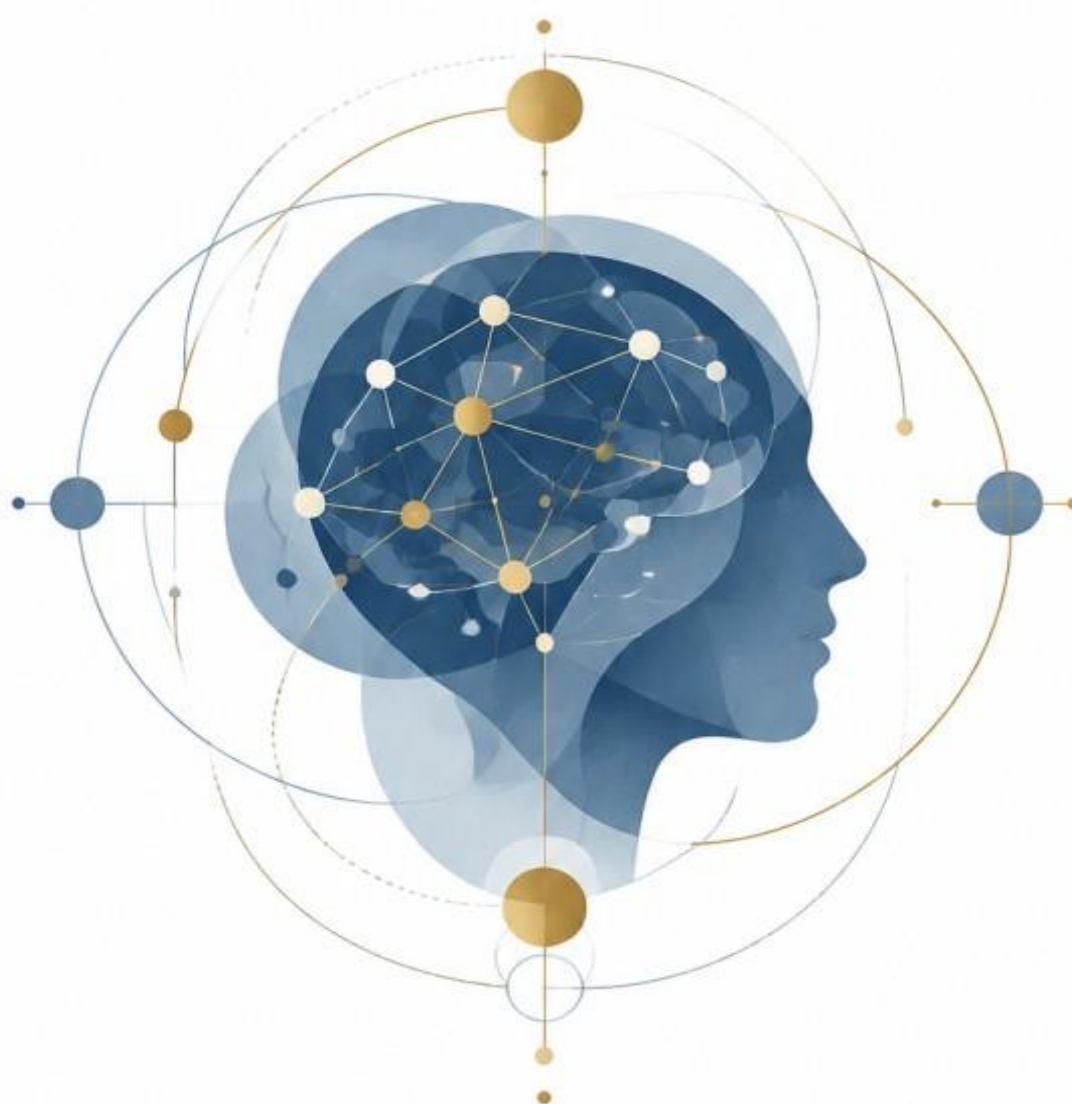


گزارش آزمون ذهنیت‌های طرحواره‌ای یانگ (SMI)

Schema Mode Inventory (SMI)



رسول حیدری

۱۴۰۳/۰۴/۰۱

اطلاعات فردی آزمون دهنده



رسول
حیدری
۰۹۳۰۰۵۲۰۰۳
۱۸
مرد
۱۲۳
۱۴۰۳/۰۴/۰۱

نام:
نام خانوادگی:
تلفن تماس:
سن:
جنس:
کد مراجع:
تاریخ آزمون:

فهرست

- ۳..... مقدمه
- ۴..... نمرات استاندارد و نمیرخ آزمون ها
- ۶..... تفسیر اختصاصی هر کدام از ذهنیت ها
- ۱۳..... چهار طبقه اصلی ذهنیت ها
- ۱۷..... تفسیر های جانبی

مقدمه گزارش

این گزارش با هدف ارائه تصویری روشن، ساده و یکپارچه از حالات درونی، احساسات و واکنش‌های رفتاری فرد در شرایط مختلف زندگی و کار آماده شده است. همه ما در مواجهه با چالش‌ها، فشارها و استرس‌ها ممکن است احساسات و نقش‌های درونی متفاوتی را تجربه کنیم؛ گاهی ممکن است احساس آسیب‌پذیری و نگرانی کنیم، گاهی با خشم یا سرسختی واکنش نشان دهیم، گاهی رفتارهای دفاعی در پیش بگیریم و گاهی نیز منطقی، آرام و پخته تصمیم‌گیری نماییم. این حالات درونی همان «ذهنیت‌های روانی» هستند که این آزمون میزان فعالیت و شدت هر یک را بررسی می‌کند.

نتایج در این گزارش به دو شکل نمرات و نمودار (نیمرخ) ارائه شده‌اند. نمرات عددی، شدت حضور هر کدام از حالات درونی را نشان می‌دهند و نمودار تصویری نیز کمک می‌کند تا ببینید کدام بخش‌های رفتاری و هیجانی در حال حاضر پررنگ‌تر، فعال‌تر یا کم‌رنگ‌تر هستند. بررسی هم‌زمان این دو بخش، شناخت بهتری از نقاط قوت، بخش‌های آسیب‌پذیر و نحوه واکنش شما به شرایط پیرامون فراهم می‌سازد.

نتایج این سنجش باید با توجه به شرایط زمان پاسخ‌گویی، فشارهای روزهای اخیر و میزان صداقت و دقت شما دیده شود. بالا یا پایین بودن نمره در یک بخش به معنای ضعف همیشگی یا ایراد شخصیتی نیست، بلکه نشان می‌دهد روان شما در مواجهه با چالش‌ها معمولاً چه شیوه‌ای را برای دفاع یا حفظ تعادل انتخاب می‌کند. از آن‌جا که حالات هیجانی و رفتاری انسان پویا و قابل تغییر هستند، نتایج را نباید حکمی قطعی و تغییرناپذیر دانست.

برای به دست آوردن برداشتی درست و منصفانه، لازم است تمام مؤلفه‌ها را در کنار یکدیگر بخوانید و تنها بر اساس نمره یک بخش خاص قضاوت نکنید. هدف اصلی این ارزیابی، برچسب زدن به افراد نیست؛ بلکه این گزارش ابزاری برای خودشناسی، شناخت بهتر احساسات و رفتارهای تکرارشونده و در نهایت برنامه‌ریزی برای بهبود روابط، آرامش فردی و تصمیم‌گیری‌های بهتر در مسیر زندگی و شغل است.

