

طرح واره درمانی

(راهنمای کاربردی برای متخصصان بالینی)

(جلد دوم)

فهرست

مقدمه نویسندگان.....	۹
مقدمه مترجمان.....	۱۵
مقدمه‌ای بر چاپ دوم.....	۱۷
درباره نویسندگان.....	۱۹
معرفی کتاب.....	۲۱
فصل ۸: تکنیک‌های متمرکز بر ذهنیت طرح‌واره‌ای.....	۲۳
چه موقع از رویکرد ذهنیت طرح‌واره‌ای استفاده می‌کنیم؟.....	۲۴
ذهنیت‌های طرح‌واره‌های متداول.....	۲۵
ذهنیت‌های کودکانه.....	۲۵
سیک‌های مقابله‌ای ناسازگار.....	۲۷
ذهنیت‌های والد ناکارآمد.....	۲۹
ذهنیت بزرگسال سالم.....	۳۰
فصل ۹: طرح‌واره‌درمانی برای اختلال شخصیت مرزی.....	۶۳
ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای در بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی.....	۶۴
ذهنیت کودک رهاشده.....	۶۶
ذهنیت کودک عصبانی و تکانشی.....	۶۷
ذهنیت والد تنبیه‌گر.....	۶۸
ذهنیت محافظ‌بی‌تفاوت.....	۶۸
فرضیه‌آفرینی درباره‌ی ریشه‌های تحولی اختلال شخصیت مرزی.....	۷۰
ذهنیت‌های چهارگانه بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی.....	۷۸
بازوالدینی حدومرزدار برای بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی.....	۸۵
اهداف کلی درمان.....	۸۶
فعالیت‌های لذت‌بخش برای مهربانی با خویش.....	۱۲۳
جسارت‌آموزی.....	۱۲۵
محدودیت‌گزینی.....	۱۲۶
حوزه‌های محدودیت‌گزینی.....	۱۲۸
تبعیت از قواعد خاصی در مواقع خودکشی یا شبه‌خودکشی.....	۱۳۱
چاره‌اندیشی برای بحران‌های خودکشی.....	۱۳۴
تدارک مشاوره با کمک درمانگر.....	۱۳۶
درمان‌های الحاقی.....	۱۳۶

۱۳۸.....	ارائه منطق درمان.....
۱۳۹.....	تصویرسازی ذهنی حوادث آسیب‌زا.....
۱۴۱.....	ترغیب به صمیمیت و فردیت‌یابی.....
۱۴۲.....	مشکلات درمانگر در درمان افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی.....
۱۴۳.....	طرح‌واره اطاعت در درمانگر.....
۱۴۳.....	طرح‌واره ایثارگری در درمانگر.....
۱۴۴.....	طرح‌واره‌های نقص، معیارهای سرسختانه یا شکست در درمانگر.....
۱۴۴.....	طرح‌واره بازداری هیجانی در درمانگر.....
۱۴۷.....	فصل ۱۰: طرح‌واره‌درمانی برای اختلال شخصیت خودشیفته.....
۱۴۷.....	ذهنیت‌های طرح‌واره‌های بیماران مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته.....
۱۴۹.....	سایر طرح‌واره‌ها.....
۱۴۹.....	ذهنیت کودک تنها.....
۱۵۱.....	ذهنیت کودک خودبزرگ‌منش.....
۱۵۴.....	ذهنیت خودآرام‌بخش بی‌تفاوت.....
۱۵۷.....	ریشه‌های تحول خودشیفتگی.....
۱۶۱.....	ناتوانی بیماران مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته در جذب عشق.....
۱۶۵.....	مشاهده رفتار بیمار در جلسات درمان.....
۱۶۶.....	ماهیت و تاریخچه مشکل فعلی بیمار.....
۱۶۸.....	بیان مشکل و وضعیت بالینی فعلی.....
۱۷۳.....	هدف اولیه درمان.....
۱۸۰.....	رفتار جرأت‌مندانه درمانگر در قبال بی‌احترامی‌های بیمار.....
۱۸۳.....	نشان دادن عمدی آسیب‌پذیری از سوی درمانگر.....
۱۹۷.....	آموزش مذاکره بین ذهنیت‌ها از طریق گفتگوی طرح‌واره‌ای.....
۲۰۱.....	کمک به بیمار برای تعمیم دستاوردهای درمان به محیط زندگی واقعی.....
۲۰۲.....	به‌کارگیری راهبردهای شناختی و رفتاری.....
۲۰۵.....	موانع شایع در درمان خودشیفتگی.....
۲۰۹.....	فهرست پیوست‌ها.....
۲۶۷.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....
۲۶۹.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۲۷۱.....	منابع.....

معرفی کتاب

یانگ و همکارانش با پشتوانه سال‌ها تجربه بالینی و پژوهش، رویکردی نوین و ارزشمند برای درمان بیماران مشکل‌آفرین و دردسرساز تدوین کرده‌اند. طرح‌واره‌درمانی، تلفیقی خردمندانه از رویکردهای مختلف است و افق‌های جدیدی فراروی شناخت‌درمانی 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، طرح‌واره‌درمانی در پژوهش‌آفرینی نیز موفق بوده است و شواهد تجربی وجود دارد که از این شیوه 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

طرح‌واره‌درمانی حاصل تلاشی ماهرانه برای غنی ساختن تکنیک‌های درمانی است. این رویکرد بر پایه شناخت‌درمانی بنا شده است و برای بسیاری از مشکلاتی که افراد در زندگی روزمره خود با آنها دست به گریبان هستند، راه‌حل می‌آفریند. به‌عنوان مثال، فردی که طرح‌واره انزوای اجتماعی/ بیگانگی دارد، در عین حال که معتقد است از دیگران وی را کنار می‌گذارند، اما اغلب به گونه‌ای رفتار می‌کند که انزوای او بیشتر شود. طرح‌واره‌درمانی 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 شناخت‌درمانی و رفتار درمانی شناختی نقش داشته بلکه در بازگشایی افق‌هایی برای یکپارچگی شناخت‌درمانی با دیگر رویکردهای روان‌درمانی، مخصوصاً روان‌کاوی، نیز گام‌های موفق برداشته است. این کتاب به گونه‌ای شفاف، دقیق و هوشمندانه نحوه به کارگیری طرح‌واره‌درمانی را نشان می‌دهد و می‌تواند مورد استفاده متخصصین بالینی با تجربه 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

3. Paul Wachtel

فصل ۸

تکنیک‌های متمرکز بر ذهنیت طرح‌واره‌ای

همان‌طور که در فصل اول گفتیم، ذهنیت^۱، مجموعه‌ای از طرح‌واره‌ها یا عملیات طرح‌واره‌ای - سازگاری یا ناسازگاری 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 به وجود 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 علائم مزمن و اختلالات محور II هستند - از رویکرد رفتاردرمانی شناختی کلاسیک سود نمی‌برند یا این‌که تنها علائم 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 طرح‌واره‌درمانی برای بسیاری از این بیماران اثربخش است، اما گروهی از بیماران که از اختلالات شدیدی رنج می‌برند و مخصوصاً اختلالات شخصیت مرزی و خودشیفته، به تدابیر درمانی دیگری نیازمندند.

اگرچه 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 طرح‌واره‌درمانی در نظر گرفته شوند. به جای این‌که رویکرد ذهنیت طرح‌واره‌ای و رویکرد طرح‌واره‌ای را جدا از هم بینگاریم، آنها 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

1. mode

2. schema mode

3. mode work

ذهنیت از جمله گفتگوی بین جنبه سالم و جنبه طرح‌واره، نوعی تکنیک متمرکز بر ذهنیت طرح‌واره‌ای محسوب می‌شوند.

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 طرح‌واره‌درمانی 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 غلبه کنیم، از رویکرد ذهنیت طرح‌واره‌ای استفاده کنیم. بیماران دچار اختلال وسواسی-اجباری یا خودشیفته که سخت‌درگیر اجتناب یا جبران افراطی هستند و انعطاف‌ناپذیرند، 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 خودناهمخوانی بیشتری 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 سرنوشت‌ساز زندگی، مثل رها کردن یک رابطه طولانی، بلا تکلیف و سردرگم مانده است. هر بخش از خویشتن را می‌توان به‌عنوان 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 به‌کار بگیریم که نوسان عاطفی زیادی دارند مثل بیماران دچار اختلال شخصیت مرزی که دائم بین خشم، خودتنبیه‌گری و بی‌احساسی در نوسان هستند.

ذهنیت‌های طرح‌واره‌های متداول

همان‌طور که در فصل اول اشاره شد ما چهار ذهنیت مهم را شناخته‌ایم*: ذهنیت‌های کودکانه، 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 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 مدت زمان بیشتری به حاکمیت خود ادامه می‌دهد. به‌عنوان مثال، بیمار مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته که یک ماه تعطیل است، ممکن است گُل این زمان را در ذهنیت خودآرام‌بخش بی‌تفاوت بگذرانند. چنین ذهنیتی به دنبال هیجان‌خواهی و نوجویی است. در مقابل یک بیمار مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته دیگر ممکن است در این تعطیلات به کار پردازد یا بخشی از این زمان را در مهمانی و در ذهنیت جاه‌طلب بگذرانند.

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 توجه به مکان، زمان و شرایط، تقریباً همیشه به یک سبک و سیاق عمل می‌کنند: خویش‌نار، 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 جدی و اساسی برای بیمار منجر می‌شود.

ذهنیت‌های کودکانه

ذهنیت‌های کودکانه در افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی کاملاً واضح و آشکارند. به همین دلیل چنین افرادی، کودکانه رفتار می‌کنند. ما چهار ذهنیت کودکانه را تا به حال شناسایی کرده‌ایم: ذهنیت کودک آسیب‌پذیر، ذهنیت کودک عصبانی، ذهنیت کودک تکانشی/بی‌انضباط و ذهنیت کودک شاد (به جدول ۱-۸ مراجعه کنید). ما معتقدیم این ذهنیت‌ها، ذاتی هستند و نشان‌دهنده گسترده‌گی هیجانی ذاتی نوع انسان به شمار می‌روند. اتفاقات و حوادث دوران اولیّه کودکی ممکن است ذهنیت کودک را سرکوب

* 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).

جدول ۱-۸. ذهنیت‌های کودکانه

ذهنیت کودکانه	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/ شرم، انزوای اجتماعی، وابستگی/ بی‌کفایتی، آسیب‌پذیری به ضرر یا بیماری، گرفتار/ خویشتن تحویل‌نیافته، منفی‌گرایی/ بدبینی
کودک عصبانی	بروز خشم مستقیم در واکنش به نیازهای ارضاننده 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 بی‌انضباط	تکانشی/ 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، خویشتن‌داری/ خودانضباطی ناکافی
کودک شاد	احساس محبت، پیوند، خرسندی و رضایت خاطر.	هیچ طرح‌واره‌ای ناسازگاری فعال نمی‌شود.

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 در مانده 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 اسپیر و بی‌پناه، نمونه بارز فعال شدن ذهنیت کودک آسیب‌پذیر است). ماهیت خاص ذهنیت کودک آسیب‌پذیر بستگی به طرح‌واره‌ها دارد: والدین، کودک خود را به مدت زیادی تنها می‌گذارند (کودک رها شده) شدیداً او را به باد انتقاد می‌گیرند (کودک ناقص) او را شدیداً تنبیه می‌کنند (کودک بدرفتاری شده) و محبت را از او دریغ می‌کنند (کودک محروم). طرح‌واره‌های دیگری که ممکن است با این ذهنیت ارتباط داشته باشند عبارتند از انزوای اجتماعی، وابستگی/ بی‌کفایتی، آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری، گرفتار/ خویشتن تحویل‌نیافته 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 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 رفتاری، محرومیت و یا اطاعت کند، عصبانی می‌شود و ممکن است داد و بیداد راه بیندازد و بد و بیراه بگوید و دست به رفتارهای تکانشی بزند و یا این‌که دچار خیال‌پردازی‌های خشم‌برانگیز شوند.

وقتی که ذهنیت کودک تکانشی/ بی‌انضباط حاکم می‌شود، فرد برای ارضای نیازها و دستیابی به لذت به صورت تکانشی عمل می‌کند، بدون این‌که به محدودیت‌ها و مشکلات دیگر آن توجه کند. این ذهنیت در کودک، نشانگر حالت طبیعی، بازداری نشده، بی‌تمدن غیرمسئول و آزاد است (پیتر پن نمونه‌ی اعلایی از این ذهنیت محسوب می‌شود). کودک تکانشی/ بی‌انضباط، سخت کم‌طاقت 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، خویشتن‌داری/ خودانضباطی ناکافی.

وقتی که ذهنیت کودک شاد فعال شود، فرد احساس رضایت‌خاطر 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 فعال‌سازی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه است.

سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار

سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار بیانگر تلاش کودک برای کنار آمدن با نیازهای هیجانی ارضاء نشده در یک محیط آسیب‌زاست. این سبک‌های مقابله‌ای در دوران کودکی انطباقی هستند اما غالباً در دوران بزرگسالی ناسازگارند. ما سه نوع سبک مقابله‌ای را شناخته‌ایم: تسلیم‌شده مطیع، محافظ بی‌تفاوت 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 تسلیم‌شده مطیع، اجتناب از بدرفتاری‌های بعدی است. عملکرد دو سبک مقابله‌ای دیگر یعنی محافظ بی‌تفاوت و جبران‌کننده افراطی، گریز از هیجان‌های آشفته‌سازی است که در پی فعال‌سازی طرح‌واره‌ها به وجود آمده‌اند.

سبک مقابله‌ای تسلیم‌شده 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 تسلیم‌شده مطیع دارند، در برابر

جدول ۲-۸. سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار

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

مراجع قدرت، خودشان را افرادی در مانده 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 هر کاری 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. بیمارانی که این سبک مقابله‌ای را برمی‌گزینند، ممکن است دچار احساس کرختی یا پوچی شوند.

چنین بیمارانی ممکن است برای اجتناب از سرمایه‌گذاری عاطفی در زمینه روابط اجتماعی و درگیر نشدن در فعالیت‌ها، به بدبینی تمام‌عیار یا کناره‌گیری روی بیاورند. رفتارهایی نظیر کناره‌گیری اجتماعی، خوداتکایی افراطی، اعتیادهای خودآرام‌بخش، خیال‌پردازی و توجه‌برگردانی وسواس‌گونه و محرک‌طلبی از این سبک مقابله‌ای برمی‌خیزند.

