

پیوست پنجم پرسشنامه فرزندپروری یانگ

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

افراد ممکن است از این جمله‌ها برای توصیف پدر یا مادرشان استفاده کنند. لطفاً هر جمله را به دقت بخوانید و ببینید تا چه حد توصیف درستی از پدر و مادرتان به دست می‌دهد. اگر کس دیگری جانشین پدر یا مادرتان بوده است (مثل مادربزرگ، پدربزرگ، پرستار و...) لطفاً دایره‌ای جداگانه را برای توصیف او درجه‌بندی کنید.

- ۱- کاملاً غلط
۲- تقریباً غلط
۳- بیشتر درست است تا غلط
۴- اندکی درست
۵- تقریباً درست
۶- کاملاً درست

ردیف	جمله	مادر	پدر
۱	عاشقانه مرا دوست داشت و با من مانند یک فرد خاص رفتار می‌کرد.		
۲	زمان‌هایی را به من اختصاص می‌داد و به من توجه می‌کرد.		
۳	مرا راهنمایی می‌کرد.		
۴	به حرف‌های دل من گوش می‌داد، مرا درک می‌کرد و احساسات خود را با من در میان می‌گذاشت.		
۵	صمیمیت خود را به صورت نوازش و در آغوش گرفتن به من نشان می‌داد.		
۶	وقتی من بچه بودم، فوت کرد یا منزل را برای همیشه ترک کرد.		
۷	فردی غیرقابل پیش‌بینی، معتاد و دمدمی مزاج بود.		
۸	برادران یا خواهرانم را به من ترجیح می‌داد.		
۹	برای مدت زمان‌های طولانی مرا تنها می‌گذاشت.		
۱۰	به من دروغ می‌گفت، مرا فریب می‌داد و با من دشمن بود.		
۱۱	مرا مورد آزار جسمی، جنسی یا روانی قرار می‌داد.		
۱۲	از من برای ارضای نیازهایش استفاده می‌کرد.		
۱۳	بنظر می‌رسید که از آزار دادن دیگران لذت می‌برد.		
۱۴	شدیداً نگران بود که مبادا به من آسیبی برسد.		
۱۵	شدیداً نگران بود که مبادا من بیمار شوم.		
۱۶	خیلی ترسو بود.		
۱۷	از من پیش از حد حمایت می‌کرد.		
۱۸	طوری با من رفتار می‌کرد که نمی‌توانستم به تصمیم‌ها یا قضاوت‌های خودم اعتماد داشته باشم.		
۱۹	به جای اینکه اجازه دهد کارهایم را خودم انجام بدهم، به جای من آن‌ها را انجام می‌داد.		
۲۰	طوری با من رفتار می‌کرد که انگار کوچکتر از سنم هستم.		
۲۱	خیلی به من انتقاد می‌کرد.		

ردیف	جمله	مادر	پدر
۲۲	طوری با من رفتار می‌کرد که احساس می‌کردم مرا دوست ندارد یا طرد شده هستم.		
۲۳	طوری با من رفتار می‌کرد که انگار ایرادی داشتم.		
۲۴	باعث می‌شد در جنبه‌های مهم زندگی از خودم خجالت بکشم.		
۲۵	هیچ‌گاه انضباط لازم برای موفقیت در تحصیل را به من نیاموخت.		
۲۶	طوری با من رفتار می‌کرد که انگار من آدم احمق یا بی استعدادی هستم.		
۲۷	واقعاً نمی‌خواست که من موفق شوم.		
۲۸	انتظار داشت که من در زندگی شکست بخورم.		
۲۹	طوری با من رفتار می‌کرد که انگار خواسته‌ها و نظرات من اهمیتی ندارد.		
۳۰	بدون در نظر گرفتن خواسته‌های من، هر کاری که دلش می‌خواست انجام می‌داد.		
۳۱	طوری زندگی من را کنترل می‌کرد که من فرصت انتخاب زیادی نداشتم.		
۳۲	هر چیزی مطابق نظرات و خواسته‌های والدین بود.		
۳۳	نیازهای خودش را قربانی منافع خانواده می‌کرد.		
۳۴	قادر نبود مسئولیت‌های روزانه خودش را انجام دهد و در نتیجه کارهای او روی دوش من می‌افتاد.		
۳۵	ناخسند بود و برای حمایت و درک شدن به من متکی بود.		
۳۶	چنان احساس قوی بودن را در من ایجاد کرده بود که من باید دلسوز دیگران باشم.		
۳۷	انتظارات زیادی از خودش داشت.		
۳۸	از من انتظار داشت که در هر شرایطی بهترین باشم و به بهترین نحو ممکن عمل کنم.		
۳۹	در بسیاری از موارد کمال‌گرا بود، به طوری که هر کاری باید به بهترین و کامل‌ترین نحو صورت می‌گرفت.		
۴۰	این احساس را در من ایجاد کرده بود که تقریباً هیچ کاری که انجام می‌دهم به اندازه‌ی کافی خوب نیست.		
۴۱	قوانین سفت و سخت و غیرقابل انعطافی برای درست و نادرست قایل بود.		
۴۲	در مقابل انجام نادرست یا روند کند کارها، بسیار کم طاقت بود.		
۴۳	درست انجام دادن کارها به لذت بردن از کار یا آرامش داشتن ترجیح داشت.		
۴۴	مرا لوس کرده بود، یا در بسیاری از موارد بیش از حد ملایم و سهل گیر بود.		
۴۵	این احساس را در من ایجاد کرده بود که من فرد خاصی هستم و از دیگران برتر هستم.		
۴۶	زیادتی پرتوقع بود و انتظار داشت که همه کارها به روش و سبک دلخواه او پیش برود.		
۴۷	احساس مسئولیت در قبال دیگران را به من یاد نداده بود.		
۴۸	قوانین و مقررات یا ساختارهای کمی را برای من ایجاد کرده بود.		
۴۹	مقررات و مسئولیت‌های کمی برای من ایجاد کرده بود.		
۵۰	به من اجازه داده بود تا بیش از حد عصبانی شوم یا کنترل خودم را از دست بدهم.		
۵۱	بی‌نظم بود.		
۵۲	ما بسیار به هم نزدیک بودیم به طوری که کاملاً همدیگر را درک می‌کردیم.		
۵۳	احساس می‌کردم که به حد کافی از استقلال و فردیت لازم برخوردار نیستم و شخصیتی مجزا از او ندارم.		
۵۴	احساس می‌کردم که انگار نمی‌توانم در مسیر زندگی، خودم سرنوشتم را تعیین کنم، چون او بسیار قوی و تأثیرگذار بود.		