نکته: نمرات و تحلیل‌ها بر اساس محاسبات و الگوهای سامانه‌ای تعیین شده‌اند. برای بهره‌برداری دقیق‌تر و کاربردی‌تر، پیشنهاد می‌شود یافته‌های این گزارش در یک گفت‌وگوی مشاوره‌ای و در کنار شناخت شرایط واقعی زندگی و شغلی شما بررسی شوند.

این گزارش می‌تواند به شما کمک کند تا اطلاعات بیشتری در مورد خود کسب کنید. این آزمون صرفاً یک ابزار کمکی است و در نهایت متخصص باید نظر نهایی خود را مشخص کند

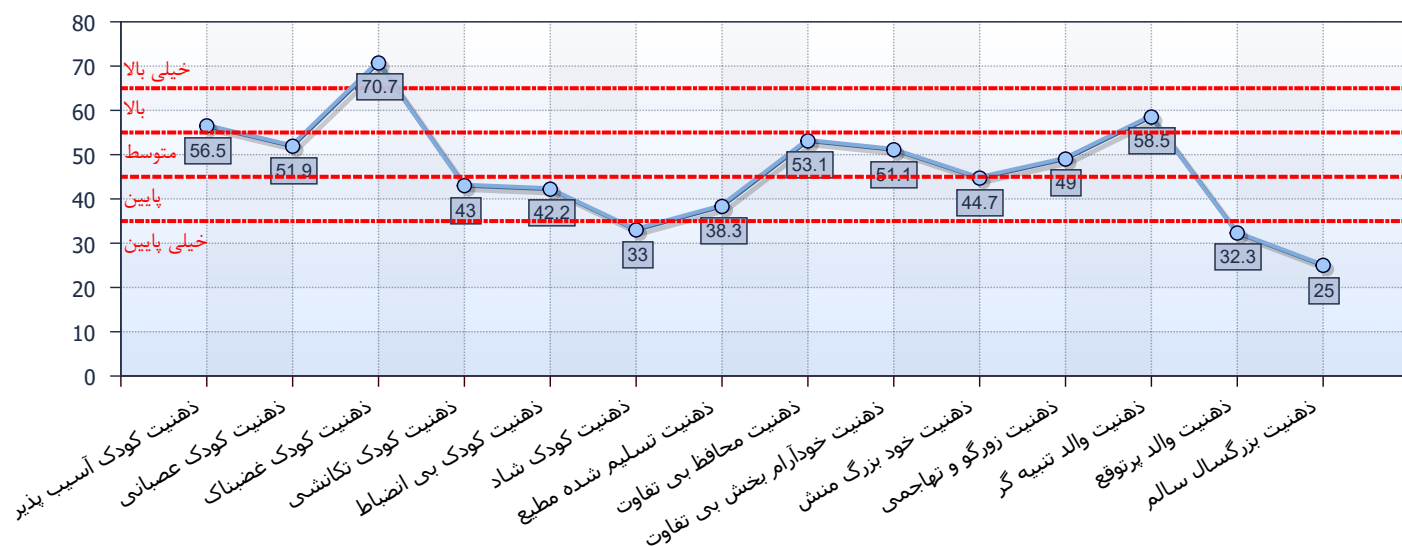
دقت کنید که در این گزارش تفسیرها بر اساس نمرات تی گروه بهنجار ارائه شده است و در دو گروه بالینی صرفاً نمودار و نمرات ارائه شده است
همچنین ذهنیت کودک شاد و بزرگسال سالم معکوس است

در زیر نمره خام، و نمرات تی در سه گروه بهنجار، بالینی محور ۱ و بالینی محور ۲ آورده شده است

ردیف	ذهنیت	نمره خام	میانگین	گروه بهنجار	گروه بالینی محور ۱	گروه بالینی محور ۲	وضعیت
۱	ذهنیت کودک آسیب پذیر	۱۸	۱.۸	۵۶.۵	۴۰.۹	۳۵.۹	بالا
۲	ذهنیت کودک عصبانی	۱۹	۱.۹	۵۱.۹	۴۲.۷	۳۷.۳	متوسط
۳	ذهنیت کودک غضبناک	۱۸	۳.۶	۷۰.۷	۵۳.۷	۴۷.۳	خیلی بالا
۴	ذهنیت کودک تکانشی	۱۶	۱.۷۸	۴۳	۴۰.۵	۳۶.۹	پایین
۵	ذهنیت کودک بی انضباط	۹	۱.۸	۴۲.۲	۴۰.۹	۳۷.۸	پایین
۶	ذهنیت کودک شاد	۳۶	۳.۶	۳۳	۵۲.۴	۵۹.۴	بسیار پایین
۷	ذهنیت تسلیم شده مطیع	۱۳	۱.۸۶	۳۸.۳	۳۷	۳۴.۶	پایین
۸	ذهنیت محافظ بی تفاوت	۱۴	۱.۷۵	۵۳.۱	۴۳.۶	۳۷.۲	متوسط
۹	ذهنیت خودآرام بخش بی تفاوت	۸	۲	۵۱.۱	۳۹	۳۶.۵	متوسط
۱۰	ذهنیت خود بزرگ منش	۱۸	۲	۴۴.۷	۴۳.۸	۴۲.۸	پایین
۱۱	ذهنیت زورگو و تهاجمی	۱۵	۱.۶۷	۴۹	۴۶.۴	۴۲.۹	متوسط
۱۲	ذهنیت والد تنبیه گر	۱۸	۱.۸	۵۸.۵	۴۶	۴۰.۲	بالا
۱۳	ذهنیت والد پرتوقع	۱۶	۲	۳۲.۳	۳۲.۴	۳۱	بسیار پایین
۱۴	ذهنیت بزرگسال سالم	۳۲	۳.۲	۲۵	۴۰.۱	۴۵.۲	بسیار پایین

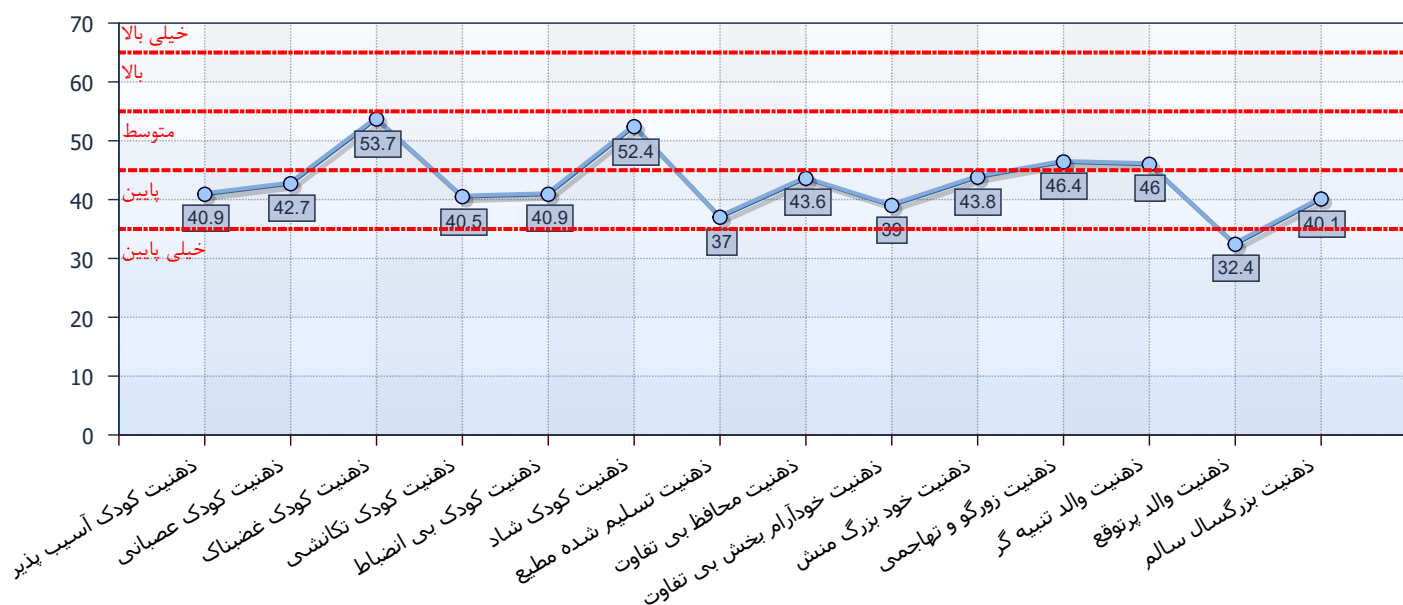
در ادامه سه نیمرخ مربوط به گروه بهنجار، بالینی محور ۱ و ۲ ارائه شده است

