

پیوست هفتم پرسشنامه جبران افراطی یانگ

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

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. میزان انطباق و همخوانی آن جمله را با خودتان مشخص کنید.

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱	ناکامی‌ها و شکست‌های خودم را به گردن دیگران می‌اندازم.						
۲	وقتی اشتباهی رخ می‌دهد، اغلب دیگران را سرزنش می‌کنم.						
۳	اگر به من نارو بزنند یا پشتم را خالی کنند، به شدت عصبانی می‌شوم.						
۴	تا انتقام نگیرم، عصبانیتم فروکش نمی‌کند.						
۵	اگر مورد انتقاد قرار بگیرم، به شدت از خودم دفاع می‌کنم.						
۶	این که دیگران موفقیت‌ها و پیشرفت‌های مرا تحسین کنند، برای من اهمیت بسزایی دارد.						
۷	بدست آوردن نشانه‌های آشکار موفقیت (مثل ماشین مدل بالا، لباس فاخر و خانه مجلل) برای من خیلی مهم است.						
۸	برای این که موفق‌ترین و بهترین باشم با جدیت و سختی فراوان کار می‌کنم.						
۹	محبوب بودن برای من خیلی اهمیت دارد.						
۱۰	اغلب دربارۀ موفقیت، شهرت، قدرت یا محبوبیت، خیال‌پردازی می‌کنم.						
۱۱	دوست دارم همه به من توجه کنند.						
۱۲	بیشتر از دیگران، اهل عشوه‌گری و لاس زدن هستم.						
۱۳	نظم و ترتیب (مثل سازمان‌دهی کارها، ساختار منظم و برنامه‌ریزی دقیق) در زندگی من خیلی اهمیت دارد.						

پیوستها ۲۰۷

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۴	تلاش زیادی به خرج می‌دهم تا کارها اشتباه از آب در نیاید.						
۱۵	به شدت نگرانم که مبادا تصمیم‌های من درست و صحیح نباشند.						
۱۶	اطرفیانم را کاملاً تحت سیطره کنترل خودم در می‌آورم.						
۱۷	دوست دارم در موقعیتی باشم که دیگران را تحت کنترل خودم در آورم.						
۱۸	از کسانی که درباره زندگی من نظر می‌دهند، بدم می‌آید.						
۱۹	برای من کوتاه آمدن یا سازش با دیگران، خیلی سخت است.						
۲۰	دوست ندارم به هیچ کس وابسته باشم.						
۲۱	مستقل تصمیم گرفتن و روی پای خودم ایستادن، برای من بسیار مهم است.						
۲۲	دوست دارم این قدر آزاد بودم که می‌توانستم هر کاری که دلم بخواهد، انجام بدهم.						
۲۳	این که خودم را به یک شغل یا حرفه محدود کنم، برای من آشفته کننده است. دوست دارم فرصت انتخاب داشته باشم.						
۲۴	معمولاً نیازهای خودم را به نیازهای دیگران ترجیح می‌دهم.						
۲۵	اغلب در روابط بین فردی، آدم پرتوقعی هستم، دوست دارم تمام کارها بدون عیب و نقص انجام شود.						
۲۶	مجبورم اول از همه دلسوز خودم باشم ... همان کاری که دیگران انجام می‌دهند.						
۲۷	محیطی که در آن زندگی می‌کنم باید از هر نظر (مثل دمای هوا، نور و میلمان) راحت باشد و این نکته برای من اهمیت بسزایی دارد.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۲۸	فکر می‌کنم آدم نافرمان و مخالفت‌جویی هستم. اغلب با مراجع قدرت، مشکل پیدا می‌کنم.						
۲۹	از قاعده و قانون خوشم نمی‌آید. از شکستن آنها لذت می‌برم.						
۳۰	رهای از قید و بندهای دست و پاگیر سنت، برای من لذتبخش است، حتی اگر این کار غیرمتداول یا با کارهای دیگران، ناهمخوان باشد.						
۳۱	تلاش نمی‌کنم براساس معیارهای اجتماع (مثل ثروت، پیشرفت و شهرت) به موفقیت دست پیدا کنم.						
۳۲	نظر من همیشه با دیدگاه دیگران فرق دارد. همیشه ساز مخالف می‌زنم.						
۳۳	من خیلی تودار هستم. دوست ندارم دیگران درباره زندگی خصوصی من و احساساتم چیز زیادی بدانند.						
۳۴	سعی می‌کنم در انتظار دیگران، خیلی قوی و مستقل ظاهر شوم، حتی اگر احساس ضعف کنم و به خودم اطمینان نداشته باشم.						
۳۵	به افراد مهم زندگی خیلی می‌چسبم، یا رفتار مالکیتی نسبت به آن‌ها نشان می‌دهم.						
۳۶	برای رسیدن به اهدافم، دیگران را بازی می‌دهم.						
۳۷	اغلب ترجیح می‌دهم برای دستیابی به خواسته‌هایم غیر مستقیم عمل کنم تا این که بطور مستقیم و واضح خواسته‌هایم را مطرح کنم.						
۳۸	در روابطم با دیگران، حریم‌ها را به گونه‌ای رعایت می‌کنم که دیگران فقط جنبه‌هایی از شخصیت من را بشناسند که خودم دوست دارم.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۳۹	آدم به شدت انتقادگر و عیبجویی هستم.						
۴۰	احساس می‌کنم برای رسیدن به معیارها و مسئولیت‌هایم، خیلی تحت فشار قرار می‌گیرم.						
۴۱	در ابراز عقیده، رک گو و بی سیاست هستم.						
۴۲	تلاش می‌کنم اکثر اوقات نیمه پر لیوان را ببینم. به نکات منفی توجه نمی‌کنم.						
۴۳	به نظر من، آدم باید بدون توجه به احساسات درونی خودش، چهره‌ای شاد و بشاش داشته باشد.						
۴۴	وقتی دیگران از من موفق‌تر می‌شوند یا توجه بیشتری دریافت می‌کنند، اغلب احساس حسادت و ناکامی می‌کنم.						
۴۵	خیلی وقت صرف می‌کنم تا مطمئن شوم به حق خودم رسیده‌ام و کسی سر من کلاه نگذاشته است.						
۴۶	دنبال فرصتی می‌گردم تا به دیگران رودست بزنم تا آن‌ها نتوانند از من سوءاستفاده کنند و به من ضربه بزنند.						
۴۷	می‌دانم چی بگویم یا چه کار کنم تا دیگران مرا دوست داشته باشند (مثل هندوانه زیر بغل دیگران دادن، گفتن حرف‌هایی که مردم دوست دارند).						
۴۸	متعهد بودن در رابطه عاشقانه یا پذیرفتن اینکه با یک نفر بمانم، برایم مشکل است.						