

نقش طرحواره‌ها در اضطراب کودکان و نوجوانان

تألیف:
پرستو ثابتی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نقش طرحواره‌ها در اضطراب

کودکان و نوجوانان

تالیف:

پرستو ثابتی



انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)



سرشناسه: ثابتی، پرستو، ۱۳۷۴-

عنوان و نام پدیدآور: نقش طرحواره‌ها در اضطراب کودکان و نوجوانان / تالیف پرستو ثابتی. مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۲۰۶ ص.

شابک: ۹-۶۵۴-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: شناخت‌درمانی طرحواره

موضوع: Schema-focused cognitive therapy

موضوع: طرحواره (روانشناسی)

موضوع: Schemas (Psychology)

موضوع: اضطراب در کودکان

موضوع: Anxiety in children

موضوع: اضطراب در نوجوانی

موضوع: Anxiety in adolescence

موضوع: بازی درمانی

موضوع: Play therapy

رده بندی کنگره: RC ۴۵۵/۴

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۹۰۶۴۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)

واتساپ: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۰۲۶۵۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir اینستاگرام: mojakpublication



عنوان: نقش طرحواره‌ها در اضطراب کودکان و نوجوانان

تالیف: پرستو ثابتی

مشخصات ظاهری: ۲۰۶ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۲، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۲۸۴۰۰۰۰ ریال، شابک: ۹-۶۵۴-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

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

۱۳	فصل اول: قلمروهای روانشناسی
۱۳	۱-۱ دیدگاه‌های روانشناسی
۱۶	۲-۱ طرحواره‌های شناختی پیازه
۱۷	۳-۱ مثلث شناختی آرون بک
۱۸	۴-۱ اصول پایه رویکرد شناختی رفتاری
۱۹	۵-۱ تاریخچه‌ی طرحواره درمانی
۲۴	۶-۱ طرحواره چیست و طرحواره‌ها چه تاثیری در زندگی ما دارند؟
۲۵	۷-۱ تعریف طرحواره
۲۶	۸-۱ نیازهای اساسی کودک در طرحواره درمانی
۲۷	۹-۱ طرحواره‌ها در طرحواره درمانی
۲۸	۱۰-۱ وقتی که طرحواره‌ها شکل می‌گیرند چکار می‌کنند؟
۲۸	۱۱-۱ ساختارهای اصلی در رویکرد درمانی
۳۰	۱۲-۱ چرا ما به طرحواره‌ها نیاز داریم؟
۳۰	۱۳-۱ در طول طرحواره درمانی چه اتفاقی می‌افتد؟
۳۰	۱۴-۱ دو عملکرد اصلی طرحواره‌ها، تداوم و بهبود
۳۱	۱۵-۱ طرحواره درمانگر کیست؟
۳۲	۱۶-۱ طرحواره درمانی برای چه کسانی بکار می‌رود؟
۳۳	۱۷-۱ محدودیت‌های روش طرحواره درمانی چیست؟
۳۳	۱۸-۱ حالا چرا طرحواره درمانی؟

فصل دوم: طرحواره‌های ناسازگار اولیه ۳۵

- ۱-۲ طرحواره‌های ناسازگاری ۳۵
- ۲-۲ بررسی حوزه‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه یانگ ۳۸
- ۳-۲ حوزه دوم طرحواره (خودگردانی و عمل مختل) ۴۳
- ۴-۲ حوزه سوم طرحواره (محدودیت‌های مختل) ۴۵
- ۵-۲ حوزه چهارم طرحواره (دگر جهت‌مندی) ۴۷
- ۶-۲ حوزه پنجم طرحواره (گوش به زنگی بیش از حد و بازداری) ۴۹
- ۷-۲ سه سبک مقابله‌ای ناسازگار ۵۲
- ۸-۲ طرحواره‌های ناسازگار شرطی در مقابل طرحواره‌های ناسازگار غیر شرطی ۵۶
- ۹-۲ طرحواره‌های ناسازگار شرطی ۵۶
- ۱۰-۲ طرحواره‌های ناسازگار غیر شرطی ۵۷

