

پرسشنامه طرح واره یانگ چیست؟

طرح واره یانگ یک پرسشنامه ۷۵ سوالی است که به بررسی ۱۴ طرح واره اصلی در شخصیت هر فرد می‌پردازد. **طرح واره ها** چهارچوب های ذهنی هستند که بر اساس تجارب دوران کودکی و برخی ویژگی های سرشتی در هر فرد شکل گرفته و افراد بر اساس این چهارچوب های ذهنی یا همان طرح واره با دنیای پیرامون خود ارتباط برقرار می‌کنند.

شناخت طرح واره ها چه کمکی به ما می‌کند؟

شناخت طرح واره ها در گام اول به شما کمک می‌کند تا بتوانید به شناخت جامعی از ویژگی‌های شخصیتی خود برسید. مثلا می‌توانید الگوهای رفتاری و فکری خود را شناسایی کنید و دلیل بسیاری از رفتارهای خود در موقعیت های مختلف را متوجه شوید. مثلا اینکه چرا در یک سری موقعیت ها همیشه دچار استرس می‌شوید؟ یا اینکه چرا بعضی وقت ها با اینکه خیلی کار دارید اما اهمال کاری می‌کنید؟ همچنین پرسشنامه طرح واره‌های یانگ به شما کمک می‌کند تا دلیل بسیاری از ترس‌ها و عدم موفقیت های خود را بشناسید و بتوانید به یک خودآگاهی برای غلبه بر مشکلات خود برسید.

یکی از کاربردهای بسیار مهم طرح واره کمک به افراد برای غلبه بر مشکلات بین فردی است. بسیاری از سوء تفاهم‌هایی که در روابط کاری یا روابط زوجین مشاهده می‌شود ناشی از وجود یک طرح واره است. طرح واره ها معمولا نحوه پردازش اطلاعات افراد را تحریف کرده و باعث ایجاد مشکلات بین فردی می‌شوند. شناخت این طرح واره ها اولین گام برای رهایی از چنین مشکلاتی است.

انواع طرح واره ها در پرسشنامه طرح واره یانگ:

در این طرح‌واره به طور اختصاصی ۱۴ طرح‌واره به شرح زیر مورد بررسی قرار می‌گیرند:

- ۱- طرح واره محرومیت هیجانی
- ۲- طرح واره رهاشدگی
- ۳- طرح واره بی اعتمادی/ بد رفتاری
- ۴- انزوای اجتماعی/ بیگانگی
- ۵- نقص/ شرم
- ۶- استحقاق
- ۷- وابستگی/ بی کفایتی
- ۸- گرفتار
- ۹- اطاعت
- ۱۰- ایثار
- ۱۱- بازداری هیجانی
- ۱۲- معیارهای سرسختانه
- ۱۳- خویشتن داری/ خود انطباطی ناکافی
- ۱۴- آسیب پذیری در برابر ضرر و بیماری

نحوه اجرای تست

این پرسشنامه برای بررسی طرح‌واره‌های ناسازگار طراحی شده است. فهرست زیر حاوی جمله‌هایی است که یک شخص ممکن است برای توصیف خودش، از آن‌ها استفاده کند. لطفاً هر جمله را با دقت بخوانید و ببینید تا چه حد توصیف درستی از شما به دست می‌دهد. اگر در پاسخ به یک سوال شک دارید، بر اساس آنچه احساس می‌کنید؛ پاسخ دهید نه بر اساس آنچه فکر می‌کنید درست است. سپس یکی از شماره‌های ۱ تا ۶ را انتخاب کنید.

