

طراحی و اعتباریابی پرسشنامه تله‌های بنیادین

Construction and validation of the core traps questionnaire

Seyed Mehdi Tabatabai Far

Ph.D. Candidate in Counseling, Department of Counseling, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Kimia Sanati

M.A. in General Psychology, Department of Psychology, Zarand Branch, Islamic Azad University, Kerman, Iran.

Shahrazad Pazouki

M.A. in General Psychology, Department of Psychology, North Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Marzieh Gholami Touran Poshti*

Assistant Professor, Department of Psychology, Shahrabak Branch, Islamic Azad University, Shahrabak, Iran.

gholamitooranposhti@gmail.com

سید مهدی طباطبایی فر

دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

کیمیا صنعتی

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد زرنند، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران.

شهرزاد پازوکی

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

مرضیه غلامی توران پشته (نویسنده مسئول)

استادیار، گروه روانشناسی، واحد شهربابک، دانشگاه آزاد اسلامی، شهربابک، ایران.

Abstract

This study aimed to design and validate the Fundamental Traps Questionnaire. The statistical population included all students of the Islamic Azad University, Science and Research Branch, in the year 2023. A total of 392 students were selected as the sample using convenience sampling. The researcher-designed Fundamental Traps Questionnaire was administered to the selected participants. Based on the results of factor analysis, 17 out of 47 items were eliminated, and the remaining 30 items demonstrated high factor loadings. The findings indicated that the three dimensions of the questionnaire collectively explained 54.34% of the total variance. The reliability coefficients, calculated using Cronbach's alpha and test-retest methods, were 0.79 and 0.82, respectively, indicating an acceptable level of reliability. Therefore, the consistency between the dimensions and the total score was satisfactory, confirming that the questionnaire has acceptable validity and reliability, and is a sufficiently robust measurement tool.

Keywords: Validation, Reliability, Validity, Core Traps Questionnaire.

چکیده

هدف این پژوهش طراحی و اعتباریابی پرسشنامه تله‌های بنیادین بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات در سال ۱۴۰۲ تشکیل دادند که به روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۹۲ نفر از آنان به عنوان نمونه انتخاب شدند. سپس برای جمع آوری داده‌ها، پرسشنامه محقق ساخته تله‌های بنیادین بر روی آنان اجرا گردید. براساس نتایج تحلیل عاملی ۱۷ گویه از ۴۷ گویه آزمون حذف شده و ۳۰ گویه باقی مانده بار عاملی بالایی را نشان داد. یافته‌ها حاکی از آن بود که ۳ بعد پرسشنامه در مجموع ۵۴/۳۴ درصد از واریانس گویه‌ها را تبیین می‌کنند. ضریب پایایی آلفای کرونباخ و بازآزمایی پرسشنامه تله‌های بنیادین به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۸۲ به دست آمد که سطح مطلوبی از پایایی را نشان می‌دهد. بنابراین هماهنگی بین ابعاد با نمره کل قابل قبول بود و رویی و پایایی پرسشنامه محقق ساخته تله‌های بنیادین در سطح مطلوبی قرار دارد و نشان می‌دهد که پرسشنامه از کفایت لازم برخوردار است.

واژه‌های کلیدی: اعتباریابی، پایایی، روایی، پرسشنامه تله‌های بنیادین.

مقدمه

تجارب منفی در اوایل دوران کودکی مانند آسیب‌های اولیه، سوء استفاده عاطفی یا جسمی و انزوای اجتماعی ممکن است افراد را برای پاسخگویی شدید به موقعیت‌های استرس‌زا در مراحل بعدی رشد، آسیب‌پذیرتر کند (کاشیاب^۱ و همکاران، ۲۰۲۴؛ لین و چیائو^۲، ۲۰۲۴). علاوه بر این، تجربیات منفی در اوایل دوران کودکی ممکن است با ایجاد اختلالات روانی (ما^۳ و همکاران، ۲۰۲۴) و همچنین شکل‌گیری طرحواره‌های ناسازگار اولیه^۴ (کیودو^۵ و همکاران، ۲۰۲۴) مرتبط باشد.

طرحواره‌های ناسازگار اولیه به عنوان «الگوهای گسترده و فراگیری تعریف می‌شوند که نگرش فرد نسبت به خود و روابطش با دیگران را شکل می‌دهند. این الگوها که معمولاً در دوران کودکی یا نوجوانی ایجاد می‌شوند، در طول زندگی فرد پایدار می‌مانند و به دلیل ناکارآمدی، می‌توانند منجر به مشکلات روانی شوند» (یانگ^۶ و همکاران، ۲۰۰۷، ص ۷). این طرحواره‌ها بر اساس ترکیبی از خلق و خوی ارثی کودک، با تجربه ناکارآمد با والدین، خواهر و برادر و همسالان خود ایجاد می‌شوند. طرحواره‌ها بازنمایی شناختی-عاطفی از دانش درباره خود و جهان هستند و نحوه نگرش افراد به خود و همچنین روابط بین فردی آنها با دیگران را تنظیم می‌کنند (یانگ، ۲۰۱۴). کودک سبک‌های مقابله‌ای را به عنوان واکنشی به هیجانات دردناک و طاقت‌فرسا تجربه می‌کند که در نتیجه یک طرحواره خاص شکل می‌گیرد. در این نظریه سه سبک کلی مقابله‌ای نیز وجود دارد: (۱) تسلیم شدن، زمانی که افراد طرحواره‌ای را می‌پذیرند و تسلیم آن می‌شوند. (۲) اجتناب، زمانی که افراد راه‌هایی برای فرار یا مسدود کردن طرحواره‌های خود پیدا می‌کنند و (۳) جبران افراطی، زمانی که افراد برخلاف آنچه طرحواره‌هایشان احساس می‌کنند، انجام می‌دهند (یانگ، ۲۰۱۴). طرحواره‌ها، که با سبک‌های مقابله‌ای دوران کودکی همراه هستند، می‌توانند در بزرگسالی مانع عملکرد مؤثر فرد و ایجاد روابط سالم شوند (یانگ، ۲۰۱۴). براساس فرضیه یانگ (۲۰۰۵) ۱۸ طرحواره ناسازگار وجود دارد که ممکن است به پنج حوزه طبقه‌بندی شوند که بازنمودی از دوران کودکی است. این حوزه‌ها عبارتند از (۱) بریدگی و طرد^۷، (۲) خودگردانی و عملکرد مختل^۸، (۳) محدودیت‌های مختل^۹، (۴) دیگر جهت‌مندی^{۱۰} و (۵) گوش به‌زنگی افراطی و بازداری بیش از حد^{۱۱}.

در میان ابزارهای طراحی شده برای ارزیابی طرحواره‌های ناسازگار، پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه یانگ به عنوان ابزار اصلی شکل گرفته است. این پرسشنامه مروری از طرحواره‌های ناسازگار اصلی ارائه می‌دهد و ساختارهای شناختی زیربنایی کمک‌کننده به پریشانی و اختلال روانی را روشن می‌کند (گلاسر^{۱۲} و همکاران، ۲۰۰۲). اما، همواره این مقیاس با انتقاداتی جهت سنجش طرحواره‌های ناسازگار مواجه بوده است. به عنوان نمونه یکی از این انتقادات جدی این است که در حال حاضر، اگرچه فرم طولانی و کوتاه این پرسشنامه مورد ارزیابی روان‌سنجی قرار گرفته است، اما هیچ ساختار عاملی ثابتی برای آن پدیدار نشده است (اویی و بارانوف^{۱۳}، ۲۰۰۷). همچنین، پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه در اصل در زمینه‌های فرهنگی غربی، عمدتاً در آمریکای شمالی و اروپا، ایجاد و اعتبار سنجی شده است (آیش-آبدو^{۱۴} و همکاران، ۲۰۱۶). به این ترتیب، کاربرد و ارتباط آن برای افراد با پیشینه‌های فرهنگی متنوع ممکن است محدود باشد (هافمن^{۱۵}، ۲۰۰۶). لذا طرحواره‌های ناسازگار اولیه یا بیان طرحواره‌ها ممکن است به اندازه کافی به تصویر کشیده نشوند یا ممکن است در بین فرهنگ‌ها به‌طور متفاوتی ظاهر شوند (مقدم و جمهری^{۱۶}، ۲۰۱۶). لذا، بررسی اینکه آیا مفاهیم، زبان و موارد پرسشنامه مذکور با فرهنگ و درک ایرانیان همخوانی دارد یا خیر؟ جای سوال باقی مانده است. از طرف دیگر، هنوز چالش‌های برجسته‌ای در زمینه ادغام مفاهیم طرحواره درمانی در یک چارچوب نظری روشن وجود دارد (آرنتز^{۱۷} و همکاران، ۲۰۲۲)، لذا ضرورت یک چارچوب نظری قوی برای هدایت

1. Kashyap
2. Lin & Chiao
3. Ma
4. Early Maladaptive Schemas
5. Cudo
6. Young
7. disconnection and rejection
8. impaired autonomy and performance
9. impaired limits
10. other-directedness
11. over-vigilance and inhibition
12. Glaser
13. Oei & Baranoff
14. Ayyash-Abdo
15. Hofmann
16. Moghaddam & Jomehri
17. Amtz

عملیاتی‌سازی و کاربرد این مفاهیم توسعه یافته در طرحواره درمانی برای اطمینان از سازگاری درونی و اعتبار بیرونی در میان جمعیت‌های بالینی مختلف و زمینه‌های فرهنگی متفاوت و از جمله ایران بسیار مهم است.

