

طرحواره درمانی

(راهنمای کاربردی برای متخصصان بالینی)

فهرست

فصل ۸: تکنیک‌های متمرکز بر ذهنیت طرح‌واره‌ای	۱۷
چه موقع از رویکرد ذهنیت طرح‌واره‌ای استفاده می‌کنیم؟	۱۸
ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای متداول	۱۸
ذهنیت‌های کودکانه	۱۹
سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار	۲۱
ذهنیت‌های والد ناکارآمد	۲۳
ذهنیت بزرگسال سالم	۲۴
فصل ۹: طرح‌واره درمانی برای اختلال شخصیت مرزی	۵۵
ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای در بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی	۵۶
ذهنیت کودک رها شده	۵۷
ذهنیت کودک عصبانی و تکانشی	۵۸
مثال موردی	۶۵
تاریخچه دوران کودکی	۶۷
ذهنیت کودک رها شده	۷۱
ذهنیت کودک عصبانی	۷۲
ذهنیت والد تنبیه‌گر	۷۳
بیمار مبتلا به اختلال شخصیت مرزی به عنوان کودک آسیب‌پذیر	۷۴
بازوالدینی حدّ و مرزدار برای بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی	۷۶
اهداف کلی درمان	۷۶
شرح مفصل درمان	۸۳
فعالیت‌های لذت‌بخش برای مهربانی با خویشتن	۱۱۱
جسارت‌آموزی	۱۱۳
محدودیت‌گزینی	۱۱۴
حوزه‌های محدودیت‌گزینی	۱۱۶
تبعیت از قواعد خاصی در مواقع خودکشی یا شبه خودکشی	۱۱۹
چاره‌اندیشی برای بحران‌های خودکشی	۱۲۲
تدارک مشاوره با کمک درمانگر	۱۲۳
درمان‌های الحاقی	۱۲۴
بستری شدن اختیاری (در صورت لزوم)	۱۲۴
رهاشدگی یا بدرفتاری	۱۲۴
ارائه منطق درمان	۱۲۵
تصویرسازی ذهنی حوادث آسیب‌زا	۱۲۶
ترغیب به صمیمیت و فردیت‌یابی	۱۲۸
مشکلات درمانگر در درمان افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی	۱۲۹
طرح‌واره اطاعت در درمانگر	۱۲۹
طرح‌واره ایثارگری در درمانگر	۱۳۰
طرح‌واره‌های نقص، معیارهای سرسختانه یا شکست در درمانگر	۱۳۰
طرح‌واره بازداري هیجانی در درمانگر	۱۳۰

درمانگر دچار جبران افراطی طرح‌واره	۱۳۱
درمانگر دچار اجتناب طرح‌واره	۱۳۱
فصل ۱۰: طرح‌واره درمانی برای اختلال شخصیت خودشیفته	۱۳۲
ذهنیت‌های طرح‌واره‌های بیماران مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته	۱۳۲
سایر طرح‌واره‌ها	۱۳۴
تاریخچه متداول دوران کودکی	۱۴۳
روابط صمیمی بیماران مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته	۱۴۴
ناتوانی بیماران مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته در جذب عشق	۱۴۵
مشاهده رفتار بیمار در جلسات درمان	۱۴۸
ماهیت و تاریخچه مشکل فعلی بیمار	۱۴۹
پرسشنامه طرح‌واره یانگ و سایر ابزارهای سنجش	۱۵۱
بیان مشکل و وضعیت بالینی فعلی	۱۵۱
هدف اولیه درمان	۱۵۶
رفتار جراتمندانه درمان‌گر در قبال بی‌احترامی‌های بیمار	۱۶۲
نشان دادن عملی آسیب‌پذیری از سوی درمانگر	۱۶۵
آموزش مذاکره بین ذهنیت‌ها از طریق گفتگوی طرح‌واره‌ای	۱۷۸
کمک به بیمار برای تعمیم دستاوردهای درمان به محیط زندگی واقعی	۱۸۱
به‌کارگیری راهبردهای شناختی و رفتاری	۱۸۲
موانع شایع در درمان خودشیفتگی	۱۸۵
فهرست پیوست‌ها	۱۸۸
پیوست اول: پرسشنامه ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای	۱۸۹
پیوست دوم: نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای	۱۹۶
پیوست سوم: پرسشنامه طرح‌واره‌های درمانگر	۱۹۸
پیوست چهارم: نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه طرح‌واره‌های درمانگر	۲۰۱
پیوست پنجم: پرسشنامه سبک فرزندپروری یانگ	۲۰۲
پیوست ششم: نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه سبک فرزندپروری یانگ	۲۰۵
پیوست هفتم: پرسشنامه جبران افراطی یانگ	۲۰۶
پیوست هشتم: تفسیر و نمره‌گذاری پرسشنامه جبران افراطی یانگ	۲۱۰
پیوست نهم: پرسشنامه اجتناب یانگ - رای	۲۱۱
پیوست دهم: نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه اجتناب یانگ - رای	۲۱۴
پیوست یازدهم: پرسشنامه طرح‌واره یانگ (فرم کوتاه - ۷۵ سؤالی)	۲۱۵
پیوست دوازدهم: نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه طرح‌واره یانگ (فرم کوتاه - ۷۵ سؤالی)	۲۲۲
پیوست سیزدهم: پرسشنامه طرح‌واره یانگ (فرم بلند - ویراست دوم - ۲۰۵ سؤالی)	۲۲۳
پیوست چهاردهم: نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه طرح‌واره یانگ (فرم بلند ویراست دوم - ۲۰۵ سؤالی)	۲۳۵
پیوست پانزدهم: پرسشنامه طرح‌واره یانگ (فرم بلند - ویراست سوم - ۲۳۲ سؤالی)	۲۳۶
پیوست شانزدهم: نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه طرح‌واره یانگ (فرم بلند ویراست سوم - ۲۳۲ سؤالی)	۲۵۲
پیوست هفدهم: پرسشنامه طرح‌واره یانگ (فرم کوتاه - ویراست سوم - ۹۰ سؤالی)	۲۵۳
پیوست هجدهم: نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه طرح‌واره یانگ (فرم کوتاه - ویراست سوم - ۹۰ سؤالی)	۲۵۹
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۲۶۰
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۲۶۲

تقدیم به استاد گرامی

”دکتر علی صاحبی“، او که می آموزد راه و رسم

گذشتن از شور عشق و رسیدن به سلامت عقل.

مقدمه نویسندگان

باورش مشکل است که ۹ سال از نوشتن آخرین کتاب مهم ما در زمینه طرح‌واره‌درمانی می‌گذرد. در طی این دهه، علاقه به این رویکرد فزونی یافته است و مدام از خودمان سوال می‌کنیم "کی تصمیم می‌گیریم یک دستورالعمل درمانی جامع و روزآمد بنویسیم؟" با عرض معذرت باید اذعان کنیم که هنوز برای انجام چنین پروژه بزرگی، فرصت پیدا نکرده‌ایم.

با این حال بعد از سه سال کار فشرده، کتابی نوشتیم که امیدواریم برای انجام طرح‌واره‌درمانی به یک "کتاب مرجع" تبدیل شود. سعی کردیم تمام تجدید نظرها و مفاهیم جدیدی که در طی یک دهه گذشته وارد حوزه طرح‌واره‌درمانی شده است را در این کتاب جای دهیم، نظیر "مدل مفهومی بازنگری شده"، "راهنماهای درمانی دقیق" و "شرح‌حال‌های بیماران". مخصوصاً این که فصل‌هایی درخصوص چگونگی کاربرد طرح‌واره‌درمانی برای درمان افراد مبتلا به اختلالات شخصیت مرزی و خودشیفته نوشتیم.

در طی ۱۰ سال گذشته، تغییرات زیادی در حوزه بهداشت روانی صورت گرفته که بر طرح‌واره‌درمانی تأثیر گذاشته‌اند. متخصصین بالینی رویکردهای مختلف درخصوص محدودیت‌های درمانهای سنتی، اظهار نارضایتی کرده‌اند و به روان‌درمانی یکپارچه^۱ علاقمند شده‌اند. یکی از اولین رویکردهای جامع و یکپارچه، طرح‌واره‌درمانی است که توجه بسیاری از پژوهشگران و متخصصین بالینی جدید را به خود جلب کرده است، کسانی که به دنبال فراتر رفتن از مدل‌های دست‌وپاگیر موجود هستند.

یکی از علائم واضح علاقمندی زیاد به طرح‌واره‌درمانی، استفاده گسترده از پرسشنامه طرح‌واره‌یانگ (YSQ) بوسیله پژوهشگران و متخصصین بالینی در کشورهای مختلف است. اگر چه YSQ به زبانهای اسپانیایی، یونانی، هلندی، فرانسوی، ژاپنی، نروژی، آلمانی و فنلاندی ترجمه شده است، با این حال فقط در معدودی از کشورها، عناصر این مدل درمانی به کار گرفته شده است. نتایج پژوهشهای گسترده درخصوص YSQ، حاکی از تأیید نسبی مدل طرح‌واره است.

یکی از دلایل جذابیت و شوق‌انگیزی طرح‌واره‌درمانی، موفقیت دو کتاب قبلی ما درخصوص طرح‌واره‌درمانی است که ۱۰ سال قبل منتشر شده‌اند: "شناخت درمانی اختلالات شخصیت: رویکرد طرح‌واره محور" که هم اکنون ویرایش سوم خود را می‌گذراند و کتاب "زندگی خود را دوباره بیافرینید" که بیش از ۱۲۵ هزار نسخه از آن به فروش رفته است و به چندین زبان ترجمه شده است. همچنین دهه گذشته، شاهد گسترش حوزه عمل طرح‌واره درمانی فراسوی اختلالات شخصیت بوده است. این رویکرد برای درمان بسیاری از مشکلات افراد نابهنجار و مبتلا به اختلالات روان‌شناختی به کار گرفته شده است از جمله "افسردگی مزمن"، "آسیب‌دیدگی‌های دوران کودکی"، "مجرمان جنایتکار"، "اختلالات خوردن"، "زوجین مشکل‌دار" و "جلوگیری از عود سوء مصرف مواد". اغلب، طرح‌واره‌درمانی برای درمان اختلالات منش شناختی در افراد مبتلا به اختلالات محور

I به کار می‌رود، به شرطی که علایم حادّ اختلال آن‌ها برطرف شود.

یکی دیگر از تحولات اخیر، ترکیب طرح‌واره‌درمانی با مسایل معنوی بوده است. تا به حال سه کتاب (کیمیاگری هیجانی^۱، اثر تارا بنت - گولمن^۲؛ نیایش به هنگام مشکلات زندگی: راهی روانی - معنوی بسوی آزادی^۳، نوشته جان سیکرو^۴ و افسانه مور*^۵، اثر جوزف نوولو^۶) که رویکرد طرح‌واره‌ای را با مراقبه متعالی توجه آگاهی^۷ یا با کارهای مذاهب سنتی ترکیب کرده‌اند؛ به زیور طبع آراسته شده‌اند.

یکی از تحولات ناامیدکننده‌ای که امیدواریم در دهه آینده تغییر کند، تأثیر رویکرد مراقبت مدبرانه^۸ و هزینه‌های زیاد درمان اختلالات شخصیت در ایالات متحده است. این رویکرد باعث شده متخصصین بالینی، در دریافت حق بیمه درمان افراد مبتلا به شخصیت، مشکل پیدا کنند. پژوهشگران نیز در استفاده از بودجه پژوهشی فدرال برای پژوهش در حوزه اختلالات شخصیت به مشکل برخورده‌اند. از آن جاکه درمان اختلالات محور II، مدت زمان زیادی بطول خواهد انجامید؛ بنابراین با مدل مراقبت مدبرانه کوتاه مدت جور در نمی‌آید. در نتیجه، ایالات متحده در مقایسه با سایر کشورها، از پژوهش‌های مربوط به حوزه اختلالات شخصیت، کمتر حمایت مالی می‌کند.

نتیجه چنین کاهش حمایتی، کمبود پژوهش درخصوص اختلالات شخصیت بوده است. (تنها استثناء قابل توجه در این حوزه، "رفتار درمانی دیالکتیکی"^۹ است که مارشا لینهان^{۱۰} برای درمان اختلال شخصیت مرزی طراحی کرده است). در نتیجه، فرمول‌بندی و ارائه طرح‌های پژوهشی که ممکن است از طرح‌واره‌درمانی حمایت کند، برای ما فوق‌العاده سخت شده است.

بنابراین به سراغ کشورهای دیگر رفته‌ایم تا بتوانیم اهمیت این حوزه از پژوهش را پررنگ کنیم. ما از یکی از مطالعات نتیجه‌پژوهی^{۱۱} مهم که تقریباً در حال تمام شدن است و بوسیله آرنود آرنتز^{۱۲} در کشور هلند انجام شده، خیلی خوشحال و هیجان‌زده شدیم. در این مطالعه بزرگ و چندوجهی، طرح‌واره‌درمانی با رویکرد "اتوکرنگ"^{۱۳} در درمان اختلال شخصیت مرزی مورد مقایسه قرار گرفته است. بی‌صبرانه منتظر نتایج این پژوهش هستیم.

1- Emotional Alchemy

2- Tara Bennett - Goleman

3- Praying Throgh our lifetraps: A psycho - spritual path to freedom

4- John cecero

5- The myth of more

* تامس مور (Thomas More) سیاستمدار و متفکر بزرگ انگلیسی (۱۴۷۸ - ۱۵۳۵ میلادی) نویسنده اثر معروف "مدینه فاضله" (Utopia) است که در آن تصویری بسیار زیبا از سرزمینی خیالی و اجتماعی ارائه می‌دهد. به نقل از:

رهنما، تورج (۱۳۵۱). "دنیای افسانه‌ای برتولت برشت". **مجله سخن**. ۶۵۳-۶۴۶، ۲۲.

برای اطلاعات بیشتر درباره اندیشه‌های تامس مور در خصوص یوتوپیا (آرمانشهر یا ناکجا آباد) و نقد نظرات او می‌توانید به منابع زیر رجوع کنید:

مور، تامس (۱۳۶۱). **آرمانشهر (یوتوپیا)**. ترجمه داریوش آشوری و نادر افشارنادری. تهران: خوارزمی

پرهام، باقر (۱۳۷۸). **با هم نگری و یکتانگری** (۳۰۹ تا ۳۲۶). تهران: آگاه.

6- Joseph Novello

7- Mindfulness meditation

8- Managment care

9- Dialectical behavior therany

10- Marsha Linehan

11- Outcome study

12- Arnoud Arentz

13- Otto Kernberg

در این کتاب به مزیت‌های مهم طرح‌واره‌درمانی بر سایر درمان‌های رایج به طور مختصر اشاره می‌کنیم تا کسانی که آشنایی زیادی با طرح‌واره‌درمانی ندارند، با سیر شکل‌گیری آن تا حدودی آشنا شوند. در مقایسه با اغلب رویکردهای دیگر، طرح‌واره‌درمانی یکپارچه‌تر است، مخصوصاً این که جنبه‌هایی از مدل‌های شناختی، رفتاری، روان‌پویایی (مخصوصاً روابط شیئی)، دلبستگی و گشتالت را در هم می‌آمیزد. طرح‌واره‌درمانی اگرچه مؤلفه‌های شناختی و رفتاری را برای درمان ضروری می‌داند، با این حال به تغییر هیجانی، تکنیک‌های تجربی و رابطه درمانی نیز اهمیت می‌دهد.

یکی دیگر از مزیت‌های مدل طرح‌واره، ایجاز و از سوی دیگر پیچیدگی و قابل تعمق بودن آن است. درک آن برای بیماران و درمان‌گران راحت است. مدل طرح‌واره، ایده‌های پیچیده را به صورت ساده و قابل فهم عرضه می‌کند که درک این ایده‌ها در قالب مدل‌های دیگر مشکل و گیج‌کننده به نظر می‌رسد. بنابراین طرح‌واره‌درمانی، هم جذابیت رفتاردرمانی شناختی دارد و هم این‌که با رویکردهای روان‌پویایی ترکیب شده است.

طرح‌واره‌درمانی دو ویژگی مهم رفتاردرمانی شناختی را حفظ کرده است: هر دو رویکرد، ساختار یافته و نظام‌مندند. درمانگر به دنبال فرآیند سنجش، روش‌های درمانی را اعمال می‌کند. در مرحله سنجش، چندین پرسشنامه به کار برده می‌شود که سبک‌های مقابله‌ای و طرح‌واره‌ها را می‌سنجند. فرآیند درمان، فعال و جهت‌دهنده است. مدل طرح‌واره، علاوه بر بینش، به تغییر شناختی، هیجانی، بین‌فردی و رفتاری نیز اهمیت می‌دهد. همچنین به نظر می‌رسد طرح‌واره‌درمانی، در درمان زوجین مشکل‌دار نیز مفید و اثربخش باشد، چون به آن‌ها کمک می‌کند طرح‌واره‌های طرف مقابل را بشناسند و بهبود ببخشند.

یکی دیگر از مزیت‌های مدل طرح‌واره، اختصاصی بودن آن است. این مدل، طرح‌واره‌ها، سبک‌های مقابله‌ای و ذهنیت‌های خاصی را مشخص می‌کند. علاوه بر این، مدل طرح‌واره، راهبردهای درمانی خاصی، از جمله "دستورالعمل بازوالدینی مناسب برای هر بیمار" را مشخص کرده است. طرح‌واره‌درمانی روشی دقیق و قابل دسترس برای درک رابطه درمانی و کارکردن در بطن آن فراهم می‌سازد. درمان‌گران در حین کار با بیماران، طرح‌واره‌ها و سبک‌های مقابله‌ای و ذهنیت‌های خودشان را نیز مورد بازنگری و بازاندیشی قرار می‌دهند.

نهایتاً و به عنوان مهم‌ترین موضوع، معتقدیم که رویکرد طرح‌واره‌درمانی در مقایسه با "درمان متداول"^۱ بسیار دلسوزانه^۲ و انسانی^۳ است. طرح‌واره‌درمانی به جای آن که اختلالات روان‌شناختی را پدیده‌ای غیرعادی بنگرد، آن‌ها را طبیعی جلوه می‌دهد. هر فردی، طرح‌واره‌ها، سبک‌های مقابله‌ای و ذهنیت‌هایی دارد که این موارد در بیمارانی که برای درمان مراجعه می‌کنند، حالت افراطی و انعطاف‌ناپذیری به خودشان گرفته‌اند. همچنین، این رویکرد با بیماران بسیار احترام‌آمیز و همدلانه برخورد می‌کند، مخصوصاً نسبت به بیمارانی که شدت اختلال آن‌ها زیاد است، مثل افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی که اغلب کمترین دلسوزی و بیشترین سرزنش را از درمان‌گران دریافت

می‌کنند. مفاهیم "رویاروسازی همدلانه" و "باز والدینی حدومرزدار"، درمان‌گران را در ایجاد نگرش مراقبت‌آمیز از بیماران راهنمایی می‌کنند. استفاده از مفهوم ذهنیت‌ها، فرآیند رویاروسازی را برای درمان‌گران راحت می‌سازد. این مفهوم به درمان‌گران اجازه می‌دهد که بیماران را با رفتارهای ناسازگارشان رویارو سازند، در عین حال که اتحاد درمانی را با بیماران حفظ می‌کنند.

نهایتاً این که، در این کتاب روی برخی از تحولات جدید طرح‌واره درمانی که در طی دهه گذشته رخ داده‌اند، انگشت گذاشته‌ایم. اول این که در طرح‌واره‌ها تجدیدنظر کرده‌ایم و تاکنون ۱۸ طرح‌واره را در پنج حوزه شناخته‌ایم. دوم این که، دستورالعمل‌های درمانی جدید و دقیقی برای درمان بیماران مبتلا به اختلال شخصیت‌های مرزی و خودشیفته فراهم کرده‌ایم. این دستورالعمل‌ها، حوزه کاربرد طرح‌واره درمانی را گسترش داده‌اند و عمده‌تاً مفهوم "ذهنیت طرح‌واره‌ای"^۱ به این مدل اضافه شده است. سوم این که، بر سبک‌های مقابله‌ای مخصوصاً جبران افراطی و اجتناب و تغییر سبک‌های مقابله‌ای از طریق الگوشکنی رفتاری بیشتر تأکید کرده‌ایم. هدف درمان، این است که بیماران به جای سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار از سبک‌های مقابله‌ای سازگارتر استفاده کنند تا از این طریق بتوانند نیازهای هیجانی اساسی خودشان را ارضاء کنند.

طرح‌واره درمانی در حال شکل‌گیری و تکامل است. تأکید بیشتری بر بازوالدینی حدومرزدار با تمام بیماران داریم که این امر درخصوص بیماران مبتلا به اختلالات شدیدتر، اهمیتی دوچندان می‌یابد. درمان‌گران در قالب مرزهای رابطه درمانی، تلاش می‌کنند نیازهای ناکامل بیمار را ارضاء کنند. نهایتاً این که در فرآیند درمان بر طرح‌واره‌ها و سبک‌های مقابله‌ای خودمان، مخصوصاً در بطن رابطه درمانی، توجه بیشتری مبذول می‌داریم.

امیدواریم این کتاب بتواند شیوه جدیدی از درمان برای بیمارانی که الگوها و درون‌مایه‌های (طرح‌واره‌ها و سبک‌های مقابله‌ای) انعطاف‌ناپذیر و مزمن دارند، فراهم کند. همچنین، امیدواریم طرح‌واره درمانی برای بیماران مشکل‌آفرین و نیازمند مفید واقع شود. اگر این هدف تحقق پیدا کند به خواسته خودمان دست یافته‌ایم.