۱ = کاملاً غلط	۲ = تقریباً غلط	۳ = نظری ندارم	۴ = اندکی درست	۵ = تقریباً درست	۶ = کاملاً درست
----------------	-----------------	----------------	----------------	------------------	-----------------

نحوه نمره‌گذاری پرسشنامه طرح‌واره:

عبارت‌های ۱ تا ۵ مربوط به خرده‌مقیاس محرومیت هیجانی، عبارت‌های ۶ تا ۱۰ مربوط به خرده‌مقیاس رهاشدگی، عبارت‌های ۱۱ تا ۱۵ مربوط به طرح‌واره بی‌اعتمادی - بد رفتاری، عبارت‌های ۱۶ تا ۲۰ مربوط به طرح‌واره انزوای اجتماعی، عبارت‌های ۲۱ تا ۲۵ مربوط به طرح‌واره نقص - شرم، عبارت‌های ۲۶ تا ۳۰ مربوط به طرح‌واره شکست، عبارت‌های ۳۱ تا ۳۵ مربوط به طرح‌واره وابستگی - بی‌کفایتی، عبارت‌های ۳۶ تا ۴۰ مربوط به طرح‌واره آسیب‌پذیری در برابر ضرر و بیماری، عبارت‌های ۴۱ تا ۴۵ مربوط به طرح‌واره گرفتار، عبارت‌های ۴۶ تا ۵۰ مربوط به طرح‌واره اطاعت، عبارت‌های ۵۱ تا ۵۵ مربوط به طرح‌واره ایثار، عبارت‌های ۵۶ تا ۶۰ مربوط به طرح‌واره بازداری هیجانی، عبارت‌های ۶۱ تا ۶۵ مربوط به طرح‌واره معیارهای سرسختانه، عبارت‌های ۶۶ تا ۷۰ مربوط به طرح‌واره استحقاق و عبارت‌های ۷۱ تا ۷۵ مربوط به طرح‌واره خویشتن‌داری - خود انضباطی ناکافی است.

مقیاس درجه بندی هر سوال

۱ = کاملاً غلط

۲ = تقریباً غلط

۳ = نظری ندارم

۴ = اندکی درست

۵ = تقریباً درست

۶ = کاملاً درست

نمره‌گذاری این آزمون در هر ۱۵ خرده‌مقیاس آن به صورت جداگانه صورت می‌گیرد. به این صورت که برای هر خرده‌مقیاس میانگین گرفته می‌شود. (نمره‌های هر مقیاس با هم جمع و بر تعداد عبارت‌های آن خرده‌مقیاس تقسیم می‌شود. در صورتی که میانگین به دست آمده بالاتر از ۳ باشد و یا در مقایسه با سایر خرده‌مقیاس‌ها بالاتر از سایرین باشد آن طرح‌واره به عنوان طرح‌واره اصلی در نظر گرفته می‌شود.

ردیف	پرسشنامه ی طرحواره ی یانگ	کاملا غلط	تقریبا غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریبا درست	کاملا درست
۱	اغلب کسی را نداشته ام که از من حمایت کند، حرف هایش را با من بزند و عمیقا نگران اتفاقاتی باشد که برایم می افتد.						
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 ممتازی به شمار می روم.						
۴	در اغلب اوقات کسی رانداشتم که واقعا در دل به من گوش دهد، مرا بفهمد یا این که احساس ها و نیازهای واقعی مرا درک کند.						
۵	وقتی که نمی دانستم کاری را چگونه انجام دهم، به ندرت شخصی پیدا می شد که مرا نصیحت و راهنمایی کند.						
۶	من به افراد نزدیک خودم خیلی وابسته ام چون می ترسم مرا ترک کنند.						
۷	آن قدر به دیگران نیازمندم که نگران از دست دادن آن ها هستم.						
۸	نگرانم از اینکه افرادی که به من نزدیکند مرا ترک و رها کنند.						
۹	وقتی احساس می کنم کسی که برایم مهم است از من دوری می کند، مایوس می شوم.						
۱۰	برخی اوقات آن قدر نگران آن هستم که مردم مرا ترک کنند که آن ها را از خودم می رانم.						
۱۱	احساس می کنم مردم از من سودجویی می کنند.						
۱۲	احساس می کنم باید در حضور دیگران از خودم محافظت کنم، چون فکر می کنم در غیر این صورت به من آسیب می زنند.						
۱۳	دیگران دیر یا زود به من خیانت می کنند.						
۱۴	نسبت به انگیزه های دیگران سوءظن شدید دارم.						
۱۵	معمولا به طور جدی به انگیزه های نهانی مردم فکر می کنم.						
۱۶	فکر می کنم وصله ی ناجور اجتماع هستم.						

