



مرکز خدمات آماری و پژوهشی
خوارزمی
www.Kharazmi-Statistics.ir

آموزش نرم افزارهای آماری و پژوهشی

آموزش نگارش مقاله، پایان نامه و رساله

پرسشنامه های استاندارد و محقق ساخته

و ...

خدمت ویژه مرکز آماری و پژوهشی خوارزمی: **محاسبه رایگان آلفای کرونباخ پرسشنامه برای خریداران پرسشنامه**

پس از ورود پاسخ ها به فایل اکسل یا SPSS ، فایل داده ها به همراه پرسشنامه خریداری شده را به ایمیل ما ارسال نموده تا به طور رایگان آلفای کرونباخ محاسبه شود و نتایج برایتان ارسال شود

سایت www.Kharazmi-Statistics.ir

ایمیل kh.stat@yahoo.com

به نام خدا

پرسشنامه فرم کوتاه طرحواره یانگ (SQ – SF)

پاسخگوی گرامی

با سلام و عرض ادب، از قبول زحمت تکمیل پرسشنامه از شما بسیار سپاسگزارم

لطفا پاسخ مدنظر خود را با علامت ✓ یا ✗ مشخص کنید

| ردیف | سؤال | کاملاً غلط | بیشتر درست تا غلط | تقریباً درست | عمدتاً درست | کاملاً درست |
|------|--|------------|-------------------|--------------|-------------|-------------|
| ۱ | در اغلب اوقات من کسی نداشتم که مرا پرورش دهد ، چیزهایش را با من سهیم شود یا به آنچه برای من اتفاق می افتد، عمیقاً گوش دهد. | | | | | |
| ۲ | به طور کلی افرادی وجود نداشتند که به من صمیمیت ، دلبستگی و عاطفه نشان دهند. | | | | | |
| ۳ | در بیشتر اوقات زندگی ام احساس کردم که برای کسی شخص ویژه و مهمی به شمار می روم. | | | | | |
| ۴ | در اغلب زمانها من کسی را نداشتم که واقعاً به من گوش دهد ، مرا بفهمد یا اینکه احساسات و نیازهای واقعی مرا درک کند. | | | | | |
| ۵ | وقتی که مطمئن نبودم کاری را چگونه انجام دهم ، به ندرت شخص قوی پیدا می شد که از او یک توصیه و راهنمایی مناسب دریافت کنم. | | | | | |
| ۶ | متوجه شدم به افرادی که با آنها صمیمی هستم ، متکی و وابسته ام چون از اینکه آنها مرا ترک کنند می ترسم. | | | | | |
| ۷ | من نگرانم از اینکه افرادی که به من نزدیکند مرا ترک و رها کنند. | | | | | |
| ۸ | وقتی احساس می کنم کسی که دوستش دارم از من دوری می کند ، ناامید می شوم. | | | | | |
| ۹ | گاهی اوقات شدیداً نگران افرادی هستم که به من اجازه می دهند تا آنها را تحت تأثیر قرار دهم. | | | | | |
| ۱۰ | من به مردم دیگر بسیار نیازمندم به قدری که نگران از دست دادن آنها هستم. | | | | | |
| ۱۱ | احساس می کنم مردم از من سودجویی می کنند. | | | | | |
| ۱۲ | احساس می کنم نمی توانم خودم را در برابر افراد دیگری بدون محافظ بگذارم، چرا که اگر از خودم مراقبت نکنم ، آنها به طور عمدی به من ضربه خواهند زد. | | | | | |

