

نتیجه و تفسیر

تست طرحواره‌های یانگ فرم کوتاه

نام	سن	کد آزمون
تست	37	rvn31d43ca291c
تحصیلات	شغل	جنسیت
لیسانس	---	خانم
تاریخ تست		تاهل
1405/5/14		متاهل

مقیاس	عنوان	نمره خام	نمره تراز
ed	محرومیت هیجانی	0	0
ab	رها شدگی/بی ثباتی	0	0
ma	بی اعتمادی/بدرفتاری	15	50
si	انزوای اجتماعی/بیگانگی	10	33
ds	نقص/شرم	0	0
fa	شکست	0	0
ai	وابستگی/بی کفایتی	4	13
vu	آسیب پذیری نسبت به ضرر و بیماری	0	0
eu	گرفتار/خویشتن تحول نیافته	0	0
sb	اطاعت	0	0
ss	ایثارگری	5	17
as	پذیرش جویی/جلب توجه	0	0
is	خویشتن داری/خود انضباطی ناکافی	0	0
et	استحقاق/بزرگ منشی	5	17
us	معیارهای سخت گیرانه	0	0
ei	بازداری هیجانی	0	0
np	منفی گرایی/بدبینی	0	0
pu	تنبیه	0	0

نمودار	نمره درصدی	نمره خام	طرحواره
حوزه جدایی و طرد		0	محرومیت هیجانی
		0	رها شدگی/ بی ثباتی
		50	بی اعتمادی/ بدرفتاری
		33	انزوای اجتماعی/ بیگانگی
		0	نقص/ شرم
حوزه خودمختاری و عملکرد مختل		0	شکست
		13	وابستگی/ بی کفایتی
		0	آسیب پذیری نسبت به ضرر یا بیماری
		0	گرفتار/ خویشن تحول نیافته
حوزه جهت گیری به دیگران		0	اطاعت
		17	ایثارگری
		0	پذیرش جویی/ جلب توجه
حوزه محدودیت های مختل		0	خویشن داری/ خود انضباطی ناکافی
		17	استحقاق/ بزرگ منشی
حوزه گوش به زنگی پیش از حد و بازدارندگی		0	معیارهای سختگیرانه
		0	بازداری هیجانی
		0	منفی گرایی/ بدبینی
		0	تنبیه

طرحواره بی اعتمادی/بدرفتاری: امتیاز شما 15 است که کمی بالا است.

طرحواره بی‌اعتمادی/بدرفتاری (Mistrust/Abuse Schema) زمانی شکل می‌گیرد که فرد در دوران کودکی تجربه‌هایی از بدرفتاری، خیانت، تحقیر، سوء استفاده جسمی یا عاطفی، یا بی‌عدالتی از سوی اطرافیان (معمولاً مراقبان اولیه مانند والدین) داشته است و یا دارای والدینی سرد، غیر قابل اعتماد یا خشن بوده است.

فردی که این طرحواره را دارد، باور عمیقی دارد که دیگران به او آسیب خواهند رساند، او را فریب خواهند داد، تحقیرش خواهند کرد، یا از او سوءاستفاده خواهند کرد، و بنابراین نباید به کسی اعتماد کرد.

ویژگی‌های طرحواره بی‌اعتمادی/بدرفتاری:

انتظار دارد دیگران به او آسیب بزنند یا از او سوءاستفاده کنند.
در روابط نزدیک دچار بی‌اعتمادی مفرط است.
اغلب نیت دیگران را منفی و تهدیدآمیز تفسیر می‌کند.
ممکن است روابط عاطفی‌اش سطحی یا ناپایدار باشد.
گاهی خودش هم رفتارهای دفاعی، پرخاشگرانه یا کنترل‌گر از خود نشان می‌دهد تا آسیب نبیند.
ممکن است فرد از صمیمیت فرار کند یا بالعکس وارد روابطی شود که در آن باز هم مورد بدرفتاری قرار گیرد (تکرار چرخه آسیب).

افراد برای مقابله با این طرحواره معمولاً یکی از سه سبک زیر را پیش می‌گیرند:

تسلیم: جذب افراد بدرفتار می‌شوند و بارها مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرند.
اجتناب: از روابط عمیق یا صمیمی دوری می‌کنند تا آسیبی نبینند.
جبران افراطی: خودشان پیش‌دستانه بی‌اعتماد، کنترل‌گر یا پرخاشگر می‌شوند تا از خود دفاع کنند.