۲۰۴ طرح‌واره‌درمانی (راهنمای کاربردی برای متخصصین بالینی)

ردیف	جمله	مادر	پدر
۵۵	احساس می‌کردم اگر از هم جدا شویم، به لحاظ روانی به هم آسیب می‌زنیم.		
۵۶	در مورد مشکلات مالی خانواده، بسیار نگران بود.		
۵۷	این احساس را در من ایجاد کرده بود که اگر کوچکترین خطایی از من سر بزند، اتفاق بدی روی می‌دهد.		
۵۸	منفی‌نگر بود و اغلب منتظر بدترین نتیجه بود.		
۵۹	دائم به جنبه‌های منفی زندگی یا رویدادها فکر می‌کرد.		
۶۰	هر چیزی را زیر سیطره کنترل خود می‌گرفت.		
۶۱	برای بیان عواطف یا آسیب‌پذیری‌های خود احساس راحتی نمی‌کرد.		
۶۲	خیلی منظم بود و ثبات را به تغییر ترجیح می‌داد.		
۶۳	به ندرت عصبانیت خود را ابراز می‌کرد.		
۶۴	بسیار تودار بود و به ندرت در مورد احساساتش صحبت می‌کرد.		
۶۵	وقتی من کار اشتباهی انجام می‌دادم خیلی عصبانی می‌شد یا شدیداً مرا سرزنش می‌کرد.		
۶۶	اگر کار خطایی انجام می‌دادم، مرا تنبیه می‌کرد.		
۶۷	اگر اشتباهی از من سر می‌زد مرا با برچسب‌هایی مثل احمق یا کودن صدا می‌کرد.		
۶۸	وقتی کارها درست پیش نمی‌رفت، دیگران را سرزنش می‌کرد.		
۶۹	خیلی به موقعیت اجتماعی و ظاهر اهمیت می‌داد.		
۷۰	تأکید بسیار زیادی بر موقعیت و رقابت داشت.		
۷۱	خیلی نگران این مسأله بود که رفتار من در نظر دیگران چطور او را جلوه می‌دهد.		
۷۲	به نظر می‌رسید وقتی که من در کارها موفق میشدم، مرا بیشتر دوست می‌داشت و توجه بیشتری به من می‌کرد.		

پیوست ششم نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه سبک‌فرزندپروری یانگ

برای تفسیر پرسشنامه سبک‌فرزندپروری یانگ نیز باید به جملاتی دقت کنید که بیمار در آنها نمره پنج یا شش گرفته است. باز هم طبق روال بقیه پرسشنامه‌ها، بایستی از بیمار درباره جملاتی که نمرات پنج یا شش گرفته است، اطلاعات بیشتری کسب کنید. در این پرسشنامه، طرح‌واره انزوای اجتماعی منظور نشده است، زیرا طبق مدل نظری، این طرح‌واره در دوران نوجوانی و در اثر تجارب بیمار با همسالان شکل می‌گیرد. بنابراین ممکن است والدین نقش چندانی در شکل‌گیری این طرح‌واره نداشته باشند.

۱. محرومیت هیجانی: جملات ۱-۲-۳-۴-۵
۲. رهاشدگی / بی‌ثباتی: جملات ۶-۷-۸-۹
۳. بی‌اعتمادی / بدرفتاری: جملات ۱۰-۱۱-۱۲-۱۳
۴. آسیب‌پذیری به ضرر یا بیماری: جملات ۱۴-۱۵-۱۶-۱۷
۵. وابستگی / بی‌کفایتی: جملات ۱۸-۱۹-۲۰
۶. نقص / شرم: جملات ۲۱-۲۲-۲۳-۲۴
۷. شکست: جملات ۲۵-۲۶-۲۷-۲۸
۸. اطاعت: جملات ۲۹-۳۰-۳۱-۳۲
۹. یثارگری: جملات ۳۳-۳۴-۳۵-۳۶
۱۰. معیارهای سرسختانه: جملات ۳۷-۳۸-۳۹-۴۰-۴۱-۴۲-۴۳
۱۱. استحقاق / بزرگ‌منشی: جملات ۴۴-۴۵-۴۶-۴۷
۱۲. خویش‌داری / خودانضباطی ناکافی: جملات ۴۸-۴۹-۵۰-۵۱
۱۳. گرفتار / خویش‌تن تحول نیافته: جملات ۵۲-۵۳-۵۴-۵۵
۱۴. منفی‌گرایی / بدبینی: جملات ۵۶-۵۷-۵۸-۵۹
۱۵. بازداری هیجانی: جملات ۶۰-۶۱-۶۲-۶۳-۶۴
۱۶. تنبیه: جملات ۶۵-۶۶-۶۷-۶۸
۱۷. پذیرش جویی / جلب توجه: جملات ۶۹-۷۰-۷۱-۷۲