| ردیف | سؤال | کاملاً غلط | بیشتر درست تا غلط | تقریباً درست | عمدتاً درست | کاملاً درست |
|------|---|------------|-------------------|--------------|-------------|-------------|
| ۱۳ | اینکه کسی چه وقت به من خیانت کند بستگی به زمان دارد ، اما دیر یا زود این کار خواهد کرد. | | | | | |
| ۱۴ | من به انگیزه‌های دیگران شدیداً سوء ظن دارم. | | | | | |
| ۱۵ | من معمولاً به دنبال انگیزه‌های پنهان مردم هستم. | | | | | |
| ۱۶ | اصلاً تناسب و هماهنگی ندارم. | | | | | |
| ۱۷ | به طور اساسی با مردم دیگر فرق دارم. | | | | | |
| ۱۸ | احساس تعلق نمی‌کنم ، فرد تنهایی هستم. | | | | | |
| ۱۹ | احساس می‌کنم نسبت به مردم دیگر بیگانه شده‌ام. | | | | | |
| ۲۰ | همیشه احساس می‌کنم خارج از اجتماعات هستم. | | | | | |
| ۲۱ | هر زن یا مردی که می‌خواهم ، اگر عیوب و نقایص مرا ببیند ، نمی‌تواند مرا دوست داشته باشد. | | | | | |
| ۲۲ | اگر کسی من واقعی مرا بشناسد دوست نخواهد داشت که با من رابطه‌ای نزدیک و صمیمی برقرار کند. | | | | | |
| ۲۳ | برای دریافت عشق ، توجه و احترام از سوی دیگران ارزش لازم را ندارم. | | | | | |
| ۲۴ | احساس می‌کنم دوست داشتنی نیستم. | | | | | |
| ۲۵ | در بسیاری از مسائل اولیه غیرقابل قبول ام ، بنابراین نمی‌توانم خودم را به دیگران نشان دهم. | | | | | |
| ۲۶ | تقریباً هر کاری که انجام می‌دهم (چه در شغلم یا در تحصیل) ، به خوبی کارهای دیگران نیست. | | | | | |
| ۲۷ | وقتی قرار است برای موفقیت و پیشرفت در کاری تلاش کنم ، احساس بی‌کفایتی می‌کنم. | | | | | |
| ۲۸ | بیشتر مردم در حوزه‌های کار و پیشرفت از من تواناترند. | | | | | |
| ۲۹ | به اندازه‌ای که اغلب مردم در کارهایشان ذکاوت و استعداد دارند ، با استعداد نیستم. | | | | | |
| ۳۰ | در حوزه مربوط به کار یا تحصیل ، مثل مردم دیگر باهوش نیستم. | | | | | |
| ۳۱ | احساس می‌کنم قابلیت آن را ندارم که در زندگی روزمره موفقیتی کسب کنم. | | | | | |
| ۳۲ | برای انجام دادن کارهای روزمره ، فکر می‌کنم آدم وابسته‌ای هستم. | | | | | |
| ۳۳ | فاقد عقل سلیم هستم. | | | | | |
| ۳۴ | در موقعیتهای روزمره نمی‌توانم روی قضاوت‌های من حساب کرد. | | | | | |
| ۳۵ | برای حل مشکلاتی که به طور روزمره پیش می‌آید ، احساس کفایت و توانمندی نمی‌کنم. | | | | | |

| ردیف | سؤال | کاملاً غلط | بیشتر درست تا غلط | تقریباً درست | عمدتاً درست | کاملاً درست |
|------|--|------------|-------------------|--------------|-------------|-------------|
| ۳۶ | نمی‌توانم از این احساس فرار کنم که به من می‌گوید وقایع بدی در حال رخ دادن است. | | | | | |
| ۳۷ | احساس می‌کنم یک فاجعه (طبیعی، جنایی، مالی یا پزشکی) هر لحظه ممکن است رخ دهد. | | | | | |
| ۳۸ | نگرانم که مورد حمله قرار بگیرم. | | | | | |
| ۳۹ | نگرانم که مبدا تمام پول خود را از دست بدهم و بیچاره شوم. | | | | | |
| ۴۰ | خیلی نگرانم که مبدا به یک بیماری خطرناک مبتلا شوم، در صورتی که هیچگونه مشکل جدی توسط پزشک تشخیص داده نشده است. | | | | | |
| ۴۱ | قادر نبوده‌ام که خودم را از والدینم جدا کنم، کاری که همسن و سالهایم انجام داده‌اند. | | | | | |
| ۴۲ | والدینم و من تمایل داشتیم که در زندگی و وسایل یکدیگر، بیش از حد دخالت کنیم. | | | | | |
| ۴۳ | برای من و والدینم خیلی سخت است که بدون احساس گناه و خیانت مسائل شخصی و خصوصی خود را از یکدیگر بپوشانیم. | | | | | |
| ۴۴ | اغلب احساس می‌کنم هویت مستقلی از والدین یا همسر ندارم. | | | | | |
| ۴۵ | اغلب احساس می‌کنم اگر قرار باشد والدینم در درون من زندگی کنند... من یک زندگی مستقل برای خودم نخواهم داشت. | | | | | |
| ۴۶ | فکر می‌کنم اگر آنچه را که می‌خواهم، انجام بدهم، مورد سؤال و بازخواست قرار می‌گیرم. | | | | | |
| ۴۷ | احساس می‌کنم چاره‌ای ندارم مگر اینکه به خواسته‌های دیگران گردن نهم، چون در غیر این صورت به طریقی از من انتقام می‌گیرند یا مرا طرد می‌کنند. | | | | | |
| ۴۸ | در روابطم به دیگران اجازه می‌دهم که برتر باشند. | | | | | |
| ۴۹ | همیشه می‌گذارم تا دیگران برای من انتخاب کنند، از این رو واقعاً نمی‌دانم برای خودم چه می‌خواهم. | | | | | |
| ۵۰ | برایم بسیار سخت است که از دیگران بخواهم تا حقوقم را رعایت کنند و احساساتم را محترم بشمارند. | | | | | |
| ۵۱ | از کسانی هستم که معمولاً نسبت به افراد نزدیکم بی‌تفاوت می‌شوم. | | | | | |
| ۵۲ | من آدم خوبی هستم، چون به دیگران بیشتر فکر می‌کنم تا به خودم. | | | | | |
| ۵۳ | آنقدر برای انجام دادن کارهای دیگران سرم شلوغ است که فرصت کمی برای انجام کارهای خودم دارم. | | | | | |
| ۵۴ | همواره کسی بوده‌ام که به مشکلات هر کسی گوش می‌دهد. | | | | | |