تجارب ما نشان می‌دهد که سبک مقابله‌ای محافظ بی تفاوت در بسیاری از بیماران مبتلا به مشکلات منش 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 آسیب‌زا گیر 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

فهرست پیوست‌ها

- پیوست اول: پرسشنامه ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای ۲۱۰
- پیوست دوم: نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای ۲۱۴
- پیوست سوم: پرسشنامه طرح‌واره‌های درمانگر ۲۱۶
- پیوست چهارم: نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه طرح‌واره‌های درمانگر ۲۱۸
- پیوست پنجم: پرسشنامه فرزندپروری یانگ ۲۱۹
- پیوست ششم: نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه سبک فرزندپروری یانگ ۲۲۲
- پیوست هفتم: پرسشنامه جبران افراطی یانگ ۲۲۳
- پیوست هشتم: تفسیر و نمره‌گذاری پرسشنامه جبران افراطی یانگ ۲۲۶
- پیوست نهم: پرسشنامه اجتناب یانگ - رای ۲۲۷
- پیوست دهم: نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه اجتناب یانگ - رای ۲۲۹
- پیوست یازدهم: پرسشنامه طرح‌واره یانگ (فرم کوتاه - ۷۵ سؤال) ۲۳۰
- پیوست دوازدهم: نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه طرح‌واره یانگ (فرم کوتاه - ۷۵ سؤال) ۲۳۵
- پیوست سیزدهم: پرسشنامه طرح‌واره یانگ (فرم بلند - ویراست دوم - ۲۰۵ سؤال) ۲۳۶
- پیوست چهاردهم: نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه طرح‌واره یانگ (فرم بلند - ویراست دوم - ۲۰۵ سؤال) ۲۴۶
- پیوست پانزدهم: پرسشنامه طرح‌واره یانگ (فرم بلند - ویراست سوم - ۲۳۲ سؤال) ۲۴۸
- پیوست شانزدهم: نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه طرح‌واره یانگ (فرم بلند - ویراست سوم - ۲۳۲ سؤال) ۲۶۰
- پیوست هفدهم: پرسشنامه طرح‌واره یانگ (فرم کوتاه - ویراست سوم - ۹۰ سؤال) ۲۶۱
- پیوست هجدهم: نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه طرح‌واره یانگ (فرم کوتاه - ویراست سوم - ۹۰ سؤال) ۲۶۶

پیوست اول

پرسشنامه ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای

دستورالعمل

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

ردیف	جمله	هیچ‌وقت ۱	به‌ندرت ۲	گاهی ۳	اغلب ۴	مدام ۵	همیشه ۶
۱	دیگران باید به من احترام بگذارند و در عین حال حق ندارند به من امر و نهی 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 تمارض، جروبحت 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 ناام 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 آزردهی خاطر دیگران یا آشفته‌گی خاطر خودم می‌شوم.						
۱۶	اگر اتفاقات بدی رخ دهد، به دلیل عیب و ایرادهای من است.						
۱۷	احساس آرامش و راحتی می‌کنم.						
۱۸	خودم را طبق میل دیگران تغییر می‌دهم تا مرا دوست داشته باشند یا تأیید کنند.						
۱۹	احساس می‌کنم به دیگران تعلق خاطر دارم.						
۲۰	وقتی مشکلی برایم پیش بیاید، سخت تلاش می‌کنم تا خودم مشکل را حل‌وفصل 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.						

ردیف	جمله	هیچ وقت ۱	به ندرت ۲	گاهی ۳	اغلب ۴	مدام ۵	همیشه ۶
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.						
۳۶	کارد به استخوانم رسیده است (کاملاً مستأصلم).						
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 از رده‌خاطر 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 کارکردن، خوردن، خرید کردن و تماشای تلویزیون)						
۵۳	تساوی اصلاً وجود ندارد، بنابراین بهتر است که از دیگران برتر باشید.						
۵۴	وقتی عصبانی هستم، اغلب کنترلم 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	به جای این که خودم نیازهایم را بیان کنم به دیگران اجازه می‌دهم راه خودشان را بروند.						
۵۷	اگر کسی با من موافق نباشد، پس علیه من است.						
۵۸	برای این که کمتر تحت تأثیر افکار و احساسات آشفته‌ساز قرار بگیرم، باید همیشه دست به‌دامن کار شوم.						

ردیف	جمله	هیچ‌وقت ۱	به‌ندرت ۲	گاهی ۳	اغلب ۴	مدام ۵	همیشه ۶
۵۹	اگر از دست دیگران عصبانی شوم، آدم بدی هستم.						
۶۰	نمی‌خواهم با مردم ارتباط برقرار کنم.						
۶۱	این قدر عصبانی‌ام که ممکن است به‌فردی آسیب بزنم یا کسی را بکشم.						
۶۲	احساس می‌کنم لیاقت دارم که زندگی باثبات و ایمنی داشته باشم.						
۶۳	می‌دانم که چه موقع هیجان‌هایم را نشان بدهم و چه موقع دست به این کار نزنم.						
۶۴	اگر کسی مرا تنها بگذارد یا به حال خود رهایم کند، عصبانی می‌شوم.						
۶۵	احساس می‌کنم با مردم رابطه ندارم.						
۶۶	خودم را وادار به انجام کارهای ناخوشایند نمی‌کنم، حتی اگر بدانم انجام چنین کارهایی به نفع من است.						
۶۷	قانون شکنی می‌کنم و بعدش پشیمان می‌شوم.						
۶۸	احساس شرمساری می‌کنم.						
۶۹	به بیشتر مردم، اعتماد دارم.						
۷۰	اول عمل می‌کنم، تازه بعدش به کارم فکر می‌کنم.						
۷۱	خیلی زود بی‌حوصله می‌شوم و علاقه‌ام را از دست می‌دهم.						
۷۲	حتی در جمع نیز احساس تنهایی می‌کنم.						
۷۳	نمی‌توانم به خودم اجازه بدهم که مثل بقیه مردم، دست به فعالیت‌های لذت‌بخش بزنم چون آدم خوبی نیستم.						
۷۴	خواست‌هایم را بیان می‌کنم، بدون این که آرامش خودم را از دست بدهم.						
۷۵	احساس می‌کنم در مقایسه با بیشتر مردم، آدم بهتر و خاصی هستم.						
۷۶	نمی‌خواهم از چیزی مراقبت کنم، این موضوع هیچ اهمیتی برای من ندارد.						
۷۷	وقتی که دیگران به من می‌گویند که چه احساسی باید داشته باشم یا باید چه رفتاری در پیش بگیرم، عصبانی می‌شوم.						
۷۸	اگر بر دیگران تسلط پیدا نکنید، آنها بر شما مسلط می‌شوند.						
۷۹	من بدون توجه به پیامدها، احساس‌هایم را بازگو می‌کنم یا دست به اعمال تکانشی می‌زنم.						
۸۰	دوست دارم دیگران را به‌دلیل نوع برخوردشان با من، مؤاخذه کنم.						
۸۱	قادرم از خودم مراقبت کنم.						
۸۲	به دیگران خیلی ایراد می‌گیرم.						
۸۳	برای رسیدن به اهداف و خواسته‌هایم، تحت فشار دائمی هستم.						
۸۴	تلاش می‌کنم مرتکب اشتباه نشوم، چون در غیر این صورت خودم را تحقیر می‌کنم.						
۸۵	مستحق تنبیه شدن هستم.						
۸۶	می‌توانم تغییر کنم، یاد بگیرم و پیشرفت کنم.						
۸۷	می‌خواهم به افکار و احساسات آشفته‌ساز، توجه نکنم.						
۸۸	از دست خودم عصبانی هستم.						
۸۹	هیچ احساسی ندارم.						
۹۰	مجبورم در هر کاری که انجام می‌دهم، بهترین باشم.						
۹۱	برای دستیابی به معیارهایم، لذت، سلامتی و خوشحالی را فدا کرده‌ام.						
۹۲	از دیگران توقع زیادی دارم.						
۹۳	اگر عصبانی بشوم، کنترل‌م را از دست می‌دهم به‌گونه‌ای که به دیگران صدمه می‌زنم.						
۹۴	آسیب‌پذیرم.						
۹۵	آدم بدی هستم.						
۹۶	احساس امنیت می‌کنم.						

ردیف	جمله	هیچ وقت ۱	به ندرت ۲	گاهی ۳	اغلب ۴	مدام ۵	همیشه ۶
۹۷	احساس می‌کنم دیگران مرا درک می‌کنند، به حرف دلم گوش می‌دهند و تأیید می‌کنند.						
۹۸	کنترل تکانه‌هایم غیرممکن است.						
۹۹	وقتی عصبانی هستم، وسایل دم دست را می‌شکنم.						
۱۰۰	اگر بر دیگران سلطه پیدا کنید، اتفاقی برای شما نمی‌افتد.						
۱۰۱	به شیوه‌ای منفعلانه رفتار می‌کنم، حتی زمانی که مایل به انجام این سبک و سیاق نیستم.						
۱۰۲	خشم من غیرقابل کنترل است.						
۱۰۳	به دیگران زور می‌گویم و آنها را به باد تمسخر می‌گیرم.						
۱۰۴	احساس می‌کنم دوست دارم افراد را به خاطر کاری که در قبال من انجام داده‌اند، آزرده‌خاطر سازم یا به باد انتقاد بگیرم.						
۱۰۵	چون می‌دانم چه چیزی "درست" یا "غلط" است، بنابراین سخت در تلاشم تا کار درست را انجام بدهم و گر نه از خودم عیب‌جویی می‌کنم.						
۱۰۶	اغلب احساس می‌کنم در دنیا، تنها هستم.						
۱۰۷	احساس ضعف و درماندگی می‌کنم.						
۱۰۸	آدم تنبلی هستم.						
۱۰۹	می‌توانم همه کارهایی که افراد مهم زندگی‌ام انجام می‌دهند، تحمل کنم.						
۱۱۰	احساس می‌کنم از من سوءاستفاده شده یا با من ناعادلانه رفتار کرده‌اند.						
۱۱۱	اگر به انجام کاری تمایل پیدا کنم، حتماً آن را انجام می‌دهم.						
۱۱۲	احساس می‌کنم هیچ‌کس مرا آدم حساب نمی‌کند						
۱۱۳	دیگران را تحقیر می‌کنم.						
۱۱۴	احساس خوشبختی می‌کنم.						
۱۱۵	احساس می‌کنم من نباید مطیع همان قواعدی باشم که دیگران مجبور به رعایت آنها هستند.						
۱۱۶	زندگی من در حال حاضر پیرامون این مسئله می‌چرخد که چه کارهایی را انجام دادم و چه کارهایی را باید خوب انجام بدهم.						
۱۱۷	خودم را تنبیه می‌کنم تا مسئولیت‌پذیرتر از بیشتر مردم باشم.						
۱۱۸	وقتی احساس می‌کنم غیرمنصفانه به من ایراد گرفته شده، از من سوءاستفاده شده یا با من بدرفتاری می‌کنند، با این حال می‌توانم حقم را بگیرم.						
۱۱۹	وقتی اتفاق ناگواری برای من رخ بدهد، لیاقت همدردی دیگران را ندارم.						
۱۲۰	احساس می‌کنم هیچ‌کس مرا دوست ندارد.						
۱۲۱	احساس می‌کنم در واقع آدم خوبی هستم.						
۱۲۲	اگر لازم باشد برای دستیابی به ارزش‌هایم کارهای تکراری و کسل‌کننده را انجام می‌دهم.						
۱۲۳	احساس شوخ‌طبعی و خودانگیختگی می‌کنم.						
۱۲۴	می‌توانم چنان عصبانی شوم که فردی را به قتل برسانم.						
۱۲۵	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. هرچه نمره فرد در این ذهنیت‌ها بیشتر باشد، حاکی از انعطاف‌ناپذیری 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 (۱۰ جمله): جملات ۴، ۶، ۳۶، ۵۰، ۶۷، ۷۱، ۱۰۵، ۱۰۶، 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، ۶۶، ۶۹، ۷۸، ۹۷، ۱۱۰
۵. کودک بی‌انضباط (۶ جمله): جملات ۱۳، ۲۱، ۳۰، ۶۵، ۷۰، ۱۰۷
۶. ذهنیت کودک شاد (۱۰ جمله): جملات ۲، ۱۷، ۱۹، 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 مبتلا به اختلالات محور II (اختلالات شخصیت)		بیماران مبتلا به اختلالات محور I (اختلالات بالینی)		گروه سالم		خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	ذهنیت‌های 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 تسلیم‌شده 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 خودآرام‌بخش بی‌تفاوت
۰/۸۷	۲/۶۳	۰/۷۶	۲/۴۷	۰/۵۹	۲/۳۱	ذهنیت خودبزرگ‌منش
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	باید تمام بیماران را درمان کنم						
۲	باید همیشه به بالاترین معیارهای خودم دست پیدا کنم.						
۳	بیماران من باید تکالیفشان را خیلی عالی انجام بدهند.						
۴	نباید به هیچ عنوان وقتم را تلف کنم.						
۵	لایق موافق 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	به وجود آمدن تعارض، آشفته‌کننده است.						
۱۰	نباید مشکلی را مطرح کنم که باعث ناراحتی بیمار شود.						
۱۱	اگر بیمار در طی درمان ناراحت شود، احتمالاً درمان را دامه نخواهد داد.						
۱۲	وقتی که بیمار درمان را نیمه‌کاره رها کند، به شدت آشفته می‌شوم.						
۱۳	ممکن است آخرش هیچ بیماری به من مراجعه نکند.						
۱۴	احساس می‌کنم بیماران مرا کنترل می‌کنند.						
۱۵	احساسات، حرکات یا حرف‌های من در درمان محدود می‌شود.						
۱۶	باید کاری را که دوست دارم، انجام بدهم و حرفی را که دلم می‌خواهد، بزنم.						
۱۷	گاهی اوقات تعجب می‌کنم که چرا در روابط اجتماعی بازنده هستم.						
۱۸	باید اطرافیان خودم و وقایع پیرامونم را کنترل کنم.						
۱۹	برخی از مردم ذاتاً بد و پست‌فطرت هستند.						
۲۰	اگر دیگران کار خطایی انجام بدهند، باید مجازات شوند.						
۲۱	اغلب احساس می‌کنم، عصبانی هستم.						
۲۲	بیمار تلاش می‌کند من را عصبانی کند.						
۲۳	مجبورم برای این که از من سوءاستفاده نشود یا آسیب نبینم، از خودم محافظت کنم.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۲۴	معمولاً نمی‌توانم به دیگران اعتماد کنم.						
۲۵	تمایل دارم که بیمار مرا دوست داشته باشد.						
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	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 از بیمار کناره‌گیری می‌کنم.						
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 این که خیلی خسته‌ام.						
۳۷	بیماران مانع دستیابی من به اهدافم می‌شوند.						
۳۸	احساس می‌کنم وقتی را تلف می‌کنم.						
۳۹	باید بدون دخالت بیمار در طی جلسه درمان به اهدافم دست پیدا کنم.						
۴۰	باید پاسخگوی نیازهای بیمار باشم.						
۴۱	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 ارضای 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 جلوی بروز احساساتم را بگیرم.						
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 فرم آماری 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، به‌شرط این‌که درمانگران بتوانند تا جای ممکن صادقانه به این گزینه‌ها جواب بدهند. هرچه 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 برتری طلبی: 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 کنترل‌گری^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 بازداری از هدف^{۱۲}: جملات ۳۷-۳۸-۳۹

طرح‌واره ایشاگرایی افراطی^{۱۳}: جملات ۴۰-۴۱-۴۲-۴۳

طرح‌واره بازداری هیجانی^{۱۴}: جملات ۴۴-۴۵-۴۶

1. demanding standards

4. autonomy

7. persecution

10. withholding

13. excessive self-sacrifice

2. rejection-sensitive

5. control

8. need for approval

11. helplessness

14. emotional inhibition

3. abandonment

6. judgmental

9. need to like others

12. goal inhibition

پیوست پنجم پرسشنامه فرزندپروری یانگ

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

افراد ممکن است از این جمله‌ها 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 ستون جداگانه‌ای برای توصیف او در نظر بگیرید.