نتیجه گیری نهایی آزمون

نمره شما در یک یا چند طرحواره کمی بالاست. به این معنا که آزمون دهنده به آن حوزه‌ی خاص از طرحواره‌ها، تمایل یا گرایش بیشتری دارد. یعنی ممکن است باورها، احساسات یا رفتارهای مرتبط با آن طرحواره در زندگی او به صورت خفیف و کم‌رنگ وجود داشته باشند.

زمانی که نمره کمی بالا باشد، آن طرحواره به صورت نسبی در فرد دیده می‌شود ولی شدید یا مزمن نیست. برای مثال، نمره کمی بالا در طرحواره «رها شدگی» یعنی فرد کمی نگرانی یا حساسیت نسبت به رها شدن یا طرد شدن دارد، ولی این نگرانی خیلی شدید یا فلج‌کننده نیست.

در چنین شرایطی اگر فرد در زندگی خود مشکلات یا چالش‌هایی را تجربه می‌کند، مراجعه به روانشناس یا روان‌درمانگر می‌تواند برای ارزیابی دقیق‌تر مفید باشد. آغاز فرایند درمان و خودشناسی می‌تواند

پاسخ ها

1	اغلب کسی را نداشته ام که از من حمایت کند، حرفهایش را با من بزند و عمیقاً نگران اتفاقاتی باشد که برای من می افتد	کاملاً غلط
2	من به افراد نزدیک خودم خیلی وابسته‌ام چون می‌ترسم مبدا مرا ترک کنند	بیشتر درست تا غلط
3	احساس می‌کنم مردم از من سودجویی می‌کنند	اندکی درست
4	فکر می‌کنم وصله ناجور جمع هستم	کاملاً درست
5	مردان یا زنانی که دوستشان دارم، وقتی عیب های مرا ببینند، نمی توانند دوستم داشته باشند	تقریباً غلط
6	تقریباً هیچ کاری را نمی‌توانم به خوبی دیگران انجام دهم	کاملاً غلط
7	احساس می‌کنم نمی‌توانم به تنهایی از پس کارهای زندگی روزمره‌ام بربیایم	کاملاً غلط
8	نمی‌توانم از شر این احساس رها شوم که اتفاق بدی می‌خواهد بیفتد	بیشتر درست تا غلط
9	قادر نیستم از والدینم جدا شوم؛ کاری که هم سن و سال‌هایم انجام می‌دهند	تقریباً غلط
10	فکر می‌کنم اگر کاری را بکنم که دلم می‌خواهد، برای خودم دردسر درست می‌کنم	کاملاً غلط
11	کار مراقبت از نزدیکانم روی دوش من است	کاملاً غلط
12	از اینکه احساسات مثبتم مثل توجه و محبت را به دیگران نشان بدهم، خیلی خجالت می‌کشم	کاملاً غلط
13	باید در هر کاری که انجام می‌دهم بهترین باشم؛ نمی‌توانم توقعم را کم کنم	کاملاً غلط
14	وفتی از کسی چیزی می‌خواهم، خیلی برایم سخت است «نه» بشنوم	کاملاً غلط
15	نمی‌توانم خودم را مقید کنم که کارهای تکراری و کسل‌کننده را انجام دهم	تقریباً غلط
16	ثروتمند بودن و ارتباط با افراد مهم به من احساس ارزشمندی می‌دهد	تقریباً غلط
17	حتی مواقعی که کارها به خوبی جریان می‌یابند، من احساس می‌کنم که آنها موقتی بوده و به زودی پایان می‌پذیرد	تقریباً غلط
18	چنانچه اشتباهی مرتکب شوم، سزاوار مجازات هستم	کاملاً غلط
19	به طور کلی، کسی نبوده که به من عاطفه، محبت و صداقت نشان دهد	کاملاً غلط
20	آنقدر به دیگران نیازمندم که نگران از دست دادن آنها هستم	کاملاً غلط
21	احساس می‌کنم باید در حضور دیگران از خودم محافظت کنم، چون فکر می‌کنم درگیر این صورت به من آسیب می‌زنند	تقریباً غلط
22	اساساً با بقیه خیلی فرق دارم	اندکی درست
23	اگر کسی واقعاً مرا بشناسد، مایل نیست با من ارتباط نزدیکی برقرار کند	بیشتر درست تا غلط
24	وقتی به موفقیت‌هایم نگاه می‌کنم، از درون احساس بی‌کفایتی می‌کنم	تقریباً غلط
25	فکر می‌کنم برای انجام کارهای روزمره‌ام به دیگران وابسته هستم	اندکی درست
26	احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است یک فاجعه طبیعی، جنایی، حقوقی یا پزشکی برایم اتفاق بیفتد	کاملاً غلط
27	من و والدینم تمایل داریم خود را بیش از حد در مشکلات زندگی یکدیگر درگیر کنیم	تقریباً غلط
28	احساس می‌کنم چاره‌ای ندارم جز اینکه به خواسته‌های دیگران تن بدهم، چون در غیر این صورت مرا ترک می‌کنند یا در صدد تلافی برمی‌آیند	کاملاً غلط
29	آدم خوبی هستم، چون بیش از آنکه به فکر خودم باشم، به فکر دیگرانم	کاملاً غلط
30	برایم شرم‌آور است که احساساتم را به دیگران ابراز کنم	کاملاً غلط