اخیرا کارهایی در راستای کاهش این حوزه‌ها و ادغام طرحواره‌های ناسازگار اولیه جهت تفهیم بهتر آنها انجام شده است. به عنوان نمونه باخ^۱ با همکاری یانگ در سال ۲۰۱۸ طبقه بندی سنتی و پنج حوزه‌ای را اصلاح کرد و چهار حوزه را فرض کرد (باخ^۲ و همکاران، ۲۰۱۸). در همین راستا، این مطالعه با هدف پر کردن خلأهای پژوهشی موجود، به طراحی پرسشنامه تله‌های بنیادین متناسب با جامعه و فرهنگ ایرانی-اسلامی پرداخته است. در این میان، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که همه اختلالات روانی ریشه در کودکی دارد (نامیل^۳ و همکاران، ۲۰۲۲). کودک از لحظه تولد، باورهایی در مورد دنیای اطراف، خودش و دیگران شکل می‌دهد که در ابتدا از رابطه با والدینش ناشی می‌شود. این رابطه نقش تعیین کننده‌ای در شکل‌گیری الگوهای شخصیتی دارد که پیامدهای بلندمدتی در حفظ سلامت روان در بزرگسالی دارد (سوجتا و سترزلیکی^۴، ۲۰۲۳). در پژوهش حاضر این الگوهای شخصیتی تله‌های بنیادین^۵ نامگذاری شده‌اند. براساس فرضیه پژوهشگران این تله‌ها بنیادین مبتنی بر فرضیات نادرست در مورد خود، دیگران و جهان هستند و می‌توانند منجر به احساسات و رفتارهای منفی شوند. نمایندگان رویکردهای نظری مختلف به طور مداوم فرض می‌کنند که یک رابطه ایمن والد-کودک، که در آن مراقب به اندازه کافی به نیازهای اصلی کودک پاسخ می‌دهد، اساس رشد شخصیتی مناسب است (سوجتا و سترزلیکی، ۲۰۲۳) برعکس، محرومیت از این نیازها در دوران کودکی پیش‌بینی‌کننده مهمی برای اختلالات روانی در طول زندگی است و فرد را در تله‌هایی بنیادین گرفتار می‌کند (آدلر^۶ و همکاران، ۲۰۲۰). شواهد محکمی وجود دارد که بدپروری^۷ (از غفلت ناهوشیار تا سوءاستفاده آشکار^۸) یک عامل خطر روانی-اجتماعی قابل توجه برای به دام افتادن در تله‌های بنیادین و ایجاد انواع بیماری و اختلالات شخصیت، به ویژه اختلال شخصیت مرزی است (ماینلی و روتکفسکی^۹، ۲۰۲۰). متخصصان بهداشت روان چنین فرض می‌کنند که وقتی فرد مضطرب است، احتمال دارد در راه‌های تفکر نادرست و محدود^{۱۰} و یا در تله‌هایی بنیادین به دام بیفتد (کرنر^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۵؛ نادلر^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۰). این الگوهای فکری یک ماریج منفی تضعیف‌کننده ایجاد می‌کنند که می‌تواند با متقاعد کردن فرد به رنج روانی قریب‌الوقوع و تشدید احساس درماندگی، زندگی وی را تحت الشعاع قرار دهد (مک‌کوری^{۱۳}، ۲۰۰۹). چندین تله اساسی وجود دارد که افراد مبتلا به اختلالات روانی ممکن است در آنها بیفتند. این تله‌ها در پژوهش حاضر تحت عناوین خودبدانگاری^{۱۴}، خودناتوان‌بینی^{۱۵} و خوداستثناء‌پنداری^{۱۶} فرمول‌بندی شده‌اند. خودبدانگاری می‌تواند در مفاهیم احساس بی‌ارزشی، احساس کافی نبودن، عدم عزت نفس، احساس دوست نداشتنی بودن، ترس از رها شدن، خودسرزنشگری خلاصه و بررسی شود. خودناتوان‌بینی ناشی از وابستگی، بی‌کفایتی، عدم جرات‌مندی، عدم اعتماد به نفس، ترس از بیماری، آسیب و فاجعه است. نهایتاً خوداستثناء‌پنداری نیز به خودخواهی، نداشتن همدلی، سهل‌انگاری در رشد و یادگیری، عدم صبوری و خویشتن داری، مشکل در رابطه و شغل، و رفتارهای غیرمسئولانه اشاره دارد. ردپای تمامی مفاهیم مذکور را می‌توان در طرحواره‌های ناسازگار اولیه یانگ^{۱۷} و همکاران (۲۰۰۳) یافت.

پرسشنامه طراحی شده در مطالعه حاضر، به طور خاص بر سه بعد مذکور متمرکز است. این ابعاد نمایانگر جنبه‌های اساسی تله‌های بنیادین است و در سطح عمیق‌تر باورها و ادراکات در مورد هویت، قابلیت‌ها و ارزش فرد را دربر می‌گیرد. با توجه به این ابعاد، پرسشنامه تله‌های بنیادین ابزاری جدید برای ارزیابی و مداخله در الگوهای شناختی ناسازگار خواهد بود. به نظر می‌رسد ساخت و طراحی ابزارهای جدیدی از این دست بسیار مهم و حیاتی باشد. چراکه از طرفی طراحی پرسشنامه‌های نوین به رفع مشکلات مرتبط به مسائل فرهنگی در سطور بالا کمک خواهد کرد. از طرف دیگر، توسعه ابزارهای نوین ارزیابی موجب تقویت نوآوری شده و به پیشرفت در حوزه روانشناسی به

1. Bach
 2. Bach
 3. Namlı
 4. Sójta & Strzelecki
 5. Core traps
 6. adler
 7. malparenting
 8. unconscious neglect to overt abuse
 9. Mainali & Rutkofsky
 10. false or limited ways of thinking
 11. Koerner
 12. Nadler
 13. McCurry
 14. Self-cynicism
 15. Self-incapacity
 16. Self-exceptionalism
 17. Young

Construction and validation of the core traps questionnaire

ویژه طرحواره درمانی کمک می‌کند. با پالایش و گسترش مداوم مجموعه ابزارهای ارزیابی در این حوزه، محققان می‌توانند درک خود را از این پدیده‌ها عمیق‌تر کنند و بینش‌های جدیدی را کشف کنند که به پیشرفت‌های نظری و کاربردهای عملی در زمینه یا کار بالینی کمک می‌کند. بنابراین، هدف این مطالعه طراحی و اعتباریابی پرسشنامه تله‌های بنیادین بود.