مقدمه مترجمان

از سال ۱۳۸۶ که ترجمه جلد اول کتاب طرح‌واره درمانی در اختیار متخصصان و دانشجویان رشته‌های روان‌شناسی، مشاوره و روان‌پزشکی قرار گرفت، تابه‌حال پژوهش‌های زیادی در این حوزه در ایران انجام شده است. اغلب این پژوهش‌ها در قالب پایان‌نامه‌های دانشجویی انجام شده‌اند. در این چند سال شاهد برگزاری کارگاه‌های آموزشی و سخنرانی‌هایی نیز در حوزه طرح‌واره بوده‌ایم. در مجموع رویکرد طرح‌واره درمانی مورد استقبال قرار گرفته است. اما هنوز راه‌های ناپیموده زیادی پیش رو داریم تا بتوانیم از این رویکرد در مفهوم‌سازی، طرح درمان و اجرای مداخلات روان‌شناختی برای مراجعان ایرانی استفاده کنیم.

البته از واکنش برخی از متخصصان حوزه بهداشت روانی نیز نباید غافل شد. برخی در ایران اعتقاد دارند که طرح‌واره درمانی همان روان‌کاوی است. برخی نیز معتقدند که طرح‌واره درمانی همان شناخت درمانی است، اما رنگ و لعاب اضافی به خود گرفته است. هر دوی این نظرات جای بحث و تأمل دارد که در این مقدمه چنین مجالی فراهم نیست و این کار فرصت دیگری می‌طلبد. همان‌طور که در مقدمه جلد اول اشاره کردیم رویکرد طرح‌واره درمانی بی‌عیب و نقص نیست و ایرادهای فراوانی به آن وارد است. این نیز بگذارد تا فرصتی دیگر.

در ابتدای بحث اشاره کردیم که پژوهش‌هایی در حوزه طرح‌واره درمانی در ایران انجام شده و سیر این پژوهش‌ها رو به فزونی است. اما نگاهی از سرکنجکاو به برخی از این پژوهش‌ها حاکی از آن است که برخی از پژوهش‌ها بدون درک مبانی نظری طرح‌واره درمانی انجام شده است. به عنوان مثال طرح‌واره درمانی را برای درمان افسردگی اساسی به کار گرفته‌اند، در حالیکه جفری یانگ و همکارانش معتقدند که ناپیوستگی طرح‌واره درمانی را برای اختلال‌های محور I که حاد و شدید هستند و نیاز به توجه بالینی فوری دارند، به کار گرفت (ص ۱۰۱ متن فارسی، جلد اول و ص ۷۱ متن اصلی).

گاهی اوقات نیز طرح‌واره درمانی برای مدت ۱۰ جلسه به کار گرفته شده است. جالب این که پژوهشگر مدعی شده که تمام راهبردها را در این ۱۰ جلسه انجام داده است. چنین مواردی نشانگر عجله، بی‌دقتی و عدم تسلط بر مبانی نظری رویکرد طرح‌واره درمانی است.

فصل‌های اول تا هفتم در جلد اول آمده‌اند و سه فصل باقی‌مانده - هشتم، نهم و دهم - در جلد دوم گنجانده شده‌اند. نویسندگان در فصل هشتم به توصیف دقیق تکنیک‌های متمرکز بر ذهنیت پرداخته‌اند. سرگذشت پژوهی‌های دقیق این فصل‌ها باعث شفاف‌سازی و ابهام‌زدایی از فرآیند درمان می‌شود.

فصل نهم کتاب به طرح‌واره درمانی اختلال شخصیت مرزی اختصاصی دارد. در این فصل، نکات بسیار جالبی از جمله شیوه محدودیت‌گزینی ارائه شده است. در حین برگزاری کارگاه‌های طرح‌واره درمانی در ایران به این نکته برخوردیم که آموزش راهکارهای "محدودیت‌گزینی" برای برخی از شرکت‌کنندگان در کارگاه‌ها غیرقابل‌پذیرش است. به نظر می‌رسد که این راهکارها باعث فعال‌سازی برخی از طرح‌واره‌های شرکت‌کنندگان می‌شود و گرنه طبق مدل طرح‌واره درمانی، محدودیت‌گزینی یکی از نیازهای هیجانی اساسی بشر است. در فصل دهم نیز به کاربرد مدل طرح‌واره درمانی برای اختلال شخصیت خودشیفته اشاره شده است. دو فصل آخر، نکات بالینی جالب توجه و ارزنده‌ای دارند که به کارگیری آن‌ها در فرآیند درمان می‌تواند گره بسیاری از مشکلات را باز کند.

پرسشنامه‌های مدل طرح‌واره درمانی همراه با نمره‌گذاری و تفسیر در پیوست‌ها آمده است. لازم به ذکر است که این پرسشنامه‌ها در متن اصلی کتاب نبودند. برای سهولت در دست‌یابی و کاربرد بالینی و پژوهشی، این پرسشنامه‌ها ترجمه شده و در پیوست‌های کتاب ذکر شده‌اند.

جلد دوم کتاب بایستی خیلی زودتر از این‌ها در دسترس علاقه‌مندان قرار می‌گرفت که مسایل و مشکلاتی باعث این تأخیر گردید. در پایان از جناب آقای دکتر ارجمند با مساعدت‌های بی‌پایان خود زمینه چاپ و انتشار کتاب را فراهم ساختند، تشکر می‌کنیم. علاوه بر این بایستی از همکاران ایشان - خانم کریمی، خانم قدیم‌خانی، خانم بازعلی‌پور و آقای افشار - نیز سپاسگزاری کنیم.

حسن حمیدپور - زهرا اندوز

تابستان ۱۳۹۰

مقدمه‌ای بر چاپ دوم

در چاپ دوم کتاب سعی کردیم پرسشنامه‌های مدل طرح‌واره درمانی را یک‌بار دیگر با متن اصلی تطبیق دهیم. برخی از سؤال‌های پرسشنامه‌ها را بازنویسی و ویرایش کردیم. علاوه بر این دو پرسشنامه طرح‌واره فرم بلند (۲۳۲ سؤالی) و فرم کوتاه (۹۰ سؤالی) را نیز به پیوست‌های کتاب اضافه کردیم. ویژگی مهم فرم بلند (۲۳۲ سؤالی) و فرم کوتاه (۹۰ سؤالی) این است که به سنجش تمامی ۱۸ طرح‌واره ناسازگار اولیه می‌پردازند. علاوه بر این، پیوست‌های کتاب را به صورت PDF در سایت انتشارات ارجمند قرار دادیم تا کسانی که چاپ اول کتاب را خریده‌اند، مغبون نشوند و بتوانند از طریق سایت به این پرسشنامه‌ها دست یابند.

درباره نویسندگان

جفری یانگ، عضو هیئت علمی دپارتمان روانپزشکی دانشگاه کلمبیاست. او بنیانگذار و رئیس مراکز "شناخت درمانی نیویورک" و "کانک تیکوت" و "انستیتو طرح‌واره‌درمانی" است (institute@schematherapy.com). دکتر یانگ در طی ۲۰ سال گذشته، سخنرانی‌های زیادی در حوزه شناخت‌درمانی و طرح‌واره‌درمانی داشته است. افراد زیادی زیر نظر یانگ، شناخت‌درمانی و طرح‌واره‌درمانی را یاد گرفته‌اند و به خاطر آموزش دقیق مهارت‌ها، مورد تشویق زیاد آن‌ها قرار گرفته است.

او بنیانگذار "طرح‌واره‌درمانی" است که رویکردی یکپارچه برای درمان اختلالات مزمن و بیماران مقاوم به شمار می‌رود. علاوه بر کتاب حاضر، او کتاب‌های دیگری نیز دارد، از جمله کتاب "شناخت‌درمانی اختلالات شخصیت: رویکرد طرح‌واره - محور"^۱ که برای متخصصین حوزه بهداشت روانی نوشته شده است و کتاب "زندگی خود را دوباره بیافرینید" (با کمک ژانت کلوסקو) که کتابی خود-یاری برای افراد عادی است. دکتر یانگ، مشاور چندین طرح پژوهشی در حوزه شناخت‌درمانی و طرح‌واره‌درمانی بوده است. او در مطالعه "مشترک انستیتو ملی بهداشت روانی" درباره افسردگی شرکت داشته است. علاوه بر این، وی عضو هیئت تحریریه مجله‌های "شناخت‌درمانی و شناخت‌پژوهی"^۲ و "درمان‌شناختی و رفتاری"^۳ است.

دکتر ژانت کلوסקو، معاون "مرکز شناخت‌درمانی لونگ آیسلند" در گریت‌نک نیویورک (۵۱۶-۴۶۶-۸۴۸۵) و روان‌شناس ارشد "انستیتو طرح‌واره‌درمانی" در منتهن و "مؤسسه سلامت زنان و دستوک" (۶۶۹۹-۶۷۹-۸۴۵) است. وی مدرک دکترای روان‌شناسی بالینی خود را از دانشگاه ایالتی نیویورک در شهر آلبانی دریافت کرد و دوره کارورزی خود را در دانشکده پزشکی دانشگاه براون گذراند. در حین گذراندن دوره PhD در دانشگاه ایالتی نیویورک، با "دیوید بارلو" در حوزه اختلالات اضطرابی کار کرد. علاوه بر این، دکتر کلوסקو جایزه ویژه در حوزه پژوهش و جایزه انتشار را از بخش روان‌شناسی بالینی انجمن روان‌شناسی آمریکا دریافت کرد. او مقاله‌ها و کتب متعددی را منتشر کرده است و نویسنده کتاب "درمان شناختی-رفتاری افسردگی" (با کمک ویلیام ساندرسون) و کتاب پرفروش "زندگی خود را دوباره بیافرینید" (با کمک جفری یانگ) نیز بوده است. خانم کلوסקو در رشته ادبیات انگلیسی نیز مدرک لیسانس دارد.

مارجوری ویشار، استاد بالینی در دپارتمان روانپزشکی و علوم رفتاری دانشکده پزشکی دانشگاه براون است (Marjorie-Weishaar@brown.edu). او در دپارتمان روانپزشکی، شناخت‌درمانی را برای رزیدنت‌های روانپزشکی و اینترن‌های روان‌شناسی و فوق‌دکتر آموزش می‌دهد. علاوه بر این، خانم ویشار، دو جایزه آموزشی از دانشکده پزشکی براون گرفته است. دکتر ویشار از

۱- این کتاب توسط دکتر علی صاحبی و حسن حمیدپور ترجمه و از سوی انتشارات ارجمند و آگه در سال ۱۳۸۴ منتشر شده است.

2- Cognitive Therapy and Research

3- Cognitive and Behavioral Practice

دانشگاه پنسیلوانیا فارغ التحصیل شده و سه مدرک فارغ التحصیلی از دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا دریافت کرده است. او شناخت درمانی را تحت نظر "آرون بک" و طرح‌واره درمانی را زیر نظر "جفری یانگ" آموزش دید. وی کتابی نوشته به نام "آرون. تی. بک" که موضوع آن، زندگی‌نامه شخصی و علمی بنیانگذار شناخت درمانی یعنی "بک" است و اخیراً به زبان چینی ترجمه شده است. دکتر ویشار، مقالات متعددی منتشر کرده و سخنرانیهای زیادی ارائه داده و در نوشتن فصل‌هایی از چند کتاب همکاری داشته است که همه آنها در حوزه شناخت درمانی و مخصوصاً خطر خودکشی بوده‌اند. او در کلینیک خصوصی خود در بروکدینس رود آیسلند کار می‌کند.

برای اطلاعات بیشتر در مورد طرح‌واره درمانی به

آدرس زیر مراجعه نمایید:

Schema Therapy Institute 36 West 44th street,

Suite 1007 New York, NY 10036,

Phone: 212-221-1818, ext.5

معرفی کتاب

یانگ و همکارانش با پشتوانهٔ سالها تجربهٔ بالینی و پژوهش، رویکردی نوین و ارزشمند برای درمان بیماران مشکل‌آفرین و دردسرساز تدوین کرده‌اند. طرح‌واره درمانی، تلفیقی خردمندانه از رویکردهای مختلف است و افقهای جدیدی فراروی شناخت درمانی کلاسیک گشوده است. متخصصین بالینی در این کتاب با رویکردی مواجه می‌شوند که برای درمان بیماران مبتلا به اختلالات شخصیت مرزی و خودشیفته طراحی شده است. علاوه بر این، طرح‌واره درمانی در پژوهش‌آفرینی نیز موفق بوده است و شواهدی تجربی وجود دارد که از این شیوهٔ درمان حمایت می‌کند. راهبردها و روش‌های درمانی به گونه‌ای دقیق و جذاب سازماندهی شده‌اند و همین امر، کاربرد آن‌ها را راحت‌تر کرده است. متخصصین بالینی که علاقه دارند از رویکردهای شناختی مبتنی بر طرح‌واره در کارهای بالینی خود استفاده کنند، این کتاب را منبعی ارزشمند خواهند یافت و از خواندن آن لذت می‌برند.

دیوید بارلو^۱

طرح‌واره درمانی حاصل تلاشی ماهرانه برای غنی ساختن تکنیک‌های درمانی است. این رویکرد بر پایه شناخت درمانی بنا شده و برای بسیاری از مشکلاتی که افراد در زندگی روزمرهٔ خود با آن‌ها دست به گریبان هستند، راه‌حل می‌آفریند. به عنوان مثال، فردی که طرح‌وارهٔ انزوای اجتماعی / بیگانگی دارد، در عین حال که معتقد است از دیگران کناره‌گیری کرده، اما اغلب به گونه‌ای رفتار می‌کند که انزوای او بیشتر شود. طرح‌واره درمانی نشان می‌دهد که چگونه می‌توانیم به چنین بیمارانی کمک کنیم تا الگوهای ناسازگار خود را بشناسند و تغییر دهند. تأکید می‌کنم این کتاب را حتماً مطالعه کنید.

رابرت استرنبرگ^۲

تلاش جفری یانگ و همکارانش نه تنها در تکامل شناخت درمانی و رفتار درمانی شناختی نقش داشته، بلکه در بازگشایی افق‌هایی برای یکپارچگی شناخت درمانی با دیگر رویکردهای روان‌درمانی، مخصوصاً روان‌کاوی، نیز گام‌های موفق‌تری برداشته است. این کتاب به گونه‌ای شفاف، دقیق و هوشمندانه نحوهٔ به کارگیری طرح‌واره درمانی را نشان می‌دهد و می‌تواند مورد استفاده متخصصین بالینی باتجربه و دانشجویان قرار گیرد. این کتاب فوق‌العاده ارزشمند است و جا دارد که از آن تقدیر شود.

پال واچتل^۳

1. David Barlow

2. Robert Sternberg
«۱۶»

3. Paul Wachtel

فهرست

فصل ۸: تکنیک‌های متمرکز بر ذهنیت طرح‌واره‌ای ۱۷

- ۱۸ چه موقع از رویکرد ذهنیت طرح‌واره‌ای استفاده می‌کنیم؟
۱۸ ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای متداول
۱۹ ذهنیت‌های کودکانه
۲۱ سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار
۲۳ ذهنیت‌های والد ناکارآمد
۲۴ ذهنیت بزرگسال سالم

فصل ۹: طرح‌واره درمانی برای اختلال شخصیت مرزی ۵۵

- ۵۶ ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای در بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی
۵۷ ذهنیت کودک رها شده
۵۸ ذهنیت کودک عصبانی و تکانشی
۶۵ مثال موردی
۶۷ تاریخچه دوران کودکی
۷۱ ذهنیت کودک رها شده
۷۲ ذهنیت کودک عصبانی
۷۳ ذهنیت والد تنبیه‌گر
۷۴ بیمار مبتلا به اختلال شخصیت مرزی به‌عنوان کودک آسیب‌پذیر
۷۶ بازوالدینی حدّ و مرزدار برای بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی
۷۶ اهداف کلی درمان
۸۳ شرح مفصل درمان
۱۱۱ فعالیت‌های لذت‌بخش برای مهربانی با خویش
۱۱۳ جسارت‌آموزی
۱۱۴ محدودیت‌گزینی
۱۱۶ حوزه‌های محدودیت‌گزینی
۱۱۹ تبعیت از قواعد خاصی در مواقع خودکشی یا شبه خودکشی
۱۲۲ چاره‌اندیشی برای بحران‌های خودکشی
۱۲۳ تدارک مشاوره با کمک درمانگر
۱۲۴ درمان‌های الحاقی
۱۲۴ بستری شدن اختیاری (در صورت لزوم)
۱۲۴ رهاشدگی یا بدرفتاری
۱۲۵ ارائه منطق درمان
۱۲۶ تصویرسازی ذهنی حوادث آسیب‌زا
۱۲۸ ترغیب به صمیمیت و فردیت‌یابی
۱۲۹ مشکلات درمانگر در درمان افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی
۱۲۹ رح‌واره اطاعت در درمانگر

- درمانگر دچار جبران افراطی طرح‌واره ۱۳۱
- درمانگر دچار اجتناب طرح‌واره ۱۳۱

فصل ۱۰: طرح‌واره درمانی برای اختلال شخصیت خودشیفته ۱۳۲

- ذهنیت‌های طرح‌واره‌های بیماران مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته ۱۳۲
- سایر طرح‌واره‌ها ۱۳۴
- تاریخچه متداول دوران کودکی ۱۴۳
- روابط صمیمی بیماران مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته ۱۴۴
- ناتوانی بیماران مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته در جذب عشق ۱۴۵
- مشاهده رفتار بیمار در جلسات درمان ۱۴۸
- ماهیت و تاریخچه مشکل فعلی بیمار ۱۴۹
- پرسشنامه طرح‌واره یانگ و سایر ابزارهای سنجش ۱۵۱
- بیان مشکل و وضعیت بالینی فعلی ۱۵۱
- هدف اولیه درمان ۱۵۶
- رفتار جرأت‌مندانه درمان‌گر در قبال بی‌احترامی‌های بیمار ۱۶۲
- نشان دادن عمدی آسیب‌پذیری از سوی درمانگر ۱۶۵
- آموزش مذاکره بین ذهنیت‌ها از طریق گفتگوی طرح‌واره‌ای ۱۷۸
- کمک به بیمار برای تعمیم دستاوردهای درمان به محیط زندگی واقعی ۱۸۱
- به‌کارگیری راهبردهای شناختی و رفتاری ۱۸۲
- موانع شایع در درمان خودشیفتگی ۱۸۵

فهرست پیوست‌ها ۱۸۸

- پیوست اول: پرسشنامه ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای ۱۸۹
- پیوست دوم: نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای ۱۹۶
- پیوست سوم: پرسشنامه طرح‌واره‌های درمانگر ۱۹۸
- پیوست چهارم: نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه طرح‌واره‌های درمانگر ۲۰۱
- پیوست پنجم: پرسشنامه سبک فرزندپروری یانگ ۲۰۲
- پیوست ششم: نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه سبک فرزندپروری یانگ ۲۰۵
- پیوست هفتم: پرسشنامه جبران افراطی یانگ ۲۰۶
- پیوست هشتم: تفسیر و نمره‌گذاری پرسشنامه جبران افراطی یانگ ۲۱۰
- پیوست نهم: پرسشنامه جبران افراطی یانگ ۲۱۱
- پیوست دهم: نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه جبران افراطی یانگ ۲۱۴
- پیوست یازدهم: پرسشنامه اجتناب یانگ - رای ۲۱۵
- پیوست دوازدهم: نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه اجتناب یانگ - رای ۲۲۲
- پیوست سیزدهم: پرسشنامه طرح‌واره یانگ (فرم کوتاه - ۷۵ سؤالی) ۲۲۳
- پیوست چهاردهم: نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه طرح‌واره یانگ ۲۳۵

واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۲۳۶

واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۲۳۸

فصل ۸

تکنیک‌های متمرکز بر ذهنیت طرح‌واره‌ای

همانطور که در فصل اول گفتیم، ذهنیت^۱، مجموعه‌ای از طرح‌واره‌ها یا عملیات طرح‌واره‌ای - سازگار یا ناسازگار است - که در حال حاضر در ذهن فرد فعال شده‌اند. وقتی که قصد داشتیم رویکرد خود را برای درمان بیماران مبتلا به اختلالات شدیدتر به کار ببریم، به تدریج مفهوم ذهنیت را بوجود آوردیم. ما کار خود را با رفتاردرمانی شناختی کلاسیک شروع کردیم. این رویکرد برای بسیاری از بیماران مبتلا به اختلالات محور I مؤثر است. با این حال، بسیاری از بیماران - مخصوصاً بیمارانی که گرفتار علایم مزمن و اختلالات محور II هستند - از رویکرد رفتاردرمانی شناختی کلاسیک سود نمی‌برند یا این‌که تنها علایم اختلالات محور I آن‌ها تا حدودی برطرف می‌شود اما باز هم درگیر مشکلات هیجانی جدی و نقص در عملکرد هستند. این مسئله نشان می‌دهد که آن‌ها گرفتار آسیب‌شناسی منش شناختی بنیادی هستند. اگرچه طرح‌واره درمانی برای بسیاری از این بیماران اثربخش است، اما گروهی از بیماران که از اختلالات شدیدی رنج می‌برند، مخصوصاً اختلالات شخصیت مرزی و خودشیفته، به تدابیر درمانی دیگری نیازمندند.

اگر چه ما ابتدا تکنیک‌های متمرکز بر ذهنیت طرح‌واره‌ای^۲ را برای درمان این بیماران طراحی و تدوین کردیم، اما در حال حاضر از این شیوه برای درمان بیمارانی که عملکرد بهتری دارند، نیز استفاده می‌کنیم. از این نظر **تکنیک‌های متمرکز بر ذهنیت**^۳ می‌توانند بخش مکمل طرح‌واره درمانی در نظر گرفته شوند. به جای این‌که رویکرد ذهنیت طرح‌واره‌ای و رویکرد طرح‌واره‌ای را جدا از هم بینگاریم، آن را با یکدیگر تلفیق و یکپارچه می‌کنیم. تفاوت در این است که آیا از رویکرد ذهنیت طرح‌واره‌ای به عنوان رویکرد اولیه در درمان بیماران مبتلا به اختلال مرزی و خودشیفته استفاده می‌کنیم یا به عنوان درمان الحاقی در درمان بیماران سالم‌تر. رویکرد ذهنیت طرح‌واره‌ای، مؤلفه پیشرفته رویکرد طرح‌واره‌ای محسوب می‌شود و زمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد که روند درمان با مشکل مواجه شود یا درمان‌گر احساس کند برای گره‌گشایی از مشکلات بیمار مفید واقع می‌شود. تمام گفتگوهای بین دو بخش ذهنیت از جمله گفتگوی بین جنبه سالم و جنبه طرح‌واره، نوعی تکنیک متمرکز بر ذهنیت طرح‌واره‌ای محسوب می‌شوند.

