



نوتری پُرس

NUTRIPORS.IR



NUTRIPORS

Nutripors.ir

پرسشنامه طرح واره رها شدگی یانگ



@NUTRIPROS



دستورالعمل

هدف این پرسشنامه سنجش طرح واره رها شدگی است. برای پر کردن این پرسشنامه به احساس خود مراجعه کنید یا این که فکر کنید آن سؤال در کل زندگی تان چقدر درست است. اگر زندگی پر افت و خیزی داشته اید سعی کنید برای پاسخ گویی به سؤالات پرسشنامه چند سال اخیر را مد نظر قرار دهید.

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱	شدیدا نگرانم که مبدا افرادی را که دوست دارم مرا ترک کنند یا بمیرند						
۲	به دیگران خیلی وابسته ام چون می ترسم مبدا مرا به حال خود بگذارند						
۳	احساس می کنم هیچ پایگاه حمایتی مطمئنی ندارم						
۴	عاشق کسانی می شوم که هیچ تعهدی در رابطه با من ندارند						
۵	هیچ کس خواهان رابطه پایدار با من نیست						
۶	وقتی احساس می کنم که افراد مهم زندگی ام از من دور می شوم، مایوس می شوم						
۷	برخی اوقات از این که افراد مورد علاقه ام مرا ترک کنند چنان نگران می شوم که آنها را از خودم دور می کنم						
۸	افراد نزدیک من پیش بینی ناپذیرند، یک آن با من مهربان هستند و لحظه ای بعد مرا به حال خود رها می کنند						
۹	من به شدت به افراد وابسته می شوم						
۱۰	در نهایت من تنها و بی کس خواهم ماند						

کلید نمره گذاری:



/کاملا غلط ۱ نمره/تقریبا غلط ۲ نمره/بیشتر درست تا غلط ۳ نمره/اندکی

درست ۴ نمره/

/تقریبا درست ۵ نمره/کاملا درست ۶ نمره/

تفسیر نمرات پرسشنامه رها شدگی

۱۹-۱۰ خیلی پائین-احتمالا این طرح واره در ذهن شما شکل نگرفته

۲۹-۲۰ نسبتا پائین- این طرح واره ممکن است گاهی اوقات یقه شما را بگیرد

۳۹-۳۰ متوسط- این طرح واره باعث بروز مشکلاتی برای شما شده است

۴۹-۴۰ بالا- بدون شک یکی از طرح واره های مهم زندگی شماست

۵۰- ۶۰ شدید- این طرح واره دقیقا اثرات بسیار جدی در زندگی شما ایجاد می کند

اگر در یکی از سئوالات نمره ۵ یا ۶ را گرفتید ممکن است این طرح واره در شما فعال باشد ولو اینکه میانگین نمرات شما پائین باشد.