31	سعی میکنم نهایت تلاش خودم را بکنم، خوب بودن نسبی کار، هیچگاه مرا راضی نمیکند	کاملا غلط
32	آدم خاصی هستم و نمیتوانم محدودیت‌هایی را که بر سر راهم وجود دارد بپذیرم	کاملا غلط
33	اگر به هدفم نرسم زود مایوس می شوم و دست از کار می کشم	کاملا غلط
34	اگر دیگران به موفقیت هایم توجّه کنند این موفقیت ها بیش از هر چیز برایم با ارزش می شود	تقریباً غلط
35	اگر رویداد خوبی پیش آید، نگران می شوم که به دنبال آن حادثه بدی اتفاق بیفتد	تقریباً غلط
36	اگر سخت تلاش نکنم باید منتظر ضرر و باخت باشم	تقریباً غلط
37	من این احساس را نداشته ام که برای کسی فرد خاصی هستم	کاملاً غلط
38	نگرانم افرادی که به آنها احساس نزدیکی می کنم مرا ترک کنند	بیشتر درست تا غلط
39	دیر یا زود کسی به من خیانت می کند	تقریباً درست
40	به کسی یا چیزی تعلق خاطر ندارم و احساس تنهایی می کنم	کاملاً غلط
41	لیاقت عشق، توجّه و احترام دیگران را ندارم	کاملاً غلط
42	بیشتر مردم در حوزه های کار و موفقیت از من تواناتر هستند	کاملاً غلط
43	نمی توانم عاقلانه فکر کنم	کاملاً غلط
44	نگرانم که از جانب دیگران مورد حمله فیزیکی قرار بگیرم	کاملاً غلط
45	اگر من و والدینم مسائل خصوصی خودمان را از یکدیگر پنهان کنیم، احساس گناه یا خیانت می کنیم	تقریباً غلط
46	معمولاً در روابطم با دیگران به آنها اجازه می دهم بر من مسلط شوند	تقریباً غلط
47	آنقدر به خاطر کارهای افرادی که از آنها مراقبت می کنم سرم شلوغ است که زمان کمی برای خودم باقی می ماند	کاملاً غلط
48	برای من خیلی سخت است که صمیمی و بی تکلف رفتار کنم	کاملاً غلط
49	من باید به تمام مسئولیت هایم عمل کنم	بیشتر درست تا غلط
50	از اینکه مرا محدود کنند یا جلوی کارم را بگیرند، به شدت متنفرم	تقریباً درست
51	خیلی برای من سخت است که به خاطر دستیابی به هدف بلند مدت، از سر خیر رضایتمندی فوری بگذرم	کاملاً غلط
52	اگر نتوانم توجه دیگران را جلب کنم، احساس می کنم آدم کم اهمیتی هستم	بیشتر درست تا غلط
53	خیلی نمی توانم در کارها دقت کنم چون تقریباً همیشه کارها غلط از آب در می آید	کاملاً غلط
54	اگر اشتباه کنم باید تنبیه شوم	کاملاً غلط
55	در اغلب اوقات زندگی کسی را نداشته ام که واقعاً به حرف دل من گوش دهند، مرا بفهمند یا اینکه احساسها و نیازهای واقعی مرا درک کنند	کاملاً غلط
56	وقتی احساس می کنم کسی که برایم مهم است از من دوری میکند، مایوس می شوم	کاملاً غلط
57	نسبت به انگیزه های دیگران سوءظن شدید دارم	کاملاً درست
58	احساس می کنم با مردم بیگانه ام	تقریباً غلط
59	احساس می کنم هیچکس مرا دوست ندارد	کاملاً غلط
60	اکثر افراد در کار (یا تحصیل) از من با استعدادترند	کاملاً غلط
61	اگر به قضاوت های خودم در موقعیت های روزمره زندگی اعتماد کنم، تصمیم های اشتباهی می گیرم	کاملاً غلط

