

پرسشنامه جبران یانگ YCI
یانگ (1995)

نام و نام خانوادگی: _____ سن: _____ جنس: _____ تحصیلات: _____
شغل: _____ وضعیت تأهل: _____

عبارات زیر جملاتی هستند که ممکن است افراد از آنها برای توصیف خود استفاده کنند. خواهشمند است هر عبارت را به دقت بخوانید و تعیین کنید تا چه میزانی آن عبارت می‌تواند شما را توصیف کند. سپس میزان درست بودن آن عبارت را براساس درجه‌بندی در ستون مقابل علامت بزنید.

کاملاً در مورد من نادرست است	اکثر اوقات در مورد من نادرست است	در مورد من بیشتر درست است تا نادرست	تقریباً در مورد من درست است	اکثر اوقات در مورد من درست است	کاملاً در مورد من درست است		
q	q	q	q	q	q	۱- اشتباهات و ناکامی‌های خودم را به گردن دیگران می‌اندازم.	
q	q	q	q	q	q	۲- اغلب زمانی که اشتباهی روی می‌دهد، دیگران را سرزنش می‌کنم.	
q	q	q	q	q	q	۳- وقتی دیگران مرا سرزنش می‌کنند یا مرا تحقیر می‌کنند، به شدت خشمگین می‌شوم.	
q	q	q	q	q	q	۴- نمی‌توانم خشم خود را بدون انتقام گرفتن خاموش کنم.	
q	q	q	q	q	q	۵- زمانی که دیگران مرا مورد سرزنش قرار می‌دهند، جبهه می‌گیرم.	
q	q	q	q	q	q	۶- این که دیگران موفقیت‌های مرا تحسین کنند، برایم بسیار اهمیت دارد.	
q	q	q	q	q	q	۷- نشانه‌های آشکار موفقیت از جمله ماشین و خانه گران قیمت برای من بسیار اهمیت دارد.	
q	q	q	q	q	q	۸- برای این که بین اطرافیانم بهترین یا موفق‌ترین افراد باشم، به سختی کار می‌کنم.	
q	q	q	q	q	q	۹- سرشناس و معروف بودن برایم بسیار اهمیت دارد.	
q	q	q	q	q	q	۱۰- اغلب رؤیاهایی در مورد موفقیت، شهرت، قدرت، محبوبیت و مکنت دارم.	
q	q	q	q	q	q	۱۱- دوست دارم در کانون توجه باشم.	

کاملاً در مورد من نادرست است	اکثر اوقات در مورد من نادرست است	در مورد من بیشتر درست است تا نادرست	تقریباً در مورد من درست است	اکثر اوقات در مورد من درست است	کاملاً در مورد من درست است		
q	q	q	q	q	q	۱۲-	در مقایسه با اکثر افراد جذاب تر هستم.
q	q	q	q	q	q	۱۳-	تأکید زیادی بر داشتن نظم در زندگی خودم دارم از جمله برنامه‌ریزی و سازمان دادن.
q	q	q	q	q	q	۱۴-	به منظور اجتناب از روی دادن هر گونه خطا و اشتباهی تلاش زیادی می‌کنم.
q	q	q	q	q	q	۱۵-	در مورد تصمیماتی که می‌خواهم بگیرم نهایت دقت و تلاش را انجام می‌دهم تا مبادا اشتباهی نکنم.
q	q	q	q	q	q	۱۶-	کاملاً اطرافیانم را کنترل می‌کنم.
q	q	q	q	q	q	۱۷-	دوست دارم در موقعیتی باشم که بتوانم دیگران را تحت کنترل و سلطه خودم داشته باشم.
q	q	q	q	q	q	۱۸-	از کسانی که در مورد زندگی من نظری بدهند یا چیزی بگویم، بدم می‌آید.
q	q	q	q	q	q	۱۹-	بخشش یا مصالحه با دیگران برای من خیلی اهمیت دارد.
q	q	q	q	q	q	۲۰-	دوست ندارم به کسی وابسته باشم.
q	q	q	q	q	q	۲۱-	برای من بسیار اهمیت دارد که بر تصمیمات خودم متکی باشم و خودم از خودم حمایت کنم.
q	q	q	q	q	q	۲۲-	وابسته شدن یا عادت کردن به کسی برایم بسیار مشکل است.
q	q	q	q	q	q	۲۳-	دوست دارم مثل یک ذره آزاد باشم به این معنی که آزادی انجام هر کاری را که دوست دارم، داشته باشم.
q	q	q	q	q	q	۲۴-	برایم محدود شدن به یک شغل و حرفه دشوار است، دوست دارم آزادانه دست به انتخاب بزنم.
q	q	q	q	q	q	۲۵-	معمولاً نیازهای خودم را بر نیازهای دیگران مقدم می‌دانم.
q	q	q	q	q	q	۲۶-	اغلب متوقع هستم و دوست دارم در هر چیزی دقیقاً درست باشم.
q	q	q	q	q	q	۲۷-	مجبورم در درجه اول از خودم مراقبت کنم همان کاری که دیگران هم انجام می‌دهند.