روش

تحقیق حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش گردآوری داده‌ها توصیفی-تحلیلی بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات در سال ۱۴۰۲ تشکیل دادند. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری در دسترس برای انتخاب نمونه آماری استفاده شد. برای تعیین حجم نمونه آماری این پژوهش، از فرمول کوکران استفاده شد. با توجه به حجم جامعه آماری و سطح اطمینان ۰/۹۵، حجم نمونه ۳۹۲ نفر محاسبه شد. مشارکت‌کنندگان در مطالعه حاضر در محدوده سنی ۱۸ تا ۵۰ سال قرار داشتند. برای جمع‌آوری داده‌ها ابتدا پرسشنامه‌ای با کمک نرم‌افزار ایجاد پرسشنامه آنلاین (با امکان فعال‌سازی و توزیع همزمان تعداد نامحدود پرسشنامه) طراحی شد. سپس لینک پرسشنامه ساخته شده از طریق شبکه‌های اجتماعی (شاد، روبیکا، واتس‌آپ و تلگرام) در اختیار افراد نمونه قرار گرفت. تکمیل پرسشنامه به این صورت بود که هر فرد پس از پاسخ به هر سوال نمی‌توانست آن را ویرایش کند و پس از پاسخ به سوالات و انتخاب گزینه تایید نهایی، پاسخ‌ها را ارسال می‌کرد. لازم به ذکر است که ملاک‌های ورود به این پژوهش با توجه به اهداف تحقیق و ویژگی‌های جمعیت هدف به‌گونه‌ای تعیین شد که نماینده‌ای مناسب از جامعه آماری را شامل شود. شرکت‌کنندگان باید در محدوده سنی ۱۸ تا ۵۰ سال قرار می‌داشتند و دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات بودند. همچنین، رضایت آگاهانه آن‌ها پیش از ورود به مطالعه اخذ شد؛ به‌طوری‌که اطلاعات کاملی درباره هدف، روش و محرمانه بودن اطلاعات شخصی برای آن‌ها توضیح داده شد و سایر ملاحظات اخلاقی به منظور حفظ حقوق محرمانگی اطلاعات شرکت‌کنندگان رعایت شد. علاوه بر این، تنها پاسخ‌های کامل و معتبر به پرسشنامه‌ها مورد تحلیل قرار گرفت و افرادی که پرسشنامه را به‌طور ناقص تکمیل کرده یا پاسخ‌های نامعتبر و بی‌معنی ارائه داده بودند، از تحلیل نهایی حذف شدند. در این تحقیق از روش تحلیل عاملی اکتشافی و نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه ساخته شده توسط محقق تله‌های بنیادین (CTQ)^۱: برای تهیه پرسشنامه معتبر ابتدا پایگاه‌های اطلاعاتی و کلیه منابع مرتبط در مورد تله‌های بنیادی، طرحواره‌های ناسازگار اولیه و همچنین ذهنیت‌های طرحواره‌ای (یانگ و کلاسکو، ۱۹۹۴؛ یانگ و همکاران، ۲۰۰۳؛ ۲۰۰۶؛ لوبستل^۲ و همکاران، ۲۰۰۸؛ ۲۰۱۰؛ ثمین^۳، ۲۰۱۰؛ باخ و همکاران، ۲۰۱۰) مورد بررسی قرار گرفت. هدف اصلی مطالعه این منابع اصلی در این حوزه، استخراج گویه‌هایی بود که جزء اصلی فرم مقدماتی پرسشنامه در تهیه این تحقیق بود. در مجموع ۴۷ گویه برای بررسی اولیه پرسشنامه محقق ساخته تله‌های بنیادی در نظر گرفته شد. برای ارزیابی روایی محتوای پرسشنامه از نظرات خبرگان استفاده شد و اصلاحات پیشنهادی اساتید که شامل تغییراتی در محتوای سوالات پرسشنامه بود اعمال شد. این صاحب‌نظران (سه نفر از اساتید دانشگاه و صاحب‌نظر در زمینه طرحواره درمانی، یک نفر متخصص روانسنجی و چهار درمانگر در زمینه طرحواره درمانی) توان پرسشنامه را از نظر روایی صوری و محتوایی برای سنجش تله‌های بنیادین مناسب، ارزیابی کردند. پس از تهیه فرم اولیه پرسشنامه، مطالعه مقدماتی بر روی نمونه انجام شد و از آنها خواسته شد به سوالات پرسشنامه پاسخ دهند. بر اساس فرمول کوکران تعداد نمونه برای این جامعه ۳۸۰ نفر بود که در این تحقیق از چهارصد پرسشنامه ارسال شده برای دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات، ۳۹۲ پرسشنامه تکمیل شد (نمونه در دسترس) که این تعداد با استفاده از روش تحلیل عاملی اکتشافی مورد بررسی قرار گرفت. تعداد ۱۷ گویه از این پرسشنامه به دلیل پایین بودن بار عاملی روی هیچ یک از عامل‌ها قرار نگرفت و حذف شد. در پایان نسخه نهایی این آزمون مدادی-کاغذی در قالب ۳۰ سوال در ۳ بعدی برای سنجش تله‌های بنیادی تهیه شد. این ابعاد عبارتند از: (۱) خوددبانگاری، (۲) خودناتوان‌بینی و (۳) خوداستثنا‌پنداری. برای هر یک از سوالات پرسشنامه تله‌های بنیادی ۶ گزینه پاسخ در نظر گرفته شد که شامل: از

1. Core Traps Questionnaire
2. Lobbestael
3. Thimm

گزینه کاملاً غلط تا کاملاً درست. نمره گذاری از ۰ تا ۵ انجام می‌شود و سوال معکوس در این پرسشنامه وجود ندارد. نمره بالاتر نشان دهنده تله‌های اساسی بالا است. محدودیت زمانی برای پاسخگویی وجود ندارد.

روایی این پرسشنامه با استفاده از روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی شد. در تحلیل اکتشافی آزمون ابتدا شاخص کفایت (شاخص کی‌ام‌او) نمونه برداری و ضریب بار تلت برای داده‌ها محاسبه شد و پس از اطمینان از توانایی انجام تحلیل اکتشافی، فرآیند تحلیل آغاز شد. تجزیه و تحلیل اکتشافی آزمون با شیوه تحلیل مؤلفه‌های اصلی و استفاده از چرخش واریماکس انجام شد. لازم به ذکر است که در این پژوهش، به دلیل ماهیت اکتشافی ابزار طراحی شده و با توجه به هدف اصلی تحقیق که طراحی و اعتباریابی اولیه پرسشنامه تله‌های بنیادین بود، تنها از تحلیل عاملی اکتشافی استفاده شد. تحلیل عاملی اکتشافی به عنوان یک روش مناسب برای شناسایی ساختار عاملی ابزارهای جدید و کشف روابط بین متغیرها به کار می‌رود. انجام تحلیل عاملی تأییدی معمولاً در مراحل بعدی اعتبارسنجی ابزار و پس از جمع‌آوری داده‌های جدید و در حجم نمونه مستقل انجام می‌شود. بنابراین، در این مرحله به دلیل تمرکز بر طراحی و اعتبارسنجی اولیه پرسشنامه، تحلیل عاملی تأییدی در دستور کار قرار نگرفت. با این حال، در پژوهش‌های آینده، تحلیل عاملی تأییدی برای بررسی ثبات ساختار عاملی این ابزار انجام می‌شود.

یافته‌ها

در این پژوهش، ۳۹۲ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات شرکت کردند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۲۷/۹۰ سال و انحراف معیار نیز ۷/۳ با دامنه سنی ۱۸ تا ۵۰ سال بود. از نظر جنسیت، ۵۸/۰۴ درصد (۲۲۹ نفر) شرکت‌کنندگان زن و ۴۱/۰۶ درصد (۱۶۳ نفر) مرد بودند. از نظر وضعیت تحصیلی، اکثریت شرکت‌کنندگان (۶۲/۵، ۲۴۵ نفر) دارای مدرک فوق لیسانس، ۳۱/۶ درصد (۱۲۴ نفر) فوق دیپلم یا لیسانس، و ۵/۹ درصد (۲۳ نفر) دارای مدرک دکتری بودند. در مورد وضعیت تأهل، ۰/۶۳ درصد از شرکت‌کنندگان مجرد (۲۴۷ نفر)، ۳۰/۱ درصد متأهل (۱۱۸ نفر) و ۶/۹ درصد (۲۷ نفر) مطلقه بودند. این نتایج نشان می‌دهد که بیشتر شرکت‌کنندگان زن، مجرد و در مقطع تحصیلات تکمیلی (فوق لیسانس و دکتری) مشغول به تحصیل بودند. پس از اجرای پرسشنامه، تحلیل عاملی انجام شد و همچنین پس از بررسی و تخمین پایایی پرسشنامه، به دلیل وجود گویه‌هایی با بارگیری ضعیف، تعداد ۱۷ گویه در جهت ارتقاء روایی داده‌های موجود و استناد صرف به گویه‌هایی با بارگیری خوب و مطلوب از پرسشنامه تله‌های بنیادین حذف شدند و تنها آیتم‌هایی مورد استناد قرار گرفتند که در تحلیل عاملی بارگیری قابل قبول را نشان می‌دادند. بدین ترتیب تعداد گویه‌های پرسشنامه محقق ساخته تله‌های بنیادین از ۴۷ گویه به ۳۰ گویه تقلیل یافت. جهت بررسی کفایت نمونه‌ها از تحلیل عامل اکتشافی^۱ استفاده شد. طبق نتایج خروجی در جدول ۲ از آنجا که سطح معنی‌داری کمتر از ۰/۰۵ است می‌توان استنباط نمود که در سطح خطای درصد کفایت نمونه‌ها مورد تایید است (شاخص کایزر-مایر-الکین = ۰/۸۲۴). همچنین نتایج آزمون بار تلت (سطح معنی‌داری = ۰/۰۰۱) بیانگر مناسب بودن مؤلفه‌هایی است که در تحلیل عاملی از طریق "تحلیل اجزاء اصلی"^۲ کشف شده است.