گروه بهنجار

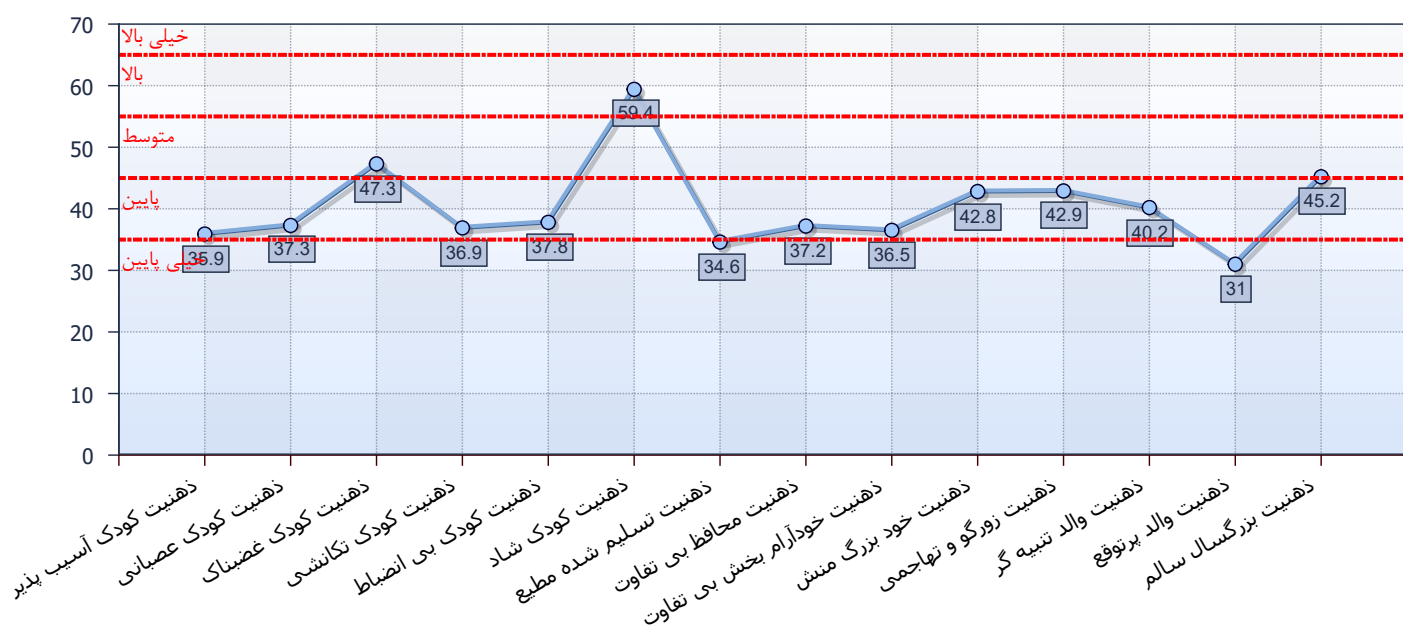


ذهنیت‌های نیازمند مداخله و توجه ویژه بالینی: کودک غضبناک، نقص کودک شاد، ضعف بزرگسال سالم

گروه بالینی محور ۱



گروه بالینی محور ۲



در ادامه هر کدام از ذهنیت ها ارائه شده و تفسیر های احتمالی مربوط به هر ذهنیت ارائه شده است

ردیف	ذهنیت	نمره خام	میانگین	گروه بهنجار	گروه بالینی محور ۱	گروه بالینی محور ۲	وضعیت
۱	ذهنیت کودک آسیب پذیر	۱۸	۱.۸	۵۶.۵	۴۰.۹	۳۵.۹	بالا

تفسیر روان شناختی و درونی

کودک درون فرد به شدت حساس، ترسان و رنجور است. این مد نشان دهنده فعالیت ریشه دار طرحواره های رهاشدگی، بی اعتمادی، نقص و شرم است. فرد مکرراً احساس تنهایی عمیق، درک نشدگی، غم مزمن و عدم امنیت در جهان را تجربه می کند و در برابر ناملایمات روزمره احساس ناتوانی و بی دفاعی مفرطی به او دست می دهد.

روابط بین فردی و عاطفی

در روابط صمیمانه، مستعد وابستگی بیمارگون یا برعکس، کناره گیری زود هنگام از ترس طرد شدن است. فرد پیوسته در انتظار نشانه هایی از بی توجهی، مهربی یا جدایی از جانب دیگران است که این حساسیت بالا باعث سو - تعبیر رفتارهای اطرافیان، سو - ظن و برانگیختگی عاطفی مکرر در پیوندها می شود.

عملکرد شغلی و تصمیم گیری

محیط کار برای او منبع مداوم استرس و احساس تهدید است. از بازخوردها و ارزیابی های کاری به شدت می ترسد؛ زیرا کوچک ترین نقد مدیریتی را مساوی با اخراج، بی ارزشی بنیادین یا فاجعه حرفه ای تلقی می کند. این حجم از اضطراب درونی موجب تردید در تصمیم گیری، کاهش خلاقیت و ترس از پذیرش مسئولیت های کلیدی می گردد.

راهکارهای رشد و بهبود

آغاز تمرینات بازوالدینی تعدیل یافته؛ مراقبت هدفمند بخش بزرگسال از نیازهای هیجانی برآورده نشده کودک درون، نوشتن نامه های تسکین بخش به خود و بازبینی خطاهای شناختی فاجعه سازی در لحظات بروز تنش.

ردیف	ذهنیت	نمره خام	میانگین	گروه بهنجار	گروه بالینی محور ۱	گروه بالینی محور ۲	وضعیت
۲	ذهنیت کودک عصبانی	۱۹	۱.۹	۵۱.۹	۴۲.۷	۳۷.۳	متوسط

تفسیر روان شناختی و درونی

تجربه و ابراز خشم در فرد متناسب با هنجار جامعه است. در مواجهه با بی عدالتی ها، بدقولی ها یا نادیده گرفته شدن نیازها، عصبانیت را احساس و در صورت لزوم آن را نشان می دهد؛ اما این خشم معمولاً متناسب با موقعیت است و به الگوهای تخریب گر مداوم بدل نمی شود.

روابط بین فردی و عاطفی

در روابط شخصی گاهی ممکن است به دلیل رنجش ها گلایه کند یا لحن تندى به خود بگیرد، اما سریعاً آرام شده و تمایل به ترمیم رابطه دارد. دیگران او را فردی عصبانی نمی شناسند، هرچند مرزهای حساسیت او را می دانند.