- 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	به نظر 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 می‌کرد 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.		

ردیف	جمله	مادر	پدر
۲۱	خیلی مرا سرزنش می‌کرد.		
۲۲	طوری با من رفتار می‌کرد که احساس می‌کردم مرا دوست ندارد یا طردشده هستم.		
۲۳	طوری با من رفتار می‌کرد که انگار ایرادی داشتم.		
۲۴	طوری با من رفتار می‌کرد 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	واقعا 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 کاری 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 غیب و ایراد است.		
۴۱	قوانین سفت و سخت و غیرقابل انعطافی برای درست و نادرست قایل بود.		
۴۲	در مقابل انجام نادرست یا روند کند کارها، بسیار کم‌طاقت 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 ندارم.		
۵۴	احساس می‌کردم که انگار نمی‌توانم در مسیر زندگی، خودم سرنوشت‌م را تعیین کنم، چون او بسیار قوی و تأثیرگذار بود.		
۵۵	احساس می‌کردم که اگر از همدیگر جدا شویم، آسیب خواهیم دید.		
۵۶	در مورد مشکلات مالی خانواده، بسیار نگران بود.		

ردیف	جمله	مادر	پدر
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 بود و ثبات را به تغییر ترجیح می‌داد.		
۶۳	به‌ندرت عصبانیت خود را ابراز می‌کرد.		
۶۴	بسیار تودار بود و به‌ندرت 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 موفقیت و رقابت داشت.		
۷۱	خیلی نگران این مسأله بود که رفتار من در نظر دیگران چطور جلوه می‌کند.		
۷۲	به‌نظر 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. سؤال‌های ۱ تا ۵ برعکس نمره‌گذاری می‌شوند. به عبارتی نمرات ۱ و ۲ از نظر بالینی معنادار به شمار می‌روند. 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. معیارها سرسختانه: جملات ۳۷-۳۸-۳۹-۴۰-۴۱-۴۲-۴۳
۱۱. استحقاق / بزرگ‌منشی: جملات ۴۴-۴۵-۴۶-۴۷
۱۲. خویشتن‌داری / خودانضباطی ناکافی: جملات ۴۸-۴۹-۵۰-۵۱
۱۳. گرفتار / خویشتن تحول‌نیافته: 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

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

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	به‌دست 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	به‌دست 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 دلرباتر هستم.						
۱۳	نظم و ترتیب (مثل سازمان‌دهی کارها، ساختار منظم و برنامه‌ریزی دقیق) در زندگی من خیلی اهمیت دارد.						
۱۴	تلاش زیادی به خرج می‌دهم تا کارها اشتباه از آب درنیاید.						
۱۵	به‌شدت نگرانم که مبادا تصمیم‌های من درست و صحیح نباشند.						
۱۶	اطرافیانم را کاملاً تحت سیطره کنترل خودم درمی‌آورم.						
۱۷	دوست دارم در موقعیتی باشم که دیگران را تحت کنترل خودم درآورم.						
۱۸	از کسانی که درباره زندگی من نظر می‌دهند، بدم می‌آید.						
۱۹	برای من کوتاه آمدن یا سازش با دیگران، خیلی سخت است.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۲۰	دوست ندارم به هیچ‌کس وابسته باشم.						
۲۱	مستقل تصمیم گرفتن و روی پای خودم ایستادن، برای من سرنوشت‌ساز است.						
۲۲	دوست دارم این‌قدر آزاد بودم که می‌توانستم هر کاری که دلم بخواهد، انجام بدهم.						
۲۳	این‌که خودم را به یک شغل یا حرفه محدود کنم، برای من آشفته‌کننده است. دوست دارم فرصت انتخاب داشته باشم.						
۲۴	معمولاً نیازهای خودم را به نیازهای دیگران ترجیح می‌دهم.						
۲۵	اغلب در روابط بین‌فردی، 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 (مثل دمای هوا، نور و مبلمان) راحت باشد و این نکته برای من اهمیت بسزایی دارد.						
۲۸	فکر می‌کنم آدم نافرما و مخالفت‌جویی هستم، اغلب با مراجع قدرت، مشکل پیدا می‌کنم.						
۲۹	از قاعده و قانون خوشم نمی‌آید. از قانون‌شکنی لذت می‌برم.						
۳۰	رهایی از قیدوبندهای دست‌وپاگیر سنت، برای من لذتبخش است، حتی اگر این‌کار غیرمتداول 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 خصوص من و احساساتم چیز زیادی بدانند.						
۳۴	سعی می‌کنم در انظار 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 می‌اندام یا سربه‌سر آنها می‌گذارم.						
۳۷	اغلب ترجیح می‌دهم برای دستیابی به خواسته‌هایم در لفافه حرف بزنم تا این‌که به‌طور مستقیم و واضح خواسته‌هایم را مطرح کنم.						
۳۸	در روابطم با دیگران، حریم‌ها را به‌گونه‌ای رعایت می‌کنم که دیگران فقط جنبه‌هایی از شخصیت من را بشناسند که خودم دوست دارم.						
۳۹	آدم به‌شدت انتقادگر و عیب‌جویی هستم.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
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 این‌که اصلاً برایم مهم نیست.						
۴۲	تلاش می‌کنم اکثر اوقات نیمه‌پر لیوان را ببینم. به نکات منفی توجه نمی‌کنم.						
۴۳	به‌نظر 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	دنبال فرصتی می‌گردم 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 داشته باشند (مثل هندوانه زیر بغل دیگران دادن، گفتن حرف‌هایی که مردم دوست دارند).						

پیوست هشتم

تفسیر ونمره‌گذاری پرسشنامهٔ جبران افراطی یانگ

برای تفسیر این پرسشنامه به جملاتی دقت می‌کنیم که بیمار در آنها نمرهٔ پنج یا شش کسب کرده است. از بیمار می‌خواهیم مثال‌های بیشتری دربارهٔ 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 نمرهٔ زیادی می‌گیرند ممکن است در پرسشنامه طرح‌وارهٔ یانگ، نمرهٔ کمی کسب کنند. تجارب بالینی یانگ و همکارانش نشان می‌دهد که جملات این پرسشنامه به جبران افراطی طرح‌واره‌های خاصی اشاره دارد.

جمله	طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه
۴۸، ۴۵، ۴۴، ۴۱، ۳۵، ۳، ۹، ۳۴، ۱۰، ۹، ۸، ۷، ۶، ۴۰، ۵، ۲	نقص / شرم
۲۷، ۲۵، ۲۰، ۴۸، ۴۶، ۳۸، ۳۷، ۳۵، ۳۹، ۳۴، ۴۷، ۴۲، ۴، ۳، ۱	بی‌اعتمادی / بدرفتاری
۴۸، ۴۶، ۴۵، ۲۸، ۲۷، ۲۵، ۲۰، ۴۶، ۴۵، ۲۸، ۱۲، ۱۱	محرومیت هیجانی
۲۸، ۲۲، ۴۸، ۳۶، ۱۳	رهاشدگی / بی‌ثباتی
۱۵، ۱۴، ۱۳	آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری
۴۵، ۳۲، ۳۱، ۱۹، ۱۶، ۱۵، ۱۴، ۱۳	معیارهای سرسختانه / انتقادگرایی افراطی
۳۳، ۳۲، ۳۱، ۳۰، ۲۹، ۲۷، ۲۵، ۲۴، ۲۳، ۲۲، ۲۱، ۱۹، ۱۸، ۱۷، ۱۶	اطاعت
۴۸، ۳۸، ۳۷	
۴۸، ۳۶، ۲۸، ۲۲، ۱۳	رهاشدگی / بی‌ثباتی
۳۲، ۳۱، ۱۰، ۹، ۸، ۷، ۶	انزوای اجتماعی / بیگانگی اجتماعی
۳۲، ۳۱	پذیرش‌جویی / جلب توجه
۳۵، ۲۰، ۲۱	وابستگی / بی‌کفایتی
۴۱، ۱۰، ۹، ۸، ۷، ۶	شکست
۴۴، ۴۳، ۱۵، ۱۴، ۱۳	منفی‌گرایی / بدبینی
۲۷، ۲۵	اینترگری
۲۴	استحقاق / بزرگ‌منشی
۲۴، ۲۲	خوب‌بخت‌داری ناکافی / خودانضباطی ناکافی

پیوست نهم

پرسشنامه اجتناب یانگ - رای

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

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	سعی می‌کنم به مسایل ناراحت‌کننده فکر نکنم.						
۲	برای خلاص شدن از شر عواطف ناخوشایند، به مشروب پناه می‌برم.						
۳	اکثر اوقات احساس شادی و خوشبختی می‌کنم.						
۴	به ندرت احساس غمگینی و دل‌تنگی می‌کنم.						
۵	به منطقی (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 باهم‌سن و سال‌هایم، انرژی و توان کمتری دارم.						
۱۵	از دردهای عضلانی رنج می‌برم.						
۱۶	وقتی که تنها هستم، مدت زمان زیادی به تماشای تلویزیون می‌پردازم.						
۱۷	معتقدم باید با استفاده از سلاح منطقی، هیجان‌ها را کنترل کرد.						
۱۸	نمی‌توانم از کسی خیلی متنفر باشم.						
۱۹	اعتقاد راسخ من این است که اگر کاری اشتباه از آب درمی‌آید						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
	تا جایی که ممکن است باید آن را فراموش کرد و به تلاش 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 برف کرده‌ام. منظورشان این است که من افکار ناخوشایند و منفی را نادیده می‌گیرم.						
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	خوش‌شانس بودم که چنین والدین خوبی داشتم.						
۳۵	سعی می‌کنم بیشتر اوقات، هیجان خاصی ابراز نکنم.						
۳۶	برای این‌که احساس بهتری پیدا کنم، وسایلی می‌خرم که در واقع به آنها نیازی ندارم.						
۳۷	تلاش می‌کنم از موقعیت‌های مشکل‌ساز یا ناخوشایند، اجتناب کنم.						
۳۸	وقتی کارهایم به‌خوبی 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 در آنها نمره پنج یا شش کسب کرده است، با او در میان گذاشت و از بیمار 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 پژوهشگران نیز جملات پرسشنامه اجتناب یانگ - رای را به خرده مقیاس‌هایی تقسیم‌بندی کرده‌اند. این خرده‌مقیاس‌ها عبارتند از:

۱. فکر نکردن قصدمندانه به مسایل آشفته‌ساز: جملات ۱-۳۱-۳۲
۲. سوء‌مصرف مواد: جملات ۲-۷-۹
۳. انکار شادی: 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 روان‌تنی: جملات ۱۰-۱۲-۱۵-۳۸
۷. انکار خاطرات: جملات ۸-۲۱-۲۷
۸. انزواگزینی: جملات ۱۳-۲۰-۳۰
۹. اجتناب از طریق خواب و بی‌بیه‌گی: جملات ۱۴-۲۲
۱۰. توجه‌برگردانی از طریق فعالیت: جملات ۲۳-۲۴-۲۸
۱۱. خودآرام‌بخشی (از طریق خوردن، خرید کردن و غیره): جملات ۹-۲۶-۳۶
۱۲. بلوکه کردن منفعلانه هیجان‌های دردرساز: جملات ۱۱-۳۳-۳۹-۴۰
۱۳. توجه‌برگردانی منفعلانه (مثل خیال‌پردازی، رویاپردازی، تماشای تلویزیون): جملات ۱۶-۲۵
۱۴. اجتناب از موقعیت‌های آشفته‌ساز: جمله ۳۷

پیوست یازدهم

پرسشنامه طرح‌واره یانگ

(فرم کوتاه - ۷۵ سؤالی)