جدول ۱ شاخص کی‌ام‌او و آزمون بار تلت

۰/۸۲۴	شاخص کی‌ام‌او برای کفایت نمونه	
۲۵۷۱/۲۶۱	خی دو تقریبی	
۴۳۵	d.f.	آزمون بار تلت
۰/۰۰۱	سطح معنی‌داری	

همچنین، ماتریکس مؤلفه‌های چرخش یافته^۳ حاکی از رابطه‌ی مطلوب گویه‌ها (متغیرهای آشکار) با ۳ مؤلفه‌ی (متغیرهای پنهان) بود.

1 .explanatory factor analysis
 2 .principal component analysis
 3 .rotated component matrix

Construction and validation of the core traps questionnaire

جدول ۲- ماتریکس مؤلفه‌های چرخش یافته

بار عاملی	طبقه بندی اولیه	گویه ها
خودبداننگاری		
۰/۵۰۱		۱ من توجه و احترام لازم را از افراد مهم زندگی دریافت نمی‌کنم، برای همین فکر می‌کنم به قدر کافی خوب نیستم.
۰/۴۹۴		۲ من برای انجام کارهای روزمره یا بسیاری از کارهایی که دیگران آن را به تنهایی انجام می‌دهند، به کمک خانواده یا دیگران وابسته هستم.
۰/۶۳۷		۳ من دلم می‌خواهد همیشه از زندگی لذت برده و حوصله ارتباط با دیگران را ندارم، مگر آنکه آن ارتباط برایم مفید باشد.
۰/۵۷۹	خودبداننگاری	۴ دیگران به من اهمیت نداده و دیر یا زود به من آسیب می‌زنند، برای همین تا جای ممکن با آنان سازش کرده یا مدام گوش بزرنگ هستم.
۰/۷۱۰		۵ من فکر می‌کنم همیشه یک مریضی یا فاجعه‌ای در انتظار است که از پس آن بر نخواهم آمد.
۰/۵۷۴		۶ والدین، جامعه، و دولت در قبال رفاه من مسئول هستند و نباید با قوانین و چارچوب‌ها، محدود شوم، چرا که محدودیت‌ها آزار دهنده هستند.
۰/۶۱۷		۷ به نظر می‌رسد خواسته‌ها، نیازها، احساسات و هیجانات من اهمیت نداشته و همیشه مسائل مهم‌تری وجود دارد که باید به آن‌ها پرداخت.
۰/۵۷۷		۸ وقتی دیگران حق من را پایمال می‌کنند یا اتفاق غیرمنتظره‌ای می‌افتد، من توان دفاع یا مراقبت از خود را ندارم.
۰/۶۵۹		۹ من احساس می‌کنم با دیگران فرق داشته و آنان من را درک نمی‌کنند، برای همین گفتگو راجع به هیجانات و نیازهای خود یا دیگران، برایم سخت است.
۰/۶۱۰		۱۰ من فکر می‌کنم افراد مهم زندگی‌ام، در نهایت من را تنها خواهند گذاشت ممکن است، دیر یا زود از دست من خسته شده و با افرادی بهتر از من وارد رابطه خواهند شد.
خودناتوان‌بینی		
۰/۵۱۳		۱۱ هر چقدر هم جوانب یک کار را بسنجم، مشکلی بوجود خواهد آمد که از حل آن عاجز خواهم شد.
۰/۵۷۹		۱۲ من احساس می‌کنم اگر از نزدیکانم مراقبت نکنم یا آنان را راهنمایی نکنم آسیب خواهند دید.
۰/۷۵۰		۱۳ من فکر می‌کنم در بسیاری از جنبه‌ها، آنقدر بد و غیرقابل قبول هستم که اگر دیگران خود واقعی‌ام را بشناسند، دوستم نخواهند داشت.
۰/۵۶۱		۱۴ من به توانایی‌های خودم برای یادگیری و حل مشکلات روزمره اطمینان نداشته، برای همین مضطرب شده یا خود را سرزنش می‌کنم.
۰/۶۰۵	خودناتوان‌بینی	۱۵ انجام کارهای سخت از حوصله من خارج است، و ترجیح می‌دهم هر وقت دوست داشتم، کارهایم را انجام دهم.
۰/۶۱۲		۱۶ اگر اتفاق خوبی برای من رقم بخورد، احساس می‌کنم من لیاقت آن را نداشته و مدام نگرانم اتفاق بدی در راه باشد.
۰/۵۷۴		۱۷ چالش‌های زندگی آنقدر آزاردهنده است که چاره‌ای جز وابستگی به نزدیکان یا کمک خواستن از آنان ندارم، برای همین ممکن است با چسبندگی یا کنترلگری سعی در حفظ آنان داشته باشم.
۰/۵۹۶		۱۸ اگر دست به کاری می‌زنم، باید در آن کار بهترین بوده و عملکردم به بهترین شکل دیده شود.
۰/۴۸۰		۱۹ من زمانی خود را دوست‌داشتنی و ارزشمند می‌بینم که کارهایم عالی و بی‌نقص انجام شود، در غیراین صورت درگیر خودانتقادی می‌شوم.
۰/۵۵۹		۲۰ برای رسیدن به رشد و موفقیت خود را ناتوان‌تر از دیگران می‌بینم، برای همین یا تلاش نمی‌کنم یا ممکن است با باج دادن به دنبال مراقبت از خودم باشم.
خوداستثنا‌پنداری		

۰/۵۹۵	وقتی می‌بینم توانایی و مهارت لازم را دارم، صبوری کردن برای موفقیت، رسیدن به خواسته‌ها و نیازهایم، بسیار سخت است.	۲۱
۰/۶۰۸	من اگر خطایی کنم خود را سزاوار تنبیه و سرزنش می‌دانم، چرا که باید تاوان و هزینه هر خطایی را پرداخت کرد.	۲۲
۰/۶۷۷	والدین یا دیگران همیشه از من توقعاتی دارند که من نمی‌توانم در مقابل منطقیان ایستادگی کنم.	۲۳
۰/۶۲۴	اینکه دیگران قدر کارها و زحماتم را نمی‌دانند یا به قدر کافی تایید و تحسین ندارند، من را کلافه، عصبی یا مایوس می‌کند.	۲۴
۰/۸۵۱	من زمانی ارزشمند و دوست داشتنی هستم که بتوانم برای دیگران و جامعه بسیار مفید باشم، اگر اینگونه نباشد پس بهتر است با دیگران کمتر در ارتباط باشم.	۲۵
۰/۵۰۷	در بسیاری از مواقع، چون نیاز به مراقبت و همراهی، تایید و اطمینان دارم، در مقابل دیگران کوتاه آمده یا از خواسته‌های خود می‌گذرم.	۲۶
۰/۵۳۸	من با هر ناکامی مایوس شده و به ندرت می‌توانم به برنامه ریزی‌هایم پایبند باشم.	۲۷
۰/۵۹۲	وقتی با بی‌توجهی و در دسترس نبودن دیگران مواجه می‌شوم، فکر می‌کنم در نگاه آنان خوب نیستم و می‌خواهند رهایم می‌کنند.	۲۸
۰/۵۸۸	بدون شانس و تقدیر نمی‌توانم به موفقیتی که می‌خواهم، دست پیدا کنم، برای همین ممکن است یا به کاری دست نزده یا در موضوع‌های مختلف شانس خود را امتحان کنم.	۲۸
۰/۵۱۱	من از نه شنیدن کلافه می‌شوم و برایم عجیب است چرا دیگران متوجه حق بودن خواسته‌ها و نیازهایم نمی‌شوند.	۳۰

علاوه بر این، تحلیل داده‌ها، ۳ عامل یا مولفه را نشان داد که در مجموع ۵۴/۳۴۱ درصد واریانس را برای کل مجموعه متغیرها توضیح می‌دهد. این ۳ عامل یا مولفه به ترتیب ۳۱/۲۴۹، ۱۶/۹۷۹، ۶/۱۱۳ درصد از کل واریانس را تبیین کردند. پایایی پرسشنامه تله‌های بنیادین بعد از حذف گویه‌ها با استفاده از روش ثبات درونی (ضریب آلفای کرونباخ) محاسبه شد. ضریب آلفای کرونباخ حدود ۰/۷۸۷ تخمین زده شد که نشان دهنده سطح بسیار مطلوبی از پایایی پرسشنامه است. این نتیجه همبستگی و همسانی درونی مناسب سؤالات با یکدیگر را نشان میدهد (جدول ۳).