فصل سوم: آشنایی با سیمای بالینی ۱۸ طرحواره ۵۹

- ۱-۳ مقدمه ۵۹
- ۲-۳ طرحواره ره‌اشدگی چیست؟ ۵۹
- ۳-۳ طرحواره بی‌اعتمادی و بدرفتاری چیست؟ ۶۲
- ۴-۳ طرحواره محرومیت هیجانی چیست؟ ۶۴
- ۵-۳ طرحواره نقص و شرم چیست؟ ۶۶
- ۶-۳ طرحواره انزوای اجتماعی / بیگانگی چیست؟ ۶۹
- ۷-۳ طرحواره وابستگی و بی‌کفایتی چیست؟ ۷۲
- ۸-۳ طرحواره آسیب‌پذیری چیست؟ ۷۳
- ۹-۳ طرحواره خویشتن تحول نیافته چیست؟ ۷۴
- ۱۰-۳ طرحواره شکست چیست؟ ۷۵
- ۱۱-۳ طرحواره استحقاق چیست؟ (طرحواره بزرگ منشی) ۷۸
- ۱۲-۳ طرحواره خویشتن داری ناکافی چیست؟ ۸۱

- ۱۳-۳ طرحواره ایثار چیست؟ ۸۲
- ۱۴-۳ طرحواره اطاعت چیست؟ ۸۵
- ۱۵-۳ طرحواره تایید جویی - جلب توجه چیست؟ ۸۸
- ۱۶-۳ طرحواره منفی گرایی چیست؟ ۹۰
- ۱۷-۳ طرحواره بازداری هیجانی چیست؟ ۹۲
- ۱۸-۳ طرحواره معیارهای سختگیرانه چیست؟ ۹۴
- ۱۹-۳ طرحواره تنبیه چیست؟ ۹۷

فصل چهارم: نیازهای اساسی کودکان و نوجوانان برای سلامت روان..... ۹۹

- ۱-۴ مقدمه ۹۹
- ۲-۴ امنیت بنیادین ۹۹
- ۳-۴ ارتباط سالم با دیگران ۱۰۰
- ۴-۴ خودمختاری ۱۰۱
- ۵-۴ خودبازگری ۱۰۲
- ۶-۴ پذیرش محدودیت‌های واقع بینانه ۱۰۲
- ۷-۴ نمونه‌هایی از محیط‌های اولیه آسیب رسان برای کودک ۱۰۲
- ۸-۴ نقش خانواده در تضمین سلامت روان فرزندان ۱۰۳
- ۹-۴ طرحواره‌ها و نیازهای دوران کودکی و نوجوانی ۱۰۵
- ۱۰-۴ زمینه‌های هیجانی بی‌نظمی دوران کودکی ۱۰۶
- ۱۱-۴ مواجهه با گذشته ۱۱۱
- ۱۲-۴ طرحواره‌های شخصیتی و تاثیر کودکی بر هر کدام از آنها ۱۱۳
- ۱۳-۴ طرحواره چگونه برای والدین و معلمان مفید است؟ ۱۱۳
- ۱۴-۴ تاثیر هر یک از طرحواره‌ها بر روی یادگیری ۱۱۳
- ۱۵-۴ چالش‌های مرتبط با طرحواره‌ها ۱۱۴
- ۱۶-۴ طرحواره چگونه باعث مقاومت در برابر تغییرات می‌شود؟ ۱۱۴