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

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	اغلب کسی را نداشته‌ام که از من حمایت کند، حرف‌هایش را با من بزند و عمیقاً نگران اتفاقاتی باشد که برایم می‌افتد.						
۲	به‌طور 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 به‌شمار می‌روم.						
۴	در غالب اوقات کسی را نداشته‌ام که واقعاً به 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، به‌ندرت شخصی پیدا می‌شد که مرا نصیحت و راهنمایی کند.						
۶	من به افراد نزدیک خود خیلی وابسته‌ام، چون می‌ترسم مبدا مرا ترک کنند.						
۷	آن قدر به دیگران نیازمندم که نگران از دست دادن آنها هستم.						
۸	نگرانم مبدا نزدیکانم مرا ترک کنند یا مرا به حال خود رها کنند.						
۹	وقتی احساس می‌کنم کسی که برایم مهم است از من دوری						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
	می‌کند، مایوس می‌شوم.						
۱۰	برخی اوقات آن قدر نگران آن هستم که دیگران مرا ترک کنند که آنها را از خودم دور می‌کنم. 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 عمداً به من آسیب می‌زنند.						
۱۳	دیگران دیر یا زود به من خیانت می‌کنند.						
۱۴	نسبت به انگیزه‌های دیگران، سوءظن شدید دارم.						
۱۵	معمولاً به‌طور جدی به انگیزه‌های نهانی مردم فکر می‌کنم. ma						
۱۶	وصله‌ناچور اجتماع هستم.						
۱۷	اساساً با دیگران خیلی فرق دارم.						
۱۸	نمی‌توانم به فردی یا گروهی تعلق خاطر داشته باشم، انسان گوشه‌گیری هستم.						
۱۹	احساس می‌کنم با مردم بیگانه‌ام.						
۲۰	همیشه احساس می‌کنم در جمع، جایی ندارم. si						
۲۱	مردان یا زنانی که دوستشان دارم، وقتی عیب‌های مرا ببینند، نمی‌توانند دوستم داشته باشند.						
۲۲	اگر کسی واقعاً مرا بشناسد، مایل نیست با من رابطه‌ای صمیمی برقرار کند.						
۲۳	لیاقت عشق، توجه و احترام دیگران را ندارم.						
۲۴	احساس می‌کنم هیچ‌کس مرا دوست ندارد.						
۲۵	در بسیاری از جنبه‌ها، چنان شخصیت پر از عیب و ایرادی دارم که نمی‌توانم در کنار دیگران راحت باشم. ds						
۲۶	تقریباً هیچ‌کاری را نمی‌توانم به خوبی دیگران انجام دهم.						
۲۷	هر زمان پیشرفتی در کارم به‌وجود می‌آید، احساس بی‌کفایتی می‌کنم.						
۲۸	بیشتر مردم در حوزه‌های شغلی و تحصیلی 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 به‌تنهایی از پس کارهای زندگی روزمره‌ام بربیایم.						
۳۲	فکر می‌کنم در انجام کارهای روزمره، آدم وابسته‌ای هستم.						
۳۳	عقل درست و حسابی ندارم.						
۳۴	اصلاً به قضاوت‌های خودم در موقعیت‌های روزمره، اعتماد						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
	ندارم.						
۳۵	احساس می‌کنم نمی‌توانم به تنهایی گلیم خودم را از آب بیرون بکشم. di						
۳۶	نمی‌توانم از شر این احساس رها شوم که مبدا اتفاق بدی بیفتد.						
۳۷	احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است یک فاجعه طبیعی، جنایی، حقوقی یا پزشکی برایم اتفاق بیفتد.						
۳۸	آدم ترسویی هستم.						
۳۹	می‌ترسم تمام سرمایه خود را از دست بدهم و بیچاره شوم.						
۴۰	اغلب نگرانم از این‌که دچار سگته قلبی یا بیماری سرطان بشوم، حتی وقتی دلایل پزشکی کمی برای این نگرانی وجود دارد. vh						
۴۱	قادر نیستم از والدینم جدا شوم، کاری که هم‌سن و سال‌هایم انجام می‌دهند.						
۴۲	من و والدینم تمایل داریم خود را بیش از حد در زندگی و مسایل 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 سایه سنگین والدینم دائم بر سر من است... نمی‌توانم یک زندگی جداگانه برای خودم داشته باشم.						
۴۵	هویت من چنان با هویت والدینم و همسرم گره خورده است که واقعاً نمی‌دانم کی هستم و چی می‌خواهم. em						
۴۶	در کار دیگران دخالت نمی‌کنم، چون از عواقب دخالت در کار آنها می‌ترسم.						
۴۷	احساس می‌کنم چاره‌ای ندارم جز این‌که به خواسته‌های دیگران تن بدهم، چون در غیر این صورت، یا 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 به‌جای من تصمیم بگیرند، در نتیجه واقعاً نمی‌دانم چی می‌خواهم.						
۵۰	خیلی برایم مشکل است که از دیگران تقاضا کنم حقوقم را رعایت و احساساتم را درک کنند. sb						
۵۱	در نهایت، کار مراقبت از نزدیکانم، روی دوش من است.						
۵۲	آدم خوبی هستم، چون بیش از آن‌که به فکر خودم باشم، به فکر دیگرانم.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۵۳	مهم نیست که چه قدر سرم شلوغ است، من همیشه می‌توانم وقتی را برای دیگران کنار بگذارم.						
۵۴	همیشه به درد دل دیگران گوش داده‌ام.						
۵۵	اطرافیان معتقدند که من برای رفع نیازهای دیگران خیلی تلاش می‌کنم، ولی برای خودم کاری انجام نمی‌دهم. ss						
۵۶	خجالت می‌کشم که احساسات مثبت‌ام (مثل محبت و توجه) را به دیگران بروز بدهم.						
۵۷	از این که احساساتم را به دیگران ابراز کنم خیلی شرمسار می‌شوم.						
۵۸	برای من خیلی سخت است که صمیمی و خودمانی رفتار کنم.						
۵۹	آن قدر خودم را کنترل می‌کنم که مردم فکر می‌کنند آدم بی‌احساسی هستم.						
۶۰	از نظر دیگران من عصبی و ناراحتم. ei						
۶۱	باید در هر کاری که انجام می‌دهم بهترین باشم؛ نمی‌توانم بپذیرم که نفر دوّم باشم.						
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 خواسته‌هایم، همواره تحت فشار هستم.						
۶۵	وقتی که کاری را اشتباه انجام می‌دهم، نمی‌توانم خودم را ببخشم یا دست به بهانه‌تراشی بزنم. 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 دیگران وجود دارد، بپذیرم.						
۶۸	از این که مرا محدود کنند یا جلوی کارم را بگیرند، به شدّت متفردم.						
۶۹	احساس می‌کنم نباید از قوانین و قراردادهای بهنجاری که مردم تابع آنها هستند، اطاعت کنم.						
۷۰	احساس می‌کنم کارها و خواسته‌های من، ارزشمندتر از کارها یا خواسته‌های دیگران است. et						
۷۱	حوصله انجام کارهای متداول زندگی یا کارهای ملال‌آور را ندارم.						
۷۲	اگر به یکی از اهدافم نرسم، زود مایوس می‌شوم و دست از تلاش برمی‌دارم.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۷۳	خیلی برای من سخت است که به‌خاطر دستیابی به هدف بلندمدت، از سر خیر رضایتمندی فوری بگذرم.						
۷۴	نمی‌توانم خودم را مجبور کنم که کارهای بدون لذت را انجام بدهم، حتی اگر بدانم که این کارها، نتایج خوبی به‌دنبال دارد.						
۷۵	به‌ندرت توانسته‌ام به تصمیم‌ها و راه‌حل‌هایم خودم پای‌بند باشم. is						

پیوست دوازدهم

نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه طرح‌واره بانگ

(فرم کوتاه - ۷۵ سؤالی)

ما هنوز هنجارهای آماری برای پرسشنامه طرح‌واره بانگ 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 مربوط به هر طرح‌واره 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 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 می‌کند. پرسشنامه ۷۵ سؤال، که طرح‌واره را نمی‌سنجد: (۱) پذیرش جویی/ جلب توجه، (۲) تنبیه، (۳) منفی‌گرایی/بدبینی.

حروف اختصاری و جملات مربوط به طرح‌واره‌ها عبارتند از:

- ed- محرومیت هیجانی: جملات ۱ تا ۵
- ab- رهاسدگی/ بی‌ثباتی: جملات ۶ تا ۱۰
- ma- بی‌اعتمادی/ بد رفتاری: جملات ۱۱ تا ۱۵
- si- انزوای اجتماعی/ بد رفتاری: 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/ خویش‌نمون تحول نیافته: جملات ۴۱ تا ۴۵
- sb- اطاعت: جملات ۴۶ تا ۵۰
- ss- ایشارگری: جملات ۵۱ تا ۵۵
- ei- بازداری هیجانی: جملات ۵۶ تا ۶۰
- us- معیارهای سرسختانه: جملات ۶۱ تا ۶۵
- et- استحقاق/ بزرگ‌منشی: جملات ۶۶ تا ۷۰
- is- خویش‌نمونی/ خودانضباطی ناکافی: جملات ۷۱ تا ۷۵

پیوست سیزدهم

پرسشنامه طرح‌واره یانگ

(فرم بلند - ویراست دوم - ۲۰۵ سؤالی)