| ردیف | سؤال | کاملاً غلط | بیشتر درست تا غلط | تقریباً درست | عمدتاً درست | کاملاً درست |
|------|---|------------|-------------------|--------------|-------------|-------------|
| ۵۵ | مردم مرا فردی می‌بینند که برای دیگران زیاد کار می‌کنم ولی به اندازه کافی برای خودم وقت نمی‌گذارم. | | | | | |
| ۵۶ | برای نشان دادن احساسات مثبتم به دیگران خیلی کمرو هستم (برای مثال نشان دادن مهر و علاقه و توجه‌ام به دیگری). | | | | | |
| ۵۷ | احساس شرم می‌کنم که احساساتم را نسبت به دیگران ابراز کنم. | | | | | |
| ۵۸ | برای من خیلی سخت است که با دیگران گرم و خودجوش باشم. | | | | | |
| ۵۹ | آنقدر خودم را کنترل می‌کنم که مردم فکر می‌کنند من آدم بی‌احساسی هستم. | | | | | |
| ۶۰ | مردم نظرشان این است که من از نظر احساسی ، عصبی و ناراحتم. | | | | | |
| ۶۱ | باید در هر کاری که انجام می‌دهم بهترین باشم و نمی‌توانم بپذیرم که کارم در رتبهٔ دوم قرار بگیرد. | | | | | |
| ۶۲ | تلاش می‌کنم تا همواره بهترین را انجام دهم و نمی‌توانم به کارهای متوسط بسنده کنم. | | | | | |
| ۶۳ | باید تمام مسئولیت‌ها را انجام دهم. | | | | | |
| ۶۴ | احساس می‌کنم همواره برای پیشرفت و انجام دادن کارها فشاری پشت من وجود دارد. | | | | | |
| ۶۵ | نمی‌توانم اجازه دهم که از یک مشکل سرسری بگذرم یا برای اشتباهاتم بهانه بتراشم. | | | | | |
| ۶۶ | برایم خیلی دشوار است که وقتی از کسی چیزی خواسته‌ام «نه» یعنی جواب رد بشنوم. | | | | | |
| ۶۷ | یک شخص ویژه هستم و نباید محدودیتهایی را که برای مردم دیگر مقدر شده است را بپذیرم. | | | | | |
| ۶۸ | نفرت دارم از اینکه محدود شوم یا اینکه نگذارند آنچه می‌خواهم را انجام دهم. | | | | | |
| ۶۹ | احساس می‌کنم نباید از قوانین و مقررات رایجی که مردم دیگر رعایت می‌کنند ، پیروی کنم. | | | | | |
| ۷۰ | احساس می‌کنم آنچه که من باید ارائه کنم ، بسیار ارزشمندتر از آن چیزی است که دیگران فراهم می‌کنند. | | | | | |
| ۷۱ | برایم دشوار است که نوشیدن مشروب الکلی ، سیگار کشیدن ، خوردن بیش از حد یا مشکلات رفتاری را متوقف کنم. | | | | | |
| ۷۲ | اگر نتوانم یه یک هدف دستیابم ، خیلی زود ناکام شده و دست از کار می‌کشم. | | | | | |
| ۷۳ | برایم بسیار رنج آور است که خشنودی کنونی و فوری خود را به خاطر دستیابی به یک هدف دراز مدت فدا کنم. | | | | | |
| ۷۴ | نمی‌توانم به خودم فشار بیاورم تا کارهایی را که لذت نمی‌برم انجام دهم ، حتی وقتی که می‌دانم برای خودم خوب است. | | | | | |
| ۷۵ | به ندرت پایبند تصمیمات خود بوده‌ام. | | | | | |

