

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

طرحواره درمانی و تنظیم هیجانی

تالیف:

دکتر حجت اله مرادی

دانشیار دانشگاه جامع امام حسین (ع)

الهام معالی مهربانی

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی



انتشارات موجک



سرشناسه: مرادی، حجت‌اله، ۱۳۴۱ -

عنوان و نام پدیدآور: طرحواره درمانی و تنظیم هیجانی/تالیف حجت‌اله مرادی، الهام معالی مهربانی. مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۰۸ ص.

شابک: ۹-۲۴۵-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸-۳۸۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: شناخت درمانی طرحواره -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع: Schema-focused cognitive therapy -- Iran -- Case studies

موضوع: هیجان‌ها و شناخت -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع: Emotions and cognition -- Iran-- Case studies

موضوع: همسران نظامیان -- ایران -- روان‌شناسی -- نمونه پژوهی

موضوع: Military spouses -- Iran -- Psychology -- Case studies

شناسه افزوده: معالی مهربانی، الهام، ۱۳۶۰-

رده بندی کنگره: RC ۴۵۵/۴

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۳۹۶۲۴

انتشارات موجک

واتساپ: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۲۱۸۱۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir



عنوان: طرحواره درمانی و تنظیم هیجانی

تالیف: دکتر حجت‌اله مرادی، الهام معالی مهربانی

مشخصات ظاهری: ۱۰۸ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۹، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۳۸۰۰۰۰ ریال، شابک: ۹-۲۴۵-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

پیش‌گفتار..... ۱

فصل اول: کلیات ۳

۱-۱ تشریح موضوع کتاب ۳

۲-۱ اهمیت و ضرورت موضوع ۵

۳-۱ تعریف واژگان تخصصی ۷

۱-۳-۱ طرحواره درمانی ۷

۲-۳-۱ تنظیم هیجانی ۷

۳-۳-۱ بهزیستی روانشناختی ۷

فصل دوم: بهزیستی روان‌شناختی ۹

۱-۲ تعریف بهزیستی روان‌شناختی ۹

۲-۲ سطح بهزیستی روانشناختی ۱۲

۳-۲ مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی ۱۳

۴-۲ عوامل مؤثر بر بهزیستی روان‌شناختی ۱۵

۵-۲ تفاوت‌های جمعیت‌شناختی و ابعاد بهزیستی روان‌شناختی ۱۶

۶-۲ تعریف بهزیستی روانشناختی در فرهنگ‌های مختلف ۱۷

۷-۲ خصوصیات افراد دارای بهزیستی روانشناختی ۱۹

- ۲-۸ نقش خانواده در تامین بهزیستی روانی ۲۰
- ۲-۹ نظریات مرتبط با بهزیستی روانشناختی ۲۰
- ۲-۹-۱ زیگموند فروید ۲۱
- ۲-۹-۲ نظریه آدلر ۲۱
- ۲-۹-۳ نظریه سالیوان ۲۲
- ۲-۹-۴ نظریه کارل راجرز ۲۳
- ۲-۹-۵ نظریه آلبرت ایس ۲۳

فصل سوم: تنظیم هیجانی ۲۵

- ۳-۱ تعاریف هیجان ۲۵
- ۳-۲ اهمیت تنظیم هیجان ۲۷
- ۳-۳ انواع راهبردهای تنظیم هیجان ۲۹
- ۳-۴ راهبردهای شناختی منفی تنظیم هیجان ۳۰
- ۳-۴-۱ سرزنش خود ۳۰
- ۳-۴-۲ فاجعه آمیزپنداری ۳۴
- ۳-۴-۳ برنامه ریزی ۳۵
- ۳-۵ نظریه‌های تنظیم هیجانی ۳۷
- ۳-۵-۱ لازاروس ۳۷
- ۳-۵-۲ نظریه گروس ۳۸
- ۳-۶ راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه تنظیم هیجان ۳۹

فصل چهارم: طرحواره درمانی ۴۱

- ۴-۱ تعریف طرحواره درمانی ۴۱
- ۴-۲ شکل‌گیری چارچوب مدل مفهومی طرحواره درمانی در گذرگاه تحول تاریخی ۴۲
- ۴-۳ تاریخچه سازه طرحواره ۴۶