عملکرد شغلی و تصمیم گیری

در محیط شغلی در برابر فشارهای غیرمنطقی یا زیر پا گذاشته شدن شرح وظایف اعتراض می کند، ولی اعتراض خود را در چارچوب های پذیرفته شده اداری بیان می دارد و اجازه نمی دهد هیجان خشم کارایی اش را مخدوش کند.

راهکارهای رشد و بهبود

توجه به علائم اولیه فیزیولوژیک خشم و استفاده از مکث کوتاه قبل از پاسخگویی در شرایطی که شدت هیجان رو به فزونی است.

ردیف	ذهنیت	نمره خام	میانگین	گروه بهنجار	گروه بالینی محور ۱	گروه بالینی محور ۲	وضعیت
۳	ذهنیت کودک غضبناک	۱۸	۳.۶	۷۰.۷	۵۳.۷	۴۷.۳	خیلی بالا

تفسیر روان‌شناختی و درونی

وضعیت کاملاً بحرانی و زنگ خطری جدی؛ فعال‌سازی مطلق کودک غضبناک. هیجان خشم در فرد از مرحله احساس گذشته و به تخریب‌گری ویرانگر، تمایل به آسیب فیزیکی به دیگران یا خود، تخریب اشیا و انفجارهای رفتاری هیولایی تبدیل شده است. کنترل مهار تکانه به صفر رسیده است.

روابط بین‌فردی و عاطفی

خشونت خانگی و نقض شدید حریم انسانی در روابط شخصی؛ خانواده در خطر آسیب جسمی و روانی شدید قرار دارد و احتمال مداخله مراجع قضایی یا ترک دائمی رابطه از سوی اطرافیان بسیار بالاست.

عملکرد شغلی و تصمیم‌گیری

ناتوانی مطلق در نگهداشت شغل؛ فرد غیرقابل تحمل در هر محیط کاری است و سابقه درگیری‌های فیزیکی، پرونده‌های تخلفاتی و اخراج‌های ناگهانی در کارنامه شغلی‌اش به چشم می‌خورد.

راهکارهای رشد و بهبود

ارجاع فوری و بدون اتلاف وقت به روانپزشک و روان‌درمانگر بالینی جهت ارزیابی خطرات تکانشی، دارودرمانی تثبیت‌کننده خلق و درمان‌های کنترل رفتار در بستری کاملاً کنترل‌شده.

ردیف	ذهنیت	نمره خام	میانگین	گروه بهنجار	گروه بالینی محور ۱	گروه بالینی محور ۲	وضعیت
۴	ذهنیت کودک تکانشی	۱۶	۱.۷۸	۴۳	۴۰.۵	۳۶.۹	پایین

تفسیر روان‌شناختی و درونی

کنترل تکانه در این فرد در وضعیت مطلوبی قرار دارد. او توانایی ایستادگی در برابر وسوسه‌ها و محرک‌های آنی را دارد و برای ارضای خواسته‌های خود حاضر است زمان مناسب را سپری کند. مدیریت امیال در او عقلانی بوده و ثبات شخصیتی او را حفظ می‌نماید.

روابط بین‌فردی و عاطفی

روابط اجتماعی و عاطفی او عاری از نوسانات ناشی از بی‌بندوباری یا رفتارهای هیجانی نسنجیده است. پایبند به تعهدات اخلاقی و توافقات دوطرفه بوده و اعتماد دیگران را به خوبی جلب می‌کند.

عملکرد شغلی و تصمیم‌گیری

در کار و پروژه‌ها فردی قابل اتکا و پایدار است. بودجه‌ها و منابع را طبق برنامه پیش می‌برد و تمایلی به دست‌کاری‌های هیجانی در فرایندهای کاری ندارد.

راهکارهای رشد و بهبود

تداوم الگوی خویشتن‌داری فعلی همراه با باز گذاشتن روزهایی برای تفریح و تصمیمات منعطف در اوقات فراغت.

ردیف	ذهنیت	نمره خام	میانگین	گروه بهنجار	گروه بالینی محور ۱	گروه بالینی محور ۲	وضعیت
۵	ذهنیت کودک بی انضباط	۹	۱.۸	۴۲.۲	۴۰.۹	۳۷.۸	پایین

تفسیر روان‌شناختی و درونی

انضباط فردی و قدرت تحمل ناکامی در وضعیت بسیار سالمی قرار دارد. فرد توانایی خوبی در غلبه بر تنبلی و بی‌انگیزگی‌های مقطعی دارد و اجازه نمی‌دهد خستگی مانع تحقق اهداف بلندمدتش گردد.

روابط بین فردی و عاطفی

در روابط خود پایبند به قول‌هاست و پیگیری‌های لازم را برای حل مسائل زندگی مشترک با آرامش و حوصله انجام می‌دهد؛ اطرافیان او را فردی قابل اتکا می‌دانند.

عملکرد شغلی و تصمیم‌گیری

عملکرد کاری منظم و پایداری دارد. وظایف محوله را در سررسیدهای معین تحویل می‌دهد و تمایلی به به تعویق انداختن امور و کارهای نیمه‌تمام ندارد.

راهکارهای رشد و بهبود

تداوم مدیریت زمان موثر و استفاده از سیستم‌های پاداش‌دهی به خود پس از تکمیل پروژه‌های سنگین.

ردیف	ذهنیت	نمره خام	میانگین	گروه بهنجار	گروه بالینی محور ۱	گروه بالینی محور ۲	وضعیت
۶	ذهنیت کودک شاد	۳۶	۳.۶	۳۳	۵۲.۴	۵۹.۴	بسیار پایین

تفسیر روان‌شناختی و درونی

کودک شاد در ساختار روانی فرد کاملاً خاموش، منجمد یا غایب است. فرد در وضعیت بی‌لذتی عمیق، خشکی عاطفی مفرط و پوچی هیجانی به سر می‌برد. ظرفیت خندیدن، لذت بردن از لحظه، شوخ‌طبعی و سرزندگی در او مسدود شده است. روان او مانند کویری خشک است که زیر فشار طاقت‌فرسای مدهای والد یا کودک آسیب‌پذیر، فرصت تنفس و بازیگوشی سالم را پیدا نکرده است.

روابط بین فردی و عاطفی

روابط بین فردی او آکنده از سنگینی، کسالت و بار منفی است. او نمی‌تواند فضایی شاد و صمیمی را با پارتنر، فرزندان یا دوستانش تجربه کند. دیگران در حضور او احساس نشاط نمی‌کنند و معاشرت با او پس از مدتی به خاطر نبود تبادلات انرژی مثبت فرساینده می‌شود.

عملکرد شغلی و تصمیم‌گیری

در کار تنها به مانند یک ماشین خستگی‌ناپذیر اما فاقد روح عمل می‌کند. نبود کودک شاد باعث شده خلاقیت، تفکر واگرا، الهام‌های شغلی و لذت کار تیمی به کلی بخشکد که این وضعیت زمینه‌ساز اصلی فلات‌زدگی و فرسودگی شغلی کامل است.

راهکارهای رشد و بهبود

نیاز حیاتی به احیای کودک درون؛ باز کردن فضاهای غیرکاری، آغاز فعالیت‌های هنری و حسی بدون بازدهی اقتصادی، تمرین بازی و شوخی در محیط‌های امن و مداخله درمانی جهت رفع افسردگی نهفته.