کاملاً در مورد من نادرست است	اکثر اوقات در مورد من نادرست است	در مورد من بیشتر درست است تا نادرست	تقریباً در مورد من درست است	اکثر اوقات در مورد من درست است	کاملاً در مورد من درست است		
q	q	q	q	q	q	۲۸-	برایم بسیار با اهمیت است که محیطی را که در آن هستم از لحاظ دما، نور، مبلمان ... راحت باشد.
q	q	q	q	q	q	۲۹-	اغلب خودم را یک یاغی و سرکش تصور می‌کنم که بر علیه قدرت و قوانین طغیان می‌کند.
q	q	q	q	q	q	۳۰-	از قانون و مقررات بیزارم و از قانون‌شکنی لذت می‌برم.
q	q	q	q	q	q	۳۱-	از سنتی نبودن و رها بودن از قید و بند آداب و رسوم لذت می‌برم حتی اگر خیلی غیرمعمول و نامتناسب بنظر برسد.
q	q	q	q	q	q	۳۲-	سعی نمی‌کنم براساس استانداردهای اجتماعی موفق شوم (بطور مثال، مکننت و ثروت، شهرت ...)
q	q	q	q	q	q	۳۳-	همیشه ساز مخالف می‌زنم.
q	q	q	q	q	q	۳۴-	من فرد بسیار توداری هستم، دوست ندارم دیگران چیز زیادی در مورد زندگی خصوصی و احساسات من بدانند.
q	q	q	q	q	q	۳۵-	سعی می‌کنم در مقابل دیگران قوی ظاهر شوم حتی اگر احساس آسیب‌پذیری کنم یا از خودم اطمینان نداشته باشم.
q	q	q	q	q	q	۳۶-	من در مورد افرادی که برای آنها ارزش قایل هستم، احساس مالکیت می‌کنم و به آنها می‌چسبم.
q	q	q	q	q	q	۳۷-	اغلب برای رسیدن به اهدافم زرنگی می‌کنم.
q	q	q	q	q	q	۳۸-	اغلب ترجیح می‌دهم برای رسیدن به خواسته‌هایم در لفافه سخن بگویم به جای آن که بطور مستقیم خواسته‌هایم را بیان کنم.
q	q	q	q	q	q	۳۹-	من در روابط خود با دیگران تا حدی فاصله می‌گیرم که آنها فقط می‌توانند آن قسمتی از من را ببینند و بشناسند که خودم می‌خواهم.
q	q	q	q	q	q	۴۰-	من فرد منتقدی هستم.
q	q	q	q	q	q	۴۱-	فکر می‌کنم برای رسیدن به استانداردها یا مسئولیت‌هایم تحت فشار زیادی هستم.
q	q	q	q	q	q	۴۲-	غالب اوقات در بیان خصوصیات خودم مهارت لازم را ندارم یا این که حساسیتی در این خصوص ندارم.

کاملاً در مورد من نادرست است	اکثر اوقات در مورد من نادرست است	در مورد من بیشتر درست است تا نادرست	تقریباً در مورد من درست است	اکثر اوقات در مورد من درست است	کاملاً در مورد من درست است		
q	q	q	q	q	q	سعی می‌کنم اکثر اوقات خوش‌بین باشم، به خودم اجازه نمی‌دهم بر نکات منفی تمرکز کنم.	-۴۳
q	q	q	q	q	q	معتقدم یک فرد باید بدون در نظر گرفتن احساس درونی خود، چهره شاد و خوشحال به خود بگیرد.	-۴۴
q	q	q	q	q	q	اغلب در مقابل افرادی که از من موفق‌ترند یا بیشتر مورد توجه هستند، احساس ناکامی یا حسادت می‌کنم.	-۴۵
q	q	q	q	q	q	زمان زیادی را برای اطمینان از این که به حق خود رسیده‌ام یا کلک نخورده‌ام، صرف می‌کنم.	-۴۶
q	q	q	q	q	q	من به دنبال راه‌هایی می‌گردم که از دیگران باهوش‌تر باشم تا آنها از من استفاده نکنند یا به من آزار نرسانند.	-۴۷
q	q	q	q	q	q	می‌دانم که چه چیزهایی به دیگران بگویم یا چه کارهایی انجام بدهم که آنها مرا دوست داشته باشند.	-۴۸

پرسشنامه جبران یانگ (بانگ، ۱۹۹۵) یک پرسشنامه‌ی ۴۸ آیتمی است که طرح‌واره‌ی بیش جبران را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. این پرسشنامه نیز براساس یک مقیاس ۶ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. درمانگر پرسشنامه‌ی جبران یانگ را به عنوان یک ابزار بالینی به کار می‌برد و آیتم‌های دارای نمره‌ی بالا را با بیمار مورد بحث قرار می‌دهد. همانطور که درمان پیش می‌رود، بیماران از YRAI و YCI به منظور خود نظارتی سبک‌های مقابله‌ای استفاده می‌کنند. به منظور نمره‌گذاری YCI نیز تمامی آیتم‌هایی که نمرات ۵ یا ۶ گرفته‌اند انتخاب می‌شوند.

فایز فایز فروش
www.mhrn.net