جدول ۳. آزمون روایی آلفای کرونباخ

تعداد گویه‌ها	آلفای کرونباخ بر اساس آیت‌های استاندارد	آلفای کرونباخ
۳۰	۰/۷۸۷	۰/۷۸۷

همچنین به منظور بررسی بیشتر پایایی این پرسشنامه از روش بازآزمایی استفاده شد. بدین ترتیب که ابتدا پرسشنامه تله‌های بنیادین بر روی ۷۰ نفر از گروه نمونه اجرا شد و بعد از یک ماه دوباره پرسشنامه مذکور در اختیار آنها قرار گرفت. همبستگی بین سؤالات در سری اول و دوم آزمون با استفاده از ضریب همبستگی اسپیرمن مذکور در اختیار آنها قرار گرفت. همبستگی بین سؤالات در سری پرسشنامه به سطح مناسبی از پایایی اشاره دارد و بیانگر قابلیت تکرار، ثبات و انسجام درونی گویه‌های ابزار تله‌های بنیادین می‌باشد. بنابراین در صورت تکرار ابزار اندازه‌گیری در شرایط همانند نتایج مشابه حاصل خواهد شد (جدول ۴).

جدول ۴. ضریب همبستگی اسپیرمن بین سری اول و دوم نمرات پرسشنامه خرد

متغیرها	ضریب همبستگی اسپیرمن	سطح معنی داری	تعداد افراد
۱. پیش‌آزمون تله‌های بنیادین	۰/۸۱۹	۰/۰۰۱	۷۰
۲. پس‌آزمون تله‌های بنیادین			

Construction and validation of the core traps questionnaire

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون پرسشنامه تله‌های بنیادین همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد (ضریب همبستگی اسپیرمن = $0.819/0$ ، $p < 0.001$). این همبستگی بالا نشان‌دهنده آن است که نمرات افراد در دو مرحله (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) به میزان زیادی با یکدیگر همخوانی دارند. به عبارت دیگر، نتایج حاکی از آن است که پرسشنامه تله‌های بنیادین از ثبات مناسبی برخوردار است و می‌تواند به‌طور پایدار ویژگی‌های مورد اندازه‌گیری را در افراد ارزیابی کند. تعداد شرکت‌کنندگان در این تحلیل ۷۰ نفر بود.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف طراحی و اعتباریابی پرسشنامه تله‌های بنیادین انجام شد. نتایج مطالعه حاضر نشان داد پرسشنامه مذکور از پایایی و روایی کافی و مطلوبی برخوردار است و با مهم‌ترین منابع و ادبیات پژوهشی این حوزه (یانگ و کلاسکو، ۱۹۹۴؛ یانگ و همکاران، ۲۰۰۳؛ ۲۰۰۶؛ لوبستل و همکاران، ۲۰۰۸؛ ۲۰۱۰؛ ثمین، ۲۰۱۰؛ باخ و همکاران، ۲۰۱۰) همسو بود. فرآیند اعتباریابی دقیق، که شامل تحلیل عاملی اکتشافی بود، کفایت نمونه‌های پرسشنامه را تأیید کرد. شاخص کایزر-مایر-الکین و نتایج آزمون بارتلت، مناسب بودن مؤلفه‌ها و ابعاد شناسایی شده را تأیید کرد و به ساختار عاملی که از طریق تجزیه و تحلیل مؤلفه‌های اصلی آشکار شد، اعتبار بخشید. علاوه بر این، پایایی پرسشنامه قوی بود و ضریب آلفای کرونباخ 0.79 درصدی نشان می‌دهد که بیانگر سازگاری درونی بالایی در بین گویه‌ها است. استفاده از روش بازآزمایی شواهد بیشتری از پایایی پرسشنامه ارائه کرد. ضریب همبستگی معنادار به‌دست‌آمده از تحلیل همبستگی اسپیرمن ($p=0.001$ ، $r=0.819$) بر پایداری و تکرارپذیری پرسشنامه در یک دوره یک ماهه تأکید کرد. این یافته نشان می‌دهد که ابزار تله‌های بنیادین با تحت شرایط مشابه نتایج ثابتی را به همراه دارد. در تبیین این یافته‌ها و همسویی آن با ادبیات پژوهشی می‌توان بیان کرد که انتظار چنین یافته‌ای منطقی و قابل انتظار بود چرا که ابعاد پرسشنامه (خود بدانگاری، خود ناتوانی، و خود استثناپنداری) به عنوان جنبه‌های برجسته فرآیندهای شناختی مرتبط با طرحواره‌های ناسازگار ظاهر می‌شوند (یانگ و کلاسکو، ۱۹۹۴؛ یانگ و همکاران، ۲۰۰۳؛ ۲۰۰۶). این پژوهش و طراحی پرسشنامه حاضر در راستای کم کردن و ادغام مفاهیم طرحواره درمانی برای فهم بیشتر مطالب پیچیده این حوزه بود. در همین راستا خودبدانگاری می‌تواند در مفاهیم احساس بی‌ارزشی، احساس کافی نبودن، عدم عزت نفس، احساس دوست نداشتنی بودن، ترس از رها شدن، خودسرزنشگری خلاصه و بررسی شود؛ که داده‌های آماری این مطلب را تأیید کرده است؛ چرا که این سازه‌ها و مفاهیم ارتباط تنگاتنگی با همدیگر دارند که ادغام آنها و زیر چتر خودبدانگاری قرار دادن آنها را ممکن می‌سازد. در همین راستا، می‌توان گفت که افرادی که احساس بی‌ارزشی می‌کنند اغلب خود را دارای ارزش اندکی می‌دانند یا اصلاً ارزشی ندارند. آنها ممکن است برای دیدن ارزش خود تلاش کنند و ممکن است باور کنند که ذاتاً دارای نقص هستند یا سزاوار عشق و احترام نیستند (تلی^۱، ۲۰۲۴)؛ که این خود بعدی از خودبدانگاری است. مانند احساس بی‌ارزشی، احساس بی‌کفایتی شامل احساس عدم درک شدن استانداردها یا انتظارات فرد است. افرادی که بی‌کفایتی را تجربه می‌کنند ممکن است دائماً احساس کنند که در جنبه‌های مختلف زندگی خود کوتاهی می‌کنند و این امر به ادراک منفی از خود منجر می‌شود (هاف^۲ و همکاران، ۲۰۲۴). همچنین فقدان عزت نفس با عزت نفس پایین و ارزیابی منفی از توانایی‌ها، ظاهر یا ارزش خود مشخص می‌شود (الساکر و کروگر^۳، ۲۰۲۰). افراد با عزت نفس پایین ممکن است درگیر افکار و رفتارهای تحقیرآمیز خود شوند و احساس بی‌کفایتی و بی‌ارزشی را تقویت کنند (حمزه^۴، ۲۰۲۲) که منجر به خودبدانگاری می‌شود. علاوه بر این احساس دوست نداشتن یا دوست داشتنی نبودن به عنوان یکی دیگر از ابعاد خودبدانگاری می‌تواند ناشی از تجربیات گذشته طرد شدن یا رها شدن باشد (هیز^۵، ۲۰۲۳) و افراد را وادار کند که شایستگی عشق و محبت خود را زیر سوال ببرند (ریمس^۶ و همکاران، ۲۰۲۳). این تصور از مورد بی‌مهری قرار گرفتن می‌تواند بیشتر به کاهش عزت نفس و احساس بی‌کفایتی کمک کند (برگ^۷ و همکاران، ۲۰۲۳). ترس از رها شدن یکی از مظاهر رایج ناامنی دل‌بستگی است که خودبدانگاری در ارتباط است و در آن افراد اضطراب شدید یا ترس از احتمال رها شدن یا طرد شدن توسط دیگران

1. Telly
2. Huff
3. Alsaker & Kroger
4. Hamzah
5. Hayes
6. Rimes
7. Berg

دارند (یورتسون و اوزکول^۱، ۲۰۲۲). این ترس می‌تواند افراد را به رفتارهایی با هدف جلوگیری از رها شدن سوق دهد، مانند رفتارهای خوشایند مردم یا دلبستگی، و در صورت وقوع ترک، می‌تواند احساس بی‌ارزشی و بی‌کفایتی را نیز تقویت کند (گرینبرگ^۲، ۲۰۱۱). نهایتاً می‌توان گفت که سرزنش خود شامل نسبت دادن رویدادها یا پیامدهای منفی به اعمال یا کاستی‌های خود است، حتی زمانی که ممکن است عوامل خارجی در آن نقش داشته باشند. افرادی که مستعد سرزنش خود هستند ممکن است شکست‌ها را درونی کنند و بیشتر به احساس خودبدانگاری دامن بزنند (فریرا^۳ و همکاران، ۲۰۲۲).