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

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 نداشتم 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 صمیمی برقرار کند و وقت زیادی را با من بگذراند.						
۶	به‌طور 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 به‌شمار می‌روم.						
۸	در اغلب اوقات زندگی کسی را نداشتم که واقعاً به حرف دل من گوش دهد، مرا بفهمد یا این که احساس‌ها و نیازهای واقعی مرا درک کند.						
۹	وقتی که نمی‌دانستم کاری را چگونه انجام دهم، به‌ندرت شخصی پیدا می‌شد که مرا نصیحت و راهنمایی کند.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۰	نگرانم افرادی را که دوست دارم در آینده‌ای نزدیک بمیرند، حتی وقتی دلایل پزشکی کمی برای تأیید این نگرانی وجود دارد.						
۱۱	من به افراد نزدیک خود خیلی وابسته‌ام، چون می‌ترسم مبادا مرا ترک کند.						
۱۲	نگرانم که نزدیکانم مرا ترک کنند یا مرا به حال خود رها کنند.						
۱۳	احساس می‌کنم که حمایت عاطفی کافی دریافت نکرده‌ام.						
۱۴	احساس می‌کنم که روابط مهم زندگی‌ام چندان تداوم نداشته باشد و انتظارم این است که این روابط به‌زودی تمام شوند.						
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 دیگران مرا ترک کنند که آنها را از خودم دور می‌کنم.						
۱۹	وقتی شخصی حتی برای مدت زمان کوتاهی، 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 همیشه در کنارم بمانند.						
۲۲	به‌نظر می‌رسد افراد مهم زندگی من همیشه تغییر می‌کنند.						
۲۳	نگرانم افرادی که دوستانشان دارم، فرد دیگری را پیدا کنند و او را به من ترجیح دهند و مرا ترک کنند.						
۲۴	افراد نزدیک من، غیرقابل پیش‌بینی بوده‌اند: لحظه‌ای مهربان و لحظه‌ای دیگر عصبی، ناراحت، خودم‌محور و پرخاشگر.						
۲۵	آن‌قدر به دیگران نیازمندم که نگران از دست دادن آنها هستم.						
۲۶	اگر کسانی را نداشته باشم که حامی من باشند و نگران از دست دادنشان باشم، به‌شدت احساس بی‌پناهی می‌کنم.						
۲۷	نمی‌توانم شخصیت واقعی‌ام را بروز بدهم یا احساس واقعی‌ام را بیان کنم، چون می‌ترسم دیگران مرا ترک کنند.						
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 عمداً به من آسیب می‌زنند.						
۳۱	اگر فردی کارهای خیلی خوبی برایم انجام دهد، پیش خودم فکر می‌کنم که حتماً قصد و انگیزه خاصی داشته است.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۳۲	دیگران دیر یا زود به من خیانت می‌کنند.						
۳۳	اغلب مردم فقط به فکر خودشان هستند.						
۳۴	در اعتماد کردن به دیگران، مشکل دارم.						
۳۵	نسبت به انگیزه‌های دیگران، سوءظن شدید دارم.						
۳۶	مردم به‌ندرت درستکار هستند، آنها معمولاً ریاکارند.						
۳۷	معمولاً به‌طور 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 قابل اعتماد بودن خودشان را برای من ثابت کنند، چون به مردم اصلاً اعتماد ندارم.						
۴۰	برای این که بینم مردم به من راست می‌گویند یا نیت خوبی دارند، آنها را امتحان می‌کنم.						
۴۱	با این باور موافقم: "دیگران را کنترل کن وگرنه تحت کنترل دیگران قرار می‌گیری."						
۴۲	وقتی فکر می‌کنم که دیگران چگونه در طول زندگی‌ام با من به 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 کنند.						
۴۴	افراد مهم زندگی‌ام، از نظر عاطفی، جسمانی یا جنسی با من بدرفتاری کرده‌اند. ma						
۴۵	وصله ناچور اجتماعی هستم.						
۴۶	اساساً با دیگران خیلی فرق دارم.						
۴۷	نمی‌توانم به فرد یا گروهی تعلق خاطر داشته باشم، انسان گوشه‌گیری هستم.						
۴۸	احساس می‌کنم با مردم بیگانه‌ام.						
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 متفاوت بود.						
۵۳	برخی اوقات احساس می‌کنم کاملاً بیگانه‌ام.						
۵۴	اگر فردا ناپدید شوم، هیچ‌کس متوجه این موضوع نمی‌شود. 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 صمیمی برقرار کند.						
۵۷	ذاتاً آدم بی‌ارزش و مشکل‌داری هستم.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۵۸	احساس می‌کنم نمی‌توانم با یک زن یا مرد خوب، رابطه برقرار کنم به‌گونه‌ای که به من احترام بگذارد و از این طریق احساس کنم انسان ارزشمندی هستم. هر چقدر در این راه تلاش کنم، فایده ندارد.						
۵۹	لیاقت عشق، توجه و احترام دیگران را ندارم.						
۶۰	احساس می‌کنم هیچ‌کس مرا دوست ندارد.						
۶۱	در بسیاری از جنبه‌ها، چنان شخصیت پر از عیب و ایرادی دارم که نمی‌توانم در کنار دیگران راحت باشم.						
۶۲	اگر دیگران متوجه عیب و ایرادهای من بشوند، نمی‌توانم توی رویشان نگاه کنم.						
۶۳	وقتی افراد مرا دوست دارند، احساس می‌کنم گولشان زده‌ام.						
۶۴	اغلب متوجه می‌شوم که به طرف کسانی جلب می‌شوم که از من خیلی ایراد می‌گیرند یا مرا طرد می‌کنند.						
۶۵	رازهایی دارم که نمی‌خواهم نزدیکانم به آنها پی ببرند.						
۶۶	تقصیر من است که والدینم نتوانستند مرا به‌قدر کافی دوست داشته باشند.						
۶۷	نمی‌گذارم مردم شخصیت واقعی‌ام را بشناسند.						
۶۸	یکی از شدیدترین ترس‌هایم این است که عیب و نقص‌هایم برملا شوند.						
۶۹	نمی‌توانم بفهمم چطور ممکن است کسی بتواند مرا دوست داشته باشد.						
۷۰	از نظر جنسی جذاب نیستم.						
۷۱	زیادی جاق هستم.						
۷۲	زشت هستم.						
۷۳	نمی‌توانم یک مکالمه مؤدبانه را ادامه دهم.						
۷۴	در موقعیت‌های اجتماعی، آدم ملال‌آور و خسته‌کننده‌ای به‌نظر می‌رسم.						
۷۵	کسانی که برایشان ارزش قائلم، به‌دلیل 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.						
۷۹	تقریباً هیچ‌کاری را نمی‌توانم به خوبی دیگران انجام دهم.						
۸۰	هر زمان پیشرفتی در کارم به‌وجود می‌آید، احساس بی‌کفایتی می‌کنم.						
۸۱	بیشتر مردم در حوزه‌های کار (یا تحصیل) از من تواناترند.						
۸۲	آدم شکست‌خورده‌ای هستم.						
۸۳	اکثر افراد در کار (یا تحصیل) از من بااستعدادترند.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۸۴	در کار یا تحصیل، مثل بقیه باهوش نیستم.						
۸۵	شکست‌ها و بی‌کفایتی‌هایم در حوزه کار (یا تحصیل)، مایه شرمساری من است.						
۸۶	از آن‌جا که در زندگی پیشرفت و دستاورد چندانی نداشته‌ام، اغلب در حضور دیگران خجالت می‌کنم.						
۸۷	زمانی که موفقیت‌هایم را با دیگران مقایسه می‌کنم اغلب به این نتیجه می‌رسم که دیگران از من موفق‌ترند. fa						
۸۸	احساس می‌کنم نمی‌توانم به‌تنهایی از پس کارهای زندگی روزمره‌ام بر بیایم.						
۸۹	به کمک دیگران نیاز دارم.						
۹۰	احساس می‌کنم نمی‌توانم به‌تنهایی گلیم خودم 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 روبه‌رو می‌شوم، به دردمر 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 خودم در موقعیت‌های روزمره زندگی اعتماد کنم، تصمیم‌های اشتباهی می‌گیرم.						
۹۷	عقل درست و حسابی ندارم.						
۹۸	اصلاً به قضاوت‌های خودم در موقعیت‌های روزمره، اعتماد ندارم.						
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	زمانی که بحث پذیرش مسئولیت‌های روزمره، پیش می‌آید بیش‌تر مثل بچه‌ها رفتار می‌کنم تا یک انسان بالغ و عاقل.						
۱۰۲	متوجه شده‌ام که پذیرش مسئولیت‌های زندگی روزمره برای من خیلی سخت و طاقت‌فرسا است. di						
۱۰۳	نمی‌توانم از این احساس رها شوم که اتفاق بدی می‌خواهد بیفتد.						
۱۰۴	احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است یک فاجعه طبیعی، جنایی، حقوقی یا پزشکی برای من اتفاق بیفتد.						
۱۰۵	می‌ترسم که مبدا فردی آواره و ولگرد شوم.						
۱۰۶	می‌ترسم که مورد حمله قرار بگیرم.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۰۷	احساس می‌کنم باید از پول و وسایلم خیلی مراقبت کنم وگرنه ممکن است آنها را از من بزدند.						
۱۰۸	خیلی احتیاط می‌کنم تا مریض نشوم یا صدمه نبینم.						
۱۰۹	می‌ترسم که تمام سرمایه خود را از دست بدهم و بیچاره شوم.						
۱۱۰	نگرانم که به بیماری خطرناکی مبتلا شوم، حتی وقتی که پزشک هیچ‌گونه علامت خطری را تشخیص نداده است.						
۱۱۱	آدم ترسویی هستم.						
۱۱۲	نگرانم که در جهان وقایع بدی نظیر جنایت، آلودگی محیط زیست و غیره رخ بدهد.						
۱۱۳	اغلب احساس می‌کنم ممکن است دیوانه شوم.						
۱۱۴	اغلب احساس می‌کنم به یک حمله اضطرابی دچار می‌شوم.						
۱۱۵	اغلب نگرانم از این که دچار حمله قلبی یا بیماری سرطان شوم، حتی وقتی که دلایل پزشکی کمی برای این نگرانی وجود دارد.						
۱۱۶	احساس می‌کنم جهان، جایگاه خطرناکی است. vh						
۱۱۷	قادر نیستم از والدینم جدا شوم، کاری که هم‌سن و سال‌هایم انجام می‌دهند.						
۱۱۸	من و والدینم تمایل داریم خود را بیش از حد در زندگی و مسایل یکدیگر درگیر کنیم.						
۱۱۹	اگر من و والدینم، مسائل جزئی و خصوصی خود را از یکدیگر پنهان نگاه کنیم، احساس گناه یا خیانت می‌کنیم.						
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 همسرم ندارم.						
۱۲۲	اغلب احساس می‌کنم که انگار سایه سنگین والدینم دائم بر سر من است... 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	هویت من چنان با هویت والدینم و همسرم گره خورده است که واقعاً نمی‌دانم کی هستم و یا چی می‌خواهم.						
۱۲۵	وقتی که دیدگاه یا عقاید من با دیدگاه و عقاید والدینم یا همسرم تفاوت دارد، شدیداً آشفته می‌شوم.						
۱۲۶	اغلب احساس می‌کنم در رابطه با والدینم یا همسرم، هیچ‌گونه حریم خصوصی ندارم.						
۱۲۷	احساس می‌کنم زندگی مستقل و جداگانه من، والدینم را آزرده‌خاطر خواهد کرد. em						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۲۸	در کار دیگران دخالت نمی‌کنم، چون از عواقب دخالت در کار آنها می‌ترسم.						
۱۲۹	اعتقاد دارم اگر بخواهم هر کاری انجام بدهم، برای خودم در دسر درست می‌کنم.						
۱۳۰	احساس می‌کنم چاره‌ای ندارم جز این که به خواسته‌های دیگران تن بدهم، چون در غیر این صورت، یا مرا ترک می‌کند یا در صدد تلافی برمی‌آیند.						
۱۳۱	در روابطم، به دیگران اجازه می‌دهم که بر من مسلط شوند.						
۱۳۲	همیشه به دیگران اجازه می‌دهم به جای من تصمیم بگیرند، در نتیجه خواسته‌های خودم را نمی‌شناسم.						
۱۳۳	احساس می‌کنم تصمیم‌های مهم زندگی‌ام را دیگران می‌گیرند.						
۱۳۴	نگرانم که دیگران مرا طرد کنند. به همین دلیل همیشه در این فکرم که خوشایند و باب طبع دیگران باشم.						
۱۳۵	خیلی برای من مشکل است که از دیگران تقاضا کنم حقوقم را رعایت و احساساتم را درک کنند.						
۱۳۶	به‌جای این که عصبانیتم را مستقیم ابراز کنم، جور دیگری تلافی می‌کنم.						
۱۳۷	من بیشتر از دیگران از برخورد و ایجاد تعارض، اجتناب می‌کنم. sb						
۱۳۸	نیازهای دیگران را در اولویت قرار می‌دهم و گرنه احساس گناه می‌کنم.						
۱۳۹	وقتی دیگران را دست‌تنها می‌گذارم یا مأیوس‌شان می‌کنم، احساس گناه می‌کنم.						
۱۴۰	من بیشتر به مردم کمک می‌کنم تا این که از آنها تقاضای کمک داشته باشم.						
۱۴۱	در نهایت، کار مراقبت از نزدیکانم روی دوش من است.						
۱۴۲	اگر کسی را دوست داشته باشم، تقریباً همه کارهای او را تحمل می‌کنم.						
۱۴۳	آدم خوبی هستم، چون بیش از آن که به فکر خودم باشم به فکر دیگرانم.						
۱۴۴	در محیط کار، معمولاً 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 کم توقع‌ام، 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	همیشه به درد دل دیگران گوش داده‌ام.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۵۰	وقتی به کسی هدیه‌ای می‌دهم، احساس راحتی بیشتری می‌کنم تا وقتی که هدیه‌ای می‌گیرم.						
۱۵۱	اطرافیان معتقدند که من برای رفع نیازهای دیگران خیلی تلاش می‌کنم، ولی برای خودم کاری نمی‌کنم.						
۱۵۲	هر قدر برای رفع نیازهای دیگران تلاش کنم باز هم احساس می‌کنم کوتاهی کرده‌ام.						
۱۵۳	اگر کار دلخواهم را انجام بدهم، به شدت احساس ناراحتی می‌کنم.						
۱۵۴	برای من خیلی مشکل است که از دیگران بخواهم نیازهایم را ارضاء کنند. SS						
۱۵۵	نگرانم که کنترلم را از دست بدهم.						
۱۵۶	نگرانم که اگر نتوانم خشم خودم را کنترل کنم به دیگران از لحاظ جسمی یا هیجانی آسیب جدی بزنم.						
۱۵۷	احساس می‌کنم که باید هیجان‌ها و تکانه‌های خودم را کنترل کنم، چون در غیر این صورت احتمال دارد اتفاق بدی بیفتد.						
۱۵۸	خشم و کینه زیادی دارم که آن را بیان نمی‌کنم.						
۱۵۹	خجالت می‌کشم که احساسات مثبت‌ام (مثل محبت، توجه) را به دیگران بروز بدهم.						
۱۶۰	از این که احساساتم را به دیگران ابراز کنم خیلی شرمسار می‌شوم.						
۱۶۱	برای من خیلی سخت است که صمیمی و خودمانی رفتار کنم.						
۱۶۲	آن قدر خودم را کنترل می‌کنم که مردم فکر می‌کنند، آدم بی‌احساسی هستم.						
۱۶۳	از نظر دیگران، من آدم عصبی و ناراحتی هستم. ei						
۱۶۴	باید در هر کاری که انجام می‌دهم بهترین باشم، نمی‌توانم بپذیرم که نفر دوّم باشم.						
۱۶۵	تلاش می‌کنم که همیشه تمام کارها 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	آن قدر کار دارم که تقریباً در زندگی من هیچ‌گونه آسایش و راحتی وجود ندارد.						
۱۶۹	تقریباً هیچ‌کدام از کارهایی که انجام می‌دهم، به‌اندازه کافی خوب نبوده‌اند. می‌توانم همیشه کارها را بهتر انجام بدهم.						
۱۷۰	باید به تمام مسئولیت‌هایم عمل کنم.						
۱۷۱	احساس می‌کنم برای پیشرفت و دستیابی به خواسته‌هایم، همواره تحت فشار هستم.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۷۲	روابطم با دیگران صدمه دیده است، چون خیلی به خودم سخت می‌گیرم.						
۱۷۳	سلامتی من در خطر است زیرا به دلیل اصرار بر انجام کارهای بدون عیب و نقص، به شدت تحت استرس هستم.						
۱۷۴	اغلب لذت‌ها و خوشی‌هایم را فدا می‌کنم تا کارها را طبق معیارهای سخت‌گیرانه‌ام انجام بدهم.						
۱۷۵	وقتی اشتباه می‌کنم، مستحق شدیدترین و بی‌رحمانه‌ترین انتقادات هستم.						
۱۷۶	وقتی کاری را اشتباه انجام می‌دهم، نمی‌توانم خودم را ببخشم یا دست به پنهان‌تراشی بزنم.						
۱۷۷	آدم رقابت‌طلبی هستم.						
۱۷۸	ارزش زیادی برای پول و منزلت اجتماعی قائلم.						
۱۷۹	همیشه باید در هر کاری بهترین باشم.						
۱۸۰	وقتی از کسی چیزی می‌خواهم، خیلی برایم سخت است "نه" بشنوم.						
۱۸۱	اگر نتوانم به خواسته‌ام برسم، 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 قوانین و قراردادهای بهنجاری که مردم تابع آنها هستند، اطاعت کنم.						
۱۸۵	احساس می‌کنم کارها و خواسته‌های من ارزشمندتر از کارها و خواسته‌های دیگران است.						
۱۸۶	معمولاً نیازهای خود را مقدم‌تر از نیازهای دیگران می‌دانم.						
۱۸۷	اغلب متوجه می‌شوم که به قدری درگیر کارهای خودم هستم که دیگر نمی‌توانم وقتی را به دوستان یا خانواده‌ام اختصاص بدهم.						
۱۸۸	افراد اغلب به من می‌گویند در شیوه انجام کارها خیلی کنترل‌گرانه رفتار می‌کنم.						
۱۸۹	وقتی دیگران به خواسته‌هایم عمل نمی‌کنند، به شدت عصبانی و تندخو می‌شوم.						
۱۹۰	نمی‌توانم تحمل کنم که دیگران به من دستور بدهند.						
۱۹۱	به سختی می‌توانم جلو مصرف مواد، سیگار کشیدن، پرخوری یا سایر مشکلات رفتاری‌ام را بگیرم.						
۱۹۲	حوصله انجام کارهای متداول زندگی یا کارهای ملال‌آور را ندارم.						
۱۹۳	اغلب بر اساس احساس‌ها و تکانه‌هایم عمل می‌کنم و باعث						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
	دردسر خودم یا آزار دیگران می‌شوند.						
۱۹۴	اگر به یکی از اهدافم نرسم، زود مایوس می‌شوم و دست از تلاش برمی‌دارم.						
۱۹۵	خیلی برای من سخت است که به‌خاطر دستیابی به هدف بلندمدت، از خیر رضایت‌مندی فوری بگذرم.						
۱۹۶	زیاد پیش می‌آید که وقتی عصبانی بشوم نمی‌توانم جلوی عصبانیت‌م را بگیرم.						
۱۹۷	تمایل دارم در هر کاری افراط کنم، حتی وقتی این افراط، نتایج بدی برای من به‌دنبال دارد.						
۱۹۸	زود کسل می‌شوم.						
۱۹۹	وقتی در انجام کارهایم با مشکل مواجه می‌شوم، معمولاً نمی‌توانم آن کار را ادامه بدهم و تکمیل کنم.						
۲۰۰	نمی‌توانم مدت زمان زیادی روی یک کار تمرکز کنم.						
۲۰۱	نمی‌توانم خودم را مجبور کنم که کارهای بدون لذت را انجام بدهم، حتی اگر بدانم که این کارها، نتایج خوبی به‌دنبال دارد.						
۲۰۲	با کوچک‌ترین مانعی در سر راه دستیابی به اهدافم، آرامش خودم را از دست می‌دهم.						
۲۰۳	به‌ندرت توانسته‌ام به تصمیم‌ها و راه‌حل‌هایم پای‌بند باشم.						
۲۰۴	آدم رُک و صریحی هستم. احساس‌هایم را بدون رودربایستی نشان می‌دهم و اصلاً مهم نیست که بروز این احساس‌ها چه پیامدهایی به‌دنبال دارد.						
۲۰۵	اغلب کارها را بدون فکر انجام می‌دهم و بعد پشیمان می‌شوم.						

پیوست چهاردهم نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه طرح‌واره یانگ (فرم بلند- ویراست دوم - ۲۰۵ سؤال)

جملات این پرسشنامه نیز طبق طرح‌واره‌های خاصی دسته‌بندی شده‌اند. این جملات با دو حرف رمز که حروف اختصاصی 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. برای تفسیر پرسشنامه باید به جملاتی دقت کنید که بیمار در آن‌ها نمره پنج یا شش گرفته است. بایستی از بیمار درباره جملاتی که نمره پنج یا شش گرفته است، اطلاعات بیشتری کسب کنید. در فرم ۲۰۵ سؤال نیز که طرح‌واره سنجیده نمی‌شوند: (۱) پذیرش جویی/جلب توجه، (۲) منفی‌گرایی/بدبینی و (۳) تنبیه. ناخوشایندی اجتماعی طرح‌واره‌ای بود که در پژوهش‌ها مشخص شد که بار عاملی مشترکی با نقص/شرم دارد. به همین دلیل جملات این طرح‌واره در طرح‌واره نقص/شرم ادغام شد. حروف اختصاری و جملات مربوط به طرح‌واره‌ها عبارتند از:

ed- محرومیت هیجانی: جملات ۱ تا ۹

Ab- رها شدگی/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 ۱۰۳

vh- آسیب‌پذیری در برابر ضرر یا بیماری: جملات ۱۰۴ تا ۱۱۶

em- گرفتار/خویش‌نحو تحول نیافته: جملات ۱۱۷ تا ۱۲۷

sb- اطاعت: جملات ۱۲۸ تا ۱۳۷

ss- ایتارگری: جملات ۱۳۸ تا ۱۵۴

ei- بازداری هیجانی: جملات ۱۵۵ تا ۱۶۳

us- معیارهای سرسختانه: جملات ۱۶۴ تا ۱۷۹

et- استحقاق/بزرگ منشی: جملات ۱۸۰ تا ۱۹۰

is- خویشتن داری / خودانظباطی ناکافی: جملات ۱۹۰ تا ۲۰۵

پیوست پانزدهم

پرسشنامه طرح‌واره یانگ

(فرم بلند- ویراست سوم- ۲۳۲ سؤالی)