1. mode

2. schema mode

3. mode work

چه موقع از رویکرد ذهنیت طرح‌واره‌ای استفاده می‌کنیم؟

چه موقع متخصص بالینی از رویکرد ذهنیت طرح‌واره‌ای به جای رویکرد ساده‌تر طرح‌واره استفاده می‌کند؟ تجارب بالینی ما نشان می‌دهد بیمارانی که عملکرد بهتری دارند، احتمالاً برای طرح‌واره درمانی استاندارد (که در فصل‌های قبلی کتاب توضیح داده شد) مناسب‌ترند. راهبردهای رویکرد ذهنیت طرح‌واره‌ای نیز برای بیمارانی مناسبند که دست به گریبان اختلالات شدیدتری هستند. برای بیمارانی که عملکرد متوسطی دارند از هر دو رویکرد استفاده می‌کنیم، یعنی طرح‌واره‌ها، سبک‌های مقابله‌ای و ذهنیت‌ها را آماج درمان قرار می‌دهیم.

ممکن است وقتی که در روند درمان با مشکل مواجه شویم یا نتوانیم بر اجتناب و جبران افراطی بیمار در طرح‌واره‌های زیربنایی غلبه کنیم، از رویکرد ذهنیت طرح‌واره‌ای استفاده کنیم. بیماران دچار اختلال وسواسی-اجباری یا خودشیفته که سخت درگیر اجتناب یا جبران افراطی هستند و انعطاف ناپذیرند، ممکن است نیازمند به کارگیری رویکرد ذهنیت طرح‌واره‌ای باشند.

همچنین ممکن است برای بیمارانی که سخت دچار خودانتقادگری و خودتنبیه‌گری هستند از رویکرد ذهنیت طرح‌واره‌ای استفاده کنیم. این بیماران معمولاً صدای والدین ناکارآمد خود را درون‌سازی کرده‌اند، والدینی که بیمار را تنبیه کرده‌اند و او را به شدت مورد انتقاد قرار داده‌اند. متخصص بالینی و بیمار بر علیه ذهنیت والد ناکارآمد متحد می‌شوند. برچسب زدن یا نامگذاری ذهنیت به بیمار کمک می‌کند تا ذهنیت را برون‌سازی کند و به این طریق، احساس خود ناهمخوانی بیشتر با ذهنیت پیدا کند.

ما ممکن است از رویکرد ذهنیت طرح‌واره‌ای در درمان بیمارانی استفاده کنیم که به ظاهر تعارض درونی غیرقابل حلّی دارند. مثلاً دو بخش از خویشتن آن‌ها درباره یک تصمیم‌گیری سرنوشت ساز زندگی، مثل رهاکردن یک رابطه طولانی، بلاتکلیف و سردرگم مانده است. هر بخش از خویشتن را می‌توان به عنوان یک ذهنیت نامگذاری کرد و سپس این ذهنیت‌ها با یکدیگر وارد مذاکره و گفتگو شوند. نهایتاً این که معمولاً توصیه می‌کنیم رویکرد ذهنیت طرح‌واره‌ای را برای درمان بیمارانی به کار بگیریم که نوسان عاطفی زیادی دارند مثل بیماران دچار اختلال شخصیت مرزی که دائم بین خشم، خودتنبیه‌گری و بی‌احساسی در نوسان هستند.

ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای متداول

همانطور که در فصل اول اشاره شد ما چهار ذهنیت مهم را شناخته‌ایم*: ذهنیت‌های کودخانه، ذهنیت‌های مقابله‌ای ناکارآمد، ذهنیت‌های والد ناکارآمد و ذهنیت بزرگسال سالم. هر کدام از این ذهنیت‌ها (به جز ذهنیت بزرگسال سالم و ذهنیت کودک شاد)، طرح‌واره‌ها و سبک‌های مقابله‌ای

* البته جدیداً یانگ و همکارانش به چهار ذهنیت دیگر نیز اشاره می‌کنند، بنابراین در حال حاضر چهارده ذهنیت طرح‌واره‌ای وجود دارد. پرسشنامه ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای در پیوست کتاب آمده است (م.م)

خاصی دارند.

ذهنیت‌های بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی و خودشیفته نسبتاً جدا از یکدیگر هستند و این بیماران در هر زمان تنها یک ذهنیت را تجربه می‌کنند. بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی به سرعت از یک ذهنیت به ذهنیت دیگر می‌روند. فعال شدن ذهنیت‌ها در سایر بیماران نظیر بیماران مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته، سرعت کمتری دارد و ذهنیت فعال شده مدّت زمان بیشتری به حاکمیت خود ادامه می‌دهد. به عنوان مثال، بیمار مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته که یک ماه تعطیل است، ممکن است کُل این زمان را در ذهنیت خود آرامبخش بی تفاوت بگذراند. چنین ذهنیتی به دنبال برانگیختگی و نوجویی است. در مقابل یک بیمار مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته دیگر ممکن است در این تعطیلات به کارپرداز یا بخشی از این زمان را در مهمانی و در ذهنیت جاه طلب بگذراند.

با این حال برخی از بیماران مثل افراد مبتلا به اختلال شخصیت وسواسی-اجباری در یک ذهنیت گیر می‌کنند و تقریباً هیچ نوسانی نشان نمی‌دهند. چنین بیمارانی بدون توجّه به مکان، زمان و شرایط، تقریباً همیشه به یک سبک و سیاق عمل می‌کنند: خویشتن‌دار، انعطاف‌ناپذیر و کمال‌گرا. وقتی که نمی‌توانیم یک ذهنیت را بشناسیم بایستی به جابه‌جا شدن ذهنیت‌ها دقت کنیم. ذهنیت‌ها می‌توانند دائم عوض شوند یا این‌که نسبتاً ثابت بمانند. هرگونه افراطی در ذهنیت‌ها به مشکلات جدّی و اساسی برای بیمار منجر می‌شود.

ذهنیت‌های کودکان

ذهنیت‌های کودکان در افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی کاملاً واضح و آشکارند. به همین دلیل چنین افرادی، کودکان رفتار می‌کنند. ما چهار ذهنیت کودکان را تا به حال شناسایی کرده‌ایم: ذهنیت کودک آسیب‌پذیر، ذهنیت کودک عصبانی، ذهنیت کودک تکانشی / بی‌انضباط و ذهنیت کودک شاد (به جدول ۸-۱ مراجعه کنید). ما معتقدیم این ذهنیت‌ها، ذاتی هستند و نشان‌دهنده گستردگی هیجانی ذاتی نوع انسان به شمار می‌روند. اتفاقات و حوادث دوران اوّلیه کودکی ممکن است ذهنیت کودک را سرکوب کند یا رشد دهد، اما انسان با توان بروز ذاتی تمام این چهار ذهنیت متولد می‌شود. بیماری که ذهنیت کودک آسیب‌پذیرش بر او حاکم شده است، احتمالاً فردی ترسیده، ناراحت، بیچاره یا درمانده به نظر می‌رسد. این ذهنیت مثل یک کودک کم سن و سال است که برای زنده ماندن نیاز مبرم به مراقبت بزرگسالان دارد، اما از بد حادثه چنین مراقبتی دریافت نکرده است. کودک، نیاز مبرم به والد یا سرپرست دارد تا نیازهایش را مرتفع سازد (مارلین مونروی اسیر و بی‌پناه، نمونه بارز فعال شدن ذهنیت کودک آسیب‌پذیر است). ماهیت خاص ذهنیت کودک آسیب‌پذیر بستگی به طرح‌واره‌ها دارد: والدین، کودک خود را به مدّت زیادی تنها می‌گذارند (کودک رها شده)، شدیداً او را به باد انتقاد می‌گیرند (کودک ناقص)، او را شدیداً تنبیه می‌کنند (کودک بد رفتاری شده) و محبت را از او دریغ می‌کنند (کودک محروم). طرح‌واره‌های دیگری که ممکن است با این ذهنیت ارتباط داشته

جدول ۱-۸. ذهنیت‌های کودکان

ذهنیت کودکان	توصیف	طرح‌واره‌های مرتبط و متداول
کودک آسیب‌پذیر	تجربه کردن اضطراب یا ملال‌انگیزی، مخصوصاً ترس و درماندگی در زمان فعال شدن طرح‌واره‌های مرتبط.	رهاشدگی، بی‌اعتمادی/بدرفتاری، محرومیت هیجانی، نقص انزوای اجتماعی، وابستگی/بی‌کفایتی، آسیب‌پذیری به ضرر یا بیماری، گرفتار/خویش‌تن تحول نیافته، منفی‌گرایی/بدبینی.
کودک عصبانی	بروز خشم مستقیم در واکنش به نیازهای ارضا نشده یا رفتار ناعادلانه مرتبط با طرح‌واره‌های مرکزی.	رهاشدگی، بی‌اعتمادی/بدرفتاری، محرومیت هیجانی، اطاعت (یا هر زمان که طرح‌واره‌های مرتبط با کودک آسیب‌پذیر فعال شوند).
کودک تکانشی/بی‌انضباط	دست زدن به عمل تکانشگرانه طبق تمایلات فوری و عاجل برای لذت بردن، بدون توجه به محدودیت‌ها یا نیازها و احساسات دیگران (به نیازهای اساسی ربطی ندارد).	استحقاق، خویش‌داری/خودانضباطی ناکافی
کودک شاد	احساس محبت، پیوند، خرسندی و رضایت خاطر.	هیچ طرح‌واره ناسازگاری فعال نمی‌شود.

باشند عبارتند از انزوای اجتماعی، وابستگی/بی‌کفایتی، آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری، گرفتار/خویش‌تن تحول نیافته و شکست.

اغلب طرح‌واره‌ها جزء ذهنیت کودک آسیب‌پذیر محسوب می‌شوند. به همین دلیل ما معتقدیم که در رویکرد ذهنیت طرح‌واره‌ای، ذهنیت کودک آسیب‌پذیر از جایگاه خاصی برخوردار است و مهمترین ذهنیت تلقی می‌شود. هدف نهایی، دستیابی به بیشترین بهبود برای این ذهنیت است. اگر ذهنیت کودک عصبانی در بیماران فعال شود، به شدت خشمگین می‌شوند. تقریباً تمام بچه‌های کم سن و سال در مواجهه با ناکامی نیازهایشان، عصبانی می‌شوند. اگرچه والدین ممکن است کودک را تنبیه کنند یا سدّ راه او شوند، ولی با این حال، خشم، واکنشی طبیعی در کودکان کم سن و سال به چنین محمصه‌هایی است. بیمارانی که ذهنیت کودک عصبانی در آنها فعال شده‌اند، اگر به این نتیجه برسند که نیازهایشان ارضا نمی‌شود یا طرح‌واره‌های خاص این ذهنیت (مثل رهاشدگی، بی‌اعتمادی/بدرفتاری، محرومیت هیجانی و اطاعت) فعال شوند، مستقیماً خشم خود را بروز می‌دهند. وقتی که طرح‌واره‌ها برانگیخته شوند و بیمار احساس رهاشدگی، بدرفتاری، محرومیت و یا اطاعت کند، عصبانی می‌شود و ممکن است داد و بیداد راه بیندازد، بدویبراه بگوید و دست به رفتارهای تکانشی بزند و یا این‌که دچار خیالپردازی‌های خشم‌برانگیز شود.

وقتی که ذهنیت کودک تکانشی / بی‌انضباط حاکم می‌شود، فرد برای ارضا نیازها و دستیابی به لذت به صورت تکانشی عمل می‌کند، بدون این‌که به محدودیت‌ها یا مشکلات دیگران توجه کند. این ذهنیت در کودک، نشانگر حالتی طبیعی، بازدارنده نشده، بی‌تمدن، غیر مسئول و آزاد است (پیتر پن نمونه‌ای از این ذهنیت محسوب می‌شود). کودک تکانشی / بی‌انضباط، سخت کم طاقت است و نمی‌تواند رضایت آنی را به خاطر اهداف آتی به تأخیر بیندازد. فردی که چنین ذهنیتی دارد ممکن است لوس، عصبانی، بی‌دقت، تنبل، ناشکیبا، بی‌توجه و بی‌ادب به نظر برسد. طرح‌واره‌های مرتبط با این ذهنیت عبارتند از استحقاق، خویش‌داری / خودانضباطی ناکافی.

وقتی که ذهنیت کودک شاد فعال شود، فرد احساس رضایت خاطر و تعلق می‌کند. این ذهنیت با هیچکدام از طرح‌واره‌های سازگار اولیه ارتباط ندارد، چون نیازهای اصلی کودک به قدر کافی ارضاء شده‌اند. ذهنیت کودک شاد نشانگر عدم فعال سازی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه است.

سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار

سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار بیانگر تلاش کودک برای کنار آمدن با نیازهای هیجانی ارضاء نشده در یک محیط آسیب‌زا است. این سبک‌های مقابله‌ای در دوران کودکی انطباقی هستند، اما غالباً در دوران بزرگسالی ناسازگارند. ما سه نوع سبک مقابله‌ای را شناخته‌ایم: تسلیم شده مطیع، محافظ بی تفاوت و جبران‌کننده افراطی (به جدول ۲-۸ نگاه کنید). آن‌ها به ترتیب مطابق با فرآیندهای مقابله‌ای تسلیم، اجتناب و جبران افراطی هستند.

عملکرد سبک مقابله‌ای تسلیم شده مطیع، اجتناب از بدرفتاری‌های بعدی است. عملکرد دو سبک مقابله‌ای دیگر یعنی محافظ بی تفاوت و جبران‌کننده افراطی، گریز از هیجان‌های آشفته‌سازی است که در پی فعال‌سازی طرح‌واره‌ها بوجود آمده‌اند.

سبک مقابله‌ای تسلیم شده مطیع به درستی طرح‌واره‌ها اذعان می‌کند و گردن می‌نهد. بیمارانی که چنین سبکی اتخاذ می‌کنند، منفعل و وابسته به نظر می‌رسند. آن‌ها از دستورهای درمان‌گر (یا هر فرد دیگری) بی‌چون و چرا اطاعت می‌کنند. افرادی که سبک مقابله‌ای تسلیم شده مطیع دارند، در برابر مراجع قدرت، خودشان را افرادی درمانده و ضعیف می‌پندارند. آن‌ها احساس می‌کنند هیچ حق انتخابی ندارند و تلاش می‌کنند برای اجتناب از تعارض با دیگران، حرف‌شنوی داشته باشند. آن‌ها افرادی مطیع هستند و تنها برای ادامه ارتباط یا جلوگیری از انتقام و تلافی سایرین، به دیگران اجازه می‌دهند هرکاری با ایشان بکنند مثل بدرفتاری، کنترل، نارزنده‌سازی و نادیده‌انگاری.

محافظ بی تفاوت از اجتناب طرح‌واره به‌عنوان سبک مقابله‌ای استفاده می‌کند. این سبک مقابله‌ای نوعی کناره‌گیری روان‌شناختی محسوب می‌شود. افرادی که سبک مقابله‌ای محافظ بی تفاوت را اتخاذ می‌کنند، از مردم کناره‌گیری می‌کنند و هیجان‌هایشان را نادیده می‌گیرند. تمام این راهکارها بدین منظور انجام می‌شود که فرد را از درد آسیب‌پذیر بودن محافظت کنند. این سبک مقابله‌ای شبیه زره یا دیوار محافظتی است که ذهنیت‌های آسیب‌پذیر درون آن پنهان شده‌اند.

جدول ۲-۸. سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار

توصیف	سبک‌های مقابله‌ای
	ناسازگار
اتخاذ سبک مقابله‌ای تسلیم و وابستگی.	تسلیم شده مطیع
اتخاذ سبک مقابله‌ای کناره‌گیری هیجانی، عدم برقراری روابط اجتماعی، انزوا و اجتناب رفتاری.	محافظ بی تفاوت
اتخاذ سبک مقابله‌ای کنترل و حمله متقابل. این سبک مقابله‌ای ممکن است از طریق شیوه‌های	جبران‌کننده افراطی
انطباقی کاذب (مثل اعتیاد به کار) نشان داده شود.	

بیمارانی که این سبک مقابله‌ای را بر می‌گزینند، ممکن است دچار احساس کمرختی یا پوچی شوند. چنین بیمارانی ممکن است برای اجتناب از سرمایه‌گذاری عاطفی در زمینه روابط اجتماعی و درگیر نشدن در فعالیت‌ها، به بدبینی تمام عیار یا کناره‌گیری روی بیاورند. رفتارهایی نظیر کناره‌گیری اجتماعی، خوداتکایی افراطی، اعتیادهای خودآرامبخش، خیالپردازی، توجه برگردانی و سواس‌گونه و محرک‌طلبی از این سبک مقابله‌ای برمی‌خیزند.

تجارب ما نشان می‌دهد که سبک مقابله‌ای محافظه‌بی تفاوت در بسیاری از بیماران مبتلا به مشکلات منشی شناختی، دردسرساز است مخصوصاً در بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی. اغلب اوقات تغییر این سبک، بی‌نهایت مشکل و طاقت‌سوز است. این بیماران در سنین کودکی این سبک مقابله‌ای را به‌عنوان راهبرد انطباقی برگزیده‌اند. آن‌ها در یک محیط آسیب‌زاگیر می‌کنند که به شدت آزارشان می‌دهد و باعث می‌شود که از خودشان فاصله بگیرند، نسبت به همه چیز بی تفاوت باشند و هیچ احساسی نداشته باشند. همزمان که کودکان به سنین بزرگسالی می‌رسند و به جهانی کمتر خصمانه و محروم‌کننده وارد می‌شوند، امید می‌رود که سبک مقابله‌ای محافظ بی تفاوت را کنار بگذارند و هیجان‌های خودشان و اطرافیان را بپذیرند. چنین بیمارانی به سبک مقابله‌ای محافظ بی تفاوت، عادت می‌کنند و چنین سبکی برای آن‌ها حالت خودکار پیدا می‌کند. آن‌ها اغلب نمی‌دانند چگونه در سیر زندگی این سبک مقابله‌ای را یاد گرفته‌اند و به کار می‌برند. آن‌ها به‌عنوان یک زندانی به این سبک پناه می‌برند.

جبران‌کننده افراطی از جبران افراطی به‌عنوان سبک مقابله‌ای استفاده می‌کند. آن‌ها برخلاف طرح‌واره واقعی عمل می‌کنند.^۱ به‌عنوان مثال اگر بیماری احساس نقص کند، سخت در تلاش است تا بی نقص جلوه کند و شیوه برتری طلبی را اتخاذ می‌کند. اگر دچار احساس گناه شود، دیگران را سرزنش می‌کند. اگر احساس کند تحت سلطه دیگران قرار گرفته است، آن‌ها را تهدید می‌کند. اگر

۱. استحقاق و معیارهای سرسختانه، طرح‌واره‌هایی هستند که اغلب به شکل جبران افراطی عمل می‌کنند. با این حال، این طرح‌واره‌ها می‌توانند خالص و اولیه باشند نه به‌عنوان شکل‌هایی از جبران افراطی.

جدول ۳-۸. ذهنیت والد ناکارآمد

ذهنیت‌های والد	توصیف	طرح‌واره‌های مرتبط و متداول
والد تنبیه‌گر / انتقادگر	سخت‌گیری، انتقاد یا تنبیه خود یا دیگران	اطاعت، تنبیه، نقص، بدرفتاری / بی‌اعتمادی (به‌عنوان بد رفتار)
والد پر توقع	انتخاب معیارهای غیرواقع‌بینانه و مسئولیت‌پذیری شدید در قبال دیگران، فشار به خود یا دیگران برای دستیابی به معیارهای غیرواقع‌بینانه	معیارهای سرسختانه، ایثارگری

احساس کند با او بدرفتاری شده است، با دیگران به خشونت رفتار می‌کند. اگر احساس حقارت کند با منزلت‌طلبی و به رخ کشیدن موفقیت‌ها، به دنبال تأثیر گذاشتن بر دیگران است. برخی از افرادی که سبک مقابله‌ای جبران‌کننده افسراطی را برمی‌گزینند ممکن است در دام رفتارهای منفعلانه-پرخاشگرانه بیفتند. چنین افرادی به ظاهر مطیع و سربه‌راه به نظر می‌رسند، در حالیکه در درون کینه‌توز هستند یا این‌که اعتراض خود را از طریق اهمال‌کاری، چوب لای چرخ گذاشتن، شکایت، یا عدم همکاری نشان می‌دهند. بقیه افرادی که سبک مقابله‌ای جبران‌کننده افسراطی را اتخاذ می‌کنند، وسواسی هستند. آن‌ها با برنامه‌ریزی دقیق، پای‌بندی شدید به حفظ نظم یا احتیاط‌های غیرضروری، سعی می‌کنند امور را طبق پیش‌بینی خودشان پیش ببرند تا از این طریق، خویشن‌داری و نظم نظامی گونه خود را حفظ می‌کنند.