					۱۷	اساسا با بقیه خیلی فرق دارم.
					۱۸	نمی توانم به کسی تعلق خاطر داشته باشم، انسان گوشه گیری هستم.
					۱۹	احساس می کنم از مردم بیگانه شده ام.
					۲۰	همیشه احساس می کنم در بین افراد گروه، جایی ندارم.
					۲۱	مردان یا زنانی که دوستشان دارم، وقتی نقاط ضعف مرا ببینند، دیگر دوستم ندارند.
					۲۲	اغلب کسی را نداشته ام که از من حمایت کند، حرف هایش را با من بزند و عمیقا نگران اتفاقاتی باشد که برایم می افتد.
					۲۳	به طور کلی، کسی نبوده که به من عاطفه، محبت و صداقت نشان دهد.
					۲۴	در بیشتر اوقات زندگی، این احساس به من دست نداد که برای فرد دیگری، شخص ویژه و متمایز به شمار می روم.
					۲۵	در اغلب اوقات کسی رانداشتم که واقعا در دل به من گوش دهد، مرا بفهمد یا این که احساس ها و نیازهای واقعی مرا درک کند.
					۲۶	وقتی که نمی دانستم کاری را چگونه انجام دهم، به ندرت شخصی پیدا می شد که مرا نصیحت و راهنمایی کند.
					۲۷	من به افراد نزدیک خودم خیلی وابسته ام چون می ترسم مرا ترک کنند.
					۲۸	آن قدر به دیگران نیازمندم که نگران از دست دادن آن ها هستم.
					۲۹	نگرانم از اینکه افرادی که به من نزدیکند مرا ترک و رها کنند.
					۳۰	وقتی احساس می کنم کسی که برایم مهم است از من دوری می کند، مایوس می شوم.
					۳۱	برخی اوقات آن قدر نگران آن هستم که مردم مرا ترک کنند که آن ها را از خودم می رانم.
					۳۲	احساس می کنم مردم از من سودجویی می کنند.
					۳۳	احساس می کنم باید در حضور دیگران از خودم محافظت کنم، چون فکر می کنم در غیر این صورت به من آسیب می زنند.
					۳۴	دیگران دیر یا زود به من خیانت می کنند.
					۳۵	نسبت به انگیزه های دیگران سوءظن شدید دارم.
					۳۶	معمولا به طور جدی به انگیزه های نهانی مردم فکر می کنم.