ردیف	ذهنیت	نمره خام	میانگین	گروه بهنجار	گروه بالینی محور ۱	گروه بالینی محور ۲	وضعیت
۷	ذهنیت تسلیم شده مطیع	۱۳	۱.۸۶	۳۸.۳	۳۷	۳۴.۶	پایین

تفسیر روان‌شناختی و درونی

قاطعیت و ابراز وجود سالم در فرد در سطح مطلوبی قرار دارد. او میان احترام به حقوق خود و احترام به نیازهای دیگران تعادل برقرار کرده و به خاطر ترس از تعارض، هویت و خواسته‌های خود را زیر پا نمی‌گذارد.

روابط بین‌فردی و عاطفی

روابط بین‌فردی برابری‌طلبانه و پایداری دارد. قادر به بیان خواسته‌ها و مرزهای خود با آرامش و احترام است و وارد الگوهای باج‌دهی یا وابستگی متقابل مسموم نمی‌شود.

عملکرد شغلی و تصمیم‌گیری

عملکرد شغلی مستقل و توأم با همکاری سالم دارد. در مذاکرات و جلسات اداری می‌تواند از منافع خود یا تیم دفاع کند و در صورت لزوم، با استدلال منطقی بگوید. «نه»

راهکارهای رشد و بهبود

تداوم الگوی جرات‌ورزی فعلی و استفاده از خرد ارتباطی در حل تعارضات بین‌فردی.

ردیف	ذهنیت	نمره خام	میانگین	گروه بهنجار	گروه بالینی محور ۱	گروه بالینی محور ۲	وضعیت
۸	ذهنیت محافظ بی تفاوت	۱۴	۱.۷۵	۵۳.۱	۴۳.۶	۳۷.۲	متوسط

تفسیر روان‌شناختی و درونی

سطح دفاع محافظ بی تفاوت متناسب با حد نرمال جامعه است. فرد در شرایط استرس شدید، خستگی کاری مفرط یا مواجهه با بحران‌های احساسی موقتاً مقداری فاصله روانی می‌گیرد و خونسردی پیشه می‌کند، اما این حالت طولانی‌مدت نبوده و به محض فروکش کردن فشار، مجدداً به مدار احساسی بازمی‌گردد.

روابط بین‌فردی و عاطفی

در تعاملات ممکن است در برابر افراد غریبه یا جدید محتاط و کم‌حرف باشد، اما با گذشت زمان و ایجاد اعتماد، گارد خود را باز کرده و پیوند عاطفی برقرار می‌کند.

عملکرد شغلی و تصمیم‌گیری

می‌تواند فشارهای روزمره اداری را تا حد زیادی پشت در اتاق کار نگه دارد و بین زندگی شخصی و کاری تفکیک قائل شود.

راهکارهای رشد و بهبود

هوشیاری نسبت به اینکه دوره‌های فاصله‌گیری عاطفی موقت طولانی نشود و در مواقع خستگی با شریک زندگی صحبت شفاف داشته باشد.

ردیف	ذهنیت	نمره خام	میانگین	گروه بهنجار	گروه بالینی محور ۱	گروه بالینی محور ۲	وضعیت
۹	ذهنیت خودآرام بخش بی تفاوت	۸	۲	۵۱.۱	۳۹	۳۶.۵	متوسط

تفسیر روان‌شناختی و درونی

سطح پناه بردن به تسکین‌دهنده‌ها در حد هنجار جامعه است. در روزهای بسیار شلوغ یا پس از تنش‌های روحی، ممکن است به عنوان ابزاری برای فراموشی موقت به پرخوری مقطعی، تماشای سریال‌ها یا گشت‌وگذار در شبکه‌های اجتماعی پناه ببرد، اما این رفتارها کنترل زندگی‌اش را به دست نمی‌گیرند.

روابط بین‌فردی و عاطفی

در روابط بین‌فردی تعادل را حفظ می‌کند، هرچند در مواقع کلافگی ممکن است موقتاً در دنیای شخصی خود خلوت کند.

عملکرد شغلی و تصمیم‌گیری

میزان بهره‌وری کاری او مطلوب است؛ حواس‌پرتی‌های موقت کاری‌اش در محدوده‌ای است که با یک بازبینی کوتاه مهار می‌شود.

راهکارهای رشد و بهبود

پایش رفتارهای تسکین‌بخش تکراری در پایان هفته‌ها و جایگزینی آنها با استراحت‌های غنی‌کننده بدنی و فکری.

ردیف	ذهنیت	نمره خام	میانگین	گروه بهنجار	گروه بالینی محور ۱	گروه بالینی محور ۲	وضعیت
۱۰	ذهنیت خود بزرگ منش	۱۸	۲	۴۴.۷	۴۳.۸	۴۲.۸	پایین

تفسیر روان‌شناختی و درونی

تعادل مطلوبی میان عزت‌نفس و تواضع در روان فرد برقرار است. او نیازی به رقابت‌طلبی بیمارگونه، تحقیر دیگران یا دستاوردسازی‌های متظاهرانه برای حس ارزشمندی ندارد و ارزش خود را وابسته به برتری بر دیگران نمی‌داند.

روابط بین‌فردی و عاطفی

روابطی متین، محترمانه و مبتنی بر برابری انسانی دارد. بدون تکلف با دیگران ارتباط برقرار می‌کند و مورد اعتماد و احترام اطرافیان است.

عملکرد شغلی و تصمیم‌گیری

در فضای کاری عملکردی سنجیده دارد؛ ادعاهای توخالی مطرح نمی‌کند و ترجیح می‌دهد خروجی باکیفیت کارش گویای توانمندی‌های او باشد.

راهکارهای رشد و بهبود

حفظ این سطح متوازن از اعتمادبه‌نفس اصیل و ادامه مسیر رشد فردی بدون ورود به بازی‌های مقایسه‌ای.

ردیف	ذهنیت	نمره خام	میانگین	گروه بهنجار	گروه بالینی محور ۱	گروه بالینی محور ۲	وضعیت
۱۱	ذهنیت زورگو و تهاجمی	۱۵	۱.۶۷	۴۹	۴۶.۴	۴۲.۹	متوسط

تفسیر روان‌شناختی و درونی

سطح تمایلات تهاجمی در حد طبیعی جامعه است. در شرایط بسیار استرس‌زا، احساس تهدید جدی، یا هنگام مورد بی‌عدالتی واقع شدن، ممکن است به شکل موقت لحنی گزنده، تند یا پرخاشگرانه اتخاذ کند، اما این رفتار به رویه همیشگی و الگوی باج‌خواهی بدل نمی‌شود.

روابط بین‌فردی و عاطفی

در خانواده و جمع دوستان فردی آرام است، مگر آنکه از سوی دیگران احساس تحقیر کند که در این صورت واکنش متقابل و تندی نشان خواهد داد.

عملکرد شغلی و تصمیم‌گیری

در اداره یا کسب‌وکار می‌تواند در صورت نیاز روی موضع خود با استحکام و لحن جدی بایستد بدون آنکه کار را به بی‌احترامی یا دادوفریاد بکشاند.

راهکارهای رشد و بهبود

شناسایی موقعیت‌های محرک خشم و تمرین تنفس عمیق و ایجاد درنگ زمانی پیش از پاسخ‌دهی در شرایط بحرانی.