ذهنیت‌های والد ناکارآمد

ذهنیت‌های والد ناکارآمد در ابتدای زندگی بیمار به‌عنوان نماد والدین درون‌سازی شده‌اند. وقتی ذهنیت‌های والد ناکارآمد در بیماران فعال می‌شوند، در نقش والدین خودشان می‌روند و همانطوری با خودشان رفتار می‌کنند که والدینشان سال‌ها قبل با آن‌ها رفتار می‌کرده‌اند. آن‌ها اغلب صدای والدینشان را در خودگویی‌های خودشان نشان می‌دهند. وقتی ذهنیت‌های والد ناکارآمد فعال می‌شوند، احساس، افکار و رفتار بیماران مثل والدینشان است که در زمان کودکی نسبت به آن‌ها داشته‌اند.

ما دو نوع ذهنیت والد ناکارآمد را شناخته‌ایم (هر چند برخی از بیماران ممکن است ذهنیت‌های دیگری داشته باشند): والد تنبیه‌گر (یا انتقادگر) و والد پر توقع (به جدول ۳-۸ نگاه کنید). والد تنبیه‌گر، کودک را به خاطر بیان نیازها یا اشتباهات، با عصبانیت شدید تنبیه می‌کند، مورد انتقاد قرار

می‌دهد یا او را سخت کنترل می‌کند. شایع‌ترین طرح‌واره‌های مرتبط با این ذهنیت عبارتند از تنبیه و نقص. این ذهنیت مخصوصاً در بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی و افراد مبتلا به افسردگی شدید، حاکم است. بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی، ذهنیت والد تنبیه‌گر دارند. آن‌ها مثل والدین بر رفتارشان عمل کرده و خودشان را تنبیه می‌کنند: برای مثال آن‌ها خودشان را افرادی شیطان صفت، کثیف یا بد سرشت می‌دانند و اغلب با محروم کردن خودشان، دست به خودتنبیهی می‌زنند. آن‌ها در این ذهنیت، کودکانی آسیب‌پذیر نیستند، بلکه والدین تنبیه‌گری هستند که اقدام به تنبیه کودک آسیب‌پذیر می‌کند. در واقع آن‌ها بین ذهنیت والد تنبیه‌گر و ذهنیت کودک آسیب‌پذیر دائم در حال رفت و برگشت هستند، برخی از اوقات در نقش کودکی می‌روند که مورد ظلم و ستم قرار گرفته است و لحظه‌ای بعد در نقش والدین خودشان می‌روند که با ایشان بد رفتاری می‌کنند.

ذهنیت والد پرتوقع، کودک را برای دستیابی به انتظارات، غیرواقع‌بینانه والدین تحت فشار قرار می‌دهد. چنین افرادی احساس می‌کنند کمال‌گرایی، کاری "پسندیده و خوب" است و اشتباه کردن و خودانگیختگی، "بسیار مذموم و ناپسند" است. اغلب، طرح‌واره‌های این‌ثارگری و معیارهای سرسختانه به این ذهنیت ربط دارند. این ذهنیت در اختلال شخصیت خودشیفته و وسواسی-اجباری شایع است. این بیماران به ذهنیت والد پرتوقع پناه می‌برند و معیارهایی افراطی برای خودشان در نظر می‌گیرند و تلاش می‌کنند به این معیارها دست یابند. با این حال، والد پرتوقع لزوماً تنبیه‌گر نیست: اگر چه والد پرتوقع از کودک خود انتظارات زیادی دارد، ولی لزوماً ممکن است او را تنبیه یا سرزنش نکند. بیشتر کودک، ناامیدی والدین را درک می‌کند و از این‌که آن‌ها را ناامید کرده است، شرم‌منده می‌شود. در بسیاری از بیماران این دو ذهنیت شکل می‌گیرد. این افراد برای خودشان معیارهای غیرواقع‌بینانه‌ای در نظر می‌گیرند و در صورت نرسیدن به سر منزل مقصود، خودشان را تنبیه می‌کنند.

ذهنیت بزرگسال سالم

این ذهنیت، سالم است و بخشی از خویشتن دوران بزرگسالی محسوب می‌شود که در مقایسه با سایر ذهنیت‌ها، نقش "عملکرد اجرایی" را به عهده دارد. ذهنیت بزرگسال سالم کمک می‌کند تا نیازهای هیجانی اساسی کودک برآورده شوند. طرح‌واره درمان‌گر در فرآیند درمان باید ذهنیت بزرگسال سالم را تقویت کند تا سایر ذهنیت‌های ناکارآمد تعدیل شوند و از این طریق به اهداف درمان دست یابند.

بیشتر بیماران بزرگسال، این ذهنیت را به درجاتی دارند، اما تفاوت در نحوه استفاده از آن است. ذهنیت بزرگسال سالم در بیماران سالمتری که عملکرد بهتری دارند، قوی‌تر است. ذهنیت بزرگسال سالم در بیمارانی که از اختلالات شدیدتر رنج می‌برند، ضعیف‌تر است. بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی، اصلاً چنین ذهنیتی ندارند. درمان‌گر باید به بیمار کمک کند که چنین ذهنیتی را ایجاد کند. در واقع درمان‌گر به بیمار کمک می‌کند ذهنیتی را که اصلاً رشد نکرده است، پر و بال

بدهد.

ذهنیت بزرگسال سالم مثل پدر و مادر خوب، سه وظیفه بنیادی را دنبال می‌کند:

۱. حمایت، تأیید و محافظت از کودک آسیب‌پذیر.
 ۲. محدودیت‌گزینی برای کودک عصبانی و تکانشی / بی‌انضباط، طبق اصول احترام متقابل و انضباط شخصی.
 ۳. جنگیدن با سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار و ذهنیت والد ناکارآمد یا تعدیل آن‌ها.
- بیماران در فرآیند درمان، رفتارهای درمان‌گر را به‌عنوان بخشی از ذهنیت بزرگسال خودشان درون‌سازی می‌کنند. بیمار در ابتدای درمان نمی‌تواند این کار را انجام بدهد. به همین دلیل نقش بزرگسال سالم را به عهده می‌گیرد. به‌عنوان مثال، اگر بیمار بتواند با ذهنیت والد ناکارآمدش مبارزه کند، درمان‌گر مداخله‌ای نمی‌کند. با این حال، اگر بیمار نتواند با ذهنیت والد ناکارآمد بجنگد و بی‌رحمانه به خودش انتقاد کند بدون این‌که بتواند از خودش دفاع کند، درمان‌گر به بیمار کمک می‌کند تا بتواند بر علیه ذهنیت والد ناکارآمد، جبهه‌گیری کند. به تدریج بیمار نقش بزرگسال سالم را، خودش ایفاء می‌کند (این همان فرآیندی است که ما به آن "باز والدینی حدّ و مرزدار" می‌گوییم).

مراحل هفت‌گانه رویکرد ذهنیت طرح‌واره‌ای

- ما برای انجام رویکرد ذهنیت طرح‌واره‌ای، هفت گام اساسی را پشت سر می‌گذاریم (در فصل‌های نهم و دهم، به نحوه چگونگی انجام رویکرد ذهنیت طرح‌واره‌ای در درمان اختلالات شخصیت خودشیفته و مرزی می‌پردازیم).
۱. شناسایی و نامگذاری ذهنیت‌های بیمار.
 ۲. کاوش درباره ریشه‌های تحوّلی و ارزش انطباقی ذهنیت‌ها در دوران کودکی و نوجوانی.
 ۳. ربط‌دهی ذهنیت‌های ناسازگار به مشکلات و علایم فعلی.
 ۴. بررسی مزایای تعدیل یا رهاکردن ذهنیت (اگر در دستیابی به ذهنیت‌های دیگر مشکل ایجاد می‌کند).
 ۵. دسترسی به ذهنیت‌های کودک آسیب‌پذیر از طریق تصویرسازی ذهنی.
 ۶. برقراری گفتگو بین ذهنیت‌ها (ابتدا درمان‌گر نقش ذهنیت بزرگسال سالم را ایفاء می‌کند، سپس بیمار این نقش را به عهده می‌گیرد).
 ۷. کمک به بیمار برای تعمیم دستاوردهای درمان به محیط زندگی.

سرگذشت پژوهی بالینی: آنت

به‌عنوان نمونه، رویکرد ذهنیت طرح‌واره‌ای را برای حل و فصل مشکلات آنت به کار می‌گیریم. گزیده زیر از مصاحبه دکتر یانگ با آنت استخراج شده است. آنت قبلاً با درمانگری به نام راشل مدّتی

کارکرده بود. زمانی که آنت به دکتر یانگ مراجعه می‌کرد، به مدت ۶ ماه با راشل درمان خود را شروع کرده بود. آنت زنی ۲۶ ساله و مجرد بود. او به تنهایی در یک آپارتمان در شهر من‌هتن زندگی می‌کرد و متصدی قسمت پذیرش بود. او در آغاز درمان با مشکلاتی مثل افسردگی و سوء‌مصرف مواد مراجعه کرد. او همچنین سابقه‌ای از مشکلات بین فردی و شغلی گزارش کرد؛ او نمی‌توانست به هیچ کاری پای‌بند باشد و اصلاً نمی‌توانست انضباط کاری را رعایت کند.

درمانگر آنت برای درمان افسردگی او از راهبردهای رفتاری - شناختی (به همراه شرکت در گروه درمانی) و طرح‌واره درمانی استفاده کرد. با این حال راشل در درمان آنت به موفقیت چندانی دست نیافت. همچنین به این نکته پی برده بود که نمی‌تواند بر احساس خلاء و پوچی خود غلبه کند. هر چند او به این پیش دست یافته بود، اما با این وجود هنوز از افسردگی رنج می‌برد.

ما آنت را برای به‌کارگیری رویکرد ذهنیت طرح‌واره‌ای مناسب تشخیص دادیم، مخصوصاً به نظر می‌رسید روند درمان او با مشکل جدی روبه‌رو شده است. ذهنیت محافظ بی‌تفاوت آنت این قدر قوی بود که نمی‌گذاشت آنت به هیچ‌گونه احساس آسیب‌پذیری و ضعف دست یابد. ناتوانی آنت در دستیابی به احساسات آسیب‌پذیر - طرح‌واره‌هایش - روند درمان را با مشکل روبه‌رو کرده بود. اگر چنین مشکلاتی پیش بیاید، درمانگر می‌تواند رویکرد ذهنیت طرح‌واره‌ای را به کار بگیرد: بیمار به شدت در لاک اجتنابی و جبران افراطی رفته است و نمی‌تواند طرح‌واره‌ها را در سطح هیجانی تجربه کند. در مصاحبه زیر دکتر یانگ برای شکستن سد ذهنیت محافظ بی‌تفاوت و دستیابی به طرح‌واره‌های زیربنایی ذهنیت کودک آسیب‌پذیر از رویکرد ذهنیت طرح‌واره‌ای استفاده کرد.

درمانگر: در حال حاضر هدف شما از درمان چیست؟

آنت: دوست دارم شاد باشم، اما از افسردگی رنج می‌برم.

درمانگر: متوجه شدم. مثل این‌که افسردگی خیلی شما را عذاب می‌دهد.

آنت: بله. دارم تلاش می‌کنم سبک و سیاق زندگی‌ام را عوض کنم.

درمانگر: چه مشکلی در سبک زندگی شما وجود دارد که باعث افسردگی شما شده است؟

آنت: خُب معلومه. همین کاری که الآن می‌کنم.

درمانگر: یعنی چه کار می‌کنید؟

آنت: بلد نیستم احساساتم را ابراز کنم یا درباره احساساتم حرف بزنم. اصلاً هیچ کدام از اعضای خانواده‌ام درباره احساساتشان با یکدیگر حرف نمی‌زدند.

درمانگر: واقعاً هیچ‌کدام از آن‌ها درباره احساساتشان حرف نمی‌زدند؟

آنت: بله. با برادرم از لحاظ عاطفی صمیمی بودم، اما بیشتر مثل دوست با هم رفتار می‌کردیم.

درمانگر: مثل دوستانی که احساسات خودشان را با یکدیگر در میان نمی‌گذارند.

آنت: درسته.

درمانگر: متوجه شدم. آیا دوستی هم‌جنس خودتان داشتید که بتوانید با او درد دل کنید و احساسات

خود را با یکدیگر در میان بگذارید؟

آنت: نه.

درمانگر: پس شما همیشه گوشه‌گیر و منزوی بودید.

آنت: بله. درسته.

آنت بدون این‌که از اصطلاحات و مفاهیم رویکرد ذهنیت طرح‌واره‌ای استفاده کند، افسردگی خود را به ذهنیت محافظ بی‌تفاوت ربط داد. به دلیل این‌که آنت از نظر عاطفی با اطرافیان هیچ‌گونه ارتباطی نداشت، احساس افسردگی می‌کرد.

درمانگر: متوجه شدم. نکته دیگری که به آن اشاره کردید این بود که هیچ‌گاه احساس خوبی درباره خودتان نداشته‌اید.

آنت: بله. هر وقت افسرده می‌شدم به سیگار پناه می‌بردم.

درمانگر: اهوم.

آنت: اصلاً احساس خوبی درباره خودم ندارم.

درمانگر: اگر سیگار کشیدن را کنار بگذارید، فکر می‌کنید احساس خوبی درباره خودتان پیدا می‌کنید؟

آنت: الآن هم سیگار نمی‌کشم، ولی احساس خوبی درباره خودم ندارم.

درمانگر: علتش چیست؟ به نظر شما علت اصلی ناشادمانی شما از خودتان چیست؟

آنت: شاید هم خانواده‌ام، دوستانم و شاید هم سبک زندگی‌ام. شاید هم من واقعاً آدم بی‌عرضه‌ای هستم.

درمانگر: متوجه شدم.

آنت: من باید این مشکل را برطرف کنم.

سپس، آنت به توصیف زندگی عاشقانه خود پرداخت. آنت ابتدا با مرد متأهلی ازدواج کرد و پس از این‌که متوجه خیانت او شد، رابطه را به هم زد. او در حال حاضر با مردی رابطه داشت که عاشق و ثابت قدم بود؛ اما حوصله آنت از او سر می‌رفت: "آه، او عاشق ثبات و طبیعی بودن است و همین مسئله باعث شد علاقه‌ام را از دست بدهم."

درمانگر به تدریج به سمت اولین مرحله درمان ذهنیت طرح‌واره‌ای پیش رفت: شناسایی و نام‌گذاری ذهنیت‌های بیمار.

مرحله اول: شناسایی و نام‌گذاری ذهنیت‌های بیمار

در این مرحله، درمان‌گر در طی فرآیندی به مشاهده افکار، احساسات و رفتارهای لحظه به لحظه بیمار می‌پردازد. درمان‌گر متوجه تغییرات بیمار است و ذهنیت‌های مرتبط با هر حالت را در بیمار تشخیص می‌دهد. هر زمان که ذهنیت‌ها در جلسه درمان فعال شدند یا از خلال حرف‌های بیمار

استنباط شدند، درمان‌گر با کمک بیمار این ذهنیت‌ها را نامگذاری می‌کند. درمان‌گران باید در این مرحله دقت کنند که قبل از نامگذاری ذهنیت، آن را دقیق بشناسند. درمان‌گر باید شواهد زیادی درباره ذهنیت جمع کند. دستاویز درمان‌گر برای جمع‌آوری شواهد هم مشاهده مکرر فعال‌سازی ذهنیت در جلسه درمان است و هم گوش دادن فعال به حرف‌های بیمار راجع به حوادث خارج از جلسه درمان. وقتی که درمان‌گر توانست ذهنیت را بشناسد، برای گرفتن فیدبک، آن را با بیمار در میان می‌گذارد. اگر درمان‌گر، ذهنیت را درست بشناسد، بیماران به ندرت وجود ذهنیت را انکار می‌کنند. درمان‌گر هیچ‌گاه تلاش نمی‌کند بیماران را متقاعد کند که ذهنیت‌هایی را که به‌طور شهودی تشخیص داده است، بپذیرند مگر در موارد استثنایی. علاوه بر این در نامگذاری ذهنیت‌ها، بیمار نقش اصلی را بر عهده دارد. پذیرش ذهنیت به‌عنوان "منش" در درمان، همیشه نیازمند فرآیندی مشارکتی است.

درمان‌گر و بیمار با کمک یکدیگر به گونه‌ای ذهنیت‌ها را نامگذاری می‌کنند که نشانگر راهبردهای خاصی باشد که بیمار به کار می‌گیرد. ما معمولاً از اسم اصلی ذهنیت‌ها که قبلاً به آن‌ها اشاره کردیم، استفاده نمی‌کنیم. بلکه با همکاری بیماران برای ذهنیت‌ها اسامی خاصی پیدا می‌کنیم که توصیف‌کننده دقیق افکار، هیجان‌ها یا رفتارهای آن‌ها باشد. به‌عنوان مثال ممکن است ذهنیت تسلیم شده مطیع را "دختر سر به راه" نامگذاری کنیم. به جای ذهنیت کودک آسیب‌پذیر ممکن است از "کودک رها شده" یا "کودک تنها" استفاده کنیم. به جای ذهنیت محافظ بی‌تفاوت، ممکن است از اسامی نظیر "معتاد به کار"، "دیوار سنگی" یا "هیجان طلب" استفاده کنیم. به جای ذهنیت جبران‌کننده افراطی می‌توانیم از اسامی نظیر "دیکتاتور"، "زورگو" یا "منزلت طلب" استفاده کنیم. تلاش می‌کنیم با همکاری بیمار، اسمی را پیدا کنیم که جوهره رفتارها یا احساس‌های آن ذهنیت را در بر بگیرد.

بیشتر بیماران، مفهوم ذهنیت را به خوبی درک می‌کنند. وقتی که درمان‌گر از بیمار سؤال می‌کند که "در حال حاضر کدام ذهنیت فعال شده است؟" بیمار می‌تواند بگوید "در حال حاضر ذهنیت وسواسی حکمفرمایی می‌کند" یا "در حال حاضر ذهنیت کودک عصبانی فعال شده است". با این مدل می‌توانیم تجارب درونی بیمار از تغییر حالت عاطفی را به خوبی دنبال کنیم.

در بخش پایین، درمان‌گر به آنت کمک می‌کند تا او بتواند ذهنیت‌های اصلی خود را نامگذاری کند. در ابتدا، آنت از احساس بی‌حوصلگی خود سخن به میان آورد. درمان‌گر نیز به شناسایی علل اصلی احساس ملال و بی‌حوصلگی پرداخت.

درمانگر: شما همیشه اشتیاق وافر به محرک‌طلبی دارید؟

آنت: بله.

درمانگر: شما همیشه به دنبال تجارب جدید و متفاوت هستید. وقتی که واقعاً بی‌حوصله هستید،

فهرست پیوست‌ها

۱۸۹	 پیوست اول: پرسشنامه ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای
۱۹۶	 پیوست دوم: نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای
۱۹۸	 پیوست سوم: پرسشنامه طرح‌واره‌های درمانگر
۲۰۱	 پیوست چهارم: نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه طرح‌واره‌های درمانگر
۲۰۲	 پیوست پنجم: پرسشنامه سبک فرزندپروری یانگ
۲۰۵	 پیوست ششم: نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه سبک فرزندپروری یانگ
۲۰۶	 پیوست هفتم: پرسشنامه جبران افراطی یانگ
۲۱۰	 پیوست هشتم: تفسیر و نمره‌گذاری پرسشنامه جبران افراطی یانگ
۲۱۱	 پیوست نهم: پرسشنامه جبران افراطی یانگ
۲۱۴	 پیوست دهم: نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه جبران افراطی یانگ
۲۱۵	 پیوست یازدهم: پرسشنامه اجتناب یانگ - رای
۲۲۲	 پیوست دوازدهم: نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه اجتناب یانگ - رای
۲۲۳	 پیوست سیزدهم: پرسشنامه طرح‌واره یانگ (فرم کوتاه - ۷۵ سؤالی)
۲۳۵	 پیوست چهاردهم: نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه طرح‌واره یانگ

پیوست اول

پرسشنامهٔ ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای

دستورالعمل

افراد از این جمله‌ها ممکن است برای توصیف خودشان استفاده کنند. لطفاً هر جمله را به دقت بخوانید و ببینید که چقدر به آن جمله اعتقاد دارید یا بر اساس مقیاس فراوانی به آن پاسخ دهید.

ردیف	جمله	هیچ‌وقت	به ندرت	گاهی	اغلب	مدام	همیشه
۱	۲	۳	۴	۵	۶		
۱	دیگران باید به من احترام بگذارند و در عین حال حق ندارند به من امرونی کنند.						
۲	احساس می‌کنم دیگران مرا قبول دارند و می‌پذیرند.						
۳	خودم را لایق لذت نمی‌دانم.						
۴	احساس می‌کنم که اساساً آدم بی‌کفایت، نالایق و بی‌ارزشی هستم.						
۵	برای تنبیه خودم، تکانه‌های آسیب‌زایی دارم. (مثل جراحت وارد کردن به خودم).						
۶	احساس سرگشتگی می‌کنم.						
۷	برای من سخت است که شخصیت واقعی‌ام را نشان بدهم.						
۸	سخت تلاش می‌کنم برای جلوگیری از تعارض، جروبحث یا طرد شدن، مردم‌دار باشم.						
۹	نمی‌توانم خودم را ببخشم.						
۱۰	دست به کارهایی می‌زنم تا محور توجه دیگران قرار بگیرم.						
۱۱	وقتی دیگران به خواسته‌های من بی‌توجهی می‌کنند، عصبی می‌شوم.						
۱۲	در کنترل تکانه‌هایم مشکل دارم.						
۱۳	اگر به هدفم نرسم، به راحتی ناکام می‌شوم و دست از کار می‌کشم.						
۱۴	خشم و غیظ شدیدی دارم.						
۱۵	تکانشی رفتار می‌کنم یا سریع هیجان‌هایم را بروز می‌دهم به نحوی که موجب آزرده‌گی خاطر دیگران یا آشفتگی خاطر خودم می‌شوم.						
۱۶	اگر اتفاقات بدی رخ می‌دهد، به دلیل عیب و ایرادهای من است.						
۱۷	احساس آرامش و راحتی می‌کنم.						