یکی دیگر از ابعاد تله‌های بنیادین خودناتوان‌بینی است که ناشی از وابستگی، بی‌کفایتی، عدم جراتمندی، عدم اعتماد به نفس، ترس از بیماری، آسیب و فاجعه است؛ و در این مطالعه با استفاده از داده‌های آماری به عنوان یک بعد تایید شده است، چرا که این سازه‌ها و مفاهیم ارتباط تنگاتنگی با همدیگر دارند که ادغام آنها و زیر چتر خودناتوان‌بینی قرار دادن آنها را ممکن می‌سازد. در همین راستا، می‌توان گفت از آنجاییکه در وابستگی فرد به جای اینکه احساس کند که قادر به مدیریت مستقل موقعیت‌ها است؛ به دیگران برای حمایت، تأیید اعتبار یا تصمیم‌گیری اتکا دارد (کگسول^۴، ۲۰۱۰). افرادی که احساس خودناتوان‌بینی منجر می‌شود (ماگولدا^۵، ۲۰۲۳). از طرف دیگر، بی‌کفایتی که نوعی ناتوانی ادراک شده در انجام مؤثر وظایف یا برآوردن انتظارات در زمینه‌های مختلف زندگی است (دونینگ^۶، ۲۰۰۳) و افرادی که احساس بی‌کفایتی می‌کنند ممکن است به توانایی‌های خود شک کنند، احساس خودناتوان‌بینی را تجربه کنند و از ناتوانی در برآوردن خواسته‌هایشان ترس داشته باشند. همچنین، جراتمندی توانایی مقابله با ترس، درد، خطر، عدم اطمینان یا ارباب است (هامریک^۷ و همکاران، ۲۰۱۵). عدم جراتمندی می‌تواند ناشی از احساس خودناتوان‌بینی یا شک به خود باشد و باعث شود افراد به جای رویارویی رودررو با موقعیت‌های چالش‌برانگیز از آنها دوری کنند یا از آنها عقب‌نشینی کنند. این رفتار اجتنابی می‌تواند ادراک بی‌کفایتی را تقویت کرده و اعتماد به نفس را تضعیف کند (عبداللهی^۸ و همکاران، ۲۰۲۲). یکی دیگر از ابعاد خودناتوان‌بینی عدم اعتماد به نفس است که شامل حس فراگیر شک یا عدم اطمینان در مورد توانایی‌ها، ارزش یا پتانسیل موفقیت فرد است (هرمان^۹ و همکاران، ۲۰۰۲). افرادی که فاقد اعتماد به نفس هستند ممکن است تصمیمات خود را دوباره حدس بزنند، در ابراز خود تردید کنند، و خود را ذاتاً ناتوان یا نالایق بدانند (ریان^{۱۰}، ۲۰۱۵) و این صفات منفی مذکور می‌توانند در ایجاد احساس بی‌کفایتی و خودناتوان‌بینی نقش داشته باشند. نهایتاً، ترس از بیماری، آسیب و فاجعه می‌تواند به صورت اضطراب یا هوشیاری بیش از حد در مورد امنیت جسمانی یا رفاه روانی ظاهر شود (کولهو^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۰). افرادی که از بیماری، آسیب یا فاجعه می‌ترسند ممکن است خود را آسیب‌پذیر یا ناتوان در مواجهه با آسیب‌های احتمالی بدانند که باعث تقویت احساس خودناتوان‌بینی می‌شود.

آخرین بعد تله‌های بنیادین مطرح شده در مطالعه حاضر که بر مبنای بر اساس اطلاعات آماری تایید شده است، مربوط به خوداستثنا‌پنداری است که به خودخواهی، نداشتن همدلی، سهل‌انگاری در رشد و یادگیری، عدم صبوری و خویشتن‌داری، مشکل در رابطه و شغل، و رفتارهای غیرمسئولانه اشاره دارد. در همین راستا، می‌توان بیان کرد که خودخواهی شامل اولویت دادن به نیازها، خواسته‌ها و علایق خود بر دیگران است که اغلب به قیمت عدم همدلی یا عدم توجه به احساسات دیگران تمام می‌شود (کافمن و جانک^{۱۲}، ۲۰۲۰). افرادی که رفتار خودخواهانه از خود نشان می‌دهند ممکن است خود را ذاتاً مهمتر یا شایسته‌تر از دیگران بدانند که با مفهوم خوداستثنا‌پنداری همسو است. علاوه بر این، در خصوص فقدان همدلی می‌توان گفت که این سازه به مشکل در درک یا فهم دیدگاه‌ها، احساسات، هیجانات و تجربیات دیگران اشاره دارد (فرناندز و زهاوی^{۱۳}، ۲۰۲۰). افرادی که فاقد همدلی هستند ممکن است برای تشخیص تأثیر اعمال خود بر دیگران تلاش کنند یا نیازهای خود را بدون توجه به تأثیر آن بر اطرافیان خود اولویت بندی کنند (سایمون^{۱۴} و

1. Yurtseven & Özkul
 2. Greenberg
 3. Ferreira
 4. Cogswell
 5. Magolda
 6. Dunning
 7. Hamric
 8. Abdollahi
 9. Hermann
 10. Ryan
 11. Coelho
 12. Kaufman & Jauk
 13. Fernandez & Zahavi
 14. Simon

Construction and validation of the core traps questionnaire

همکاران، ۲۰۲۲) و این امر باعث تقویت احساس خوداستثنا‌پنداری و خود را جدا از دیگران پنداشتن، می‌شود. سهل انگاری در رشد و یادگیری شامل بی میلی یا امتناع از مشارکت در تلاش‌های خودسازی یا کسب دانش و مهارت‌های جدید است. افرادی که رشد شخصی را نادیده می‌گیرند، ممکن است خود را از قبل دارای توانایی‌ها یا دانش برتر بدانند و در نتیجه احساس خود بزرگ بینی و برتری را تقویت کنند. سهل انگاری در رشد و یادگیری به عنوان یکی دیگر از ابعاد خوداستثنا‌پنداری شامل بی میلی یا امتناع از مشارکت در تلاش‌های خودسازی یا کسب دانش و مهارت‌های جدید است. افرادی که رشد شخصی را نادیده می‌گیرند، ممکن است خود را از قبل دارای توانایی‌ها یا دانش برتر بدانند و در نتیجه احساس خود بزرگ بینی، برتری و خوداستثنا‌پنداری را تقویت کنند (هیم^۱، ۲۰۰۹). همچنین عدم صبوری و خویشتن داری به صورت تکانشگری، مشکل در مدیریت احساسات یا تکانه‌ها و تمایل به اولویت دادن به ارضای فوری بر اهداف بلندمدت ظاهر می‌شود (میادوس^۲، ۲۰۱۷). افراد با ویژگی‌های عدم صبوری و خویشتن داری ممکن است خود را از نیاز به اعمال نظم و انضباط خود معاف بدانند (هی^۳ و همکاران، ۲۰۲۳) که این امر می‌تواند با ذهنیت خود بزرگ بینی، استحقاق و خوداستثنا‌پنداری همسو شود. مشکل در رابطه و شغل یکی دیگر از ابعاد مطرح شده در زیرمقیاس خوداستثنا‌پنداری است. این مفهوم می‌تواند ناشی از ترکیبی از رفتارهای خودخواهانه، غفلت‌آمیز و تکانشی باشد که ارتباطات بین فردی و موفقیت حرفه‌ای را تضعیف می‌کند. افرادی که این رفتارها را از خود نشان می‌دهند ممکن است به دلیل تمرکز بر منافع شخصی و بی توجهی به نیازهای دیگران، برای حفظ روابط سالم و اشتغال پایدار تلاش کنند، که باعث تقویت بیشتر احساس خوداستثنا‌پنداری می‌شود. آخرین بعد مرتبط به خوداستثنا‌پنداری رفتارهای غیرمسئولانه است که به رفتارهای غیرمسئولانه مانند بی‌توجهی به تعهدات، کوتاهی در انجام تعهدات یا نادیده گرفتن عواقب اشاره دارد (تسانگ^۴، ۲۰۲۰). افرادی که دست به رفتارهای غیرمسئولانه می‌زنند ممکن است خود را از مسئولیت‌پذیری یا عواقب معاف بدانند که این امر به ذهنیت خود بزرگ بینی و خوداستثنا‌پنداری منجر می‌شود.