توضیحات پرسشنامه

عنوان پرسشنامه: پرسشنامه فرم کوتاه طرحواره یانگ (SQ – SF)

نوع پرسشنامه: استاندارد

تعداد سئوالات: ۷۵ سوال

سوال معکوس: دارد

بعد یا مولفه: دارد (پانزده بعد):

<< مقیاس یا سطح اندازه گیری: لیکرت ۵ گزینه ای

| کاملاً درست | عمدتاً درست | تقریباً درست | بیشتر درست تا غلط | کاملاً غلط | پاسخ ها |
|-------------|-------------|--------------|-------------------|------------|--|
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | کد یا نمره (جهت ورود پاسخ ها به اکسل یا SPSS) |

<< تقسیم بندی سوالات پرسشنامه فرم کوتاه طرحواره یانگ (SQ – SF)

مولفه های متغیر پرسشنامه فرم کوتاه طرحواره یانگ (SQ – SF): شامل سوال استاندارد: سوالات ۱ الی پرسشنامه

| ردیف | طرحواره های ناکارآمد اولیه | شامل ۵ سوال: | ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰ |
|------|----------------------------|--------------|--------------------|
| ۱ | رها شدگی / بی ثباتی | شامل ۵ سوال: | ۱۰، ۹، ۸، ۷، ۶ |
| ۲ | بی اعتمادی / بدرفتاری | شامل ۵ سوال: | ۱۵، ۱۴، ۱۳، ۱۲، ۱۱ |
| ۳ | محرومیت هیجانی | شامل ۵ سوال: | ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ |
| ۴ | وابستگی / بی کفایتی | شامل ۵ سوال: | ۳۵، ۳۴، ۳۳، ۳۲، ۳۱ |
| ۵ | آسیب پذیری نسبت به ضرر | شامل ۵ سوال: | ۴۰، ۳۹، ۳۸، ۳۷، ۳۶ |
| ۶ | نقص / شرم | شامل ۵ سوال: | ۲۵، ۲۴، ۲۳، ۲۲، ۲۱ |
| ۷ | شکست یا ناکامی | شامل ۵ سوال: | ۳۰، ۲۹، ۲۸، ۲۷، ۲۶ |
| ۸ | فداکاری / از خود گذشتی | شامل ۵ سوال: | ۵۵، ۵۴، ۵۳، ۵۲، ۵۱ |
| ۹ | بازداری هیجانی | شامل ۵ سوال: | ۶۰، ۵۹، ۵۸، ۵۷، ۵۶ |
| ۱۰ | استحقاق | شامل ۵ سوال: | ۷۰، ۶۹، ۶۸، ۶۷، ۶۶ |

| | | | |
|--------------------|--------------|----------------------------------|----|
| ۷۱، ۷۲، ۷۳، ۷۴، ۷۵ | شامل ۵ سوال: | خودانضباطی ضعیف / خود کنترلی | ۱۱ |
| ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰ | شامل ۵ سوال: | بیگانگی اجتماعی / انزوای اجتماعی | ۱۲ |
| ۶۱، ۶۲، ۶۳، ۶۴، ۶۵ | شامل ۵ سوال: | کمال گرایی / معیارهای سرسختانه | ۱۳ |
| ۴۶، ۴۷، ۴۸، ۴۹، ۵۰ | شامل ۵ سوال: | اطاعت | ۱۴ |
| ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵ | شامل ۵ سوال: | خود تحول نیافته / خود گرفتار | ۱۵ |

پرسشنامه فرم کوتاه طرحواره یانگ (SQ – SF)

ابزار اندازه گیری مورد استفاده در این پژوهش، شکل کوتاه پرسشنامه طرحواره یانگ (SQ – SF) می باشد. این پرسشنامه یک ابزار ۷۵ سؤالی برای سنجش طرحواره های ناکارآمد اولیه با طیف لیکرت بر روی یک مقیاس ۶ درجه ای از « کاملاً درست درباره من تا کاملاً غلط درباره من » درجه بندی می شود. یانگ (۱۹۹۸) این پرسشنامه را از روی فرم پرسشنامه اصلی (فرم ۲۰۵ آیتمی) طراحی کرد. پرسشنامه طرحواره یانگ (SQ – SF) برای ارزیابی ۱۵ طرحواره ناکارآمد اولیه ساخته شد.

