

پرسشنامه طر حواره یانگ

کاملاً درست	تقریباً درست	درست	نادرست	تقریباً نادرست	کاملاً نادرست	جملات
						۱. اغلب کسی را نداشته ام که از من حمایت کند، حرفهایش را با من بزند و عمیقاً نگران اتفاقاتی باشد که برای من 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 بشمارم.
						۴. در اغلب اوقات کسی را نداشتم که به درد دل من گوش دهد، مرا بفهمد یا اینکه احساسها و نیازهای واقعی مرا درک کند.
						۵. وقتی که نمی دانستم کاری را چگونه انجام دهم، بندرت 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. آنقدر به دیگران نیازمندم که نگران از دست دادن آنها هستم.
						۸. نگرانم مبادا نزدیکانم مرا ترک کنند.
						۹. وقتی احساس می کنم کسی که برایم مهم است از من دوری می کند، مایوس می شوم.
						۱۰. برخی اوقات آنقدر نگران آن هستم مردم مرا ترک کنند که آنها 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 در غیر این صورت به من آسیب می زنند.
						۱۳. دیگران دیر یا زود به من خیانت می کنند.
						۱۴. نسبت به انگیزه دیگران، سوءظن شدید دارم.
						۱۵. معمولاً به طور جدی به انگیزه های نهانی دیگران فکر می کنم.
						۱۶. وصله ناجور اجتماع هستم.
						۱۷. اساساً با بقیه خیلی فرق دارم.
						۱۸. نمی توانم به کسی تعلق خاطر داشته باشم و انسان گوشه گیری هستم.
						۱۹. احساس می کنم از مردم بیگانه شده ام.
						۲۰. همیشه احساس می کنم در جمع جایی ندارم.
						۲۱. مردان یا زنانی که دوستشان دارم، وقتی نقاط ضعف مرا می بینند، دیگر دوستم ندارند.
						۲۲. اگر کسی واقعاً مرا بشناسد دوست ندارد با من رابطه ای صمیمانه برقرار کند.
						۲۳. لیاقت عشق، توجه و احترام دیگران را ندارم.
						۲۴. احساس می کنم هیچ کس مرا دوست ندارد.
						۲۵. در بسیاری جنبه ها، بیش از آن ناپذیرفتنی هستم که بتوانم خودم را به دیگران نشان دهم.
						۲۶. تقریباً نمی توانم هیچ کاری را به خوبی دیگران نشان بدهم.
						۲۷. وقتی به موفقیت نزدیک می شوم از درون احساس بی کفایتی می کنم.
						۲۸. بیشتر مردم در حوزه های شغلی و کاری از من تواناترند.
						۲۹. نمی توانم مانند اغلب مردم در کارهایم با استعداد باشم.
						۳۰. در کار یا تحصیل مانند بقیه باهوش نیستم.
						۳۱. احساس می کنم نمی توانم به تنهایی از پس امور روزمره زندگی ام بربیایم.
						۳۲. فکر می کنم در انجام کارهای روزمره آدم وابسته ای هستم.