- ۴-۴ مفاهیم طرحواره ۴۷
- ۵-۴ ویژگی های طرحواره های ناسازگار اولیه طرحواره ها ۵۱
- ۶-۴ منشأ طرحواره ها ۵۲
- ۷-۴ حیطه های طرحواره ها ۵۶

فصل پنجم: فرآیندها و نظریه های طرحواره درمانی ۶۷

- ۱-۵ عملکردهای طرحواره ۶۷
- ۲-۵ سبک ها و پاسخ های مقابله ای طرحواره ۶۸
- ۳-۵ ذهنیت های طرحواره ای ۶۹
- ۴-۵ فرآیند درمان در طرحواره درمانی ۷۲
- ۱-۴-۵ مرحله سنجش و آموزش ۷۲
- ۲-۴-۵ مرحله تغییر ۷۳
- ۵-۵ تکنیک های شناختی در طرحواره درمانی ۷۳
- ۶-۵ تکنیک های تجربی در طرحواره درمانی ۷۴
- ۷-۵ الگوشکنی رفتاری ۷۵
- ۸-۵ نظریه های مرتبط با طرحواره درمانی ۷۵
- ۱-۸-۵ مدل "تجدید نظر شده" بک ۷۵
- ۲-۸-۵ رویکرد روان پویایی ۷۹
- ۳-۸-۵ نظریه دل بستگی بالبی ۸۰
- ۴-۸-۵ درمان طرحواره های شخصی هورویتز ۸۳
- ۵-۸-۵ درمان هیجان محور ۸۵

فصل ششم: تحقیقات طرحواره درمانی و تنظیم هیجانی ۸۷

فصل هفتم: جمع بندی ۹۷

۹۷..... نتیجه گیری ۱-۷

۹۹..... پیشنهادها ۲-۷

۱۰۱ منابع

۱۰۱ منابع فارسی

۱۰۴ منابع انگلیسی

پیش‌گفتار

رضایت یک فرد در زندگی زناشویی به منزله رضایت وی از خانواده محسوب می‌شود که متغیرهای بسیاری بر روابط زناشویی اثرگذار است (صدری و زارع، ۱۳۹۵). یکی از متغیرهایی که بر روابط زناشویی اثرگذار است شغل افراد است. با توجه به پیوستگی زندگی کاری و خانوادگی، توجه به زندگی خانوادگی مشاغل نظامی و اثرات آن بر روابط زناشویی مهم تلقی می‌شود. خانواده نظامی به خانواده‌ای گفته می‌شود که حداقل عضوی از آن مشغول خدمت نظامی باشد و معمولاً سرپرست خانواده را شامل می‌شود (احمدی و همکاران، ۱۳۹۱). در خانواده افراد نظامی نیز مهمترین و بیشترین آسیب را زن خانواده متحمل می‌شود (قاسمی و همکاران، ۱۳۹۵).

از طرفی گزارش‌های بالینی نشان می‌دهد که تغییر دادن یا تعدیل طرحواره‌های ناسازگار در فرایند روان‌درمانی می‌تواند به بهبود وضعیت زوجین کمک کند. به دنبال این توجیه و نقش طرحواره‌ها در روابط زناشویی و دنیای ماشینی، امروز با درگیر ساختن انسان‌ها در پیچیدگی‌های زندگی صنعتی و با گسستن شبکه حمایتی سنتی، گستره وسیعی از عوامل تنش‌زا، فراروی انسان قرار گرفته که زندگی خانوادگی فرد نیز تحت تأثیر آن قرار گرفته و آمار طلاق افزایش یافته است (هال^۱ و همکاران، ۲۰۱۶).

بنابراین اجرای مداخلات درمانی جهت افزایش عملکرد زوجین ضروری به نظر می‌رسد و در این زمینه یکی از موثرترین دیدگاه‌های موثر درمانی مطرح، طرحواره درمانی می‌باشد. درمانگر در طرحواره درمانی به زنان، می‌آموزد که آنها مسئول مشکلات و اختلالات خودشان هستند و به آنها کمک می‌کند که روند خودگویی‌هایی که به واسطه آن مشکلات و اختلالات آنها تداوم می‌یابد تشخیص داده، سعی کنند آنها را کاهش دهند. در جریان طرحواره درمانی، طرحواره‌های ناسازگار،

¹ Hall

دید غیرمنطقی و خودشکن زنان نسبت به زندگی بر طرف شده و دید منطقی جایگزین می گردد (سید غلامی و همکاران، ۱۳۹۲).