نمره گذاری :

هر عبارت بر اساس یک مقیاس ۶ درجه ای نمره گذاری می شود. نمره (۱) برای کاملاً نادرست، نمره (۲) برای بیشتر نادرست، نمره (۳) برای تاحدی نادرست، نمره (۴) تقریباً درست، نمره (۵) بیشتر درست و نمره (۶) کاملاً درست. در این پرسشنامه هر ۵ عبارت یک طرحواره را می سنجد. پس برای بدست آوردن نمره هر خرده مقیاس در طرحواره های ناکارآمد، میانگین نمره در هر ۵ عبارت محاسبه می شود، طبق روش نمره گذاری نمرات ۵ و ۶ در هر عبارت نمره (۱) و نمرات ۱، ۲، ۳، ۴ نمره (۰) می گیرد و نمره کلی برای هر مقیاس از میانگین عبارات آن مقیاس بدست می آید، بنابراین اگر میانگین نمره هر فرد در هر خرده مقیاس بالاتر از ۳ باشد دارای آن طرحواره ناکارآمد اولیه خواهد بود. هر پنج عبارت این پرسشنامه یک طرحواره را می سنجد.

اعتبار و پایایی :

اولین پژوهش جامع راجع به ویژگیهای روانسنجی پرسشنامه طرحواره یانگ توسط اسمیت، جوینر، یانگ و تلج^۱ (۱۹۹۵) صورت گرفته است. نتایج این مطالعه نشان داد برای هر طرحواره ناکارآمد اولیه، ضریب آلفایی از ۰/۸۳ (طرحواره خود تحول نیافته تا ۰/۹۶، طرحواره نقص / شرم و ضریب باز آزمون در جمعیت غیر بالینی بین ۰/۵۰ تا ۰/۸۲) بدست آمده است و خرده مقیاس های اولیه، پایایی و ثبات درونی بالایی نشان دادند. همچنین پرسشنامه طرحواره ها با مقیاس های پریشانی روانشناختی، احساس ارزشمندی، آسیب پذیری شناختی به افسردگی و نشانه شناسی اختلالات شخصیت، روایی همگرا و واگرایی خوبی

^۱ - Telch

نشان داد . این پژوهشگران با استفاده از نمونه های بالینی نتایج پژوهش خود را با تحلیل عامل انجام دادند . نتایج نشان داد که طرحواره هایی که یانگ بر اساس کارهای بالینی تدوین کرده بود ، دقیقاً همخوانی داشت .

مطالعات لی ، تیلور و دان (۱۹۹۹) در یک نمونه بالینی در استرالیا ۱۶ عامل بدست داد که ۱۵ عامل آن قبلاً توسط یانگ (۱۹۹۰) مطرح شده بود و مطالعه آنها نشان داد که پرسشنامه طرحواره یانگ ثبات درونی خوبی دارد . هنجاریابی این پرسشنامه در ایران توسط آهی (۱۳۸۴) بر روی ۳۸۷ نفر از دانشجویان دانشگاههای تهران انجام شده است که همسانی درونی این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ در افراد مؤنث ۰/۹۷ در افراد مذکر ۰/۹۸ بدست آمده است . نتایج حاصل از این مطالعه ضمن ارایه نرم ایرانی پرسشنامه SQ – SF نشان داد که پرسشنامه طرحواره ها در نمونه جمعیت ایرانی به جای ۱۵ عامل ، ۱۲ عامل را در بر می گیرد که به ترتیب زیر نام گذاری شد : ، وابستگی / شکست ، بیگانگی اجتماعی / نقص / شرم ، محرومیت هیجانی ، خودانطباطی ضعیف / اطاعت ، آسیب پذیری نسبت به ضرر ، معیارهای سرسختانه ، خودتحويل نیافته/ خودگرفتار ، بی اعتمادی/ بدرفتاری ، بازداری هیجانی ، رهاشدگی ، از خودگذشتگی و استحقاق .

یانگ (۱۹۹۸) جهت برآورد پایایی با استفاده از روش بازآزمایی ، فرم کوتاه پرسشنامه طرحواره یانگ را در دو نوبت با فاصله زمانی ۴ هفته بین ۶۰ آزمودنی اجرا کرد و سپس ضریب همبستگی پیرسون بین نمرات حاصل از دوبار اجرای آزمون ، محاسبه شد.

"حق انتشار برای مرکز آماری و پژوهشی خوارزمی محفوظ است و هرگونه کپی برداری بدون ذکر مولف پیگرد قانونی دارد."

طراحی، گردآوری، ترجمه و ارزیابی اعتبار و پایایی پرسشنامه

در مرکز خدمات آماری و پژوهشی خوارزمی

www.Kharazmi-Statistics.ir