۱۹۰ طرح‌واره‌درمانی (راهنمای کاربردی برای متخصصین بالینی)

ردیف	جمله	هیچ وقت	به ندرت	گاهی	اغلب	مدام	همیشه
۱	۲	۳	۴	۵	۶		
۱۸	خودم را طبق میل دیگران تغییر می‌دهم تا مرا دوست داشته باشند یا تایید کنند.						
۱۹	احساس می‌کنم به دیگران تعلق خاطر دارم.						
۲۰	وقتی مشکلی برایم پیش بیاید، سخت تلاش می‌کنم تا خودم آن را حل و فصل کنم.						
۲۱	برای انجام کارهای روزمره یا خسته‌کننده، نظم و پشتکار ندارم.						
۲۲	اگر با دیگران نجنگم، از من سوءاستفاده می‌کنند یا مرا نادیده می‌گیرند.						
۲۳	مجبورم از اطرافیانم مراقبت کنم.						
۲۴	اگر به دیگران اجازه بدهید که به شما زور بگویند یا شما را مسخره کنند، بازنده نهایی شما هستید.						
۲۵	وقتی از دست دیگران عصبانی هستم، به آن‌ها حمله می‌کنم.						
۲۶	اگر عصبانی بشوم، اغلب نمی‌توانم جلوی خودم را بگیرم و قشقرق راه می‌اندازم.						
۲۷	مهمترین مسئله زندگی من این است که نفر اول باشم (مثل مشهورترین، موفق‌ترین، سالمترین و قدرتمندترین).						
۲۸	نسبت به خیلی چیزها، بی تفاوتم.						
۲۹	می‌توانم مشکلاتم را عاقلانه حل کنم، بدون این که اجازه دهم هیجان‌هایم مرا از پای درآورند.						
۳۰	چاره‌اندیشی برای موقعیت‌ها، کاری عبث و مسخره است.						
۳۱	به هیچ عنوان نمی‌توانم توقعاتم را کم کنم.						
۳۲	حمله، بهترین دفاع است.						
۳۳	نسبت به دیگران، بی تفاوت، نامهربان و سنگدل هستم.						
۳۴	کاملاً بی تفاوتم (با خودم، با هیجان‌هایم و با اطرافیانم هیچگونه ارتباطی ندارم).						
۳۵	من مرید چشم و گوش بسته هیجان‌هایم هستم.						

ردیف	جمله	هیچ وقت	به ندرت	گاهی	اغلب	مدام	همیشه
۱	۲	۳	۴	۵	۶		
۳۶	کارد به استخوانم رسیده است (کاملاً مستاصلم).						
۳۷	به دیگران اجازه می‌دهم که مرا دست کم بگیرند و از من انتقاد کنند.						
۳۸	در روابط اجتماعی به طرف مقابل اجازه می‌دهم که بر من مسلط شود.						
۳۹	احساس می‌کنم از مردم فاصله گرفته‌ام.						
۴۰	بدون فکر، حرف می‌زنم و دیگران آزرده خاطر می‌شوند یا بعداً از این کار شرمند می‌شوم.						
۴۱	سخت کار می‌کنم یا به ورزش می‌پردازم تا به مشکلات آشفته‌ساز، فکر نکنم.						
۴۲	از دست کسانی که تلاش می‌کنند آزادی یا استقلال مرا بگیرند، عصبانی می‌شوم.						
۴۳	احساس می‌کنم اصلاً وجود ندارم.						
۴۴	من بدون توجه به احساس‌ها و نیازهای دیگران، هر کاری دلم بخواهد انجام می‌دهم.						
۴۵	اصلاً نمی‌توانم به خودم استراحت و آرامش بدهم یا تفریح کنم، مگر این که همه کارها را مطابق معیارهایم انجام بدهم.						
۴۶	وقتی عصبانی هستم هر چیزی که دم دستم باشد، پرت می‌کنم.						
۴۷	از دست دیگران خونم به جوش آمده است.						
۴۸	احساس می‌کنم به دیگران تعلق خاطر دارم.						
۴۹	خشم زیادی در درون من نهفته است به گونه‌ای که باید این خشم را رها کنم.						
۵۰	احساس تنهایی می‌کنم.						
۵۱	تلاش می‌کنم در هر کاری، بهترین باشم.						
۵۲	دوست دارم برای فرار از احساس‌هایم دست به فعالیت‌های آرامش‌بخش یا هیجان‌انگیز بزنم (مثل کار کردن، خوردن، خرید کردن و تماشای تلویزیون).						

۱۹۲ طرح‌واره درمانی (راهنمای کاربردی برای متخصصین بالینی)

ردیف	جمله	هیچ وقت	به ندرت	گاهی	اغلب	مدام	همیشه
۱	۲	۳	۴	۵	۶		
۵۳	تساوی اصلاً وجود ندارد، بنابراین بهتر است که از دیگران برتر باشید.						
۵۴	وقتی عصبانی هستم، اغلب کنترل را از دست می‌دهم و دیگران را تهدید می‌کنم.						
۵۵	به جای این که خودم نیازهایم را بیان کنم به دیگران اجازه می‌دهم راه خودشان را بروند.						
۵۶	اگر کسی با من موافق نباشد، پس بر علیه من است.						
۵۷	برای این که کمتر تحت تأثیر افکار و احساسات آشفته ساز قرار بگیرم، باید همیشه دست به دامن کار، کار شوم.						
۵۸	اگر از دست دیگران عصبانی شوم، آدم بدی هستم.						
۵۹	نمی‌خواهم با مردم ارتباط برقرار کنم.						
۶۰	این قدر عصبانی‌ام که ممکن است به فردی آسیب بزنم یا او را بکشم.						
۶۱	احساس می‌کنم لیاقت دارم که زندگی با ثبات و ایمنی داشته باشم.						
۶۲	می‌دانم که چه موقع هیجان‌هایم را نشان بدهم و چه موقع دست به این کار نزنم.						
۶۳	اگر کسی مرا تنها بگذارد یا به حال خود رهایم کند، عصبانی می‌شوم.						
۶۴	احساس می‌کنم با مردم رابطه ندارم.						
۶۵	خودم را وادار به انجام کارهای ناخوشایند نمی‌کنم، حتی اگر بدانم انجام چنین کارهایی به نفع من است.						
۶۶	قانون شکنی می‌کنم و بعدش پشیمان می‌شوم.						
۶۷	احساس شرمساری می‌کنم.						
۶۸	به بیشتر مردم، اعتماد دارم.						
۶۹	اول عمل می‌کنم، تازه بعدش به کارم فکر می‌کنم.						
۷۰	خیلی زود بی‌حوصله می‌شوم و علاقه‌ام را از دست می‌دهم.						
۷۱	حتی در جمع نیز احساس تنهایی می‌کنم.						

ردیف	جمله	هیچ وقت	به ندرت	گاهی	اغلب	مدام	همیشه
۱	۲	۳	۴	۵	۶		
۷۲	نمی‌توانم به خودم اجازه بدهم که مثل بقیه مردم، دست به فعالیت‌های لذت‌بخش بزنم چون آدم خوبی نیستم.						
۷۳	خواسته‌هایم را بیان می‌کنم، بدون این که آرامش خودم را از دست بدهم.						
۷۴	احساس می‌کنم در مقایسه با بیشتر مردم، آدم بهتر و خاصی هستم.						
۷۵	نمی‌خواهم از چیزی مراقبت کنم، این موضوع هیچ اهمیتی برای من ندارد.						
۷۶	وقتی که دیگران به من می‌گویند که چه احساسی باید داشته باشم یا باید چه رفتاری در پیش بگیرم، عصبانی می‌شوم.						
۷۷	اگر بر دیگران تسلط پیدا نکنید، آن‌ها بر شما مسلط می‌شوند.						
۷۸	من بدون توجه به پیامدها، احساس‌هایم را بازگو می‌کنم یا دست به اعمال تکانشی می‌زنم.						
۷۹	دوست دارم دیگران را به دلیل نوع برخوردشان با من، مؤاخذه کنم.						
۸۰	قادرم از خودم مراقبت کنم.						
۸۱	به دیگران خیلی ایراد می‌گیرم.						
۸۲	بسرای رسیدن به اهداف و خواسته‌هایم، تحت فشار دائمی هستم.						
۸۳	تلاش می‌کنم که مرتکب اشتباه نشوم، چون در غیر این صورت خودم را تحقیر می‌کنم.						
۸۴	مستحق تنبیه شدن هستم.						
۸۵	می‌توانم تغییر کنم، یاد بگیرم و پیشرفت کنم.						
۸۶	می‌خواهم به افکار و احساسات آشفته‌ساز، توجه نکنم.						
۸۷	از دست خودم عصبانی هستم.						
۸۸	هیچ احساسی ندارم.						
۸۹	مجبورم در هر کاری که انجام می‌دهم، بهترین باشم.						
۹۰	برای دستیابی به معیارهایم، لذت، سلامتی و خوشحالی را فدا کرده‌ام.						

۱۹۴ طرح‌واره‌درمانی (راهنمای کاربردی برای متخصصین بالینی)

ردیف	جمله	هیچ وقت	به ندرت	گاهی	اغلب	مدام	همیشه
۱	۲	۳	۴	۵	۶		
۹۱	از دیگران توقع زیادی دارم.						
۹۲	اگر عصبانی بشوم، کنترل را از دست می‌دهم به گونه‌ای که به دیگران صدمه می‌زنم.						
۹۳	آسیب‌پذیرم.						
۹۴	آدم بدی هستم.						
۹۵	احساس امنیت می‌کنم.						
۹۶	احساس می‌کنم دیگران مرا درک می‌کنند، به حرف دلم گوش می‌دهند و تأیید می‌کنند.						
۹۷	کنترل تکانه‌هایم غیرممکن است.						
۹۸	وقتی عصبانی هستم، وسایل دم دست را می‌شکنم.						
۹۹	اگر بر دیگران سلطه پیدا کنید، اتفاقی برای شما نمی‌افتد.						
۱۰۰	به شیوه‌ای منفعلانه رفتار می‌کنم، حتی زمانی که مایل به انجام این سبک و سیاق نیستم.						
۱۰۱	خشم من غیرقابل کنترل است.						
۱۰۲	به دیگران زور می‌گویم و آن‌ها را به باد تمسخر می‌گیرم.						
۱۰۳	احساس می‌کنم دوست دارم افراد را به خاطر کاری که در قبال من انجام داده‌اند، آزرده‌خاطر سازم یا به باد انتقاد بگیرم.						
۱۰۴	چون می‌دانم چه چیزی "درست" یا "غلط" است، بنابراین سخت در تلاشم تا کار درست را انجام بدهم و گرنه از خودم عیب‌جویی می‌کنم.						
۱۰۵	اغلب احساس می‌کنم در دنیا، تنها هستم.						
۱۰۶	احساس ضعف و درماندگی می‌کنم.						
۱۰۷	آدم تنبلی هستم.						
۱۰۸	می‌توانم همه کارهایی که افراد مهم زندگی‌ام انجام می‌دهند، تحمل کنم.						
۱۰۹	احساس می‌کنم از من سوءاستفاده شده یا با من ناعادلانه رفتار کرده‌اند.						
۱۱۰	اگر به انجام کاری تمایل پیدا کنم، حتماً آن را انجام می‌دهم.						
۱۱۱	احساس می‌کنم از قلم افتاده‌ام یا نادیده گرفته شده‌ام.						

ردیف	جمله	هیچ وقت	به ندرت	گاهی	اغلب	مدام	همیشه
۱	۲	۳	۴	۵	۶		
۱۱۲	دیگران را تحقیر می‌کنم.						
۱۱۳	احساس خوشبختی می‌کنم.						
۱۱۴	احساس می‌کنم من نباید مطیع همان قواعدی باشم که دیگران مجبور به رعایت آن‌ها هستند.						
۱۱۵	زندگی من در حال حاضر پیرامون این مسئله می‌چرخد که چه کارهایی را انجام دادم و چه کارهایی را باید خوب انجام بدهم.						
۱۱۶	خودم را تنبیه می‌کنم تا مسوولیت‌پذیرتر از بیشتر مردم باشم.						
۱۱۷	وقتی احساس کنم غیرمنصفانه به من ایراد گرفته شده، از من سوءاستفاده شده یا با من بدرفتاری می‌کنند، می‌توانم حقم را بگیرم.						
۱۱۸	وقتی اتفاق ناگواری برای من رخ بدهد، لیاقت همدردی دیگران را ندارم.						
۱۱۹	احساس می‌کنم هیچ کس مرا دوست ندارد.						
۱۲۰	احساس می‌کنم در واقع آدم خوبی هستم.						
۱۲۱	اگر لازم باشد برای دستیابی به ارزش‌هایم، کارهای تکراری و کسل‌کننده را انجام می‌دهم.						
۱۲۲	احساس شوخ‌طبعی و خودانگیختگی می‌کنم.						
۱۲۳	می‌توانم چنان عصبانی شوم که فردی را بکنم.						
۱۲۴	از هویت خودم و کاری که برای شادکامی خودم انجام می‌دهم، احساس خوبی دارم.						

پیوست دوم نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای

این پرسشنامه ۱۲۴ سؤال دارد. هدف آن سنجش ۱۴ ذهنیت طرح‌واره‌ای است. هر چه نمره فرد در این ذهنیت‌ها بیشتر باشد حاکی از انعطاف ناپذیری آن ذهنیت است. بنابراین نمرات بالا نشانگر حاکمیت آن ذهنیت بر سیستم پردازش اطلاعات است. از آنجایی که ذهنیت‌ها خیلی زود عوض می‌شوند، بنابراین احتمال دارد که بیمار در جلسات متفاوت در ذهنیت‌های مختلفی نمره بالا بگیرد. در هر حال میانگین و انحراف استاندارد افراد عادی، افراد مبتلا به مشکلات بالینی (محور I) و افراد مبتلا به اختلالات شخصیت (محور II) در جدول صفحه بعد ارائه شده است:

۱. ذهنیت کودک آسیب‌پذیر (۹ جمله): جملات ۴، ۶، ۳۶، ۵۰، ۶۷، ۷۱، ۱۰۵، ۱۱۱، ۱۱۹
۲. ذهنیت کودک عصبانی (۱۰ جمله): جملات ۲۲، ۴۲، ۴۷، ۴۹، ۵۶، ۶۳، ۷۶، ۷۹، ۱۰۳، ۱۰۹
۳. ذهنیت کودک غضبناک (۱۰ جمله): جملات ۱۴، ۲۵، ۲۶، ۴۶، ۵۴، ۶۰، ۹۲، ۹۸، ۱۰۱، ۱۲۳
۴. ذهنیت کودک تکانشی (۹ جمله): جملات ۱۲، ۱۵، ۳۵، ۴۰، ۶۱، ۶۹، ۷۸، ۹۷، ۱۱۰
۵. کودک بی‌انضباط (۶ جمله): جملات ۱۳، ۲۱، ۳۰، ۶۵، ۷۰، ۱۰۷
۶. ذهنیت کودک شاد (۱۰ جمله): جملات ۲، ۱۶، ۱۹۷، ۴۸، ۶۱، ۶۸، ۹۵، ۹۶، ۱۱۳، ۱۲۲
۷. ذهنیت تسلیم‌شده مطیع (۷ جمله): جملات ۸، ۱۸، ۳۷، ۳۸، ۵۵، ۱۰۰، ۱۰۸
۸. ذهنیت محافظ بی‌تفاوت (۹ جمله): جملات ۲۸، ۳۳، ۳۴، ۳۹، ۴۳، ۵۹، ۶۴، ۷۵، ۸۸
۹. ذهنیت خودآرام‌بخش بی‌تفاوت (۴ جمله): جملات ۴۱، ۵۲، ۵۷، ۸۶
۱۰. ذهنیت خودبزرگ‌منش (۱۰ جمله): جملات ۱۰، ۱۱، ۲۷، ۳۱، ۴۴، ۷۴، ۸۱، ۸۹، ۹۱، ۱۱۴
۱۱. ذهنیت زورگو و تهاجمی (۹ جمله): جملات ۱، ۲۴، ۳۲، ۵۳، ۷۷، ۹۳، ۹۹، ۱۰۲، ۱۱۲
۱۲. ذهنیت والد تنبیه‌گر (۱۰ جمله): جملات ۳، ۵، ۹، ۱۶، ۵۸، ۷۲، ۸۴، ۸۷، ۹۴، ۱۱۸
۱۳. ذهنیت والد پرتوقع (۱۰ جمله): جملات ۷، ۲۳، ۴۵، ۵۱، ۸۲، ۸۳، ۹۰، ۱۰۴، ۱۱۵، ۱۱۶
۱۴. ذهنیت بزرگسال سالم (۱۰ جمله): جملات ۲۰، ۲۹، ۶۲، ۷۳، ۸۰، ۸۵، ۱۱۷، ۱۲۰، ۱۲۱، ۱۲۴

بیماران مبتلایه اختلالات محور II (اختلالات شخصیت)		بیماران مبتلایه اختلالات محور I (اختلالات بالینی)		گروه سالم		خرده مقیاس‌های پرسشنامه
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	ذهنیت طرح‌واره‌ای
۱/۱۱	۳/۳۶	۰/۹۴	۲/۶۶	۰/۵۱	۱/۴۷	ذهنیت کودک آسیب‌پذیر
۰/۹۴	۳/۰۹	۰/۹۰	۲/۵۶	۰/۴۸	۱/۸۱	ذهنیت کودک عصبانی
۰/۹۲	۲/۰۵	۰/۶۷	۱/۵۵	۰/۲۹	۱/۲۰	ذهنیت کودک غضبناک
۰/۹۷	۳/۰۵	۰/۷۲	۲/۴۶	۰/۵۳	۲/۱۵	ذهنیت کودک تکانشی
۰/۹۴	۲/۹۵	۰/۸۵	۲/۵۷	۰/۶۰	۲/۲۷	ذهنیت کودک بی‌انضباط
۰/۷۷	۲/۸۸	۰/۸۷	۳/۳۹	۰/۵۴	۴/۵۲	ذهنیت کودک شاد
۰/۹۵	۳/۳۲	۰/۸۸	۳/۰۰	۰/۵۶	۲/۵۱	ذهنیت تسلیم شده مطیع
۰/۹۴	۲/۹۵	۰/۹۴	۲/۳۵	۰/۵۲	۱/۵۹	ذهنیت محافظ بی‌تفاوت
۰/۹۸	۳/۳۲	۰/۹۱	۳/۰۰	۰/۶۵	۱/۹۳	ذهنیت خود آرام‌بخش بی تفاوت
۰/۸۷	۲/۶۳	۰/۷۶	۲/۴۷	۰/۵۹	۲/۳۱	ذهنیت خود بزرگ‌منش
۰/۷۷	۲/۲۱	۰/۶۸	۱/۹۱	۰/۵۱	۱/۷۲	ذهنیت زورگو و تهاجمی
۰/۹۷	۲/۷۵	۰/۹۰	۲/۱۶	۰/۳۹	۱/۴۷	ذهنیت والد تنبیه‌گر
۰/۹۰	۳/۷۱	۰/۸۵	۳/۵۰	۰/۶۰	۳/۰۶	ذهنیت والد پرتوقع
۰/۸۳	۳/۶۰	۰/۸۰	۳/۹۹	۰/۵۶	۴/۶۰	ذهنیت بزرگسال سالم

پیوست سوم پرسشنامه طرح‌واره‌های درمانگر

دستورالعمل

هر کدام از ما در طی فرآیند درمان، احساسات خاصی درباره خودمان، روند درمان یا بیماران پیدا می‌کنیم. لطفاً جملات زیر را بخوانید و ببینید تا چه حد توصیف درستی از شما به دست می‌دهد. سعی کنید از ارائه پاسخ‌های اجتماع‌پسند خودداری کنید. مهم، احساس شما در طی درمان است.

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱	من باید تمام بیماران را درمان کنم.						
۲	من باید همیشه به بالاترین معیارهای خودم دست پیدا کنم.						
۳	بیماران من باید کارشان را خیلی عالی انجام بدهند.						
۴	نباید به هیچ عنوان وقتم را تلف کنم.						
۵	من لایق موفق شدن هستم.						
۶	بیمارانم باید به خاطر کاری که برای آن‌ها انجام می‌دهم از من کمال تشکر را داشته باشند.						
۷	در طی درمان نباید احساس خستگی کنم.						
۸	بیماران تلاش می‌کنند مرا دست کم بگیرند.						
۹	بوجود آمدن تعارض، آشفته کننده است.						
۱۰	نباید مشکلی را مطرح کنم که باعث ناراحتی بیمار شود.						
۱۱	اگر بیمار در طی درمان ناراحت شود، احتمالاً درمان را ادامه نخواهد داد.						
۱۲	وقتی که بیمار درمان را نیمه کاره رها کند، به شدت آشفته می‌شوم.						
۱۳	ممکن است آخرش هیچ بیماری به من مراجعه نکند.						
۱۴	احساس می‌کنم بیماران مرا کنترل می‌کنند.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۵	احساسات، حرکات یا حرف‌های من در درمان محدود می‌شود.						
۱۶	من باید کاری را که دوست دارم انجام بدهم و حرفی که دلم می‌خواهد، بزنم.						
۱۷	گاهی اوقات تعجب می‌کنم که چرا در روابط اجتماعی بازنده هستم.						
۱۸	من باید اطرافیان خودم و وقایع پیرامون را کنترل کنم.						
۱۹	برخی از مردم ذاتاً بد و پست فطرت هستند.						
۲۰	اگر دیگران کار خطایی انجام بدهند، باید مجازات شوند.						
۲۱	من اغلب احساس می‌کنم، عصبانی هستم.						
۲۲	بیمار تلاش می‌کند من را عصبانی کند.						
۲۳	مجبورم برای این که از من سوءاستفاده نشود ب آسیب نیبیم، از خودم محافظت کنم.						
۲۴	من معمولاً نمی‌توانم به دیگران اعتماد کنم.						
۲۵	تمایل داریم که بیمار مرا دوست داشته باشید.						
۲۶	اگر بیمار از من راضی و خشنود نباشد، بدین معناست که مرتکب اشتباه شده‌ام.						
۲۷	خیلی مهم است که من بیمار را دوست داشته باشم.						
۲۸	اگر کاری انجام ندهم که بیمار دوست دارد، ناراحت می‌شوم.						
۲۹	ما باید با یکدیگر به توافق برسیم، تقریباً مثل دوستان.						
۳۰	من می‌خواهم افکار و احساساتم را از بیمار پنهان کنم.						
۳۱	نمی‌خواهم کاری انجام بدهم که بیماران می‌خواهند.						
۳۲	احساس می‌کنم در طی جلسه درمان از لحاظ هیجانی						

۲۰۰ طرح‌واره‌درمانی (راهنمای کاربردی برای متخصصین بالینی)

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۳۳	احساس می‌کنم نمی‌دانم باید چه کار کنم.						
۳۴	می‌ترسم که اشتباه کنم.						
۳۵	گاهی اوقات سؤال می‌کنم آیا واقعاً از کفایت لازم برخوردارم.						
۳۶	گاهی اوقات احساس می‌کنم مثل این‌که خیلی خسته‌ام.						
۳۷	بیماران مانع دستیابی من به اهدافم می‌شوند.						
ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۳۸	احساس می‌کنم وقتم را تلف می‌کنم.						
۳۹	من باید بدون دخالت بیمار در طی جلسه درمان به اهدافم دست پیدا کنم.						
۴۰	من باید پاسخگوی نیازهای بیمار باشم.						
۴۱	من باید احساس بهتری در بیماران ایجاد کنم.						
۴۲	نیازهای بیماران را اغلب بر نیازهای خودم ترجیح می‌دهم.						
۴۳	گاهی اوقات اعتقاد دارم باید کارهایی که از دستم برمی‌آید برای ارضاء نیازهای بیماران انجام بدهم.						
۴۴	اگر با بیماری کار کنم که نتوانم احساس واقعی‌ام را به او بگویم، ناکام می‌شوم.						
۴۵	برای من سخت است که احساساتم را فرو بنشانم.						
۴۶	نمی‌توانم در فرآیند درمان، شخصیت واقعی‌ام را بروز دهم.						

