

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	