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

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 بر اساس 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 تا 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 نداشتم 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 صمیمی برقرار کند و وقت زیادی را با من بگذراند.						
۶	به‌طور 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 به‌شمار می‌روم.						
۸	در اغلب اوقات زندگی کسی را نداشتم که واقعاً به حرف دل من گوش دهد، مرا بفهد 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 مرا نصیحت و راهنمایی کند.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۰	نگرانم افرادی را که دوست دارم در آینده‌ای نزدیک بمیرند، حتی وقتی دلایل پزشکی کمی برای تأیید این نگرانی وجود دارد.						
۱۱	من به افراد نزدیک خودم خیلی وابسته‌ام، چون می‌ترسم مبدا مرا ترک کند.						
۱۲	نگرانم که نزدیکانم مرا ترک کنند یا مرا به‌حال خود رها کنند.						
۱۳	احساس می‌کنم که حمایت عاطفی کافی دریافت نکرده‌ام.						
۱۴	احساس می‌کنم که روابط مهم زندگی‌ام چندان تداوم نداشته باشد و انتظارم این است که این روابط به زودی تمام شوند.						
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 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 دور می‌کنم.						
۱۹	وقتی شخصی حتی برای مدت‌زمان کوتاهی، مرا ترک می‌کند، خیلی ناراحت می‌شوم.						
۲۰	همیشه نمی‌توانم به حمایت اطرافیانم تکیه کنم.						
۲۱	نمی‌توانم با مردم رابطه صمیمی داشته باشم، چون اعتماد ندارم همیشه در کنارم بمانند.						
۲۲	به نظر می‌رسد افراد مهم زندگی من همیشه تغییر می‌کنند.						
۲۳	نگرانم افرادی را که دوستان دارم، فرد دیگری را پیدا کنند و او را به من ترجیح دهند و مرا ترک کنند.						
۲۴	افراد نزدیک من، غیرقابل پیش‌بینی بوده‌اند: لحظه‌ای مهربان و لحظه‌ای دیگر عصبی، ناراحت، خودم‌محور و پرخاشگر.						
۲۵	آن‌قدر به دیگران نیازمندم که نگران از دست دادن آن‌ها هستم.						
۲۶	نمی‌توانم شخصیت واقعی‌ام را بروز بدهم یا احساس واقعی‌ام را بیان کنم، چون می‌ترسم دیگران مرا ترک کنند. ab						
۲۷	احساس می‌کنم مردم از من سودجویی می‌کنند.						
۲۸	اغلب احساس می‌کنم که باید از خودم در برابر مردم محافظت کنم.						
۲۹	احساس می‌کنم که باید در حضور دیگران از خودم محافظت کنم، چون در غیر این صورت عمداً به من آسیب می‌زنند.						
۳۰	اگر فردی کارهای خیلی خوبی برایم انجام دهد، پیش خودم فکر می‌کنم که حتماً قصد و انگیزه خاصی داشته است.						
۳۱	دیگران دیر یا زود به من خیانت می‌کنند.						
۳۲	اغلب مردم فقط به فکر خودشان هستند.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۳۳	در اعتماد کردن به دیگران، مشکل دارم.						
۳۴	نسبت به انگیزه‌های دیگران، سوءظن شدید دارم.						
۳۵	مردم به ندرت درستکار هستند، آن‌ها معمولاً ریاکارند.						
۳۶	معمولاً به‌طور جدی به انگیزه‌های نهانی مردم فکر می‌کنم.						
۳۷	اگر فکر کنم فردی می‌خواهد به من ضربه بزند، پیش‌دستی می‌کنم و اول من به او ضربه می‌زنم.						
۳۸	مردم معمولاً مجبورند قابل اعتماد بودن خودشان را برای من ثابت کنند، چون به مردم اصلاً اعتماد ندارم.						
۳۹	برای این که ببینم مردم به من راست می‌گویند یا نیت خوبی دارند، آن‌ها را امتحان می‌کنم.						
۴۰	با این باور موافقم: «دیگران را کنترل کن و گرنه تحت کنترل دیگران قرار می‌گیری.»						
۴۱	وقتی فکر می‌کنم که دیگران چگونه در طول زندگی‌ام با من به خشونت رفتار کرده‌اند، عصبانی می‌شوم.						
۴۲	در طول زندگی‌ام مردم به من نزدیک شده‌اند تا از من سوءجویی کنند یا برای رسیدن به اهدافشان از من سوءاستفاده کنند.						
۴۳	افراد مهم زندگی‌ام، از نظر عاطفی، جسمانی یا جنسی با من بدرفتاری کرده‌اند. ma						
۴۴	وصله ناچور اجتماع هستم.						
۴۵	اساساً با مردم خیلی فرق دارم.						
۴۶	نمی‌توانم به فردی یا گروهی تعلق خاطر داشته باشم، انسان گوشه‌گیری هستم.						
۴۷	احساس می‌کنم با مردم بیگانه‌ام.						
۴۸	احساس تنهایی و انزوا می‌کنم.						
۴۹	همیشه احساس می‌کنم در جمع، جایی ندارم.						
۵۰	واقعاً هیچ‌کس مرا درک نمی‌کند.						
۵۱	خانواده من با بقیه خانواده‌ها متفاوت بود.						
۵۲	برخی اوقات احساس می‌کنم بیگانه‌ام.						
۵۳	اگر فردا ناپدید شوم، هیچ‌کس متوجه این موضوع نمی‌شود. si						
۵۴	مردان یا زنانی را که دوستشان دارم، وقتی عیب‌های مرا می‌بینند، نمی‌توانند دوستم داشته باشند.						
۵۵	اگر کسی واقعاً مرا بشناسد، مایل نیست با من رابطه‌ای صمیمی برقرار کند.						
۵۶	ذاتاً آدم بی‌ارزش و مشکل‌داری هستم.						
۵۷	احساس می‌کنم نمی‌توانم با یک زن یا یک 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						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
	تلاش کنم، فایده ندارد.						
۵۸	شایستگی عشق، توجه و احترام دیگران را ندارم.						
۵۹	احساس می‌کنم هیچ‌کس مرا دوست ندارد.						
۶۰	در بسیاری از جنبه‌ها، چنان شخصیت پر از عیب و ایرادی دارم که نمی‌توانم در کنار دیگران راحت باشم.						
۶۱	اگر دیگران متوجه عیب و ایراد من بشوند، نمی‌توانم توی رویشان نگاه کنم.						
۶۲	وقتی افراد مرا دوست دارند، احساس می‌کنم گولشان زده‌ام.						
۶۳	اغلب متوجه می‌شوم که به طرف کسانی جلب می‌شوم که از من خیلی ایراد می‌گیرند یا مرا طرد می‌کنند.						
۶۴	رازهایی دارم که نمی‌خواهم نزدیکانم به آن‌ها پی ببرند.						
۶۵	تقصیر من است که والدینم نتوانستند مرا به قدر کافی دوست داشته باشند.						
۶۶	نمی‌گذارم مردم شخصیت واقعی‌ام را بشناسند.						
۶۷	یکی از شدیدترین ترس‌هایم این است که عیب و نقص‌هایم برملا شوند.						
۶۸	نمی‌توانم بفهمم چطور ممکن است کسی بتواند مرا دوست داشته باشد.						
۶۹	تقریباً هیچ کاری را نمی‌توانم به‌خوبی دیگران انجام بدهم.						
۷۰	هر زمان پیشرفتی در کارم به‌وجود می‌آید، احساس بی‌کفایتی می‌کنم.						
۷۱	بیش‌تر مردم در حوزه‌های شغلی و تحصیلی از من تواناترند.						
۷۲	آدم شکست‌خورده‌ای هستم.						
۷۳	اکثر افراد در کار (یا تحصیل) از من با استعدادترند.						
۷۴	در کار (یا تحصیل) مثل بقیه باهوش نیستم.						
۷۵	شکست‌ها و بی‌کفایتی‌هایم در حوزه کار (یا تحصیل) مایه شرمساری من است.						
۷۶	از آن‌جا که در زندگی پیشرفت و دستاورد چندانی نداشته‌ام، اغلب در حضور دیگران خجالت می‌کشم.						
۷۷	زمانی که موفقیت‌هایم را با دیگران مقایسه می‌کنم اغلب به این نتیجه می‌رسم که دیگران خیلی از من موفق‌ترند.						
۷۸	احساس می‌کنم نمی‌توانم به تنهایی از پس کارهای روزمره‌ام بر بیایم.						
۷۹	به کمک دیگران نیاز دارم.						
۸۰	احساس می‌کنم نمی‌توانم به تنهایی گلیم خودم را از آب بیرون بکشم.						
۸۱	معتقدم که دیگران بهتر از خودم می‌توانند از من مراقبت کنند.						
۸۲	وقتی با یک وظیفه جدید خارج از حوزه کاری‌ام روبه‌رو						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
	می‌شوم، به ددسر می‌افتم مگر این که کسی مرا راهنمایی کند.						
۸۳	فکر می‌کنم در انجام کارهای روزمره، آدم وابسته‌ای هستم.						
۸۴	انجام هر کاری، حتی اگر خارج از حوزه کار (یا تحصیل) باشد، مرا ناراحت و عصبی می‌کند.						
۸۵	در بسیاری از حوزه‌های زندگی، خودم را آدم بی‌کفایتی می‌دانم.						
۸۶	اگر به قضاوت‌های خود در موقعیت‌های متداول زندگی اعتماد کنم، تصمیم‌های اشتباهی می‌گیرم.						
۸۷	عقل درست و حسابی ندارم.						
۸۸	اصلاً به قضاوت‌های خودم در موقعیت‌های روزمره، اعتماد ندارم.						
۸۹	نمی‌توانم به توانایی‌های خودم برای حل مشکلات روزمره، اعتماد کنم.						
۹۰	احساس می‌کنم برای این که مشکلاتم را حل کنم، احتیاج به کسی دارم که بتوانم به راهنمایی‌هایش اعتماد کنم.						
۹۱	زمانی که بحث پذیرش مسؤلیت‌های روزمره پیش می‌آید، بیش‌تر مثل بچه‌ها رفتار می‌کنم تا یک انسان بالغ و عاقل.						
۹۲	متوجه شده‌ام که پذیرش مسؤلیت‌های روزمره زندگی برای من خیلی سخت و طاقت‌فرسا است.						
	di						
۹۳	نمی‌توانم از شر این احساس رها شوم که مبدا اتفاق بدی بیفتد.						
۹۴	احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است یک فاجعه طبیعی، جنایی، حقوقی یا پزشکی برای من اتفاق بیفتد.						
۹۵	می‌ترسم که مبدا فردی آواره و ولگرد شوم.						
۹۶	می‌ترسم مورد حمله قرار بگیرم.						
۹۷	خیلی احتیاط می‌کنم تا مریض نشوم یا صدمه نبینم.						
۹۸	نگرانم که به بیماری خطرناکی مبتلا شوم، حتی وقتی که پزشک هیچ‌گونه علامت خطری را تشخیص نداده است.						
۹۹	آدم ترسویی هستم.						
۱۰۰	نگرانم که در جهان وقایع بدی نظیر جنایت، آلودگی محیط‌زیست و غیره رخ بدهد.						
۱۰۱	اغلب احساس می‌کنم که ممکن است دیوانه شوم.						
۱۰۲	اغلب احساس می‌کنم به یک حمله اضطرابی دچار می‌شوم.						
۱۰۳	اغلب نگرانم از این که دچار سکنه قلبی یا بیماری سرطان شوم، حتی زمانی که دلایل پزشکی کمی برای این نگرانی وجود دارد.						
۱۰۴	احساس می‌کنم جهان، جایگاه خطرناکی است.						
	vii						
۱۰۵	قادر نیستم از والدینم جدا شوم، کاری که هم‌سن و سال‌هایم انجام می‌دهند.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۰۶	من و والدینم تمایل داریم خود را بیش‌ازحد در زندگی و مسایل یکدیگر درگیر کنیم.						
۱۰۷	اگر من و والدینم، مسایل جزئی و خصوصی خود را از یکدیگر پنهان کنیم، احساس گناه یا خیانت می‌کنیم.						
۱۰۸	من و والدینم مجبوریم هر روز با هم صحبت کنیم و گرنه یکی از ما احساس گناه، ناامیدی یا تنهایی می‌کند.						
۱۰۹	اغلب احساس می‌کنم هویت جداگانه‌ای از والدینم و همسر ندارم						
۱۱۰	اغلب احساس می‌کنم انگار سایهٔ سنگین والدینم دائم بر سر من است... به نحوی که نمی‌توانم یک زندگی جداگانه برای خودم داشته باشم.						
۱۱۱	خیلی سخت است از افرادی که با آن صمیمی شده‌ام جدا شوم؛ هرگونه جدایی، مرا شدیداً آشفته می‌کند.						
۱۱۲	هویت من چنان با هویت والدینم و همسرم گره خورده است که واقعاً نمی‌دانم کی هستم و یا چی می‌خواهم.						
۱۱۳	وقتی که دیدگاه یا عقاید من با دیدگاه و عقاید والدینم و همسرم تفاوت دارد، شدیداً آشفته می‌شوم.						
۱۱۴	اغلب احساس می‌کنم در رابطه با والدینم و همسرم، هیچ‌گونه حریم خصوصی ندارم.						
۱۱۵	احساس می‌کنم زندگی مستقل و جداگانهٔ من، والدینم را آزرده خاطر خواهد کرد.						
۱۱۶	در کار دیگران دخالت نمی‌کنم، چون از عواقب دخالت در آن کارها می‌ترسم.						
۱۱۷	اعتقاد دارم اگر بخوایم هرکاری انجام بدهم، برای خودم دردسر درست می‌کنم.						
۱۱۸	احساس می‌کنم چاره‌ای ندارم جز این که به خواسته‌های دیگران تن بدهم، چون در غیر این صورت یا مرا ترک می‌کنند یا درصد تلافی برمی‌آیند.						
۱۱۹	در روابطم، به دیگران اجازه می‌دهم که بر من مسلط شوند.						
۱۲۰	همیشه به دیگران اجازه می‌دهم به جای من تصمیم بگیرند، در نتیجه واقعاً خواسته‌های خودم را نمی‌شناسم.						
۱۲۱	احساس می‌کنم تصمیم‌های مهم زندگی‌ام را دیگران می‌گیرند.						