پیوست چهارم نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه طرح‌واره‌های درمانگر

این پرسشنامه را رابرت لیهی تهیه کرده است و پانزده طرح‌واره شایع درمان‌گر را می‌سنجد. اگرچه هنوز نرم‌آماري خاصی از این پرسشنامه به‌دست نیامده است، اما شواهد پژوهشی اندک حاکی از آن است که از دقت خاصی برای برآورد طرح‌واره‌های درمان‌گران برخوردار است، به شرط این که درمان‌گران بتوانند تا جای ممکن صادقانه به این گزینه‌ها جواب بدهند. هر چه نمره درمان‌گران در این پرسشنامه بیشتر باشد، حاکی از ناکارآمدی طرح‌واره‌های ایشان است. پانزده طرح‌واره‌ای که این پرسشنامه می‌سنجد عبارتند از:

- طرح‌واره معیارهای بلندپروازانه^۱: جملات ۱ - ۲ - ۳ - ۴
- طرح‌واره برتری‌طلبی: جملات ۵ - ۶ - ۷ - ۸
- طرح‌واره حساسیت به طرد^۲: جملات ۹ - ۱۰
- طرح‌واره رهاشدگی^۳: جملات ۱۱ - ۱۲ - ۱۳
- طرح‌واره خودمختاری^۴: جملات ۱۴ - ۱۵ - ۱۶ - ۱۷
- طرح‌واره کنترل^۵: جمله ۱۸
- طرح‌واره قضاوت‌گرایی^۶: جملات ۱۹ - ۲۰
- طرح‌واره گزند و آسیب^۷: جملات ۲۱ - ۲۲ - ۲۳ - ۲۴
- طرح‌واره تأییدطلبی^۸: جملات ۲۵ - ۲۶
- طرح‌واره مهرطلبی^۹: جملات ۲۷ - ۲۸ - ۲۹
- طرح‌واره مضایقه‌گری^{۱۰}: جملات ۳۰ - ۳۱ - ۳۲
- طرح‌واره درماندگی^{۱۱}: جملات ۳۳ - ۳۴ - ۳۵ - ۳۶
- طرح‌واره بازداري از هدف^{۱۲}: جملات ۳۷ - ۳۸ - ۳۹
- طرح‌واره اینثارگری افراطی^{۱۳}: جملات ۴۰ - ۴۱ - ۴۲ - ۴۳
- طرح‌واره بازداري هیجانی^{۱۴}: جملات ۴۴ - ۴۵ - ۴۶

1. demanding standards	2. rejection-sensitive	3. abandonment
4. autonomy	5. control	6. judgmental
7. persecution	8. need for approval	9. need to like others
10. withholding	11. helplessness	12. goal inhibition
13. excessive self-sacrifice	14. emotional inhibition	

پیوست پنجم پرسشنامه فرزندپروری یانگ

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

افراد ممکن است از این جملات 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 مادر بزرگ، پدر بزرگ، 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 هیجانی 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 خیلی حمایت می‌کرد.		
۱۸	طوری با من رفتار کرده بود که نمی‌توانستم به تصمیم‌ها یا قضاوت‌های خودم اعتماد داشته باشم.		
۱۹	به من اجازه نمی‌داد کارها را طبق سبک و سیاق دلخواهم انجام بدهم.		
۲۰	طوری با من رفتار می‌کرد که انگار به توانایی‌های من اعتماد نداشت.		
۲۱	خیلی مرا سرزنش می‌کرد.		

ردیف	جمله	مادر	پدر
۲۲	طوری با من رفتار کرده بود که احساس می‌کردم مرا دوست ندارد یا طرد شده هستم.		
۲۳	طوری با من رفتار می‌کرد که انگار ایرادی داشتم.		
۲۴	طوری با من رفتار کرده بود که هر وقت مورد احترام قرار می‌گرفتم، خجالت می‌کشیدم.		
۲۵	هیچ‌گاه آموزش‌های لازم برای موفقیت در تحصیل را به من نیاموخت.		
۲۶	طوری با من رفتار می‌کرد که انگار من آدم احمق یا دست و پا چلفتی هستم.		
۲۷	واقعاً نمی‌خواست که من موفق شوم.		
۲۸	همیشه می‌گفت شکست می‌خوری.		
۲۹	طوری با من رفتار می‌کرد که انگار خواسته‌های من اهمیتی نداشت.		
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	ناخرسند 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 مورد من بسیار کمال‌گرا بود، به طوری که هر چیزی باید به بهترین و کامل‌ترین نحو صورت می‌گرفت.		
۴۰	این احساس را در من ایجاد کرده بود که انگار هر کاری را که من انجام می‌دهم پر از عیب و ایراد است.		
۴۱	قوانین سفت و سخت و غیرقابل انعطافی برای درست و نادرست قایل بود.		
۴۲	در مقابل انجام نادرست یا کند کارها، بسیار کم طاقت بود.		
۴۳	درست انجام دادن کارها به لذت بردن از کار یا آرامش داشتن ترجیح داشت.		
۴۴	در کارهای من بسیار دخالت می‌کرد و در بسیاری از موارد برای نظرات و کارهای من ارزشی قایل نبود.		
۴۵	این احساس را در من ایجاد کرده بود که من فرد خاصی هستم و از دیگران برتر هستم.		
۴۶	توقعات زیادی از من داشت 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 محدودی 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 را ندارم.		
۵۴	احساس می‌کردم که انگار در مسیر زندگی نمی‌توانم خودم سرنوشت را تعیین کنم، چون او بسیار		

۲۰۴ طرح‌واره‌درمانی (راهنمای کاربردی برای متخصصین بالینی)

ردیف	جمله	مادر	پدر
۵۵	احساس می‌کردم که اگر از همدیگر جدا شویم، آسیب خواهیم دید.		
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 و سازمان یافته بود، 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 جلوه می‌کند.		
۷۲	به نظر می‌رسید وقتی که من کار درست انجام می‌دادم مرا بیشتر دوست می‌داشت و توجه بیشتری به من می‌کرد.		

پیوست ششم نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه سبک فرزندپروری یانگ

برای تفسیر پرسشنامه سبک فرزندپروری 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. ایثارگری: 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: 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

پیوست هفتم پرسشنامه جبران افراطی یانگ

افراد از این جمله‌ها ممکن است برای توصیف خودشان استفاده کنند. لطفاً هر جمله را با دقت بخوانید و ببینید تا چه حد، توصیف درستی از شما به دست می‌دهد. میزان انطباق و همخوانی آن جمله را با خودتان مشخص کنید.

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱	ناکامی‌ها و شکست‌های خودم را به گردن دیگران می‌اندازم.						
۲	وقتی اشتباهی رخ می‌دهد، اغلب دیگران را سرزنش می‌کنم.						
۳	اگر مورد سرزنش یا تحقیر قرار بگیرم، به شدت عصبانی می‌شوم.						
۴	تا انتقام نگیرم، عصبانیت‌م فروکش نمی‌کند.						
۵	اگر مورد انتقاد قرار بگیرم، به شدت از خودم دفاع می‌کنم.						
۶	این که دیگران موفقیت‌ها و پیشرفت‌های مرا تحسین کنند، برای من اهمیت بسزایی دارد.						
۷	بدست آوردن نشانه‌های آشکار موفقیت (مثل ماشین مدل بالا، لباس فاخر و خانه مجلل) برای من خیلی مهم است.						
۸	برای این که موفق‌ترین و بهترین باشم با جدیت و سختی فراوان کار می‌کنم.						
۹	بدست آوردن شهرت برای من خیلی اهمیت دارد.						
۱۰	اغلب درباره موفقیت، شهرت، قدرت یا محبوبیت، خیال‌پردازی می‌کنم.						
۱۱	دوست دارم همه به من توجه کنند.						
۱۲	نسبت به بقیه، جذاب‌تر و دلریاتر هستم.						
۱۳	نظم و ترتیب (مثل سازمان‌دهی کارها، ساختار						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۴	تلاش زیادی به خرج می‌دهم تا کارها اشتباه از آب در نیاید.						
۱۵	به شدت نگرانم که مبادا تصمیم‌های من درست و صحیح نباشند.						
۱۶	اطرافیانم را کاملاً تحت سیطرهٔ کنترل خودم در می‌آورم.						
۱۷	دوست دارم در موقعیتی باشم که دیگران را تحت کنترل خودم در آورم.						
۱۸	از کسانی که درباره زندگی من نظر می‌دهند، بدم می‌آید.						
۱۹	برای من کوتاه آمدن یا سازش با دیگران، خیلی سخت است.						
۲۰	دوست ندارم به هیچ کس وابسته باشم.						
۲۱	مستقل تصمیم گرفتن و روی پای خودم ایستادن، برای من سرنوشت‌ساز است.						
۲۲	دوست دارم این قدر آزاد بودم که می‌توانستم هر کاری دلم بخواهد، انجام بدهم.						
۲۳	این که خودم را به یک شغل یا حرفه محدود کنم، برای من آشفته کننده است. دوست دارم فرصت انتخاب داشته باشم.						
۲۴	معمولاً نیازهای خودم را به نیازهای دیگران ترجیح می‌دهم.						
۲۵	اغلب در روابط بین فردی، آدم پرتوقعی هستم، دوست دارم تمام کارها بدون عیب و نقص انجام شود.						
۲۶	مجبورم اول از همه دلسوز خودم باشم ... همان کاری که دیگران انجام می‌دهند.						
۲۷	محیطی که در آن زندگی می‌کنم باید از هر نظر						

۲۰۸ طرح‌واره‌درمانی (راهنمای کاربردی برای متخصصین بالینی)

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۲۸	فکر می‌کنم آدم نافرمان و مخالفت‌جویی هستم.						
۲۹	اغلب با مراجع قدرت، مشکل پیدا می‌کنم. از قاعده و قانون خوشم نمی‌آید. از قانون شکنی لذت می‌برم.						
۳۰	رهایی از قید و بندهای دست و پاگیر سنت، برای من لذتبخش است، حتی اگر این کار غیرمتداول باشد یا با کارهای دیگران، ناهمخوان باشد.						
۳۱	تلاش نمی‌کنم براساس معیارهای اجتماع (مثل ثروت، پیشرفت و شهرت) به موفقیت دست پیدا کنم.						
۳۲	نظر من همیشه با دیدگاه دیگران فرق دارد. همیشه ساز مخالف می‌زنم.						
۳۳	من خیلی تودار هستم. دوست ندارم دیگران درباره زندگی خصوصی من و احساساتم چیز زیادی بدانند.						
۳۴	سعی می‌کنم در انتظار دیگران، خیلی قوی و مستقل ظاهر شوم، حتی اگر احساس ضعف کنم و به خودم اطمینان نداشته باشم.						
۳۵	به افرادی که برای آن‌ها ارزش قایل می‌شوم، خیلی وابسته می‌شوم و آن‌ها را تحت کنترل خودم می‌گیرم.						
۳۶	اغلب برای دستیابی به اهدافم، دیگران را دست می‌اندازم یا سربه‌سر آن‌ها می‌گذارم.						
۳۷	اغلب ترجیح می‌دهم برای دستیابی به خواسته‌هایم در لفافه حرف بزنم تا این که بطور مستقیم و واضح خواسته‌هایم را مطرح کنم.						
۳۸	در روابطم با دیگران، حریم‌ها را به گونه‌ای						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۳۹	آدم به شدت انتقادگر و عیبجویی هستم.						
۴۰	احساس می‌کنم برای رسیدن به معیارها و مسئولیت‌هایم، خیلی تحت فشار قرار می‌گیرم.						
۴۱	اغلب اوقات در ابراز عقیده از مهارت کافی برخوردار نیستم یا این که اصلاً برایم مهم نیست.						
۴۲	تلاش می‌کنم اکثر اوقات نیمه پر لیوان را ببینم. به نکات منفی توجه نمی‌کنم.						
۴۳	به نظر من، آدم باید بدون توجه به احساسات درونی خودش، چهره‌ای شاد و بشاش داشته باشد.						
۴۴	وقتی دیگران از من موفق‌تر می‌شوند یا توجه بیشتری دریافت می‌کنند، اغلب احساس حسادت و ناکامی می‌کنم.						
۴۵	خیلی وقت صرف می‌کنم تا مطمئن شوم به حق خودم رسیده‌ام و کسی سر من کلاه نگذاشته است.						
۴۶	دنیا فرصتی می‌گردد تا به دیگران رودست بزنم تا آن‌ها نتوانند از من سوءاستفاده کنند و به من ضربه بزنند.						
۴۷	می‌دانم چی بگویم یا چه کار کنم تا دیگران مرا دوست بدارند (مثل هندوانه زیر بغل دیگران دادن، گفتن چیزی که مردم دوست دارند).						

پیوست هشتم

تفسیر و نمره‌گذاری پرسشنامه جبران افراطی یانگ

برای تفسیر این پرسشنامه به جملاتی دقت می‌کنیم که بیمار در آن‌ها نمره پنج یا شش کسب کرده است. از بیمار می‌خواهیم مثال‌های بیشتری درباره جمله‌ای بزند که با آن خیلی موافق بوده است. ممکن است بیمار از یک نوع جبران افراطی برای سرپوش گذاشتن بر چندین طرح‌واره استفاده کند. کسانی که در این پرسشنامه نمره زیادی می‌گیرند ممکن است در پرسشنامه طرح‌واره یانگ، نمره کمی کسب کنند. تجارب بالینی یانگ و همکارانش نشان می‌دهد که جملات این پرسشنامه به جبران افراطی طرح‌واره‌های خاصی اشاره دارد.

۱. طرح‌واره نقص/شرم: جملات ۲-۵-۴۰
۲. بی‌اعتمادی/بدرفتاری: جملات ۱-۳-۴-۴۲-۴۷
۳. نقص/شرم، شکست، انزوای اجتماعی: جملات ۶-۷-۸-۹-۱۰
۴. محرومیت هیجانی: جملات ۱۱-۱۲
۵. رهاشدگی/بی‌ثباتی، آسیب‌پذیری، منفی‌گرایی، بدبینی، معیارهای سرسختانه: جمله ۱۳
۶. آسیب‌پذیری، منفی‌گرایی/بدبینی، معیارهای سرسختانه: جملات ۱۴-۱۵
۷. معیارهای سرسختانه، اطاعت: جمله ۱۶
۸. اطاعات: جملات ۱۷-۱۸-۲۳-۲۹-۳۰-۳۳
۹. اطاعت، معیارهای سرسختانه: جمله ۱۹
۱۰. وابستگی/بی‌کفایتی، بی‌اعتمادی/بدرفتاری: (جمله ۲۰)
۱۱. وابستگی/بی‌کفایتی، اطاعت، گرفتار/خویش‌تن تحول نیافته: جمله ۲۱
۱۲. خویش‌تن‌داری/خودانضباطی ناکافی، رهاشدگی/بی‌ثباتی، اطاعت: جمله ۲۲
۱۳. خویش‌تن‌داری/خودانضباطی ناکافی، رهاشدگی/بی‌ثباتی، اطاعت، استحقاق: جمله ۲۴
۱۴. محرومیت هیجانی، بی‌اعتمادی، ایثارگری، اطاعت: جملات ۲۵-۲۷

پیوست نهم

پرسشنامه اجتناب یانگ - رای

افراد از این جمله‌ها ممکن است برای توصیف خودشان استفاده کند. لطفاً هر جمله را با دقت بخوانید و ببینید تا چه حد توصیف درستی از شما به دست می‌دهد. میزان انطباق و همخوانی آن جمله را با خودتان مشخص کنید.

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱	سعی می‌کنم به مسایل ناراحت کننده فکر نکنم.						
۲	برای خلاص شدن از شر عواطف ناخوشایند، به سیگار پناه می‌برم.						
۳	اکثر اوقات احساس شادی و خوشبختی می‌کنم.						
۴	به ندرت احساس غمگینی و دلتنگی می‌کنم.						
۵	به منطق (عقل) بیشتر از هیجان‌ها (دل) اهمیت قابل می‌شوم.						
۶	به نظر من نباید از دست هیچ کس عصبانی شوم، حتی کسانی که آن‌ها را دوست ندارم.						
۷	برای دستیابی به آرامش و احساس بهتر به دارو متوسل می‌شوم.						
۸	وقتی به خاطرات دوران کودکی خودم فکر می‌کنم، احساس خاصی تجربه نمی‌کنم.						
۹	وقتی که آشفته و عصبانی هستم، سیگار می‌کشم.						
۱۰	از مشکلات گوارشی (مثل سوءهاضمه، زخم معده، دردهای شکمی) رنج می‌برم.						
۱۱	از نظر عاطفی، هیچ احساسی ندارم.						
۱۲	اغلب دچار سردرد می‌شوم.						
۱۳	وقتی عصبانی می‌شوم، از جمع فاصله می‌گیرم.						
۱۴	در مقایسه با هم سن و سال‌هایم، انرژی و توان کمتری دارم.						
۱۵	از دردهای عضلانی رنج می‌برم.						

۲۱۲ طرح‌واره‌درمانی (راهنمای کاربردی برای متخصصین بالینی)

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۶	وقتی که تنها هستم، مدت زمان زیادی به تماشای تلویزیون می‌پردازم.						
۱۷	معتقدم باید با استفاده از سلاح منطق، هیجان‌ها را کنترل کرد.						
۱۸	نمی‌توانم از کسی خیلی متنفر باشم.						
۱۹	اعتقاد راسخ من این است که اگر کاری اشتباه از آب در می‌آید تا جایی ممکن است باید آن را فراموش کرد و به حرکت خودمان ادامه بدهیم.						
۲۰	وقتی احساساتم جریحه‌دار شود، از مردم کناره‌گیری می‌کنم.						
۲۱	از دوران کودکی‌ام، خاطرات زیادی به یادم نمی‌آید.						
۲۲	در طول روز خیلی چرت می‌زنم یا می‌خوابم.						
۲۳	وقتی که به گردش می‌روم، خوشحال‌ترین فرد هستم.						
۲۴	وقتی خودم را مشغول کاری می‌کنم، احساس ناراحتی نمی‌کنم.						
۲۵	اوقات زیادی را به خیال‌پردازی می‌گذرانم.						
۲۶	وقتی که ناراحت و غمگین هستم برای دستیابی به احساس بهتر، غذای بیشتری می‌خورم.						
۲۷	سعی می‌کنم به خاطرات تلخ و دردناک گذشته، فکر نکنم.						
۲۸	اگر خودم را دائماً به انجام کاری مشغول کنم، احساس بهتری پیدا می‌کنم؛ چون فرصتی برای فکر کردن پیدا نمی‌کنم.						
۲۹	دوران کودکی بسیار شاد و مسرت‌بخشی را پشت سر گذاشته‌ام.						
۳۰	وقتی ناراحت هستم از دیگران کناره‌گیری می‌کنم.						
۳۱	دیگران به من می‌گویند مثل کبک سرم را زیر						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۳۲	دوست ندارم درباره ناکامی‌ها و فقدان‌های زندگی‌ام، فکر کنم.						
۳۳	اغلب اوقات احساس خاصی ندارم، حتی مواقعی که به ظاهر بسیار هیجان‌انگیز هستم.						
۳۴	خوش شانس بودم که چنین والدین خوبی داشتم.						
۳۵	سعی می‌کنم بیشتر اوقات، هیجان خاصی ابراز نکنم.						
۳۶	برای این که احساس بهتری پیدا کنم، وسایلی خریده‌ام که در واقع به آن‌ها نیازی نداشته‌ام.						
۳۷	تلاش می‌کنم از موقعیت‌های مشکل‌ساز یا ناخوشایند، اجتناب کنم.						
۳۸	وقتی کارهایم به خوبی پیش نمی‌رود، از نظر جسمی بیمار می‌شوم.						
۳۹	وقتی کسی می‌میرد یا مرا رها می‌کند، خیلی آشفته نمی‌شوم.						
۴۰	نظر دیگران درباره من، مرا ناراحت نمی‌کند.						

