های دیگران است. et						



ravanshenasi\_moshavereh  
hamed\_tavakoli\_ravanshenas



۰۹۳۵۴۵۷۵۸۷۲



حامد توکلی

روانشناس و سایکو تراپیست

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۷۱	حوصلة انجام کارهای متداول زندگی یا کارهای ملال آور را ندارم.						
۷۲	اگر به یکی از اهدافم نرسم، زود مأیوس می شوم و دست از تلاش برمی دارم.						
۷۳	خیلی برای من سخت است که به خاطر دستیابی به هدف بلندمدت، از سر خیر رضایت‌مندی فوری بگذرم.						
۷۴	نمی‌توانم خودم را مجبور کنم که کارهای بدون لذت را انجام بدهم، حتی اگر بدانم که این کارها، نتایج خوبی به دنبال دارد.						
۷۵	به ندرت توانسته‌ام به تصمیم‌ها و راه‌حل‌هایم خودم پای‌بند باشم.						



ravanshenasi\_moshavereh  
hamed\_tavakoli\_ravanshenas



۰۹۳۵۴۵۷۵۸۷۲