						فکر می کنم وصله ی ناجور اجتماع هستم.	۳۷
						اساسا با بقیه خیلی فرق دارم.	۳۸
						نمی توانم به کسی تعلق خاطر داشته باشم، انسان گوشه گیری هستم.	۳۹
						احساس می کنم از مردم بیگانه شده ام.	۴۰
						همیشه احساس می کنم در بین افراد گروه، جایی ندارم.	۴۱
						مردان یا زنانی که دوستشان دارم، وقتی نقاط ضعف مرا ببینند، دیگر دوستم ندارند.	۴۲
						برای من و والدینم بسیار سخت است که بدون داشتن احساس گناه یا خیانت، مسائل جزئی خصوصی خود را از یکدیگر پنهان نگاه داریم.	۴۳
						اغلب احساس می کنم که انگار والدینم در من زندگی می کنند... من نمی توانم یک زندگی جداگانه برای خودم داشته باشم.	۴۴
						اغلب احساس می کنم هویت جداگانه ای از والدین و همسرم ندارم.	۴۵
						فکر می کنم اگر کاری را بکنم که دلم می خواهد، برای خودم دردسر درست می کنم.	۴۶
						احساس می کنم چاره ای ندارم جز اینکه به خواسته های دیگران تن بدهم، چون در غیر این صورت مرا ترک می کنند یا در صد تلافی بر می آیند.	۴۷
						در روابطم، به دیگران اجازه می دهم که بر من مسلط شوند.	۴۸
						همیشه به دیگران اجازه داده ام به جای من تصمیم گیرند، در نتیجه من واقعا نمی دانم چی می خواهم.	۴۹
						خیلی برایم مشکل است از دیگران تقاضا کنم حقوقم را رعایت کنند و احساساتم را درک کنند.	۵۰
						کار مراقبت از نزدیکانم، روی دوش من است.	۵۱
						آدم خوبی هستم، چون بیش از آنکه به فکر خودم باشم، به فکر دیگرانم.	۵۲
						مهم نیست که چقدر سرم شلوغ است، من همیشه می توانم وقتی را برای دیگران کنار بگذارم.	۵۳
						همیشه سنگ صبور مشکلات دیگران بوده ام.	۵۴

					دیگران نظرشان این است که من برای دیگران خیلی کار می‌کنم، ولی برای خودم کاری انجام نمی‌دهم.	۵۵
					از این که احساسات مثبتم (مثل محبت و توجه) را به دیگران نشان بدهم، خیلی خجالت می‌کشم.	۵۶
					برای من خیلی سخت است که احساساتم را نزد دیگران بروز دهم.	۵۷
					برای من خیلی سخت است که راحت و خودانگیخته رفتار کنم.	۵۸
					آنقدر خودم را کنترل می‌کنم که مردم فکر می‌کنند آدمی بی احساس هستم.	۵۹
					مردم نظرشان این است که من عصبی و ناراحتم.	۶۰
					باید در هر کاری که انجام می‌دهم بهترین باشم، نمی‌توانم توقعم را کم کنم	۶۱
					سعی می‌کنم نهایت تلاش خود را بکنم، این که کار "تا حدودی خوب باشد" هیچ گاه راضی ام نمی‌کند.	۶۲
					باید به تمام مسئولیت‌هایم عمل کنم.	۶۳
					احساس می‌کنم برای پیشرفت و دستیابی به خواسته‌های خود، همواره تحت فشار هستم.	۶۴
					وقتی که کاری را اشتباه انجام می‌دهم، نمی‌توانم خودم را ببخشم یا برای اشتباهم بهانه تراشی کنم	۶۵
					وقتی از کسی چیزی می‌خواهم، خیلی برایم سخت است نه بشنوم	۶۶
					آدم خاصی هستم و نمی‌توانم محدودیتهایی را که بر سر راه مردم وجود دارد بپذیرم.	۶۷
					از اینکه مرا محدود کنند یا نگذارند کاری را که می‌خواهم بکنم متنفرم.	۶۸
					احساس می‌کنم نباید از قانونها و قراردادهای به‌هنجاری که مردم تابع آنها هستند، اطاعت کنم.	۶۹
					احساس می‌کنم کاری که من باید بکنم ارزشمند تر از کارهای دیگران است.	۷۰
					نمی‌توانم برای انجام تمام و کمال وظایف معمول یا خسته‌کننده، نظم و انضباط خاصی داشته باشم.	۷۱
					اگر به یکی از اهدافم نرسم زود مایوس می‌شوم و دست از کار می‌کشم.	۷۲
					برای من خیلی سخت است که رضایت‌آنی را فدای خوشحالی‌آنی کنم.	۷۳

						نمی توانم به خود فشار بیاورم که کارهایی را که برایم خوشایند نیستند، انجام دهم، حتی وقتی که می دانم نتایج خوبی در پی دارند.	۷۴
						به ندرت توانسته ام به تصمیم خود پایبند باشم.	۷۵