۱۷-۴ آیا هر بچه‌ای در طرحواره جذب می‌شود؟ ۱۱۵

۱۸-۴ بررسی تاثیر کودکی بر هر یک از طرحواره‌ها ۱۱۵

فصل پنجم: فرزندپروری مبتنی بر طرحواره ۱۱۹

۱-۵ تاریخچه سبک‌های فرزندپروری ۱۱۹

۲-۵ دیدگاه‌های نظری درباره سبک‌های فرزندپروری ۱۱۹

۱-۲-۵ شیوه مستبدانه ۱۲۰

۲-۲-۵ شیوه آسان‌گیر (سهل‌انگارانه) ۱۲۱

۳-۲-۵ شیوه مقتدرانه ۱۲۲

۴-۲-۵ شیوه فرزندپروری طردکننده ۱۲۴

۳-۵ فرزندپروری با رویکرد طرحواره درمانی ۱۲۵

۴-۵ بی‌ثمری یک زندگی شلوغ ۱۲۶

۵-۵ نقش طرحواره درمانی و فرزندپروری ۱۲۹

۶-۵ نقش طرحواره‌ها در فرزندپروری ۱۲۹

۷-۵ رابطه والدین با هم چه طرحواره‌هایی را در کودکان ایجاد می‌کند؟ ۱۳۰

فصل ششم: آشنایی با مفهوم ذهنیت‌ها کودک و نوجوان ۱۳۳

۱-۶ مفهوم ذهنیت ۱۳۳

۲-۶ تفاوت ذهن و ذهنیت ۱۳۴

۳-۶ ملاک‌های استفاده از ذهنیت طرحواره‌ای به جای طرحواره درمانی کلاسیک ۱۳۶

۴-۶ انواع ذهنیت‌های طرحواره‌ای کودکان ۱۳۷

۱-۴-۶ ذهنیت کودک آسیب‌پذیر ۱۳۷

۲-۴-۶ ذهنیت کودک عصبانی ۱۳۸

۳-۴-۶ ذهنیت کودک غضبناک ۱۳۸

۴-۴-۶ ذهنیت کودک تکانشی ۱۳۹

- ۵-۶ ذهنیت‌های مقابله‌ای ناکارآمد ۱۳۹
- ۱-۵-۶ ذهنیت تسلیم‌شده‌ی مطیع ۱۳۹
- ۲-۵-۶ ذهنیت محافظ بی تفاوت ۱۴۰
- ۳-۵-۶ ذهنیت جبران‌کننده افراطی ۱۴۰
- ۶-۶ ذهنیت‌های والد ناکارآمد ۱۴۱
- ۱-۶-۶ ذهنیت والد تنبیه‌گر ۱۴۱
- ۲-۶-۶ ذهنیت والد پرتوقع ۱۴۱
- ۷-۶ ذهنیت‌های طرحواره‌ای سالم ۱۴۲
- ۱-۷-۶ ذهنیت کودک شاد ۱۴۲
- ۲-۷-۶ ذهنیت بزرگسال سالم ۱۴۲
- ۸-۶ شکل‌گیری ذهنیت‌ها در کودکان ۱۴۳

فصل هفتم: شیوع اختلالات روانی مرتبط با طرحواره در کودکان و نوجوانان ۱۴۷

- ۱-۷ اضطراب چیست؟ ۱۴۷
- ۲-۷ اضطراب در کودکان و نوجوانان ۱۴۸
- ۳-۷ افسردگی ۱۵۰
- ۴-۷ اختلال دو قطبی ۱۵۲
- ۵-۷ علائم اختلال دو قطبی چیست؟ ۱۵۳
- ۶-۷ طرحواره‌ها و شروع اختلال دو قطبی ۱۵۵
- ۷-۷ اختلال شخصیت مرزی ۱۵۸
- ۸-۷ ویژگی‌های اختلال شخصیت مرزی ۱۵۹
- ۹-۷ ریشه‌های تحولی اختلال شخصیت مرزی ۱۶۲
- ۱۰-۷ طرحواره‌های غالب افراد با اختلال شخصیت مرزی ۱۶۳

فصل هشتم: مداخلات درمانی ۱۶۵

- ۱-۸ طرحواره درمانی گروهی ۱۶۵
- ۲-۸ تکنیک‌های طرحواره درمانی گروهی ۱۶۵
- ۱-۲-۸ تکنیک‌های طرحواره درمانی شناختی ۱۶۶
- ۲-۲-۸ تکنیک‌های طرحواره درمانی متمرکز بر هیجان ۱۶۷
- ۳-۲-۸ تکنیک‌های طرحواره درمانی رفتاری ۱۶۸
- ۳-۸ تکنیک‌های طرحواره درمانی ۱۶۹
- ۱-۳-۸ تصویرسازی ۱۶۹
- ۲-۳-۸ فلش کارت ۱۷۰
- ۳-۳-۸ تکنیک صندلی در طرحواره درمانی ۱۷۰
- ۴-۳-۸ یادداشت‌های روزانه ۱۷۰
- ۴-۸ بازی درمانی چیست؟ ۱۷۱
- ۵-۸ بازی درمانی غیر رهنمودی ۱۷۲
- ۶-۸ رهنمودی بازی درمانی ۱۷۳
- ۷-۸ نقش والد یا مراقب در بازی درمانی چیست؟ ۱۷۴
- ۸-۸ چرا از بازی درمانی استفاده می‌شود؟ ۱۷۵
- ۹-۸ انواع درمان مبتنی بر فرزند ۱۷۵
- ۱-۹-۸ ماسه درمانی ۱۷۶
- ۲-۹-۸ کتاب درمانی ۱۷۶
- ۳-۹-۸ بازی خیالی ۱۷۶
- ۴-۹-۸ رفتار درمانی شناختی ۱۷۶
- ۵-۹-۸ دخیل شدن خانواده در درمان ۱۷۶
- ۶-۹-۸ گروه درمانی ۱۷۷
- ۱۰-۸ چه زمانی از بازی درمانی استفاده می‌شود؟ ۱۷۷
- ۱-۱۰-۸ تمرین اول: وقت بغل کردن ۱۷۸
- ۲-۱۰-۸ تمرین دوم: پف فیل خندان ۱۷۸