ردیف	ذهنیت	نمره خام	میانگین	گروه بهنجار	گروه بالینی محور ۱	گروه بالینی محور ۲	وضعیت
۱۲	ذهنیت والد تنبیه‌گر	۱۸	۱.۸	۵۸.۵	۴۶	۴۰.۲	بالا

تفسیر روان‌شناختی و درونی

صدای والد تنبیه‌گر حضوری پررنگ و آزارنده در روان فرد دارد. یک دادستان درونی بی‌رحم مدام در حال محاکمه، ملامت و سرزنش افکار و رفتارهای اوست. فرد با هر لغزش کوچک دچار عذاب وجدان طاقت‌فرسا، شرم عمیق و این باور ناخودآگاه می‌شود که لایق تحقیر، طرد یا تنبیه شدن است. این مد انرژي روانی را بلعیده و بستر ساز افسردگی و اضطراب می‌شود.

روابط بین‌فردی و عاطفی

در روابط صمیمانه فرد بسیار آسیب‌پذیر در برابر سرزنش شریک زندگی است. او حتی تقصیرهای همسر یا دوستان را نیز به گردن می‌گیرد و برای رهایی از احساس گناه، دست به باج‌دهی یا خودکوچکانگاری می‌زند.

عملکرد شغلی و تصمیم‌گیری

در کار وسواس شدید روی اشتباه نکرده دارد. از ترس اینکه کارش نقص داشته باشد یا مورد مواخذه قرار گیرد، کارهای اداری را بارها و بارها با اضطراب چک می‌کند و فشار عصبی فرساینده‌ای را تحمل می‌نماید.

راهکارهای رشد و بهبود

تفکیک صدای والد درونی از هویت واقعی خویش؛ متوقف کردن خودسرزنی‌های روزانه از طریق تکنیک‌های مبتنی بر شفقت‌درمانی و نام‌گذاری این صدای منتقد درونی.

ردیف	ذهنیت	نمره خام	میانگین	گروه بهنجار	گروه بالینی محور ۱	گروه بالینی محور ۲	وضعیت
۱۳	ذهنیت والد پرتوقع	۱۶	۲	۳۲.۳	۳۲.۴	۳۱	بسیار پایین

تفسیر روان‌شناختی و درونی

روان فرد کاملاً آزاد از فشارهای کمال‌گرایی، شتاب‌زدگی و استانداردهای سخت‌گیرانه است. او زندگی را ساده و بدون دغدغه دستاوردهای بزرگ پیش می‌برد؛ با این حال نمره بسیار پایین در این مقیاس ممکن است زنگ خطری از بی‌تفاوتی نسبت به آینده، اهمال‌کاری مزمن، فقدان انگیزه پیشرفت و بی‌برنامگی در اهداف بلندمدت باشد.

روابط بین‌فردی و عاطفی

در تعاملات بسیار آسان‌گیر و راحت است و فشاری به شریک زندگی یا فرزندان برای بهترین بودن وارد نمی‌کند، اما ممکن است به دلیل فقدان استانداردهای مشخص، امور خانواده دچار بی‌نظمی شود.

عملکرد شغلی و تصمیم‌گیری

در محیط اداری فشاری به خود یا همکاران نمی‌آورد اما مستعد افت کیفیت کار، سهل‌انگاری و عدم پایبندی به مواعید مقرر سازمانی است.

راهکارهای رشد و بهبود

تعیین اهداف شفاف و واقع‌بینانه شغلی و ایجاد استانداردهای حداقلی کیفیت برای جلوگیری از درجا زدن حرفه‌ای.

ردیف	ذهنیت	نمره خام	میانگین	گروه بهنجار	گروه بالینی محور ۱	گروه بالینی محور ۲	وضعیت
۱۴	ذهنیت بزرگسال سالم	۳۲	۳.۲	۲۵	۴۰.۱	۴۵.۲	بسیار پایین

تفسیر روان‌شناختی و درونی

صدای خردورز و هدایت‌گر بزرگسال سالم در ذهن فرد به شدت خاموش، ضعیف و غایب است. روان فرد به میدان جنگی میان مدهای کودکانه و مدهای مقابله‌ای یا والد‌های آزارگر تبدیل شده، بدون آنکه مرکزیتی عاقل برای میانجی‌گری و تصمیم‌گیری منطقی وجود داشته باشد. فرد در مواجهه با چالش‌های زندگی احساس ناتوانی، گم‌گشتگی مطلق و شکست‌پذیری دارد و کنترل سکان زندگی از دست او خارج شده است.

روابط بین‌فردی و عاطفی

در روابط به شدت متزلزل، ناتوان در حفظ مرزها و فاقد مهارت حل تعارض است؛ یا تسلیم آسیب‌ها می‌شود یا به شکل تکانشی پیوندها را تخریب می‌کند.

عملکرد شغلی و تصمیم‌گیری

در کار تصمیم‌گیری‌های نامتعادل دارد، در برابر بحران‌های کوچک شغلی به سرعت تسلیم می‌شود و قادر به برنامه‌ریزی هدفمند و تاب‌آورانه برای آینده نیست.

راهکارهای رشد و بهبود

اولویت فوری در درمان: پرورش هسته بزرگسال سالم؛ یادگیری مهارت‌های والدگری نسبت به کودک درون، پذیرش واقعیت‌های جهان و تقویت ایگو از طریق تمرین‌های هدایت‌شده طرحواره‌درمانی.

در ادامه ذهنیت ها در چهار طبقه اصلی قرار گرفته اند و تفسیر های احتمالی ارائه شده است

ردیف	طبقه	نمره	وضعیت
۱	ذهنیت های کودک ناسازگار	۵۲.۹	متوسط

تفسیر روان شناختی و درونی

سطح برانگیختگی نیازها و رنج های کودکان در حد طبیعی است. در مواجهه با فشارهای شدید روانی ممکن است احساس درماندگی، خشم یا بی طاقتی مقطعی نشان دهد، اما توان بازگشت به تعادل روانی را دارد.

روابط بین فردی و عاطفی

در تعاملات ممکن است در زمان دلخوری ها گهگاه حالت حساسیت عاطفی پیدا کند که با کمی درک متقابل حل می شود.