طبق آنچه بیان شد، ساخت و اعتباریابی پرسشنامه تله‌های بنیادین سهم قابل توجهی در زمینه روانشناسی و روان درمانی بر خواهد داشت. این مقیاس، ابزار اندازه‌گیری قوی محسوب می‌شود که قادر به ارزیابی ابعاد کلیدی طرحواره‌های ناسازگار بر مبنای فرهنگ ایرانی است. ساخت این ابزار یک حرکت رو به جلو و نویدبخش هم برای تحقیقات و هم برای کاربردهای بالینی به حساب می‌آید. با این حال، پژوهش حاضر مانند هر پژوهشی دارای محدودیت‌هایی بود. در وهله اول باید گفت که مطالعه حاضر ممکن است سوگیری نمونه‌گیری داشته باشد، زیرا شرکت‌کنندگان عمدتاً زن بودند و بیشتر آنها دارای مدرک تحصیلات دانشگاهی و تکمیلی بودند. علاوه بر این، روش نمونه‌گیری دردسترس و آنلاین بود، این امر تعمیم یافته‌ها را به جمعیت‌های وسیع‌تر، به ویژه آنهایی که ویژگی‌های جمعیت شناختی یا زمینه‌های تحصیلی متفاوتی دارند، محدود می‌کند. این مطالعه در یک بافت فرهنگی خاص (شهر تهران و دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات) انجام شد که ممکن است بر تفسیر نتایج و کاربرد آنها در سایر محیط‌های فرهنگی تأثیر بگذارد. این مطالعه بر تله‌های بنیادین متمرکز بود، متغیرهای مخدوش‌کننده بالقوه دیگر مانند سطح درآمد، نژاد، قومیت، زبان و یا تأثیر استفاده از شبکه‌های اجتماعی (مانند اینستاگرام) و ارزش‌های فرهنگی را که می‌تواند بر نتایج مشاهده شده تأثیر بگذارد، در نظر نگرفت. بر اساس محدودیت‌های مذکور و همچنین بر مبنای یافته‌های مطالعه حاضر پیشنهاد پژوهشی زیر مطرح است. اولاً، پیشنهاد می‌شود هدف پژوهش آتی باید تنوع بخشیدن به نمونه با گنجاندن شرکت‌کنندگانی از پیشینه‌های جمعیتی مختلف، از جمله فرهنگ‌های مختلف و سطوح تحصیلی متفاوت باشد. همچنین پژوهش‌های آتی از جامعه بیماران روانی نیز استفاده کنند. این امر تعمیم‌پذیری یافته‌ها را افزایش می‌دهد و امکان درک جامع‌تری از تله‌های بنیادین در میان جمعیت‌های مختلف را فراهم می‌کند. دوماً، پیشنهاد می‌شود مطالعات آتی، پژوهش طولی که تجربیات افراد از تله‌های بنیادین را در طول زمان ردیابی می‌کند، تدارک ببینند چرا که این مطالعات بینش‌هایی را در مورد ثبات و مسیرهای رشد این الگوهای شناختی ارائه می‌دهد. درک چگونگی تکامل تله‌های بنیادین می‌تواند مداخلات هدفمند و استراتژی‌های پیشگیری را ارائه دهد. نهایتاً به عنوان پیشنهاد کاربردی، پیشنهاد می‌گردد که روان‌پزشکان و درمانگران و سایر بالینگران از پرسشنامه معتبر حاضر به عنوان ابزار غربالگری برای شناسایی افراد در معرض خطر طرحواره‌های ناسازگار و تله‌های بنیادین در بافت فرهنگ ایرانی استفاده کنند. این امر می‌تواند موجب توسعه برنامه‌های مداخله‌ی متمرکز بر تله‌های بنیادین، بازسازی شناختی و تکنیک‌های طرحواره‌درمانی متناسب با بافت فرهنگ ایرانی شود.

1. Heim
2. Meadows
3. He
4. Tsang

- Abdollahi, A., Ahmed, A. A. A., Suksatan, W., Kumar, T., Majeed, M. S., Zainal, A. G., ... & Allen, K. A. (2022). Courage: A potential mediator of the relationship between personality and social anxiety. *Psychological Studies*, 67(1), 53-62. DOI: [10.1007/s12646-022-00641-2](https://doi.org/10.1007/s12646-022-00641-2)
- Alsaker, F. D., & Kroger, J. (2020). Self-concept, self-esteem, and identity. In *Handbook of adolescent development* (pp. 90-117). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203969861>
- Arntz, A., Jacob, G. A., Lee, C. W., Brand-de Wilde, O. M., Fassbinder, E., Harper, R. P., ... & Farrell, J. M. (2022). Effectiveness of predominantly group schema therapy and combined individual and group schema therapy for borderline personality disorder: A randomized clinical trial. *JAMA psychiatry*, 79(4), 287-299. DOI: [10.1001/jamapsychiatry.2022.0010](https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0010)
- Ayyash-Abdo, H., Tayara, R., & Sasagawa, S. (2016). Social anxiety symptoms: A cross-cultural study between Lebanon and the UK. *Personality and Individual Differences*, 96, 100-105. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886916301374>
- Bach, B., Lockwood, G., & Young, J. E. (2018). A new look at the schema therapy model: organization and role of early maladaptive schemas. *Cognitive behaviour therapy*, 47(4), 328-349. DOI: [10.1080/16506073.2017.1410566](https://doi.org/10.1080/16506073.2017.1410566)
- Berg, M., Klemetz, H., Lindegaard, T., & Andersson, G. (2023). Self-esteem in new light: a qualitative study of experiences of internet-based cognitive behaviour therapy for low self-esteem in adolescents. *BMC psychiatry*, 23(1), 810. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05328-0>
- Coelho, C. M., Suttiwan, P., Arato, N., & Zsido, A. N. (2020). On the nature of fear and anxiety triggered by COVID-19. *Frontiers in psychology*, 11, 581314. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.581314>
- Cogswell, A., Alloy, L. B., Karpinski, A., & Grant, D. A. (2010). Assessing dependency using self-report and indirect measures: Examining the significance of discrepancies. *Journal of Personality Assessment*, 92(4), 306-316. doi: [10.1080/00223891.2010.481986](https://doi.org/10.1080/00223891.2010.481986)
- Cudo, A., Dobosz, M., Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2024). The relationship between early maladaptive schemas, depression, anxiety and problematic video gaming among female and male gamers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 22(1), 47-74. DOI: [10.1007/s11469-022-00858-2](https://doi.org/10.1007/s11469-022-00858-2)
- Dunning, D., Johnson, K., Ehrlinger, J., & Kruger, J. (2003). Why people fail to recognize their own incompetence. *Current directions in psychological science*, 12(3), 83-87. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01235>
- Fernandez, A. V., & Zahavi, D. (2020). Basic empathy: Developing the concept of empathy from the ground up. *International Journal of Nursing Studies*, 110, 103695. DOI: [10.1016/j.ijnurstu.2020.103695](https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103695)
- Ferreira, C., Moura-Ramos, M., Matos, M., & Galhardo, A. (2022). A new measure to assess external and internal shame: Development, factor structure and psychometric properties of the external and internal shame scale. *Current Psychology*, 41(4), 1892-1901. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00709-0>
- Glaser, B. A., Campbell, L. F., Calhoun, G. B., Bates, J. M., & Petrocelli, J. V. (2002). The early maladaptive schema questionnaire-short form: A construct validity study. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 35(1), 2-13. DOI: [10.1080/07481756.2002.12069043](https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069043)
- Greenberg, L. (2011). *The Secret Language of Intimacy: Releasing the Hidden Power in Couple Relationships* (2008). *Gestalt Review*, 15(3), 287. <https://doi.org/10.4324/9781315782676>
- Hamric, A. B., Arras, J. D., & Mohrmann, M. E. (2015). Must we be courageous?. *Hastings Center Report*, 45(3), 33-40. <https://doi.org/10.1002/hast.454>
- Hamzah, I. (2022). The Role of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) in Increasing the Self-Esteem of Female Prisoners. *Community Medicine and Education Journal*, 3(2), 313-317. DOI: [10.37275/cmej.v3i2.339](https://doi.org/10.37275/cmej.v3i2.339)
- Hayes, R. (2023). *Codependency Workbook: 7 Steps to Break Free from People Pleasing, Fear of Abandonment, Jealousy, and Anxiety in Relationships*. Rita Hayes. [5275e0a0-1630-467f-bbf3-2087a4571770](https://doi.org/10.1007/978-1-4939-9874-4)
- He, M., Liu, C., Li, L., Ren, L., Li, K., & Luo, X. (2023). The relationship between self-control and mental health problems among Chinese university students. *Frontiers in Public Health*, 11, 1224427. DOI: [10.3389/fpubh.2023.1224427](https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1224427)
- Heim, M. (2009). The conceit of self-loathing. *Journal of Indian philosophy*, 37, 61-74. <https://doi.org/10.1007/s10781-008-9057-5>
- Hermann, A. D., Leonardelli, G. J., & Arkin, R. M. (2002). Self-doubt and self-esteem: A threat from within. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(3), 395-408. <https://doi.org/10.1177/0146167202286010>
- Hofmann, S. G. (2006). The importance of culture in cognitive and behavioral practice. *Cognitive and behavioral practice*, 13(4), 243-245. DOI: [10.1016/j.cbpra.2006.07.001](https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2006.07.001)
- Huff, J. L., Okai, B., Shanachilubwa, K., Sochacka, N. W., & Walther, J. (2021). Unpacking professional shame: Patterns of White male engineering students living in and out of threats to their identities. *Journal of Engineering Education*, 110(2), 414-436. <https://doi.org/10.1002/jee.20381>
- Kashyap, K., Panda, S., & Bhuyan, B. (2024). Surviving the Storm: Exploring Lives Through Personal Stories of Childhood Trauma. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 02537176241228032. <https://doi.org/10.1177/02537176241228032>
- Kaufman, S. B., & Jauk, E. (2020). Healthy selfishness and pathological altruism: measuring two paradoxical forms of selfishness. *Frontiers in psychology*, 11, 521440. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01006>