۱۲۲	نگرانم که دیگران مرا طرد کنند. به همین دلیل همیشه در این فکرم که خوشایند و باب‌طبع دیگران باشم.						
۱۲۳	خیلی برای من مشکل است که از دیگران تقاضا کنم حقوقم را رعایت و احساساتم را درک کنند.						
۱۲۴	به‌جای این که عصبانیتیم را مستقیم ابراز کنم، جور دیگری تلافی می‌کنم.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۲۵	من بیشتر از دیگران از برخورد و ایجاد تعارض، اجتناب می‌کنم. sb						
۱۲۶	نیازهای دیگران را در ادولیت قرر می‌دهم وگرنه احساس گناه می‌کنم.						
۱۲۷	وقتی دیگران را دست‌تنها می‌گذارم یا مایوسشان می‌کنم، احساس گناه می‌کنم.						
۱۲۸	من بیشتر تر به مردم کمک می‌کنم تا این که از آن‌ها تقاضای کمک داشته باشم.						
۱۲۹	درنهایت، کار مراقبت از نزدیکانم روی دوش من است.						
۱۳۰	اگر کسی را دوست داشته باشم، تقریباً همه کارهای او را تحمل می‌کنم.						
۱۳۱	آدم خوبی هستم چون بیش از آن که به فکر خودم باشم به فکر دیگرانم.						
۱۳۲	در محیط کار، معمولاً داوطلبانه، وقت بیشتری صرف می‌کنم یا کار بیشتری انجام می‌دهم.						
۱۳۳	مهم نیست که سرم چه قدر شلوغ است، من همیشه می‌توانم وقتی را برای دیگران کنار بگذارم.						
۱۳۴	خیلی کم توقع‌ام، چون نیازهای من در حداقل است.						
۱۳۵	تنها وقتی خوشحال می‌شوم که اطرافیانم خوشحال باشند.						
۱۳۶	از بس که سرگرم مراقبت از دیگران هستم، وقتی کمی برای خودم می‌ماند.						
۱۳۷	همیشه به درد دل دیگران گوش داده‌ام.						
۱۳۸	وقتی به کسی هدیه می‌دهم، بیش‌تر خوشحال می‌شوم تا این که هدیه بگیرم.						
۱۳۹	اطرافیانم معتقدند که من برای رفع نیازهای دیگران خیلی تلاش می‌کنم، ولی برای خودم کاری نمی‌کنم.						
۱۴۰	هرچه قدر برای رفع نیازهای دیگران تلاش کنم باز هم احساس می‌کنم کوتاهی کرده‌ام.						
۱۴۱	اگر کار دلخواهم را انجام بدهم، به شدت احساس ناراحتی می‌کنم.						
۱۴۲	برای من خیلی مشکل است که از دیگران بخواهم نیازهایم را ارضاء کنند. ss						
۱۴۳	نگرانم که کنترلم را از دست بدهم.						
۱۴۴	نگرانم که اگر نتوانم خشم خودم را کنترل کنم از لحاظ جسمی یا هیجانی به دیگران آسیب جدی بزنم.						
۱۴۵	احساس می‌کنم که باید هیجان‌ها و تکانه‌های خودم را کنترل کنم، چون در غیر این‌صورت احتمال دارد اتفاق بدی بیفتد.						
۱۴۶	خشم و کینه زیادی دارم که آن را بیان نمی‌کنم.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۴۷	خجالت می‌کشم از این که احساس‌های مثبت‌ام (مثل محبت و توجه) را به دیگران بروز بدهم.						
۱۴۸	از این که احساساتم را به دیگران ابراز کنم خیلی شرمسار می‌شوم.						
۱۴۹	برای من خیلی سخت است که صمیمی و خودمانی رفتار کنم.						
۱۵۰	آن قدر خودم را کنترل می‌کنم که مردم فکر می‌کنند آدم بی‌احساسی هستم.						
۱۵۱	از نظر دیگران، من آدم عصبی و ناراحتی هستم. ei						
۱۵۲	باید در هر کاری که انجام می‌دهم بهترین باشم، نمی‌توانم بپذیرم که نفر دوم باشم.						
۱۵۳	تلاش می‌کنم که همیشه تمام کارها را به بهترین نحو ممکن انجام دهم.						
۱۵۴	من باید در بیش‌تر اوقات در بهترین حالت باشم.						
۱۵۵	سعی می‌کنم نهایت تلاش خودم را بکنم، خوب بودن نسبی کار، هیچ‌گاه مرا راضی نمی‌کند.						
۱۵۶	آن قدر کار دارم که تقریباً در زندگی من هیچ‌گونه آسایش و راحتی وجود ندارد.						
۱۵۷	تقریباً هیچ‌کدام از کارهای من به اندازه کافی خوب نبوده‌اند. می‌توانم همیشه کارم را بهتر انجام بدهم.						
۱۵۸	باید به تمام مسئولیت‌هایم عمل کنم.						
۱۵۹	احساس می‌کنم برای پیشرفت و دستیابی به خواسته‌هایم، همواره، تحت فشار هستم.						
۱۶۰	روابطم با دیگران صدمه دیده است، چون خیلی به خودم سخت می‌گیرم.						
۱۶۱	سلامتی من در خطر است زیرا به دلیل اصرار بر انجام کارهای بدون عیب و نقص، به شدت تحت استرس هستم.						
۱۶۲	اغلب لذت‌ها و خوشی‌هایم را فدا می‌کنم تا کارها را طبق معیارهای سخت‌گیرانه‌ام انجام بدهم.						
۱۶۳	وقتی اشتباه می‌کنم، مستحق شدیدترین و بی‌رحمانه‌ترین انتقادهایم هستم.						
۱۶۴	وقتی که کاری را اشتباه انجام می‌دهم، نمی‌توانم خودم را ببخشم یا دست به بهانه‌تراشی بزنم.						
۱۶۵	آدم رقابت‌طلبی هستم.						
۱۶۶	ارزش زیادی برای پول و منزلت اجتماعی قائم.						
۱۶۷	همیشه باید در هر کاری بهترین باشم. us						
۱۶۸	وقتی از کسی چیزی می‌خواهم خیلی برای من سخت است که «نه» بشنوم.						
۱۶۹	اگر نتوانم به خواسته‌ام برسم، دچار خشم و تندخویی می‌شوم.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۷۰	آدم خاصی هستم و نمی‌توانم محدودیت‌هایی را که بر سر راه دیگران وجود دارد، بپذیرم.						
۱۷۱	از این که مرا محدود کنند یا جلوی کار مرا بگیرند، به شدت متنفرم.						
۱۷۲	احساس می‌کنم نباید از قوانین و قراردادهای بهنجاری که مردم تابع آن‌ها هستند، اطاعت کنم.						
۱۷۳	احساس می‌کنم کارها و خواسته‌های من ارزشمندتر از کارها و خواسته‌های دیگران است.						
۱۷۴	معمولاً نیازهای خودم را مقدم‌تر از نیازهای دیگران می‌دانم.						
۱۷۵	اغلب متوجه شده‌ام که به‌قدری درگیر کارهای خودم هستم که دیگر نمی‌توانم وقتی را به دوستان یا اعضای خانواده‌ام اختصاص بدهم.						
۱۷۶	افراد اغلب به من می‌گویند در شیوه انجام کارها خیلی کنترل‌گرانه رفتار می‌کنم.						
۱۷۷	وقتی دیگران به خواسته‌هایم عمل نکنند، به شدت عصبانی و تندخو می‌شوم.						
۱۷۸	نمی‌توانم تحمل کنم که دیگران به من دستور بدهند.						
۱۷۹	به سختی می‌توانم جلوی مصرف مواد، سیگار کشیدن، پرخوری یا سایر مشکلات رفتاری‌ام را بگیرم.						
۱۸۰	حاصله انجام کارهای متداول زندگی یا کارهای ملال‌آور را ندارم.						
۱۸۱	اغلب بر اساس احساس‌ها و تکانه‌هایم عمل می‌کنم و باعث دردسر خودم و آزار دیگران می‌شوم.						
۱۸۲	اگر به یکی از اهدافم نرسم، زود مأیوس می‌شوم و دست از تلاش برمی‌دارم.						
۱۸۳	خیلی برای من سخت است که به‌خاطر دستیابی به هدف بلندمدت، از سر خیز رضایتمندی فوری بگذرم.						
۱۸۴	زیاد پیش می‌آید که وقتی عصبانی بشوم دیگر نمی‌توانم جلوی عصبانیتیم را بگیرم.						
۱۸۵	تمایل دارم در هر کاری افراط کنم، حتی وقتی این افراط، نتایج بدی برای من به‌دنبال دارد.						
۱۸۶	زود کسل می‌شوم.						
۱۸۷	وقتی در انجام کارهایم با مشکل مواجه بشوم، معمولاً نمی‌توانم آن کار را ادامه بدهم و تکمیل کنم.						
۱۸۸	نمی‌توانم مدت زمان زیادی روی یک کار تمرکز کنم.						
۱۸۹	نمی‌توانم خودم را مجبور کنم که کارهای بدون لذت را انجام بدهم، حتی اگر بدانم که این کارها، نتایج خوبی به‌دنبال دارد.						
۱۹۰	با کوچک‌ترین مانعی در سر راه دستیابی به اهدافم، آرامش خودم را از دست می‌دهم.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۹۱	به‌ندرت توانسته‌ام به تصمیم‌ها و راه‌حل‌هایم پایبند باشم.						
۱۹۲	آدم رک و صریحی هستم. احساس‌هایم را بدون رودربایستی نشان می‌دهم و اصلاً مهم نیست که بروز این احساس‌ها چه پیامدهایی به‌دنیاال دارد.						
۱۹۳	اغلب کارها را بدون فکر انجام می‌دهم و بعد پشیمان می‌شوم. is						
۱۹۴	برای من مهم است که تقریباً هر کسی که مرا می‌شناسد، دوستم داشته باشد.						
۱۹۵	بسته به این‌که دیگران از من چی می‌خواهند خودم را تغییر می‌دهم تا آن‌ها مرا بیش‌تر دوست داشته باشند.						
۱۹۶	با جدیت تمام تلاش می‌کنم که بدنم و ظاهرم تأثیر خوبی روی دیگران داشته باشد.						
۱۹۷	ارزش من اساساً بستگی به این دارد که دیگران درباره‌ی من چه نظری دارند.						
۱۹۸	ثروت و معاشرت با افراد سرشناس باعث احساس ارزشمندی من می‌شود.						
۱۹۹	وقت زیادی صرف ظاهر خودم می‌کنم تا دیگران به من ارزش قایل شوند.						
۲۰۰	دستیابی به موفقیت برای من بی‌نهایت ارزشمند است به شرط این‌که دیگران این موفقیت‌ها را ببینند.						
۲۰۱	این‌قدر فکر و ذکرم به این موضوع صرف می‌شود که نظر دیگران درباره‌ی من مثبت باشد، گاهی اوقات فراموش می‌کنم کی هستم.						
۲۰۲	اگر اهداف من مورد پذیرش و تأیید دیگران نباشد، دنبال کردن آن اهداف برای من سخت است.						
۲۰۳	وقتی به تصمیم‌های زندگی‌ام نگاه می‌کنم می‌بینم که در بیش‌تر این تصمیم‌ها سعی کرده‌ام در ذهنم نظر دیگران را لحاظ کنم.						
۲۰۴	حتی اگر کسی را دوست نداشته باشم با این‌حال تلاش می‌کنم او مرا دوست داشته باشد.						
۲۰۵	اگر نتوانم توجه دیگران را جلب کنم، احساس می‌کنم آدم کم‌اهمیتی هستم.						
۲۰۶	در هر جمع یا اجتماعی به‌دنبال دریافت توجه و تحسین دیگران هستم.						
۲۰۷	برای این‌که احساس کنم آدم ارزشمندی هستم نیازمند تأیید، تحسین و تمجید زیاد دیگران هستم. as						
۲۰۸	حتی زمانی‌که کارها خوب پیش می‌رود، احساس می‌کنم که این حس خوب، موقتی است.						
۲۰۹	اگر اتفاقات خوبی در زندگی‌ام بیفتد، نگرانم که مبدا بدشانسی						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
	از راه برسد.						
۲۱۰	خیلی نمی‌توانم در کارها دقت کنم چون تقریباً همیشه کارها غلط از آب درمی‌آیند.						
۲۱۱	مهم نیست که چه قدر سخت‌کوش باشم، نگرانم که تمام سرمایه مالی‌ام را بر باد فنا بدهم.						
۲۱۲	نگرانم که مبادا یک تصمیم اشتباه به فاجعه‌ای تمام‌عیار منجر شود.						
۲۱۳	اغلب درباره تصمیم‌های کوچک نیز وسواس نشان می‌دهم به این دلیل که پیامدهای یک تصمیم‌گیری اشتباه می‌تواند خیلی ناگوار باشد.						
۲۱۴	اگر با این فرض کارم را شروع کنم که شکست می‌خورم، احساس بهتری دارم زیرا اگر شکست بخورم احساس ناامیدی نمی‌کنم.						
۲۱۵	بیش‌تر ذهنم درگیر وقایع منفی زندگی است تا وقایع مثبت.						
۲۱۶	اغلب بدبین هستم.						
۲۱۷	افراد صمیمی زندگی‌ام مرا آدمی نگران می‌دانند.						
۲۱۸	اگر دیگران سخت مجذوب برخی از کارهای من شوند، احساس ناخوشایندی به من دست می‌دهد و حس می‌کنم که این تعریف و تمجیدها، خطاری است برای این که کارها به مشکل بخورند و بدعاقبت از آب دربیایند. mp						
۲۱۹	اگر اشتباه کنم باید تنبیه شوم.						
۲۲۰	اگر سنگ‌تمام نگذارم بدون شک شکست می‌خورم.						
۲۲۱	اگر اشتباه کنم هیچ عذر و بهانه‌ای پذیرفته نیست.						
۲۲۲	افراد مسئولیت‌گریز باید به‌نحوی گوشمالی داده شوند.						
۲۲۳	بیش‌تر اوقات، عذر و بهانه‌های دیگران را نمی‌پذیرم. آن‌ها فقط نمی‌خواهند مسؤلیت کارهای خودشان را بپذیرند و عواقب کارهایشان را ببینند.						
۲۲۴	اگر کارم را انجام ندهم باید عواقبش را بپذیرم.						
۲۲۵	اغلب به اشتباهات خود فکر می‌کنم و از دست خودم عصبانی می‌شوم.						
۲۲۶	وقتی دیگران مرتکب اشتباهی می‌شوند، پذیرش این جمله برای من سخت است: «بیخوش و فراموش کن».						
۲۲۷	حتی بعد از این که کسی از من معذرت‌خواهی می‌کند، باز هم دست از لجاجت و کینه‌جویی دست برنمی‌دارم.						
۲۲۸	وقتی فکر می‌کنم که کسی کار اشتباهی انجام می‌دهد، به شدت آشفته می‌شوم.						
۲۲۹	زمانی که افراد دست به بهانه‌تراشی می‌زنند یا دیگران را مسئول مشکلات خودشان تلقی می‌کنند، عصبانی می‌شوم.						
۲۳۰	دلیل اشتباه من مهم نیست، زمانی که مرتکب اشتباه می‌شوم						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
	باید جریمه بشوم.						
۲۳۱	به‌خاطر اشتباهات و دسته‌گل‌هایی که به آب دادم باید خودم را به شدت تنبیه کنم.						
۲۳۲	من آدم بدی هستم که لایق تنبیه است. pu						

