



تراپی | شناسایی طرحواره‌های ناسازگار اولیه

راهنما:

لطفاً رفتارها و احساسات هر طرحواره را به دقت مطالعه کنید. اگر احساس می‌کنید توضیحات و علائم آن به شما شباهت دارد، موارد مربوطه را علامت بزنید (☑). در پایان مشخص کنید کدام طرحواره یا طرحواره‌ها بیشترین شباهت را به شما دارند.

۱. رهاشدگی / بی‌ثباتی

توضیح: احساس اینکه افراد مهم زندگی پایدار و قابل اعتماد نیستند و ممکن است شما را ترک کنند.

چک لیست علائم (موارد مشابه خود را علامت بزنید):

- ☐ نگرانی دائمی از ترک شدن توسط دیگران
- ☐ جذب روابط ناپایدار و پرتنش
- ☐ احساس ناامنی و اضطراب در روابط صمیمی

۲. بی‌اعتمادی / بدرفتاری

توضیح: انتظار اینکه دیگران قصد سوءاستفاده، فریب یا آسیب دارند.

چک لیست علائم:

- ☐ بدبینی شدید نسبت به دیگران
- ☐ حساسیت زیاد به انتقاد یا خیانت
- ☐ ترس از فریب خوردن یا مورد سوءاستفاده قرار گرفتن

۳. محرومیت هیجانی

توضیح: باور به اینکه نیازهای هیجانی اساسی (محبت، حمایت، همدلی) هیچ‌گاه برآورده نمی‌شوند.

چک لیست علائم:



- ☐ احساس تنهایی عمیق
 - ☐ ناامیدی از دریافت محبت
 - ☐ باور به اینکه کسی شما را درک نمی کند
-

۴. نقص / شرم

توضیح: احساس بی ارزشی، ناقص یا غیرقابل دوست داشتن بودن.

چک لیست علائم:

- ☐ احساس شرم نسبت به خود
 - ☐ اجتناب از صمیمیت به دلیل ترس از طرد
 - ☐ انتقاد شدید از خود
-

۵. انزوای اجتماعی / بیگانگی

توضیح: احساس متفاوت بودن از دیگران و نداشتن تعلق به گروه.

چک لیست علائم:

- ☐ احساس تنهایی در جمع
 - ☐ باور به متفاوت بودن از دیگران
 - ☐ اجتناب از فعالیت های اجتماعی
-

۶. وابستگی / بی کفایتی

توضیح: باور به اینکه فرد بدون کمک دیگران قادر به تصمیم گیری یا عملکرد مستقل نیست.

چک لیست علائم:

- ☐ نیاز شدید به راهنمایی دیگران
 - ☐ ترس از تصمیم گیری مستقل
 - ☐ احساس ناتوانی در مدیریت مشکلات
-



۷. آسیب پذیری نسبت به ضرر یا بیماری

توضیح: ترس افراطی از اینکه فجایع یا بیماری ها هر لحظه رخ خواهند داد.

چک لیست علائم:

- ☐ نگرانی دائمی درباره بیماری یا حوادث
- ☐ اجتناب از موقعیت های خطرناک
- ☐ حساسیت شدید به علائم جسمی

۸. شکست

توضیح: باور به اینکه فرد در زمینه های مهم زندگی شکست خواهد خورد یا بی کفایت است.

چک لیست علائم:

- ☐ مقایسه منفی با دیگران
- ☐ ترس از امتحان کردن چیزهای جدید
- ☐ احساس بی کفایتی مداوم

۹. استحقاق / بزرگ منشی

توضیح: باور به اینکه فرد خاص و برتر است و قوانین برای او صدق نمی کنند.

چک لیست علائم:

- ☐ توقعات افراطی از دیگران
- ☐ نادیده گرفتن نیازها و حقوق دیگران
- ☐ تمایل به کنترل یا سلطه گری

۱۰. ایثارگری

توضیح: تمرکز افراطی بر نیازهای دیگران به بهای نادیده گرفتن نیازهای خود.

چک لیست علائم:

- ☐ ناتوانی در گفتن "نه"



☐ احساس گناه هنگام توجه به خود

☐ جذب روابط یک طرفه

۱۱. اطاعت

توضیح: تسلیم شدن مداوم به خواسته‌ها و نیازهای دیگران برای اجتناب از تعارض یا طرد شدن.

چک لیست علائم:

☐ اجتناب از ابراز عقاید واقعی

☐ ترس از مخالفت با دیگران

☐ تجربه خشم فروخورده

۱۲. پذیرش جویی / جلب توجه

توضیح: تأکید افراطی بر جلب توجه و تأیید دیگران به بهای ارزش‌های شخصی.

چک لیست علائم:

☐ وابستگی به تأیید دیگران

☐ نگرانی زیاد درباره ظاهر یا محبوبیت

☐ تغییر رفتار برای خوشایند دیگران

۱۳. منفی‌گرایی / بدبینی

توضیح: تمرکز افراطی بر جنبه‌های منفی زندگی، مشکلات و شکست‌ها.

چک لیست علائم:

☐ بدبینی دائمی به آینده

☐ تمرکز بر تهدیدها به جای فرصت‌ها

☐ نگرانی مداوم و بی‌اعتمادی

۱۴. بازداری هیجانی



توضیح: اجتناب از ابراز احساسات به دلیل ترس از قضاوت یا کنترل نشدن.

چک لیست علائم:

- ☐ سرکوب خشم، غم یا شادی
- ☐ ناتوانی در ابراز صمیمیت
- ☐ کمال گرایی در کنترل احساسات

۱۵. معیارهای سختگیرانه / عیب جویی افراطی

توضیح: باور به اینکه باید همواره کامل، بی نقص و بهترین بود.

چک لیست علائم:

- ☐ کمال گرایی شدید
- ☐ انتقاد مداوم از خود و دیگران
- ☐ فشار مداوم برای موفقیت

۱۶. خودانضباطی ناکافی / بی انضباطی

توضیح: ناتوانی در کنترل تکانه‌ها یا پیگیری اهداف بلندمدت.

چک لیست علائم:

- ☐ مشکل در پایبندی به قوانین یا تعهدات
- ☐ تکانشگری در تصمیم‌گیری
- ☐ اجتناب از کارهای دشوار یا خسته کننده

۱۷. تنبیه‌گری

توضیح: باور به اینکه افراد (خود یا دیگران) باید به شدت تنبیه شوند در صورت خطا.

چک لیست علائم:

- ☐ سرزنش مداوم خود یا دیگران
- ☐ ناتوانی در بخشیدن خطاها
- ☐ سخت‌گیری افراطی در روابط

۱۸. بدبینی نسبت به دیگران (گرایش به انتقاد)

توضیح: باور به اینکه دیگران اغلب بد، خطاکار یا غیرقابل اعتماد هستند.

چک لیست علائم:

- ☐ انتقاد مداوم از اطرافیان
- ☐ سختی در اعتماد به دیگران
- ☐ روابط پر از تعارض

نحوه آگاهی از طرحواره‌های فعال

پس از تکمیل این کاربرگ، تعداد علامت‌های زده شده در هر طرحواره را بشمارید. طرحواره‌هایی که بیشترین علامت را دارند، احتمالاً در زندگی شما پررنگ‌تر هستند. این آگاهی اولین قدم برای تغییر است.

Reference:

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema Therapy: A Practitioner's Guide. The Guilford Press.