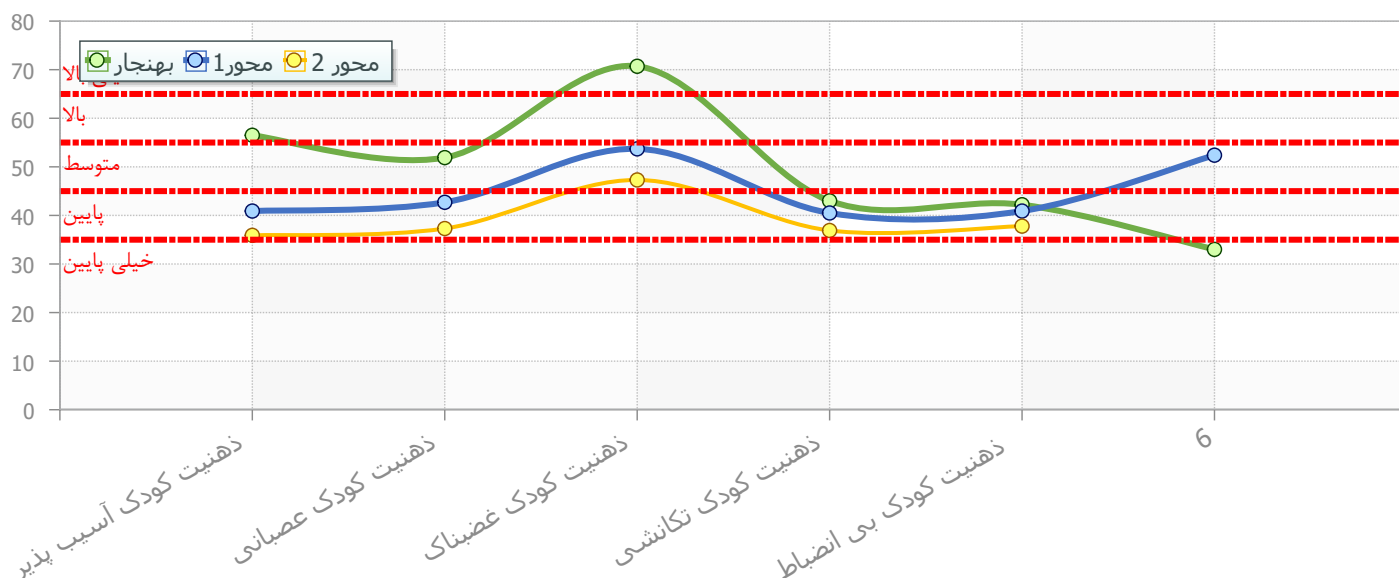
عملکرد شغلی و تصمیم گیری

راندمان کاری پایداری دارد، هر چند فشارهای شدید مقطعی می تواند کمی تمرکز او را تحت تاثیر قرار دهد.

راهکارهای رشد و بهبود

شناسایی موقعیت هایی که موجب فعال سازی احساس غم یا عصبانیت در روزمره می شوند.

ذهنیت های کودک ناسازگار



ردیف	طبقه	نمره	وضعیت
۲	ذهنیت های مقابله ای ناکارآمد	۴۷.۲	متوسط

تفسیر روان‌شناختی و درونی

میزان بهره‌گیری از رفتارهای مقابله‌ای در حد طبیعی است. در بحران‌ها ممکن است موقتاً کمی فاصله بگیرد یا رفتارهای تسکین‌بخش نشان دهد، اما این رفتارها تبدیل به ساختار شخصیتی صلب نمی‌شوند.

روابط بین فردی و عاطفی

در روابط صمیمانه به طور کلی تعامل گراست، هرچند گهگاه در تنش‌ها گارد دفاعی می‌گیرد.

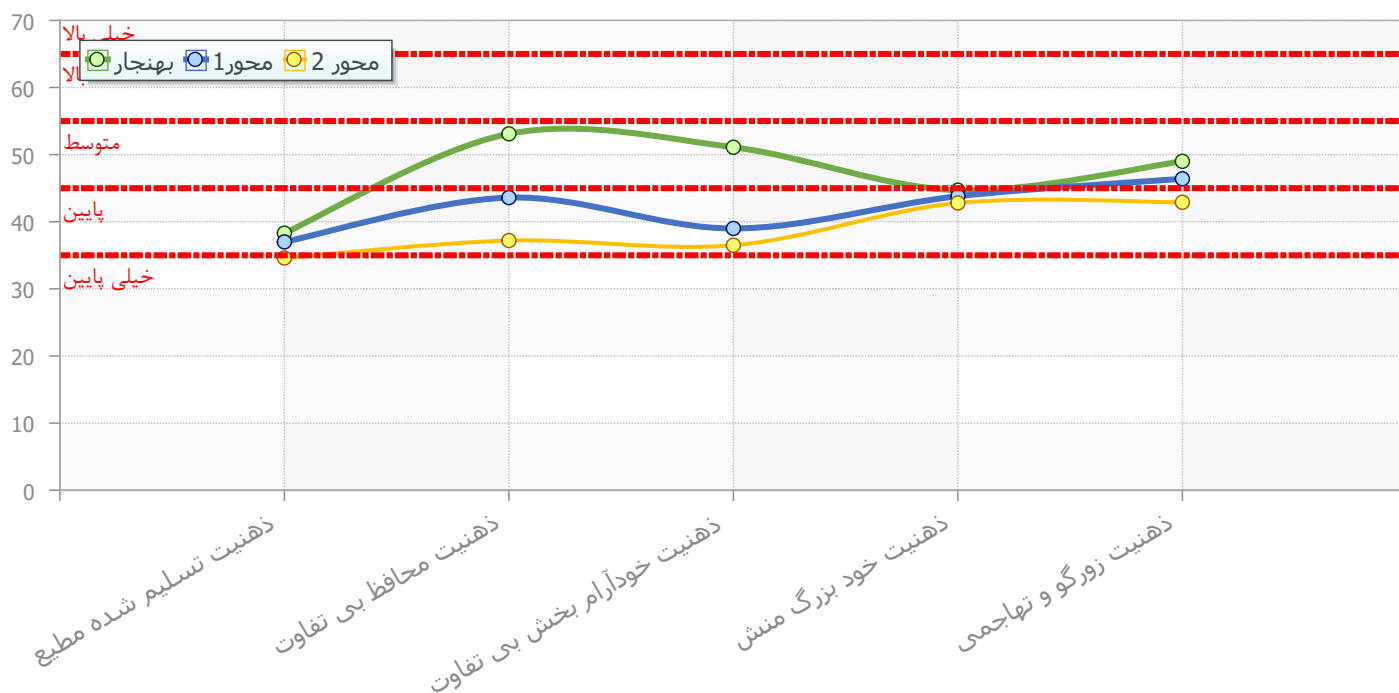
عملکرد شغلی و تصمیم‌گیری

سازگاری شغلی مناسبی دارد و امور را با کمترین اصطکاک پیش می‌برد.

راهکارهای رشد و بهبود

پایش رفتارهای دفاعی در مواقع خستگی و استرس مفرد کاری.

ذهنیت‌های مقابله‌ای ناکارآمد



ردیف	طبقه	نمره	وضعیت
۳	ذهنیت های والد ناسازگار	۴۵.۴	متوسط

تفسیر روان‌شناختی و درونی

سطح ملامت‌گری و انتظارات درونی در حد هنجار طبیعی است. فرد در مواجهه با اشتباهات دچار پشیمانی و احساس لزوم جبران می‌شود، اما این حالت روان او را به تباهی نمی‌کشاند.