هدف از تالیف کتاب حاضر تعیین تاثیر طرحواره درمانی بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روانشناختی در زنان متأهل دارای همسر نظامی بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی و با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری در این کتاب شامل کلیه زنان دارای همسر نظامی در منطقه یک شهر تهران که به مراکز مشاوره و روان شناسی ویژه خانواده‌های نظامی مراجعه نموده‌اند. بدین منظور از مدل طرحواره درمانی یانگ (۲۰۰۳) استفاده شد و در طی مدت ۱۰ جلسه دو ساعته و به صورت هفته‌ای ۱ جلسه آموزش طرحواره درمانی توسط پژوهشگر انجام شد. ابزار پژوهش، پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹)، پرسشنامه تنظیم هیجان گراس و جان (۲۰۰۲) بود. یافته‌ها نشان داد که تحت تاثیر آموزش طرحواره درمانی، تنظیم هیجانی و بهزیستی روانشناختی در گروه آزمایش افزایش یافته است ($p < 0/05$)، که می‌توان نتیجه گرفت، آموزش طرحواره درمانی در افزایش تنظیم هیجانی و بهزیستی روانشناختی موثر است.

شیوه سازماندهی کتاب حاضر به صورت زیر می‌باشد.

فصل اول: کلیات

فصل دوم: بهزیستی روان‌شناختی

فصل سوم: تنظیم هیجانی

فصل چهارم: طرحواره درمانی

فصل پنجم: فرآیندها و نظریه‌های طرحواره درمانی

فصل ششم: تحقیقات طرحواره درمانی و تنظیم هیجانی

فصل هفتم: جمع‌بندی

در پایان، بر خود لازم می‌دانیم از همه عزیزانی که در مراحل گوناگون آماده‌سازی این کتاب ما را یاری نموده‌اند، صمیمانه تقدیر و تشکر نمائیم.

دکتر حجت اله مرادی، الهام معالی مهربانی

زمستان ۱۳۹۹

Schema Therapy and Emotional Regulation

Dr. Hojjatollah Moradi

Elham Ma'ali Mehrabani

رضایت یک فرد در زندگی زناشویی به منزله رضایت وی از خانواده محسوب می‌شود که متغیرهای بسیاری بر روابط زناشویی اثرگذار است. یکی از متغیرهایی که بر روابط زناشویی اثرگذار است شغل افراد است. با توجه به پیوستگی زندگی کاری و خانوادگی، توجه به زندگی خانوادگی مشاغل نظامی و اثرات آن بر روابط زناشویی مهم تلقی می‌شود. خانواده نظامی به خانواده‌ای گفته می‌شود که حداقل عضوی از آن مشغول خدمت نظامی باشد و معمولاً سرپرست خانواده را شامل می‌شود. در خانواده افراد نظامی نیز مهمترین و بیشترین آسیب را زن خانواده متحمل می‌شود.

از طرفی گزارش‌های بالینی نشان می‌دهد که تغییر دادن یا تعدیل طرحواره‌های ناسازگار در فرایند روان درمانی می‌تواند به بهبود وضعیت زوجین کمک کند. به دنبال این توجیه و نقش طرحواره‌ها در روابط زناشویی و دنیای ماشینی، امروز با درگیر ساختن انسان‌ها در پیچیدگی‌های زندگی صنعتی و با گسستن شبکه حمایتی سنتی، گستره وسیعی از عوامل تنش‌زا، فراروی انسان قرار گرفته که زندگی خانوادگی فرد نیز تحت تأثیر آن قرار گرفته و آمار طلاق افزایش یافته است.

بنابراین اجرای مداخلات درمانی جهت افزایش عملکرد زوجین ضروری به نظر می‌رسد و در این زمینه یکی از موثرترین دیدگاه‌های موثر درمانی مطرح، طرحواره درمانی می‌باشد. درمانگر در طرحواره درمانی به زنان، می‌آموزد که آنها مسؤول مشکلات و اختلالات خودشان هستند و به آنها کمک می‌کند که روند خودگویی‌هایی که به واسطه آن مشکلات و اختلالات آنها تداوم می‌یابد تشخیص داده، سعی کنند آنها را کاهش دهند. در جریان طرحواره درمانی، طرحواره‌های ناسازگار، دید غیرمنطقی و خودشکن زنان نسبت به زندگی برطرف شده و دید منطقی جایگزین می‌گردد.