پیوست دهم

نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه اجتناب یانگ - رای

برای تفسیر این پرسشنامه می‌توان جملاتی را که بیمار نمره پنج یا شش کسب کرده است، با او در میان گذاشت و از او درباره جمله مذکور اطلاعات بیشتری کسب کرد. کسانی که در این پرسشنامه نمره بالایی کسب کنند، دستیابی به طرح‌واره‌هایشان سخت است و ممکن است در پرسشنامه طرح‌واره یانگ نمره کمی بگیرند. برخی از محققان نیز جملات پرسشنامه اجتناب یانگ - رای را به خرده مقیاس‌هایی تقسیم‌بندی کرده‌اند. این خرده مقیاس‌ها عبارتند از:

۱. فکر نکردن قصدمندانه به مسایل آشفته ساز: جملات ۱ - ۳۱ - ۳۲
۲. سوء مصرف مواد: جملات ۲ - ۷ - ۹
۳. انکار ناشادی: جملات ۳ - ۴ - ۲۹ - ۳۴
۴. عقلانیت و کنترل افراطی: جملات ۵ - ۱۷ - ۱۹ - ۳۵ - ۴۰ - ۴۱
۵. فرونشانی خشم: جملات ۶ - ۱۳ - ۱۸
۶. علایم روان تنی: جملات ۱۰ - ۱۲ - ۱۵ - ۳۸
۷. انکار خاطرات: جملات ۸ - ۲۱ - ۲۷
۸. انزواگزینی: جملات ۱۳ - ۲۰ - ۳۰
۹. اجتناب از طریق خواب و بی‌بنیگی: جملات ۱۴ - ۲۲
۱۰. توجه برگردانی از طریق فعالیت: جملات ۲۳ - ۲۴ - ۲۸
۱۱. خودآرام بخشی (از طریق خوردن، خرید کردن و غیره): جملات ۹ - ۲۶ - ۳۶
۱۲. بلوکه کردن منفعلانه هیجان‌های دردسرساز: جملات ۱۱ - ۳۳ - ۳۹ - ۴۰
۱۳. توجه برگردانی منفعلانه (مثل خیال پردازی، رویا پردازی، تماشای تلویزیون): جملات ۱۶ - ۲۵
۱۴. اجتناب از موقعیت‌های آشفته ساز: جمله ۳۷

پیوست یازدهم پرسشنامه طرحواره یانگ (فرم کوتاه)

نام: _____ نام خانوادگی: _____ تاریخ: _____

دستورالعمل

افراد از این جملات ممکن است برای توصیف خودشان استفاده کنند. لطفاً هر جمله را با دقت بخوانید و ببینید تا چه حد توصیف درستی از شما به دست می‌دهد. اگر شما برای پاسخ دادن خاطر جمع نیستید، بر پایه چیزی که احساس می‌کنید جواب دهید، نه براساس آنچه فکر می‌کنید درست است.

اگر دوست دارید، جمله را به گونه‌ای بازنویسی کنید که در مورد شما درست‌تر باشد و آنگاه ببینید جمله مذکور چقدر در مورد شما صدق می‌کند.

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱	اغلب، کسی را نداشته‌ام که از من حمایت کند، حرف‌هایش را با من بزند و عمیقاً نگران اتفاقاتی باشد که برایم می‌افتد.						
۲	به طور کلی، کسی نبوده که به من عاطفه، محبت و صداقت نشان دهد.						
۳	در بیشتر اوقات زندگی، این احساس به من دست نداد که برای فرد دیگری، شخص ویژه و ممتازی به شمار می‌روم.						
۴	در غالب اوقات کسی را نداشتم که واقعاً در دل به من گوش دهد، مرا بفهمد یا این که احساس‌ها و نیازهای واقعی مرا درک کند.						
۵	وقتی که نمی‌دانستم کاری را چگونه انجام دهم، به ندرت شخصی پیدا می‌شد که مرا نصیحت و راهنمایی کند.						
	*ed						

۲۱۶ طرح‌واره‌درمانی (راهنمای کاربردی برای متخصصین بالینی)

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۶	من به افراد نزدیک خودم خیلی وابسته‌ام، چون می‌ترسم مرا ترک کنند.						
۷	آن‌قدر به دیگران نیازمندم که نگران از دست دادن آن‌ها هستم.						
۸	نگرانم می‌ادا نزدیکانم مرا ترک کنند.						
۹	وقتی احساس می‌کنم کسی که برایم مهم است از من دوری می‌کند، مأیوس می‌شوم.						
۱۰	برخی اوقات آن‌قدر نگران آن هستم که مردم مرا ترک کنند که آن‌ها را از خودم می‌رانم. *ab						
۱۱	احساس می‌کنم مردم از من سودجویی می‌کنند.						
۱۲	احساس می‌کنم باید در حضور دیگران از خودم محافظت کنم، چون در غیر این صورت به من آسیب می‌زنند.						
۱۳	دیگران دیر یا زود به من خیانت می‌کنند.						
۱۴	نسبت به انگیزه‌های دیگران، سوءظن شدید دارم.						
۱۵	معمولاً به طور جدی به انگیزه‌های نهانی مردم فکر می‌کنم. *ma						
۱۶	وصله ناچور اجتماع هستم.						
۱۷	اساساً با بقیه خیلی فرق دارم.						
۱۸	نمی‌توانم به کسی تعلق خاطر داشته باشم، انسان گوشه‌گیری هستم.						
۱۹	احساس می‌کنم از مردم بیگانه شده‌ام.						
۲۰	همیشه احساس می‌کنم در جمع، جایی ندارم. *si						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۲۱	مردان یا زنانی که دوستشان دارم، وقتی نقاط ضعف مرا ببینند، دیگر دوستم ندارند.						
۲۲	اگر کسی واقعاً مرا بشناسد، دوست ندارد با من رابطه‌ای صمیمی برقرار کند.						
۲۳	لیاقت عشق، توجه و احترام دیگران را ندارم.						
۲۴	احساس می‌کنم هیچ کس مرا دوست ندارد.						
۲۵	در بسیاری جنبه‌ها، بیش از آن ناپذیرفتنی هستم که بتوانم خودم را به دیگران نشان بدهم. *ds						
۲۶	تقریباً هیچ کاری را نمی‌توانم به خوبی دیگران انجام دهم.						
۲۷	وقتی به موفقیت نزدیک می‌شوم از درون احساس بی‌کفایتی می‌کنم.						
۲۸	بیشتر مردم در حوزه‌های شغلی و کاری از من تواناترند.						
۲۹	نمی‌توانم مانند اغلب مردم در کارهایم با استعداد باشم.						
۳۰	در کار یا تحصیل، مثل بقیه باهوش نیستم. *fa						
۳۱	احساس می‌کنم نمی‌توانم به تنهایی از پس کارها زندگی روزمره‌ام بربیایم.						
۳۲	فکر می‌کنم در انجام کارهای روزمره، آدم وابسته‌ای هستم.						
۳۳	فاقد عقل سلیم هستم.						
۳۴	اصلاً به قضاوت‌های خودم در موقعیت‌های روزمره، اعتماد ندارم.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۳۵	احساس می‌کنم نمی‌توانم به تنهایی گلیم خودم را از آب بیرون بکشم. *di						
۳۶	نمی‌توانم از شرّ این احساس رها شوم که اتفاق بدی می‌خواهد بیفتد.						
۳۷	احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است یک فاجعه طبیعی، جنایی، حقوقی یا پزشکی برآیم اتفاق بیفتد.						
۳۸	می‌ترسم مورد حمله قرار بگیرم.						
۳۹	می‌ترسم تمام سرمایه خود را از دست بدهم و بیچاره شوم.						
۴۰	اغلب نگرانم دچار سکنه قلبی بشوم، حتی وقتی دلایل پزشکی کمی برای این احتمال وجود دارد. *vh						
۴۱	قادر نیستم از والدینم جدا شوم، کاری که هم سن و سال‌هایم انجام می‌دهند.						
۴۲	من و والدینم تمایل داریم خود را بیش از حد در مشکلات زندگی یکدیگر درگیر کنیم.						
۴۳	اگر من و والدینم، مسایل جزئی و خصوصی خود را از یکدیگر پنهان کنیم، احساس گناه یا خیانت می‌کنیم.						
۴۴	اغلب احساس می‌کنم که انگار والدینم دائم با من زندگی می‌کنند ... نمی‌توانم یک زندگی جداگانه برای خودم داشته باشم.						
۴۵	اغلب احساس می‌کنم هویت جداگانه‌ای از والدین و همسر ندارم.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۴۶	فکر می‌کنم اگر کاری را بکنم که دلم می‌خواهد، برای خودم دردسر درست می‌کنم.						
۴۷	احساس می‌کنم چاره‌ای ندارم جز این‌که به خواسته‌های دیگران تن بدهم، چون در غیر این صورت مرا ترک می‌کنند یا در صدد تلافی برمی‌آیند.						
۴۸	در روابطم، به دیگران اجازه می‌دهم که بر من مسلط شوند.						
۴۹	همیشه به دیگران اجازه داده‌ام به جای من تصمیم گیرند، در نتیجه من واقعاً نمی‌دانم چی می‌خواهم.						
۵۰	خیلی برابم مشکل است از دیگران تقاضا کنم حقوقم را رعایت کنند و احساساتم را درک کنند. *sb						
۵۱	کار مراقبت از نزدیکانم، روی دوش من است.						
۵۲	آدم خوبی هستم، چون بیش از آنکه به فکر خودم باشم، به فکر دیگرانم.						
۵۳	مهم نیست که چه قدر سرم شلوغ است، من همیشه می‌توانم وقتی را برای دیگران کنار بگذارم.						
۵۴	همیشه سنگ صبور مشکلات دیگران بوده‌ام.						
۵۵	به نظر دیگران من برای مردم خیلی کار می‌کنم، ولی برای خودم کاری انجام نمی‌دهم. *ss						
۵۶	از این‌که احساسات مثبتم (مثل محبت و توجه) را به دیگران نشان بدهم، خیلی خجالت می‌کشم.						

۲۲۰ طرح‌واره درمانی (راهنمای کاربردی برای متخصصین بالینی)

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۵۷	برای من خیلی سخت است که احساساتم را نزد دیگران بروز دهم.						
۵۸	برای من خیلی سخت است که راحت و خودانگیخته رفتار کنم.						
۵۹	آنقدر خودم را کنترل می‌کنم که مردم فکر می‌کنند آدم بی‌احساسی هستم.						
۶۰	مردم نظرشان این است که من عصبی و ناراحتم. *ei						
۶۱	باید در هر کاری که انجام می‌دهم بهترین باشم؛ نمی‌توانم توقعم را کم کنم.						
۶۲	سعی می‌کنم نهایت تلاش خودم را بکنم؛ خوب بودن نسبی کار، هیچ‌گاه مرا راضی نمی‌کند.						
۶۳	باید به تمام مسئولیت‌هایم عمل کنم.						
۶۴	احساس می‌کنم برای پیشرفت و دستیابی به خواسته‌های خود همواره تحت فشار هستم.						
۶۵	وقتی که کاری را اشتباه انجام می‌دهم، نمی‌توانم خودم را ببخشم یا برای اشتباهم بهانه تراشی کنم. *us						
۶۶	وقتی از کسی چیزی می‌خواهم، خیلی برایم سخت است "نه" بشنوم.						
۶۷	آدم خاصی هستم و نمی‌توانم محدودیت‌هایی را که بر سر راه مردم وجود دارد، بپذیرم.						
۶۸	از این‌که مرا محدود کنند یا نگذارند کاری را که می‌خواهم بکنم متنفرم.						
۶۹	احساس می‌کنم نباید از قانون‌ها و قراردادهای بهنجاری که مردم تابع آنها هستند، اطاعت کنم.						
۷۰	احساس می‌کنم کاری که من باید بکنم						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۷۱	نمی‌توانم برای انجام تمام و کمال وظایف معمول یا خسته‌کننده، نظم و انضباط خاصی داشته باشم.						
۷۲	اگر به یکی از اهدافم نرسم، زود مأیوس می‌شوم و دست از کار می‌کشم.						
۷۳	برای من خیلی سخت است که رضایت آنی را فدای خوشحالی آنی کنم.						
۷۴	نمی‌توانم به خودم فشار بیاورم که کارهایی را که برایم خوشایند نیستند، انجام دهم، حتی وقتی که می‌دانم نتایج خوبی در پی دارند.						
۷۵	به ندرت توانسته‌ام به تصمیم خودم پای‌بند باشم. *is						

پیوست دوازدهم نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه طرح‌واره یانگ

ما هنوز هنجارهای آماری برای پرسشنامه طرح‌واره یانگ را به دست نیاورده‌ایم، اما پژوهش‌ها برای دستیابی به این هدف، همچنان ادامه دارد. در این فاصله، ما از روال غیررسمی زیر برای کارهای بالینی و درمانی استفاده می‌کنیم. اگر فرد در دو جمله نمره پنج یا شش بگیرد به احتمال زیاد آن طرح‌واره در ذهنش نقش بسته است.

جملات پرسشنامه طبق طرح‌واره‌های خاص دسته‌بندی شده‌اند. این جملات با یک ستاره و دو حرف رمز که حروف اختصاری یک طرح‌واره‌اند، از یکدیگر جدا شده‌اند. مثلاً پس از جملات یک تا پنج، حروف اختصاری "ed" آمده که بیان‌گر آن است که این جملات طرح‌واره محرومیت هیجانی را ارزیابی می‌کنند.

حروف اختصاری ۱۵ طرح‌واره عبارتند از:

- ed- محرومیت هیجانی : جملات ۱ تا ۵
- ab- رهاشدگی : جملات ۶ تا ۱۰
- ma- بی‌اعتمادی/ بدرفتاری : جملات ۱۱ تا ۱۵
- si- انزوای اجتماعی/ بیگانگی : جملات ۱۶ تا ۲۰
- ds- نقص/ شرم : جملات ۲۱ تا ۲۵
- fa- شکست : جملات ۲۶ تا ۳۰
- di- وابستگی/ بی‌کفایتی : جملات ۳۱ تا ۳۵
- vh- آسیب‌پذیری در برابر ضرر و بیماری : جملات ۳۶ تا ۴۰
- em- گرفتار : جملات ۴۱ تا ۴۵
- sb- اطاعت : جملات ۴۶ تا ۵۰
- ss- ایثار : جملات ۵۱ تا ۵۵
- ei- بازداری هیجانی : جملات ۵۶ تا ۶۰
- us- معیارهای سرسختانه : جملات ۶۱ تا ۶۵
- et- استحقاق : جملات ۶۶ تا ۷۰
- is- خویش‌ن‌داری/ خودانضباطی ناکافی : جملات ۷۱ تا ۷۵

پیوست سیزدهم
پرسشنامه طرح‌واره یانگ
(فرم بلند - ویراست دوم)

نام:

نام خانوادگی:

تاریخ:

دستورالعمل

افراد از این جمله‌ها ممکن است برای توصیف خودشان استفاده کنند. لطفاً هر جمله را با دقت بخوانید و ببینید تا چه حد توصیف درستی از شما به دست می‌دهد. اگر شما برای پاسخ دادن خاطر جمع نیستید، بر پایه چیزی که احساس می‌کنید جواب دهید، نه براساس آنچه فکر می‌کنید درست است.

اگر دوست دارید، جمله را به گونه‌ای بازنویسی کنید که در مورد شما درست‌تر باشد و آنگاه ببینید جمله مذکور چقدر در مورد شما صدق می‌کند.

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱	کسی نیست که نیازهای عاطفی مرا برآورده کند.						
۲	من عشق و توجه کافی را دریافت نکرده‌ام.						
۳	غالباً کسی را نداشتم که برای نصیحت و حمایت عاطفی به او تکیه کنم.						
۴	اغلب، کسی را نداشته‌ام که از من حمایت کند، حرف‌هایش را با من بزند و عمیقاً نگران اتفاقاتی باشد که برایم می‌افتد.						
۵	در بیشتر اوقات زندگی، کسی را نداشتم که بخواهد با من رابطه نزدیک برقرار کند و وقت زیادی را با من بگذراند.						
۶	به طور کلی کسی نبوده که به من عاطفه، محبت و صداقت نشان دهد.						
۷	در بیشتر اوقات زندگی این احساس به من دست نداد که برای فرد دیگری، شخص ویژه و ممتازی به شمار می‌روم.						

۲۲۴ طرح‌واره‌درمانی (راهنمای کاربردی برای متخصصین بالینی)

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۸	در اغلب اوقات کسی را نداشتم که واقعاً به من گوش دهد، مرا بفهمد یا این که احساس‌ها و نیازهای واقعی مرا درک کند.						
۹	وقتی که نمی‌دانستم کاری را چگونه انجام دهم، به ندرت شخصی پیدا می‌شد که از او نصیحت و راهنمایی دریافت کنم. *ed						
۱۰	نگرانم افرادی را که دوست دارم در آینده‌ای نزدیک بمیرند، حتی وقتی دلایل پزشکی کمی برای تأیید این امر وجود داشته باشد.						
۱۱	من به افراد نزدیک خود خیلی وابسته‌ام، چون می‌ترسم می‌ادا مرا ترک کند.						
۱۲	نگرانم که نزدیکانم مرا ترک کنند.						
۱۳	احساس می‌کنم که حمایت عاطفی کافی دریافت نکرده‌ام.						
۱۴	احساس می‌کنم که روابط مهم زندگی‌ام تداوم نداشته باشد و انتظارم این است که این روابط به زودی تمام شود.						
۱۵	عادت کرده‌ام با کسانی ارتباط برقرار کنم که به تعهدات خود پای‌بند نیستند.						
۱۶	در نهایت، من تنها و بی‌کس خواهم ماند.						
۱۷	وقتی احساس می‌کنم کسی که برایم مهم است از من دوری می‌کند، مأیوس می‌شوم.						
۱۸	برخی اوقات آن‌قدر نگران آن هستم که مردم مرا ترک کنند که آن‌ها را از خود می‌رانم.						
۱۹	وقتی شخصی حتی برای یک مدت زمان کوتاه، مرا ترک می‌کند، خیلی ناراحت می‌شوم.						
۲۰	همیشه نمی‌توانم به حمایت اطرافیان تکیه کنم.						
۲۱	من نمی‌توانم با مردم رابطه صمیمی داشته باشم، چون اعتماد ندارم در کنارم بمانند.						
۲۲	به نظر می‌رسد افراد مهم زندگی من همیشه تغییر می‌کنند.						
۲۳	نگرانم افرادی که دوستشان دارم، فرد دیگری را پیدا کنند و او را به من ترجیح دهند و مرا ترک کنند.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۲۴	افراد نزدیک من، غیرقابل پیش‌بینی بوده‌اند: لحظه‌ای مهربان و لحظه‌ای دیگر عصبی، ناراحت، خودمحور و پرخاشگر هستند.						
۲۵	آن‌قدر به مردم نیازمندم که نگران از دست دادن آن‌ها هستم.						
۲۶	اگر کسانی را نداشته باشم که حامی من باشند و نگران از دست دادنشان باشم، به شدت احساس بی‌یاوری می‌کنم.						
۲۷	نمی‌توانم خودم باشم یا چیزی را که واقعاً احساس می‌کنم بیان کنم، چون می‌ترسم دیگران مرا ترک کنند. *ab						
۲۸	احساس می‌کنم مردم از من سودجویی می‌کنند.						
۲۹	اغلب احساس می‌کنم که باید از خودم در برابر مردم محافظت کنم.						
۳۰	احساس می‌کنم که باید در حضور دیگران از خودم محافظت کنم، چون در غیر این صورت به من آسیب می‌زنند.						
۳۱	اگر فردی کار خیلی خوبی برایم انجام دهد، پیش خودم فکر می‌کنم که حتماً قصد و انگیزه خاصی داشته است.						
۳۲	دیگران دیر یا زود به من خیانت می‌کنند.						
۳۳	اغلب مردم تنها به فکر خودشان هستند.						
۳۴	در اعتماد کردن به دیگران مشکل دارم.						
۳۵	نسبت به انگیزه‌های دیگران، سوءظن شدید دارم.						
۳۶	مردم به ندرت درستکار هستند، آن‌ها معمولاً ریاکارند.						
۳۷	معمولاً به طور جدی به انگیزه‌های نهانی مردم فکر می‌کنم.						
۳۸	اگر فکر کنم فردی می‌خواهد به من ضربه بزند، پیش‌دستی می‌کنم و اول من به او ضربه می‌زنم.						
۳۹	مردم معمولاً مجبورند اعتماد خودشان را برای من ثابت کنند، چون به آن‌ها اصلاً اعتماد ندارم.						
۴۰	برای این که ببینم مردم به من راست می‌گویند یا نیت خوبی دارند، آن‌ها را آزمایش می‌کنم.						
۴۱	با این باور موافقم: "یا دیگران را کنترل کن یا تحت کنترل دیگران قرار بگیر."						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۴۲	وقتی فکر می‌کنم که دیگران چگونه در طول زندگی‌ام با من با خشونت رفتار کرده‌اند، عصبانی می‌شوم.						
۴۳	در طول زندگی‌ام مردم به من نزدیک شده‌اند تا از من سودجویی کنند یا برای رسیدن به اهدافشان از من سوءاستفاده نمایند.						
۴۴	افراد مهم زندگی‌ام، از نظر عاطفی، جسمانی یا جنسی با من پدرفتاری کرده‌اند. *ma						
۴۵	وصله ناچور اجتماع هستم.						
۴۶	اساساً با مردم دیگر فرق دارم.						
۴۷	نمی‌توانم به کسی تعلق خاطر داشته باشم، انسان گوشه‌گیری هستم.						
۴۸	احساس می‌کنم از مردم بیگانه شده‌ام.						
۴۹	احساس تنهایی و انزوا می‌کنم.						
۵۰	همیشه احساس می‌کنم در جمع، جایی ندارم.						
۵۱	واقعاً هیچکس مرا درک نمی‌کند.						
۵۲	خانواده من با بقیه خانواده‌ها تفاوت داشته است.						
۵۳	برخی اوقات احساس می‌کنم کاملاً غریبه‌ام.						
۵۴	اگر فردا ناپدید شوم، هیچکس توجهی نمی‌کند. *si						
۵۵	مردان یا زنانی که دوستشان دارم، وقتی عیب‌های مرا می‌بینند، نمی‌توانند دوستم داشته باشند.						
۵۶	اگر کسی واقعاً مرا بشناسد، مایل نیست با من رابطه‌ای نزدیک برقرار کند.						
۵۷	ذاتاً آدم بی‌ارزش و مشکل‌داری هستم.						
۵۸	احساس می‌کنم نمی‌توانم با یک زن یا مرد خوب رابطه برقرار کنم به گونه‌ای که به من احترام بگذارد و از این طریق احساس کنم انسان ارزشمندی هستم. هر چقدر در این راه تلاش کنم، فایده ندارد.						
۵۹	شایستگی عشق، توجه و احترام دیگران را ندارم.						
۶۰	احساس می‌کنم دوست داشتنی نیستم.						
۶۱	در بسیاری جنبه‌ها، شخصیتی آن‌قدر عجیب دارم که نمی‌توانم خودم را به دیگران نشان بدهم.						
۶۲	اگر دیگران متوجه عیب و ایرادهای من بشوند، نمی‌توانم توی رویشان نگاه کنم.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۶۳	وقتی افراد مرا دوست دارند، احساس می‌کنم گولشان زده‌ام.						
۶۴	اغلب متوجه می‌شوم که به طرف کسانی جلب می‌شوم که در مورد من خیلی انتقادی فکر می‌کنند یا مرا از خود می‌رانند.						
۶۵	رازهایی دارم که نمی‌خواهم نزدیکانم به آن‌ها پی ببرند.						
۶۶	تقصیر من است که والدینم نتوانستند به قدر کافی مرا دوست بدارند.						
۶۷	نمی‌گذارم مردم شخصیت واقعی‌ام را بشناسند.						
۶۸	یکی از شدیدترین ترس‌هایم این است که نقص‌ها و عیب‌هایم برملا شوند.						
۶۹	نمی‌توانم بفهمم چطور ممکن است کسی بتواند مرا دوست داشته باشد. *ds						
۷۰	از نظر جنسی جذاب نیستم.						
۷۱	زیادی چاق هستم.						
۷۲	زشت هستم.						
۷۳	نمی‌توانم یک مکالمهٔ مؤدبانه را ادامه دهم.						
۷۴	در موقعیت‌های اجتماعی، خسته و کسل کننده به نظر می‌رسم.						
۷۵	کسانی که برایشان ارزش قائلم، به دلیل پایگاه اجتماعی‌ام با من معاشرت نمی‌کنند.						
۷۶	نمی‌دانم در موقعیت‌های اجتماعی چه بگویم.						
۷۷	دیگران نمی‌خواهند من عضو گروهشان باشم.						
۷۸	در بین مردم، خیلی خجالتی هستم. *su						
۷۹	تقریباً هیچ کاری را نمی‌توانم به خوبی دیگران انجام دهم.						
۸۰	وقتی به موفقیت نزدیک می‌شوم، از درون احساس بی‌کفایتی می‌کنم.						
۸۱	بیشتر مردم در حوزه‌های کار و پیشرفت از من تواناترند.						
۸۲	آدم شکست خورده‌ای هستم.						
۸۳	نمی‌توانم مانند اغلب مردم در کارهایم با استعداد باشم.						
۸۴	در کار یا تحصیل، مثل بقیه باهوش نیستم.						