کاملاً نادرست	تقریباً درست	درست	نادرست	تقریباً نادرست	کاملاً نادرست	جملات
						۳۳. فاقد عقل سلیم هستم.
						۳۴. اصلاً به قضاوت‌های خودم در موقعیتهای روزمره اعتماد ندارم.
						۳۵. احساس می‌کنم نمی‌توانم به تنهایی گلیم خودم را از آب بیرون بکشم.
						۳۶. نمی‌توانم از شر این احساس رها شوم که اتفاق بدی خواهد افتاد.
						۳۷. احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است یک فاجعه طبیعی، جنایی، حقوقی یا پزشکی برایم اتفاق بیفتد.
						۳۸. می‌ترسم مورد حمله قرار بگیرم.
						۳۹. می‌ترسم تمام سرمایه خودم را از دست بدهم و بیچاره شوم.
						۴۰. اغلب نگرانم دچار سکت قلبی بشوم، وقتی دلایل پزشکی کمی برای این احتمال وجود دارد.
						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 مشکلات زندگی 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 والدینم دایم با من زندگی می‌کنند. نمی‌توانم یک زندگی جداگانه برای خودم داشته باشم.
						۴۵. اغلب احساس می‌کنم هویت جداگانه‌ای مستقل از والدین و همسرم ندارم.
						۴۶. فکر می‌کنم اگر کاری بکنم که دلم می‌خواهد، برای خودم دردسر درست می‌کنم.
						۴۷. احساس می‌کنم چاره‌ای ندارم جز اینکه به خواسته‌های دیگران تن بدهم، چون در غیر این صورت مرا ترک می‌کنند یا در صدد تلافی بر می‌آیند.
						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 چه می‌خواهم.
						۵۰. خیلی برایم مشکل است از دیگران بخواهم حقوقم را رعایت کنند و احساساتم را درک کنند.
						۵۱. کار مراقبت از نزدیکان روی دوش من است.
						۵۲. آدم خوبی هستم، چون بیش از آنکه به فکر خودم باشم به فکر دیگرانم.
						۵۳. مهم نیست که چقدر سرم شلوغ است، من همیشه می‌توانم وقتی برای دیگران کنار بگذارم.
						۵۴. همیشه سنگ صبور مشکلات دیگران بوده‌ام.
						۵۵. به نظر دیگران من برای مردم خیلی کار می‌کنم ولی برای خودم کاری انجام نمی‌دهم.
						۵۶. از اینکه احساسات مثبتم (مثل محبت و توجه) را به دیگران نشان بدهم، خیلی خجالت می‌کشم.
						۵۷. برای من خیلی سخت است که احساساتم را نزد دیگران بروز بدهم.
						۵۸. برای من خیلی سخت است که راحت و خودانگیخته رفتار کنم.
						۵۹. آنقدر خودم را کنترل می‌کنم که مردم فکر می‌کنند فرد بی‌احساسی هستم.
						۶۰. مردم نظرشان این است که من عصبی و ناراحت‌م.

کاملا درست	تقریباً درست	درست	نادرست	تقریباً نادرست	کاملاً نادرست	جملات
						۶۱. باید در هر کاری که انجام می‌دهم بهترین باشم، نمی‌توانم توقعم را کم کنم.
						۶۲. سعی می‌کنم نهایت تلاش خودم را بکنم؛ خوب بودن نسبی کار هیچ وقت مرا راضی نمی‌کند.
						۶۳. باید به تمام مسئولیتهایم عمل کنم.
						۶۴. احساس می‌کنم برای پیشرفت و دستیابی به خواسته های خود همواره تحت فشار هستم.
						۶۵. وقتی کاری را اشتباه انجام می‌دهم نمی‌توانم خودم را ببخشم یا برای اشتباهم پنهان تراشی کنم.
						۶۶. وقتی از کسی چیزی می‌خواهم خیلی برایم سخت است «نه» بشنوم.
						۶۷. آدم خاصی هستم و نمی‌توانم محدودیتهایی را که بر سر راه مردم وجود دارد، بپذیرم.
						۶۸. از اینکه مرا محدود کنند یا نگذارند کاری را که می‌خواهم بکنم متنفرم.
						۶۹. احساس می‌کنم نباید از قانونها و قراردادهای بهنجاری که مردم تابع آن هستند اطاعت کنم.
						۷۰. احساس می‌کنم کاری که من باید بکنم بیشتر از سهم دیگران ارزش دارد.
						۷۱. نمی‌توانم برای انجام تمام و کمال وظایف معمول یا خسته کننده، نظم و انضباط خاصی داشته باشم.
						۷۲. اگر به یکی از اهدافم نرسم زود مایوس می‌شوم و دست از کار می‌کشم.
						۷۳. برای من خیلی سخت است که رضایت آنی را فدای خوشحالی آتی کنم.
						۷۴. نمی‌توانم به خودم فشار بیاورم که کارهایی را که برایم خوشایند نیستند، انجام دهم، حتی وقتی که می‌دانم نتایج خوبی در پی دارند.
						۷۵. به ندرت توانسته‌ام به تصمیم خودم پایبند باشم.