62	نگرانم که کل سرمایه ام را از دست بدهم و فقیر و بی خانمان شوم	کاملا غلط
63	اغلب احساس می کنم انگار سایه سنگین والدینم دائم بر سر من است به نحوی که نمی توانم یک زندگی جداگانه برای خودم داشته باشم	تقریبا غلط
64	همیشه به دیگران اجازه می دهم که به جای من تصمیم بگیرند چون واقعاً نمی دانم چی می خواهم	کاملا غلط
65	همیشه به درد دل دیگران گوش داده ام	تقریبا درست
66	آنقدر خودم را کنترل می کنم که مردم فکر می کنند آدم بی احساسی هستم	کاملا غلط
67	احساس می کنم برای پیشرفت و دستیابی به خواسته هایم، همواره تحت فشار هستم	کاملا غلط
68	احساس می کنم نباید از قوانین و قراردادهای بهنجاری که مردم تابع آنها هستند، اطاعت کنم	کاملا غلط
69	نمی توانم خودم را مجبور کنم که کارهای بدون لذت را انجام بدهم، حتی اگر بدانم که این کارها، نتایج خوبی به دنبال دارد	کاملا غلط
70	در هر جمع یا اجتماعی به دنبال دریافت توجه و تحسین دیگران هستم	کاملا غلط
71	مهم نیست که چقدر سخت کوش باشم، نگرانم که تمام سرمایه مالی ام را بر باد فنا بدهم	کاملا غلط
72	دلیل اشتباه من مهم نیست، زمانی که مرتکب اشتباه می شوم باید جریمه شوم	تقریبا غلط
73	وقتی نمی دانستم کاری را چگونه انجام بدهم، به ندرت شخصی پیدا می شود که مرا نصیحت یا راهنمایی کند	کاملا غلط
74	برخی اوقات آنقدر نگران آن هستم که دیگران مرا ترک کنند که آنها را از خودم دور می کنم	کاملا غلط
75	معمولا به طور جدی به انگیزه های نهایی مردم فکر میکنم	بیشتر درست تا غلط
76	همیشه احساس میکنم در جمع، جایی ندارم	کاملا غلط
77	در بسیاری از جنبه ها چنان شخصیت پر از عیب و ایرادی دارم که نمی توانم در کنار دیگران راحت باشم	کاملا غلط
78	در کار (یا تحصیل) مثل بقیه باهوش نیستم	کاملا غلط
79	نمی توانم به توانایی های خودم برای حل مشکلات روزمره اعتماد کنم	کاملا غلط
80	نگرانم به بیماری خطرناکی مبتلا شوم حتی وقتی که پزشک هیچگونه علامت خطری تشخیص نداده است	کاملا غلط
81	اغلب احساس می کنم هویت جداگانه ای از والدینم یا همسرم ندارم	کاملا غلط
82	خیلی برای من مشکل است که از دیگران تقاضا کنم حقوقم را رعایت و احساساتم را درک کنند	تقریبا غلط
83	اطرافیان معتقدند که من برای رفع نیازهای دیگران زیاد تلاش می کنم ولی برای خودم کاری نمی کنم	کاملا غلط
84	از نظر دیگران، من آدم عصبی و ناراحتی هستم	بیشتر درست تا غلط
85	وقتی کاری را اشتباه انجام می دهم، نمی توانم خودم را ببخشم یا دست به بهانه تراشی بزنم	کاملا غلط
86	احساس می کنم کارها و خواسته های من ارزشمندتر از کارها و خواسته های دیگران است	کاملا غلط
87	به ندرت توانسته ام به تصمیم ها و راه حل هایم پایبند باشم	کاملا غلط
88	برای اینکه احساس کنم آدم ارزشمندی هستم نیازمند تایید، تحسین و تمجید زیاد دیگران هستم	کاملا غلط
89	نگرانم که مبدا یک تصمیم اشتباه به فاجعه ای تمام عیار منجر شود	بیشتر درست تا غلط