پیوست شانزدهم نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه طرح‌واره یانگ (فرم بلند- ویراست سوم- ۲۳۲ سؤالی)

جملات این پرسشنامه نیز طبق طرح‌واره‌های خاصی دسته‌بندی شده‌اند. این جملات با دو حرف رمز که حروف اختصاصی 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. برای تفسیر پرسشنامه باید به جملاتی دقت کنید که بیمار در آن‌ها نمره پنج یا شش گرفته است. بایستی از بیمار درباره جملاتی که نمره پنج یا شش گرفته است، اطلاعات بیشتری کسب کنید.

حروف اختصاری و جملات مربوط به طرح‌واره‌ها عبارتند از:

- ed- محرومیت هیجانی: جملات ۱ تا ۹
- ab- رها شدگی/بی‌ثباتی: جملات ۱۰ تا ۲۶
- ma- بی‌اعتمادی/بدرفتاری: جملات ۲۷ تا ۴۳
- si- انزوای اجتماعی/بیگانگی: جملات ۴۴ تا ۵۳
- ds- نقص/شرم: جملات ۵۴ تا ۶۸
- fa- شکست: جملات ۶۹ تا ۷۷
- ai- وابستگی/بی‌کفایتی: جملات ۷۸ تا ۹۲
- vu- آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری: جملات ۹۳ تا ۱۰۴
- eu- گرفتار/خویش‌شن تحول نیافته: جملات ۱۰۵ تا ۱۱۵
- sb- اطاعت: جملات ۱۱۶ تا ۱۲۵
- ss- ایشارگری: جملات ۱۲۶ تا ۱۴۲
- ei- بازاریابی هیجانی: جملات ۱۴۳ تا ۱۵۱
- us- معیارهای سرسختانه: جملات ۱۵۲ تا ۱۶۷
- et- استحقاق/بزرگ‌منشی: جملات ۱۶۸ تا ۱۷۸
- is- خویش‌شن‌داری/خودانظباطی ناکافی: جملات ۱۷۹ تا ۱۹۳
- as- پذیرش جویی/جلب توجه: جملات ۱۹۴ تا ۲۰۷
- np- منفی‌گرایی/بدبینی: جملات ۲۰۸ تا ۲۱۸
- pu- تنبیه: جملات ۲۱۱ تا ۲۳۲

پیوست هفدهم

پرسشنامه طرح‌واره یانگ

(فرم کوتاه- ویراست سوم- ۹۰ سؤالی)

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

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 بر اساس 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 به من بزند و عمیقاً نگران اتفاقاتی باشد که برای من می‌افتد.						
۲	من به افراد نزدیک خیلی وابسته‌ام، چون می‌ترسم که مبدا مرا ترک کنند.						
۳	احساس می‌کنم مردم از من سودجویی می‌کنند.						
۴	وصله ناچور جمع هستم.						
۵	مردان یا زنانی که دوستشان دارم، وقتی عیب‌های مرا می‌بینند، نمی‌توانند دوستم داشته باشند.						
۶	تقریباً هیچ‌کاری را نمی‌توانم به‌خوبی دیگران انجام دهم.						
۷	احساس می‌کنم نمی‌توانم به‌تنهایی از پس کارهای زندگی روزمره‌ام بربیایم.						
۸	نمی‌توانم از شر این احساس رها شوم که مبدا اتفاق بدی بیفتد.						
۹	قادر نیستم از والدینم جدا شوم، کاری که هم‌سن و سال‌هایم انجام می‌دهند.						
۱۰	اعتقاد دارم که اگر بخواهم هر کاری انجام بدهم، برای خودم دردرس درست می‌کنم.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط تا غلط	بیشتر درست است	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۱	درنهایت، کار مراقبت از نزدیکانم روی دوش من است.						
۱۲	از این‌که احساس‌های مثبتم (مثل محبت، هم‌دردی) را به دیگران ابراز کنم، خیلی خجالت می‌کشم.						
۱۳	باید در هر کاری که انجام می‌دهم بهترین باشم، نمی‌توانم بپذیرم که نفر دوّم باشم.						
۱۴	وقتی از کسی چیزی می‌خواهم، خیلی برای من سخت است که «نه» بشنوم.						
۱۵	حوصله انجام کارهای متداول زندگی یا کارهای ملال‌آور را ندارم.						
۱۶	ثروت و معاشرت با افراد سرشناس باعث احساس ارزشمندی من می‌شود.						
۱۷	حتی زمانی که کارها خوب پیش می‌رود، احساس می‌کنم که این حس خوب، موقتی است.						
۱۸	اگر اشتباه کنم باید تنبیه شوم.						
۱۹	به‌طور کلی کسی نبوده که به من عاطفه، محبت و صداقت نشان بدهد.						
۲۰	آن‌قدر به مردم نیازمندم که نگران از دست دادن آن‌ها هستم.						
۲۱	احساس می‌کنم در حضور دیگران باید از خودم محافظت کنم، چون در غیر این صورت عمداً به من آسیب می‌زنند.						
۲۲	اساساً خیلی با دیگران فرق دارم.						
۲۳	اگر کسی واقعاً مرا بشناسد، مایل نیست با من رابطه‌ای صمیمی برقرار کند.						
۲۴	هر زمان پیشرفتی در کارم به‌وجود می‌آید، احساس بی‌کفایتی می‌کنم.						
۲۵	فکر می‌کنم در انجام کارهای روزمره، آدم وابسته‌ای هستم.						
۲۶	احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است یک فاجعه طبیعی، جنایی، حقوقی یا پزشکی برای من اتفاق بیفتد.						
۲۷	من و والدینم تمایل داریم خود را بیش‌ازحد در زندگی و مسایل دیگران درگیر کنیم.						
۲۸	احساس می‌کنم چاره‌ای ندارم جز این‌که به خواسته‌های دیگران تن بدهم، چون در غیر این صورت یا مرا ترک می‌کنند یا درصدد تلافی برمی‌آیند.						
۲۹	آدم خوبی هستم چون بیش از آن‌که به فکر خود باشم به فکر دیگرانم.						
۳۰	از این‌که احساساتم را به دیگران ابراز کنم خیلی شرمسار می‌شوم.						
۳۱	سعی می‌کنم نهایت تلاش خودم را بکنم، خوب بودن نسبی						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
	کار، هیچ‌گاه مرا راضی نمی‌کند.						
۳۲	آدم خاصی هستم و نمی‌توانم محدودیت‌هایی را که بر سر راه دیگران وجود دارد، بپذیرم.						
۳۳	اگر به یکی از اهدافم نرسم زود مایوس می‌شوم و دست از تلاش برمی‌دارم.						
۳۴	دستیابی به موفقیت برای من بی‌نهایت ارزشمند است به شرط این‌که دیگران این موفقیت‌ها را ببینند.						
۳۵	اگر اتفاقات خوبی در زندگی‌ام بیفتد، نگرانم که مبادا بدشانسی از راه برسد.						
۳۶	اگر سنگ‌تمام نگذارم بدون شک شکست می‌خورم.						
۳۷	در بیشتر اوقات زندگی، این احساس به من دست نداد که برای فرد دیگری، شخص ویژه و ممتاز به‌شمار می‌روم.						
۳۸	نگرانم افرادی که دوستانم دارم، فرد دیگری را پیدا کنند و او را به من ترجیح بدهند و مرا ترک کنند.						
۳۹	دیگران دیر یا زود به من خیانت می‌کنند.						
۴۰	نمی‌توانم به کسی تعلق خاطر داشته باشم، انسان گوشه‌گیری هستم.						
۴۱	لیاقت عشق، توجه و احترام دیگران را ندارم.						
۴۲	بیش‌تر مردم در حوزه‌های کار (یا تحصیل) یا پیشرفت از من تواناترند.						
۴۳	عقل درست و حسابی ندارم.						
۴۴	نگرانم که مبادا دیگران به من صدمه جسمی بزنند.						
۴۵	اگر من و والدینم، مسایل جزئی و خصوصی خود را از یکدیگر پنهان کنیم، احساس گناه یا خیانت می‌کنیم.						
۴۶	در روابطم، به دیگران اجازه می‌دهم که بر من مسلط شوند.						
۴۷	از بس که سرگرم انجام کارهای دیگران هستم، وقت کمی برای خودم می‌ماند.						
۴۸	برای من خیلی سخت است که صمیمی و بی‌تکلف رفتار کنم.						
۴۹	من باید به تمام مسئولیت‌هایم عمل کنم.						
۵۰	از این‌که مرا محدود کنند یا جلوی کارم را بگیرند، به شدت متنفرم.						
۵۱	خیلی برای من سخت است که به‌خاطر دستیابی به هدف بلندمدت، از سر خیر رضایتمندی فوری بگذرم.						
۵۲	اگر نتوانم توجه دیگران را جلب کنم، احساس می‌کنم آدم کم‌اهمیتی هستم.						
۵۳	خیلی نمی‌توانم در کارها دقت کنم چون تقریباً همیشه کارها غلط از آب درمی‌آید.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط تا غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۵۴	اگر اشتباه کنم باید تنبیه شوم.						
۵۵	در اغلب اوقات زندگی کسی را نداشته‌ام که واقعاً به حرف دل من گوش دهند، مرا بفهمند یا این که احساس‌ها و نیازهای واقعی مرا درک کنند.						
۵۶	وقتی احساس می‌کنم کسی که برایم مهم است از من دوری می‌کند، مأیوس می‌شوم.						
۵۷	نسبت به انگیزه‌های دیگران، سوءظن شدید دارم.						
۵۸	احساس می‌کنم با مردم بیگانه‌ام.						
۵۹	احساس می‌کنم هیچ‌کس مرا دوست ندارد.						
۶۰	اکثر افراد در کار(یا تحصیل) از من با استعدادترند.						
۶۱	اگر به قضاوت‌های خودم در موقعیت‌های روزمره زندگی اعتماد کنم، تصمیم‌های اشتباهی می‌گیرم.						
۶۲	نگرانم که کل سرمایه‌ام را از دست بدهم و فقیر و بی‌خانمان شوم.						
۶۳	اغلب احساس می‌کنم انگار سایه سنگین والدینم دائم بر سر من است... به نحوی که نمی‌توانم یک زندگی جداگانه‌ای برای خودم داشته باشم.						
۶۴	همیشه به دیگران اجازه می‌دهم که به‌جای من تصمیم بگیرند چون واقعاً نمی‌دانم چه می‌خواهم.						
۶۵	همیشه به درددل دیگران گوش داده‌ام.						
۶۶	آن‌قدر خودم را کنترل می‌کنم که مردم فکر می‌کنند آدم بی‌احساسی هستم.						
۶۷	احساس می‌کنم برای پیشرفت و دستیابی به خواسته‌هایم، همواره تحت فشار هستم.						
۶۸	احساس می‌کنم نباید از قوانین و قراردادهای پهنجاری که مردم تابع آن‌ها هستند، اطاعت کنم.						
۶۹	نمی‌توانم خودم را مجبور کنم که کارهای بدون لذت را انجام بدهم، حتی اگر بدانم که این کارها، نتایج خوبی به دنبال دارد.						
۷۰	در هر جمع یا اجتماعی به دنبال دریافت توجه و تحسین دیگران هستم.						
۷۱	مهم نیست که چه قدر سخت‌کوش باشم، نگرانم که تمام سرمایه مالی‌ام را بر باد بدهم.						
۷۲	دلیل اشتباه من مهم نیست، زمانی که مرتکب اشتباه می‌شوم باید جریمه شوم.						
۷۳	وقتی نمی‌دانستم کاری را چگونه انجام بدهم، به ندرت شخصی پیدا می‌شود که مرا نصیحت یا راهنمایی کند.						
۷۴	برخی اوقات آن‌قدر نگران آن هستم که دیگران مرا ترک کنند که آن‌ها را از خود دور می‌کنم.						

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۷۵	معمولاً به‌طور جدی به انگیزه‌های نهایی مردم فکر می‌کنم.						
۷۶	همیشه احساس می‌کنم در جمع، جایی ندارم.						
۷۷	در بسیاری از جنبه‌ها چنان شخصیت پر از عیب و ایرادی دارم که نمی‌توانم در کنار دیگران راحت باشم.						
۷۸	در کار (یا تحصیل) مثل بقیه باهوش نیستم.						
۷۹	نمی‌توانم به توانایی‌های خودم برای حل مشکلات روزمره، اعتماد کنم.						
۸۰	نگرانم به بیماری خطرناکی مبتلا شوم، حتی وقتی که پزشک هیچ‌گونه علامت خطری تشخیص نداده است.						
۸۱	اغلب احساس می‌کنم هویت جداگانه‌ای از والدینم ندارم.						
۸۲	خیلی برای من مشکل است که از دیگران تقاضا کنم حقوقم را رعایت و احساساتم را درک کنند.						
۸۳	اطرافیانم معتقدند که من برای رفع نیازهای دیگران زیاد تلاش می‌کنم، ولی برای خودم کاری نمی‌کنم.						
۸۴	از نظر دیگران، من آدم عصبی و ناراحتی هستم.						
۸۵	وقتی کاری را اشتباه انجام می‌دهم، نمی‌توانم خودم را ببخشم یا دست به بهانه‌تراشی بزنم.						
۸۶	احساس می‌کنم کارها و خواسته‌های من ارزشمندتر از کارها و خواسته‌های دیگران است.						
۸۷	به‌ندرت توانسته‌ام به تصمیم‌ها و راه‌حل‌هایم پایبند باشم.						
۸۸	برای این که احساس کنم آدم ارزشمندی هستم نیازمند تأیید، تحسین و تمجید زیاد دیگران هستم.						
۸۹	نگرانم که مبدا یک تصمیم اشتباه به فاجعه‌ای تمام‌عیار منجر شود.						
۹۰	آدم بدی هستم که لایق تنبیه است.						

پیوست هجدهم

نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه طرح‌واره یانگ (فرم کوتاه- ویراست سوم- ۹۰ سؤالی)

جملات این پرسشنامه نیز طبق طرح‌واره‌های خاصی دسته‌بندی شده‌اند. مثلاً پس از جملات ۱، ۱۹، ۳۷، ۵۵ و ۷۳ حروف اختصاری «ed» آمده که بیانگر آن است که این جملات طرح‌واره محرومیت هیجانی را ارزیابی می‌کنند. برای تفسیر پرسشنامه باید به جملاتی دقت کنید که بیمار در آن‌ها نمره پنج یا شش گرفته است. بایستی از بیمار درباره جملاتی که نمره پنج یا شش گرفته است، اطلاعات بیشتری کسب کنید.

حروف اختصاری و جملات مربوط به طرح‌واره‌ها عبارتند از:

۷۳	۵۵	۳۷	۱۹	۱	ed- محرومیت هیجانی
۷۴	۵۶	۳۸	۲۰	۲	ab- رها شدگی/بی‌ثباتی
۷۵	۵۷	۳۹	۲۱	۳	ma- بی‌اعتمادی/بدرفتاری
۷۶	۵۸	۴۰	۲۲	۴	si- انزوای اجتماعی/بیگانگی
۷۷	۵۹	۴۱	۲۳	۵	ds- نقص/شرم
۷۸	۶۰	۴۲	۲۴	۶	fa- شکست
۷۹	۶۱	۴۳	۲۵	۷	ai- وابستگی/بی‌کفایتی
۸۰	۶۲	۴۴	۲۶	۸	vu- آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری
۸۱	۶۳	۴۵	۲۷	۹	eu- گرفتار/خویش‌ترن تحول نیافته
۸۲	۶۴	۴۶	۲۸	۱۰	sb- اطاعت
۸۳	۶۵	۴۷	۲۹	۱۱	ss- ایثارگری
۸۴	۶۶	۴۸	۳۰	۱۲	ei- بازداری هیجانی
۸۵	۶۷	۴۹	۳۱	۱۳	us- معیارهای سرسختانه
۸۶	۶۸	۵۰	۳۲	۱۴	et- استحقاق/بزرگ‌منشی
۸۷	۶۹	۵۱	۳۳	۱۵	is- خویش‌ترن‌داری/خودانظباطی ناکافی
۸۸	۷۰	۵۲	۳۴	۱۶	as- پذیرش جویی/جلب‌توجه
۸۹	۷۱	۵۳	۳۵	۱۷	np- منفی‌گرایی/بدبینی
۹۰	۷۲	۵۴	۳۶	۱۸	pu- تنبیه