روابط بین فردی و عاطفی

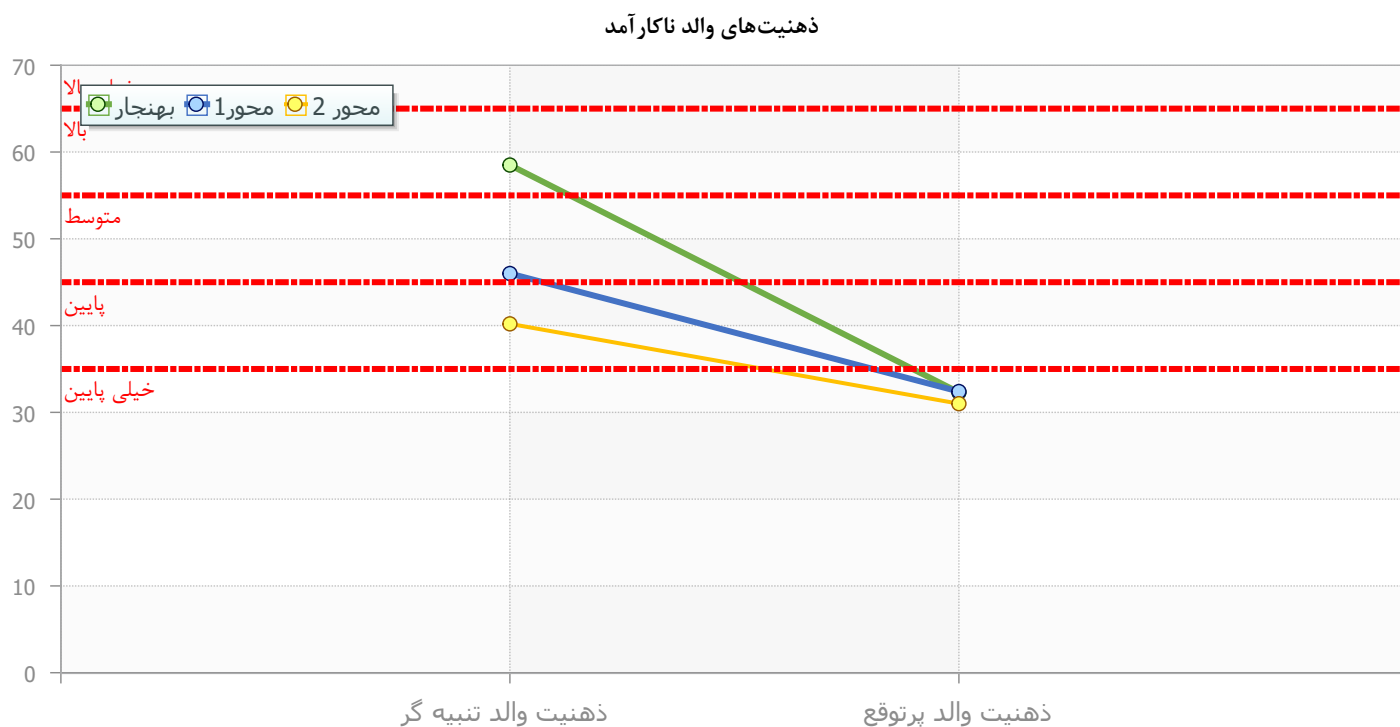
در روابط خواهان نظم و احترام است و گهگاه ممکن است نقدهای کوچکی مطرح کند.

عملکرد شغلی و تصمیم‌گیری

کیفیت کاری مطلوبی دارد و مواعدهای مقرر را رعایت می‌نماید.

راهکارهای رشد و بهبود

تمرین بخشش سریع‌تر اشتباهات کوچک کاری و روزمره.



ردیف	طبقه	نمره	وضعیت
۴	ذهنیت های سالم	۲۹	بسیار پایین

تفسیر روان‌شناختی و درونی

بخش‌های سالم، شاداب و خردورز روان فرد به شدت ضعیف و در محاق قرار گرفته‌اند. فرد از تجربه لذت، امید، بازیگوشی و تصمیم‌گیری‌های پخته محروم است و روان او در سیطره کامل بخش‌های آسیب‌دیده قرار دارد.

روابط بین‌فردی و عاطفی

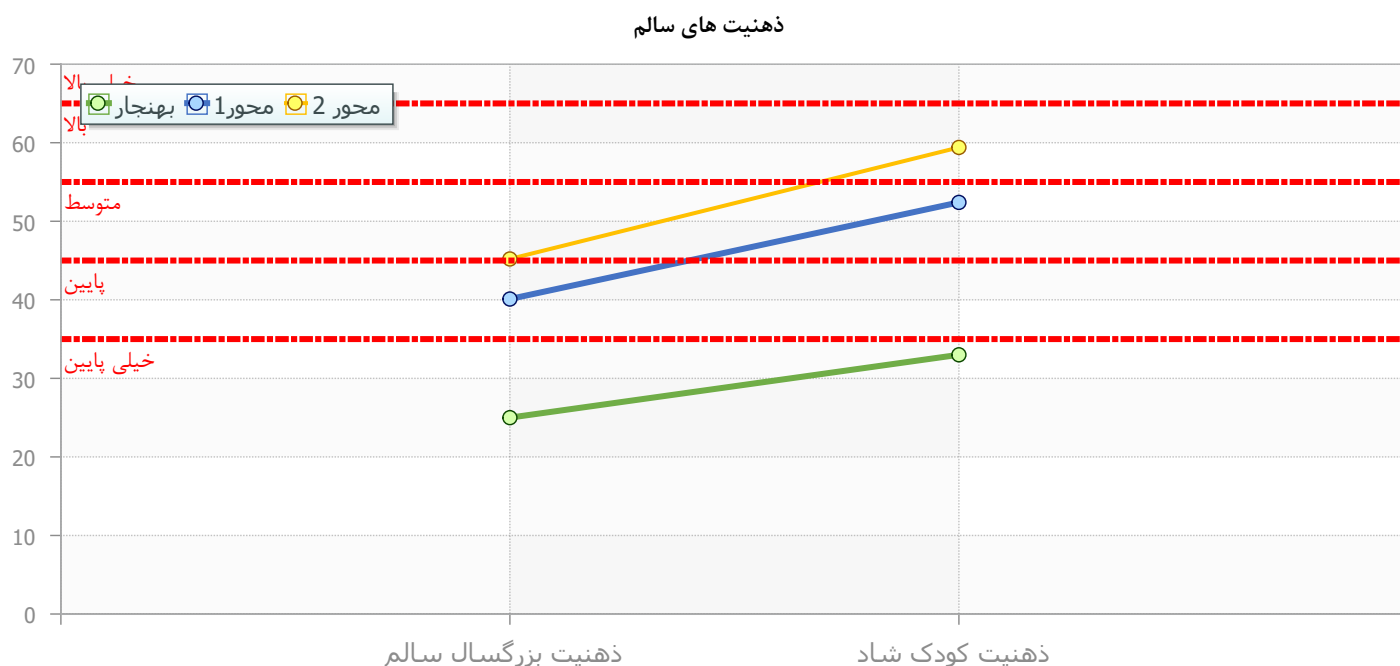
در روابط احساس ناتوانی و ناامیدی دارد و قادر به ایجاد فضایی شاد و امن نیست.

عملکرد شغلی و تصمیم‌گیری

در کار فاقد انگیزه درونی، خلاقیت و تاب‌آوری لازم برای حل بحران‌هاست.

راهکارهای رشد و بهبود

اولویت اصلی روان‌درمانی: بازسازی پایه‌های بزرگسال سالم و احیای تجارب شاد و لذت‌بخش در زندگی روزمره.



در این بخش تفسیر های جانبی ارائه شده است

شاخص تعامل بزرگسال سالم و کودک آسیب پذیر-تاب آوری هیجانی

بی پناهی هیجانی شدید: کودک آسیب پذیر به شدت فعال است در حالی که بزرگسال سالم توان حمایت از او را ندارد. خطر غرق شدگی در احساس تنهایی و درماندگی بالاست و تقویت بزرگسال سالم اولویت اول است.

سبک مقابله ای غالب

سبک پاسخ دهی انطباقی: فرد در مواجهه با چالش ها کمتر به سپرهای دفاعی ناسازگار متوسل می شود و رویکردی منعطف و واقع بینانه دارد.

تحلیل جنگ درونی و تعارض والد-کودک

تعداد هنجار و مطلوب میان وجدان اخلاقی و بروز احساسات فردی؛ نشانی از تعارض مخرب درونی دیده نمی شود.

نیمرخ بالینی تطبیقی

الگوی تنش های موقعیتی: برانگیختگی های هیجانی متناسب با استرس های روزمره، بدون آسیب ساختاری به سازمان شخصیت.

ارزیابی اختصاصی عملکرد شغلی و خطر فرسودگی

عملکرد شغلی در محدوده طبیعی با ثبات نسبی در انجام مسئولیت های سازمانی.