

طرحواره ها و
نقش آن در زندگی جوانان

www.ketab.ir

نویسنده: مهسا شریعت

سرشناسه	: شریعت، مهسا، ۱۳۷۲-
عنوان و نام پدیدآور	: طرحواره‌ها و نقش آن در زندگی جوانان/نویسنده مهسا شریعت.
مشخصات نشر	: تهران: شاپرک سرخ، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ ص.
شابک	: ۳۹۰۰۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۳-۰۰۶۹۶۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۲۰-۱۰۹.
موضوع	: طرحواره (روانشناسی)
موضوع	: Schemas (Psychology)
موضوع	: جوانان - روان‌شناسی
موضوع	: Young adults -- Psychology
رده بندی کنگره	: ۳۱۲BF
رده بندی دیویی	: ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۳۱۲۶۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیا

طرحواره‌ها و نقش آن در زندگی جوانان

- نویسنده: مهسا شریعت
- نوبت چاپ: اول بهار ۱۴۰۰
- ناشر: شاپرک سرخ
- چاپ و صحافی: شاپرک
- شمارگان: ۱۰۰۰
- قیمت: ۳۹۰۰۰ تومان
- شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۳-۰۰۶۹۶۶



انتشارات شاپرک سرخ

تهران، میدان انقلاب اسلامی، ابتدای خیابان آزادی، کوچه شهید جنتی، پلاک ۲۴ واحد ۱

۰۹۱۲-۲۱۴۴۶۰۰

۰۲۱-۶۶۹۳۳۷۴۶

www.shaparak.com

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر متعلق به نویسنده بوده و هرگونه تکثیر و کپی برداری از این کتاب غیر قانونی می‌باشد و پیگرد قانونی خواهد داشت

۱۱	فصل اول: طرحواره ها و طرحواره درمانی
۱۲	مقدمه
۱۳	تعریف طرحواره
۱۵	انواع طرحواره های ناسازگار اولیه
۲۳	ویژگی های طرحواره های ناسازگار اولیه
۲۴	تجارت اولیه زندگی و ایجاد طرحواره ها
۲۶	طرحواره مثبت و منفی
۲۶	عملکرد اصلی طرحواره ها
۲۸	عوامل شکل گیری طرحواره ها
۳۰	نقش طرحواره ها در دوران جوانی
۳۲	طرحواره درمانی
۳۵	مقایسه ی طرحواره درمانی با امیال ناهشیار در نظریه ی فروید
۳۶	تکنیک های تجربی طرحواره درمانی
۳۶	تکنیک های شناختی
۳۷	تکنیک های تجربه ای
۳۷	تکنیک های رفتاری
۴۱	فصل دوم: طرحواره ها و اضطراب اجتماعی جوانان
۴۲	تعریف اضطراب اجتماعی
۴۵	نظریه ی ذهن درباره ی اضطراب اجتماعی
۴۶	مدل های سبب شناسی اضطراب اجتماعی
۵۴	انواع اضطراب اجتماعی

- انواع رویکردهای درمانی اضطراب اجتماعی ۵۵
- رابطه ی اضطراب اجتماعی و طرحواره ها ۵۹
- تاثیر طرحواره درمانی بر اضطراب اجتماعی ۶۰

فصل سوم: طرحواره ها و سازگاری اجتماعی جوانان ۶۵

- تعریف سازگاری اجتماعی ۶۶
- ابعاد سازگاری ۶۶
- نقش درمان شناختی ACT در سازگاری اجتماعی ۶۷
- تاثیر طرحواره درمانی بر سازگاری اجتماعی ۶۸

فصل چهارم: طرحواره ها و تنظیم هیجان جوانان ۷۱

- تعریف تنظیم هیجان ۷۲
- نقش ذهن آگاهی در تنظیم هیجان ۷۴
- نقش دلبستگی های اولیه در تنظیم هیجان ۷۵
- انواع راهبردهای تنظیم هیجان ۷۶
- اجزای تنظیم هیجان در اضطراب ۷۷
- نقش تنظیم هیجان بر سازگاری اجتماعی ۷۷
- تاثیر طرحواره درمانی بر تنظیم هیجان ۸۱

فصل پنجم: طرحواره ها و نشخوار فکری ۸۵

- تعریف نشخوار فکری ۸۶
- دیدگاه فراشناختی در مورد نشخوار فکری ۸۶
- نقش هیجانات فرد در نشخوار فکری ۸۹
- نظریاتی پیرامون نشخوار فکری ۹۰
- نقش تفاوت های جنسیتی در نشخوار فکری ۹۲
- تاثیر طرحواره درمانی بر نشخوار فکری ۹۴