Construction and validation of the core traps questionnaire

- Koerner, N., Tallon, K., & Kusec, A. (2015). Maladaptive Core Beliefs and their Relation to Generalized Anxiety Disorder. *Cognitive behaviour therapy*, 44(6), 441–455. DOI: [10.1080/16506073.2015.1042989](https://doi.org/10.1080/16506073.2015.1042989)
- Lin, W. H., & Chiao, C. (2024). Adverse childhood experience and young adult's problematic internet use: the role of hostility and loneliness. *Child Abuse & Neglect*, 149, 106624. DOI: [10.1016/j.chiabu.2023.106624](https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2023.106624)
- Lobbetael, J., Van Vreeswijk, M. F., & Arntz, A. (2008). An empirical test of schema mode conceptualizations in personality disorders. *Behaviour research and therapy*, 46(7), 854-860. DOI: [10.1016/j.brat.2008.03.006](https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.03.006)
- Lobbetael, J., van Vreeswijk, M., Spinhoven, P., Schouten, E., & Arntz, A. (2010). Reliability and validity of the short Schema Mode Inventory (SMD). *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 38(4), 437-458. DOI: [10.1017/S1352465810000226](https://doi.org/10.1017/S1352465810000226)
- Ma, J., Yang, B., Wang, S., Yao, Y., Wu, C., Li, M., & Dong, G. H. (2024). Adverse childhood experiences predict internet gaming disorder in university students: the mediating role of resilience. *Current Opinion in Psychiatry*, 37(1), 29-37. DOI: [10.1097/YCO.0000000000000910](https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000910)
- Magolda, M. B. B. (2023). *Authoring your life: Developing your internal voice to navigate life's challenges*. Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9781003443148>
- Mainali, P., Rai, T., & Rutkofsky, I. H. (2020). From Child Abuse to Developing Borderline Personality Disorder Into Adulthood: Exploring the Neuromorphological and Epigenetic Pathway. *Cureus*, 12(7), e9474. DOI: [10.7759/cureus.9474](https://doi.org/10.7759/cureus.9474)
- McCurry, C. (2009). *Parenting your anxious child with mindfulness and acceptance: A powerful new approach to overcoming fear, panic, and worry using acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications. <https://search.owl.org/Record/380087>
- Meadows, M. (2017). *365 Days with Self-discipline: 365 Life-altering Thoughts on Self-control, Mental Resilience, and Success* (Vol. 5). Meadows Publishing. <https://www.pinterest.com/pin/889531363871573430/>
- Moghaddam, S. B., & Jomehri, F. (2016). Cross-Cultural Comparison of Early Maladaptive Schemas, Resilience and Quality of Life in Students. *Rev. Eur. Stud.*, 8, 236. DOI: [10.5539/res.v8n2p236](https://doi.org/10.5539/res.v8n2p236)
- Nadler, J., Day, M. V., Beshai, S., & Mishra, S. (2020). The relative deprivation trap: How feeling deprived relates to symptoms of generalized anxiety disorder. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 39(10), 897-922. DOI: [10.1521/jscp.2020.39.10.897](https://doi.org/10.1521/jscp.2020.39.10.897)
- Namlı, Z., Özbay, A., & Tamam, L. (2022). Adult separation anxiety disorder: A review. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 14(1), 46-56. DOI: [10.18863/pgy.940071](https://doi.org/10.18863/pgy.940071)
- Oei, T. P., & Baranoff, J. (2007). Young Schema Questionnaire: Review of psychometric and measurement issues. *Australian Journal of Psychology*, 59(2), 78-86. <https://doi.org/10.1080/00049530601148397>
- Rimes, K. A., Smith, P., & Bridge, L. (2023). Low self-esteem: a refined cognitive behavioural model. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 51(6), 579-594. DOI: [10.1017/S1352465823000048](https://doi.org/10.1017/S1352465823000048)
- Ryan, M. J. (2015). *Trusting Yourself: Growing Your Self-Awareness, Self-Confidence, and Self-Reliance*. Conari Press. <https://www.goodreads.com/en/book/show/23330081-trusting-yourself>
- Simon, L. S., Rosen, C. C., Gajendran, R. S., Ozgen, S., & Corwin, E. S. (2022). Pain or gain? Understanding how trait empathy impacts leader effectiveness following the provision of negative feedback. *Journal of Applied Psychology*, 107(2), 279. <https://doi.org/10.1037/apl0000882>
- Sójtá, K., & Strzelecki, D. (2023). Early Maladaptive Schemas and Their Impact on Parenting: Do Dysfunctional Schemas Pass Generationally? -A Systematic Review. *Journal of clinical medicine*, 12(4), 1263. <https://doi.org/10.3390/jcm12041263>
- Telly, K. (2024). *You Are Deserving: Reviving Belief in Your Own Worthiness*. Puteh Press.
- Thimm, J. C. (2010). Personality and early maladaptive schemas: A five-factor model perspective. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 41(4), 373-380. DOI: [10.1016/j.jbtep.2010.03.009](https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.03.009)
- Tsang, S. (2020). Irresponsibility. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 2449-2451. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1084
- Young, J. (2005). Young Schema Questionnaire – Short Form 3 (YSQ-S3). Cognitive Therapy Center. <https://doi.org/10.1037/t67023-000>
- Young, J. E., & Klosko, J. S. (1994). *Reinventing your life: The breakthrough program to end negative behavior... and feel great again*. Penguin. [9780452272040_0452272041](https://doi.org/10.1007/9780452272040_0452272041)
- Young, J. E., Klosko, J., & Weishaar, M. (2003). *Schema Therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press. ISBN [9781593853723](https://doi.org/10.1007/9781593853723)
- Yurtseven, C. S., & Özkul, E. (2022). Examination of the relationship between early maladaptive schemas, attachment styles and adult separation anxiety in a non-clinical sample. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 16(02), 815-815. DOI: <https://doi.org/10.53350/pjmhs22162815>