

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