- ۱۷۹ ۳-۱۰-۸ تمرین سوم: دست دادن رمزی
- ۱۸۰ ۴-۱۰-۸ تمرین چهارم: قایم کردن توپ پنبه ای
- ۱۸۰ ۱۱-۸ طرحواره درمانی با استفاده از عروسک‌های انگشتی
- ۱۸۲ ۱۲-۸ طرحواره درمانی با استفاده از تصویر سازی
- ۱۸۲ ۱-۱۲-۸ مقدمه‌ای بر تکنیک تصویرسازی ذهنی
- ۱۸۲ ۲-۱۲-۸ آمادگی تصویرسازی ذهنی
- ۱۸۳ ۳-۱۲-۸ حالت اول: آغاز تصویرسازی ذهنی
- ۱۸۹ ۴-۱۲-۸ حالت دوم: تصویرسازی با موقعیت‌های استرس زای فعلی
- ۱۸۹ ۱۳-۸ پروتکل طرحواره درمانی و پرسشنامه طرحواره یانگ فرم کوتاه ۹۰ سوالی
- ۱۸۹ ۱-۱۳-۸ پروتکل طرحواره درمانی
- ۱۹۰ ۲-۱۳-۸ مرحله سنجش در پروتکل طرحواره درمانی
- ۱۹۱ ۳-۱۳-۸ مرحله تغییر در پروتکل طرحواره درمانی
- ۱۹۱ ۴-۱۳-۸ دستورالعمل پرسشنامه
- ۱۹۹ ۵-۱۳-۸ نمره‌گذاری و تفسیر

منابع ۲۰۱

- منابع فارسی ۲۰۱
- منابع انگلیسی ۲۰۳

فصل اول

قلمروهای روانشناسی

۱-۱ دیدگاه‌های روانشناسی

وقتی در مورد تبخیر آب صحبت می‌کنیم، به روش‌های مختلفی می‌توانیم از چگونگی آن مطلع شویم. می‌توانیم بارها و بارها این موضوع را آزمایش کنیم، این فرایند را زیر میکروسکوپ‌های الکترونی مشاهده نماییم و شرایطی مثل دما و فشار و... را کنترل کنیم، تا اثر گرما بر تبخیر آب را دقیق بررسی نماییم. اما وقتی صحبت از روان انسان به میان می‌آید، داستان کمی سخت می‌شود. معمولاً در برابر یک موضوع، انسان‌ها واکنش‌های متفاوتی از خود نشان می‌دهند، هیچ ابزاری برای مشاهده قاطعانه درون فکر آدم‌ها وجود ندارد و همچنین، روان انسان ماهیتی چندبعدی دارد و چندین متغیر، مثل عوامل زیست‌شناختی بدن انسان، افکار خودآگاه، دفاع‌های روانی و فرایندهای ناخودآگاه، محرکات بیرونی، متغیرهای محیطی و... روی آن تأثیر می‌گذارند. با این‌که روانشناسان بسیار می‌کوشند تا با روش‌های آماری دقیق، شرایط را به شرایط کنترل‌شده نزدیک کنند، عوامل اضافی را حذف کنند، احتمالات مشابه در رفتار انسان‌ها را کشف کنند و به درستی طبقه‌بندی کنند، و سال‌ها تلاش می‌کنند تا در خلال مصاحبه‌ها یا با ساخت پرسشنامه‌های معتبر، به درستی افکار انسان‌ها را بررسی کنند، با این حال تبیین چگونگی ساز و کار روان انسان‌ها هنوز امری مشکل است. این پیچیدگی‌ها و به خصوص ماهیت چند بعدی روان، باعث شده تا روان‌شناسان به چندین گروه مختلف تقسیم شوند و هرکدام از جنبه متفاوتی به روان انسان نگاه کنند. دیدگاه‌های متفاوتی در طول تاریخ ظهور و افول کرده‌اند، دیدگاه‌های زیر، قوی‌ترین و گسترده‌ترین دیدگاه‌هایی هستند که در حال حاضر در قلمرو روانشناسی وجود دارند:

روانشناسی رفتارگرا: معتقد است که ما نمی‌توانیم مسیر فکر انسان را مشاهده کنیم، در نتیجه از مطالعه آن صرف نظر می‌کنیم و به بررسی چیزی می‌پردازیم که می‌توانیم (درست مثل مطالعات علوم تجربی) آن را مستقیم ببینیم. در نتیجه آن‌ها اغلب رفتار را در قالب تعامل انسان با محیطش و به خصوص به شکل «شرطی شدن یادگیری» بررسی می‌کنند که همان اثر تنبیه و پاداش (و تجربه‌های) محیطی بر رفتارهای ما است.