۲۲۸ طرح‌واره درمانی (راهنمای کاربردی برای متخصصین بالینی)

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۸۵	به خاطر شکست‌ها و بی‌کفایتی‌هایم در کار، احساس شرمندگی می‌کنم.						
۸۶	اغلب در برابر مردم احساس شرم و خجالت می‌کنم، چون نمی‌توانم پاسخگوی کارهایم باشم.						
۸۷	اغلب کارهای خود را با کارهای دیگران مقایسه می‌کنم و احساس می‌کنم که آن‌ها از من موفق‌ترند. *fa						
۸۸	احساس می‌کنم نمی‌توانم به تنهایی از پس کارهای زندگی روزمره‌ام بربیایم.						
۸۹	به کمک دیگران نیاز دارم.						
۹۰	احساس می‌کنم نمی‌توانم گلیم خود را از آب بیرون بکشم.						
۹۱	معتقدم که دیگران بهتر از خودم می‌توانند از من مراقبت کنند.						
۹۲	وقتی با یک وظیفه جدید خارج از حوزه کاری‌ام روبرو می‌شوم، به دردسر می‌افتم مگر این‌که کسی مرا راهنمایی کند.						
۹۳	فکر می‌کنم در انجام کارهای روزمره، آدم وابسته‌ای هستم.						
۹۴	انجام هر کاری، حتی اگر خارج از حوزه کار (یا تحصیل) باشد، مرا ناراحت و عصبی می‌کند.						
۹۵	در بسیاری از حوزه‌های زندگی، خودم را آدم بی‌کفایتی می‌دانم.						
۹۶	اگر به قضاوت‌های خود اعتماد کنم، تصمیم‌های اشتباهی می‌گیرم.						
۹۷	فاقد عقل سلیم هستم.						
۹۸	قضاوت‌های من در موقعیت‌های روزمره قابل اعتماد نیستند.						
۹۹	نمی‌توانم به توانایی‌های خودم برای حل مشکلات روزمره، اعتماد کنم.						
۱۰۰	احساس می‌کنم برای این‌که مشکلاتم را حل کنم، احتیاج به کسی دارم که بتوانم به راهنمایی‌هایش اعتماد کنم.						
۱۰۱	احساس می‌کنم وقتی با مسئولیت‌های روزمره روبرو می‌شوم، یک بچه به نظر می‌رسم تا یک انسان بزرگسال.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۰۲	مسئولیت‌های زندگی روزمره برایم خیلی سخت و طاقت‌فرسا است.						
۱۰۳	نمی‌توانم از این احساس رها شوم که اتفاق بدی می‌خواهد بیفتد. *di						
۱۰۴	احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است یک فاجعه طبیعی، جنایی، حقوقی یا پزشکی برایم اتفاق بیفتد.						
۱۰۵	می‌ترسم که یک فرد خیابانی و ولگرد شوم.						
۱۰۶	می‌ترسم که مورد حمله قرار بگیرم.						
۱۰۷	احساس می‌کنم باید از پول و وسایل خود خیلی مراقبت کنم و گرنه ممکن است آن‌ها را از من بدزدند.						
۱۰۸	خیلی احتیاط می‌کنم تا مریض نشوم یا صدمه نیبینم.						
۱۰۹	می‌ترسم که تمام سرمایه خود را از دست بدهم و بیچاره شوم.						
۱۱۰	می‌ترسم که به یک بیماری خطرناک مبتلا شوم، حتی وقتی که هیچ‌گونه نشانه خطرناک وجود ندارد.						
۱۱۱	آدم ترسویی هستم.						
۱۱۲	می‌ترسم که در جهان وقایع بدی نظیر جنایت، آلودگی محیط زیست و غیره اتفاق بیفتد.						
۱۱۳	اغلب احساس می‌کنم ممکن است دیوانه شوم.						
۱۱۴	اغلب احساس می‌کنم به یک حمله اضطرابی دچار شوم.						
۱۱۵	اغلب نگرانم از این که حمله قلبی به من دست دهد، حتی وقتی که دلایل پزشکی کمی وجود دارد.						
۱۱۶	احساس می‌کنم جهان جای خطرناکی است. *vh						
۱۱۷	قادر نیستم از والدینم جدا شوم، کاری که هم سن و سال‌هایم انجام می‌دهند.						
۱۱۸	من و والدینم تمایل داریم خود را بیش از حد در مشکلات زندگی یکدیگر درگیر کنیم.						
۱۱۹	اگر من و والدینم، مسایل جزئی و خصوصی خود را از یکدیگر پنهان نگاه کنیم؛ احساس گناه یا خیانت می‌کنیم.						

۲۳۰ طرح‌واره‌درمانی (راهنمای کاربردی برای متخصصین بالینی)

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۲۰	من و والدینم مجبوریم هر روز با هم صحبت کنیم، وگرنه یکی از ما احساس گناه، ناامیدی یا تنهایی می‌کند.						
۱۲۱	اغلب احساس می‌کنم هویت جداگانه‌ای از والدین و همسر ندارم.						
۱۲۲	اغلب احساس می‌کنم که انگار والدینم دائم با من زندگی می‌کنند ... نمی‌توانم یک زندگی جداگانه برای خودم داشته باشم.						
۱۲۳	خیلی سخت است از افرادی که با آنها صمیمی شده‌ام جدا شوم؛ هرگونه جدایی مرا شدیداً آشفته می‌کند.						
۱۲۴	با والدین و همسر رابطه خیلی نزدیکی داریم به طوری که من واقعاً نمی‌دانم که هستم و یا چه می‌خواهم.						
۱۲۵	وقتی که دیدگاه یا عقاید من با والدین یا همسر تفاوت دارد، شدیداً آشفته می‌شوم.						
۱۲۶	اغلب احساس می‌کنم در رابطه با والدین یا همسر، هیچ‌گونه حریم خصوصی ندارم.						
۱۲۷	احساس می‌کنم زندگی مستقل و جداگانه من، والدینم را آزرده خاطر خواهد کرد. *em						
۱۲۸	می‌گذارم دیگران کار خودشان را بکنند، چون از عواقب دخالت در کار آنها می‌ترسم.						
۱۲۹	فکر می‌کنم اگر کاری را بکنم که دلم می‌خواهد، برای خودم دردسر درست می‌کنم.						
۱۳۰	احساس می‌کنم چاره‌ای ندارم جز این که به خواسته‌های دیگران تن بدهم، چون در غیر این صورت مرا ترک می‌کنند یا در صدد تلافی برمی‌آیند.						
۱۳۱	در روابطم، به دیگران اجازه می‌دهم که بر من مسلط شوند.						
۱۳۲	همیشه به دیگران اجازه داده‌ام به جای من تصمیم بگیرند، در نتیجه من واقعاً نمی‌دانم برای خودم چه می‌خواهم.						
۱۳۳	احساس می‌کنم تصمیم‌های مهم زندگی‌ام را دیگران می‌گیرند.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۳۴	به خاطر این که دیگران مرا ترک نکنند، همیشه در این فکر که خوشایند و باب طبع دیگران باشم.						
۱۳۵	خیلی براین مشکل است از دیگران تقاضا کنم حقوقم را رعایت کنند و احساساتم را در نظر بگیرند.						
۱۳۶	به جای این که عصبانیتم را مستقیم ابراز کنم، جور دیگری تلافی می‌کنم.						
۱۳۷	من بیشتر از بقیه مردم از برخورد و ایجاد تعارض، اجتناب می‌کنم. *sb						
۱۳۸	نیازهای خودم را بعد از نیازهای دیگران قرار می‌دهم و گرنه احساس گناه می‌کنم.						
۱۳۹	وقتی دیگران را دست تنها می‌گذارم یا مأیوسشان می‌کنم، احساس گناه می‌کنم.						
۱۴۰	من بیشتر از آن که از مردم تقاضای کمک داشته باشم، به آن‌ها کمک می‌کنم.						
۱۴۱	در نهایت، کار مراقبت از نزدیکانم روی دوش من است.						
۱۴۲	وقتی کسی را دوست دارم، تقریباً همه کارهای او را تحمل می‌کنم.						
۱۴۳	من آدم خوبی هستم، چون بیش از آن که به فکر خودم باشم به فکر دیگرانم.						
۱۴۴	در کارم معمولاً به طور داوطلبانه، وقت بیشتری صرف می‌کنم یا کار بیشتری انجام می‌دهم.						
۱۴۵	مهم نیست که چقدر سرم شلوغ است، من همیشه می‌توانم وقتی را برای دیگران کنار بگذارم.						
۱۴۶	خیلی کم‌توقع‌ام، چون نیازهای من در حداقل است.						
۱۴۷	تنها وقتی خوشحال می‌شوم که اطرافیانم خوشحال باشند.						
۱۴۸	از بس که سرگرم انجام کارهای دیگران هستم، وقت کمی برای خودم می‌ماند.						
۱۴۹	من همیشه به درد دل دیگران گوش داده‌ام.						
۱۵۰	وقتی به کسی هدیه‌ای می‌دهم، احساس راحتی بیشتری می‌کنم تا وقتی که هدیه‌ای می‌گیرم.						
۱۵۱	مردم مرا فردی می‌بینند که برای دیگران زیاد کار می‌کنم، ولی برای خودم کاری نمی‌کنم.						

۲۳۲ طرح‌واره‌درمانی (راهنمای کاربردی برای متخصصین بالینی)

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۵۲	هر اندازه برای دیگران کار کنم، باز هم کافی نیست.						
۱۵۳	اگر من کار دلخواه خودم را انجام بدهم، احساس ناراحتی می‌کنم.						
۱۵۴	برایم خیلی مشکل است که از دیگران بخواهم نیازهایم را رفع کنند. *ss						
۱۵۵	نگرانم که کنترل خود را از دست بدهم.						
۱۵۶	نگرانم که اگر نتوانم خشم خود را کنترل کنم به دیگران از لحاظ جسمی یا هیجانی ضربه بزنم.						
۱۵۷	احساس می‌کنم که باید هیجان‌ها و تکانه‌های خود را کنترل کنم، چون در غیر این صورت احتمال دارد اتفاق بدی بیفتد.						
۱۵۸	خشم و رنجش زیادی در درونم وجود دارد که آن را بیان نمی‌کنم.						
۱۶۰	بیان احساساتم نزد دیگران برایم سخت‌تر است.						
۱۶۱	برای من خیلی سخت است که راحت و خودانگیخته، رفتار کنم.						
۱۶۲	آنقدر خودم را کنترل می‌کنم که مردم فکر می‌کنند، آدم بی‌احساسی هستم.						
۱۶۳	از نظر دیگران، من آدم عصبی و ناراحتی هستم. *ei						
۱۶۴	باید هر کاری که انجام می‌دهم بهترین باشم؛ نمی‌توانم بپذیرم که نفر دوم باشم.						
۱۶۵	می‌کوشم هر کاری را به بهترین نحو ممکن انجام دهم.						
۱۶۶	باید در بیشتر اوقات در بهترین حالت باشم.						
۱۶۷	سعی می‌کنم نهایت تلاش خودم را بکنم؛ خوب بودن نسبی کار، هیچ‌گاه مرا راضی نمی‌کند.						
۱۶۸	آنقدر کار دارم که دیگر وقتی برای استراحت ندارم.						
۱۶۹	تقریباً هیچ یک از کارهایی که انجام می‌دهم، کاملاً خوب نیستند، همیشه می‌توانم بهتر کار کنم.						
۱۷۰	باید به تمام مسئولیت‌هایم عمل کنم.						
۱۷۱	احساس می‌کنم برای پیشرفت و دستیابی به خواسته‌های خود، همواره تحت فشار هستم.						
۱۷۲	روابطم با دیگران صدمه دیده است، چون خیلی به خودم سخت می‌گیرم.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۷۳	سلامت من در خطر است؛ برای این که کارهایم را خوب انجام دهم، فشار زیادی را تحمل می‌کنم.						
۱۷۴	اغلب لذت‌ها و خوشی‌هایم را فدا می‌کنم تا به کارهایم را به نحو مطلوب انجام بدهم.						
۱۷۵	وقتی که کاری را اشتباه انجام می‌دهم، احساس می‌کنم مستحق انتقاد شدید هستم.						
۱۷۶	وقتی که کاری را اشتباه انجام می‌دهم، نمی‌توانم خودم را ببخشم یا برای اشتباهم، بهانه تراشی کنم.						
۱۷۷	خیلی اهل رقابت هستم.						
۱۷۸	ارزش زیادی برای پول و منزلت اجتماعی قائل‌ام.						
۱۷۹	همیشه باید در هر کاری بهترین باشم. *us						
۱۸۰	وقتی از کسی چیزی می‌خواهم، خیلی برایم سخت است "نه" بشنوم.						
۱۸۱	اگر نتوانم چیزی را که می‌خواهم به دست بیاورم، دچار خشم و تندخویی می‌شوم.						
۱۸۲	آدم خاصی هستم و نمی‌توانم محدودیت‌هایی را که بر سر راه دیگران وجود دارد، بپذیرم.						
۱۸۳	از این که مرا محدود کنند یا جلوی کارم را بگیرند، به شدت متنفرم.						
۱۸۴	احساس می‌کنم نباید از قانون و قراردادهای بهنجاری اطاعت کنم که مردم تابع آن‌ها هستند.						
۱۸۵	احساس می‌کنم کاری که من باید بکنم، ارزش‌مندتر از کارهای دیگران است.						
۱۸۶	معمولاً نیازهایم را بر نیازهای دیگران مقدم می‌دارم.						
۱۸۷	اغلب متوجه می‌شوم که به قدری درگیر کارهای خودم هستم که دیگر نمی‌توانم وقتی را به دوستان یا خانواده‌ام اختصاص بدهم.						
۱۸۸	اغلب افراد به من می‌گویند که بیش از حد، نحوه انجام کارها را کنترل می‌کنم.						
۱۸۹	وقتی که دیگران چیزی را که من از آن‌ها خواسته‌ام انجام ندهند، خیلی عصبانی می‌شوم.						
۱۹۰	نمی‌توانم تحمل کنم که دیگران به من بگویند چه کاری انجام دهم. *et						

۲۳۴ طرح‌واره‌درمانی (راهنمای کاربردی برای متخصصین بالینی)

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۹۱	به سختی می‌توانم جلو مصرف مواد، سیگار کشیدن، پرخوری یا سایر مشکلات رفتاری‌ام را بگیرم.						
۱۹۲	نمی‌توانم برای انجام تمام و کمال وظایف معمول یا ملال‌آور انضباط خاصی داشته باشم.						
۱۹۳	اغلب براساس احساساتم عمل می‌کنم و احساساتی را بروز می‌دهم که باعث دردسر من و آزار دیگران می‌شوند.						
۱۹۴	اگر به یکی از اهدافم نرسم زود مأیوس می‌شوم و دست از کار می‌کشم.						
۱۹۵	وقتی که از خوشحالی‌های آنی خودم به خاطر دستیابی به یک هدف درازمدت می‌گذرم، خیلی به من سخت می‌گذرد.						
۱۹۶	زیاد پیش می‌آید که وقتی که احساس خشم من شروع می‌شود، نمی‌توانم آن را کنترل کنم.						
۱۹۷	تمایل دارم در هر کاری افراط کنم، حتی وقتی فکر می‌کنم نتایجش برای من بد است.						
۱۹۸	زود کسل می‌شوم.						
۱۹۹	وقتی در انجام کارهایم با مشکل مواجه می‌شوم، نمی‌توانم آن کار را ادامه دهم و کامل کنم.						
۲۰۰	زیاد نمی‌توانم روی کاری تمرکز کنم.						
۲۰۱	نمی‌توانم به خودم فشار بیاورم که کارهایی را که برایم خوشایند نیستند، انجام دهم، حتی وقتی که می‌دانم نتایج خوبی برایم دارند.						
۲۰۲	با کوچک‌ترین مانعی آرامش خودم را از دست می‌دهم.						
۲۰۳	به ندرت توانسته‌ام به تصمیم خودم پای‌بند باشم.						
۲۰۴	تقریباً هرگز نمی‌توانم مانع از بروز احساساتم شوم، و اصلاً برایم مهم نیست که این کار چقدر برایم هزینه داشته باشد.						
۲۰۵	اغلب کارها را بدون فکر انجام می‌دهم و بعد پشیمان می‌شوم. *is						

پیوست چهاردهم
نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه طرح‌واره یانگ
(فرم بلند - ویراست دوم)

جملات این پرسشنامه نیز طبق طرح‌واره‌های خاصی دسته‌بندی شده‌اند. این جملات با یک ستاره و دو حرف رمز که حروف اختصالی یک طرح‌واره‌اند، از یکدیگر جدا شده‌اند. مثلاً پس از جملات یک تا نه، حروف اختصاری "ed" آمده که بیانگر آن است که این جملات طرح‌واره محرومیت هیجانی را ارزیابی می‌کنند.

حروف اختصاری و جملات مربوط به طرح‌واره‌ها عبارتند از:

- ed محرومیت هیجانی: جملات ۱ تا ۹
- ab رهاشدگی / بی‌ثباتی: جملات ۱۰ تا ۲۷
- ma بی‌اعتمادی / بدرفتاری: جملات ۲۸ تا ۴۴
- si انزوای اجتماعی / بیگانگی: جملات ۴۵ تا ۵۴
- ds نقص / شرم: جملات ۵۵ تا ۶۹
- su ناخوشایندی اجتماعی: جملات ۷۰ تا ۷۸
- fa شکست: جملات ۷۹ تا ۸۷
- di وابستگی / بی‌کفایتی: جملات ۸۸ تا ۱۰۲
- vh آسیب‌پذیری در برابر ضرر یا بیماری: جملات ۱۰۳ تا ۱۱۶
- em گرفتار / خویشتن تحول نیافته: جملات ۱۱۷ تا ۱۲۷
- sb اطاعت: جملات ۱۲۸ تا ۱۳۷
- ss اینثارگری: جملات ۱۳۸ تا ۱۵۴
- ei بازداری هیجانی: جملات ۱۵۵ تا ۱۶۳
- us معیارهای سرسختانه: جملات ۱۶۴ تا ۱۷۹
- et استحقاق / بزرگ‌منش: جملات ۱۸۰ تا ۱۹۰
- is خویشتن‌داری / خودانضباط ناکافی: جملات ۱۹۰ تا ۲۰۵