روانشناسی زیستی: به بررسی ارتباط متقابل پدیده‌های زیستی بدن و روان انسان می‌پردازد. برای مثال نقش دوپامین در انگیزش یا نقش سروتونین در افسردگی را بررسی می‌کند.

دیدگاه پردازش اطلاعات: ذهن انسان را مانند رایانه‌ای در نظر می‌گیرد و فرایندهای روانی را در قالب «ورودی، پردازش، خروجی»، بررسی می‌کند.

روان کاوی: پایبند به مکتب زیگموند فروید است، یعنی معتقد است بیشتر افکارها و رفتارهای ما از تکانه‌ها و امیال ناخودآگاه سرچشمه می‌گیرد و در صورتی که این امیال مطلوب نباشند، ممکن است روان آدمی با مکانیسم‌های دفاعی متفاوت مقابل آن‌ها مقابله کند اما این تکانه‌ها در لغزش‌های کلامی، رویاها و... خودشان را نشان می‌دهند. با تعدیل رویکرد فروید توسط روانکاوان پس از وی، رویکردهایی مثل «روان‌پوشی» به وجود آمدند.

روان‌شناختی شناختی: رویکرد اصلی در بحث طرحواره‌ها است و به تفضیل به بررسی آن می‌پردازیم.

روانشناسی شناختی، شاخه‌ای از روانشناسی است که به فرایندهای درون ذهن مانند توجه، ادراک، حافظه، زبان، حل مسئله و همچنین خلاقیت و استدلال منجر به شناخت، توجه می‌کند. تمرکز اصلی این شاخه بر این است که افراد چگونه اطلاعات کسب شده از محیط را تفسیر می‌کنند. برای مثال، دو مرد تاس ممکن است فردی را در پیاده‌رو ببینند که به آن‌ها لبخند می‌زند. یکی از آن‌ها با خودش فکر می‌کند: «احتمالاً امروز لباس خوبی پوشیده‌ام و این حس خوبی به آن فرد داده و لبخند به لبش آورده» اما مرد دیگر می‌اندیشد: «او به سر تاس من می‌خندید». هر دوی این افراد، یک چیز دیده‌اند اما به دو شیوه کاملاً متفاوت تفسیرش کرده‌اند. از سوی دیگر، طبق روانشناسی شناختی، افکار، هیجانات و رفتارهای ما، هر سه به هم مرتبط هستند. در نظریات مختلف، نحوه این ارتباط متفاوت

The Role of Schemas in the Anxiety of Children and Adolescents

Parasto Sabeti

طرحواره به طور کلی به معنای ساختار، قالب یا چارچوب تعریف می‌شود. در نظام فلسفی کانت طرحواره به معنای درک و دریافت نقطه‌ای اشتراک تمام عناصر یک مجموعه است. طرحواره در حوزه روانشناسی، تاریخچه ای غنی و برجسته دارد. در حوزه ی رشد شناختی، طرحواره را به صورت قالبی در نظر می‌گیرند که بر اساس واقعیت یا تجربه شکل می‌گیرد تا به افراد کمک کند تجارب خود را تبیین کنند. ادراک از فیلتر طرحواره می‌گذرد و پاسخ‌های افراد نیز توسط طرحواره جهت پیدا می‌کنند. در بافتار روانشناسی و روان‌درمانی، طرحواره به عنوان هر اصل سازمان بخش کلی در نظر گرفته می‌شود که برای درک تجارب زندگی فرد ضروری است. بسیاری از طرحواره‌ها در اوایل زندگی شکل می‌گیرند، به حرکت خود ادامه می‌دهند و خودشان را به تجارب بعدی زندگی تحمیل می‌کنند، حتی اگر هیچ‌گونه کاربردی نداشته باشند. این مسئله همان چیزی است که گاهی اوقات به هماهنگی شناختی از آن یاد می‌شود، یعنی حفظ دیدگاهی با ثبات در مورد خود یا دیگران، حتی اگر این دیدگاه نادرست و تحریف شده باشد اما هماهنگی شناختی حاصل از این دیدگاه باعث می‌شود تا دنیا قابل پیش بینی شود و انسان‌ها در دنیا احساس امنیت کنند. طرحواره‌ها به عنوان یک الگوی منفی ادامه دار توصیف می‌شوند که از دوران کودکی شروع می‌شود. طرحواره‌ها با اقدامات، باورهای اصلی، روابط و افکار در طول زندگی فرد تقویت می‌شوند.