

به نام خدا

طرحواره‌های ناسازگار اولیه

بر تنظیم هیجان

www.ketab.ir

تالیف و گردآوری:

شیوا احمدی - جواد مسیح آبادی

سرشناسه	: احمدی، شیوا، ۱۳۶۹-
عنوان و نام پدیدآور	: طرحواره‌های ناسازگار اولیه بر تنظیم هیجان / تالیف و گردآوری شیوا احمدی، جواد مسیح‌آبادی.
مشخصات نشر	: تهران: پادینا، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۹۳ ص.
شابک	: 978-622-294-207-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۸۵-۹۳.
موضوع	: هیجان‌ها Emotions طرحواره (روان‌شناسی) (Schemas Psychology)
شناسه افزوده	: مسیح‌آبادی، جواد، ۱۳۵۲-
رده بندی کنگره	: BF۵۳۱
رده بندی دیویی	: ۴/۱۵۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۴۱۱۹۳

طرحواره‌های ناسازگار اولیه بر تنظیم هیجان

تالیف و گردآوری: شیوا احمدی و جواد مسیح‌آبادی



ناشر: انتشارات پادینا طراحی جلد و صفحه‌آرایی: انتشارات پادینا، نوبت چاپ: اول (۱۴۰۱)
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد شابک: ۶-۲۰۷-۲۹۴-۶۲۲-۹۷۸ چاپ و صحافی: سامان قیمت: ۵۵ هزار تومان

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا

تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۱۷-۶۶۹۴۹۱۱۵ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۸۳۸۱

padina.pub@gmail.com www.padinapub.com [insta:@padinapublication](https://www.instagram.com/padinapublication)

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۹	فصل اول
۱۰	تعریف هیجان و اجزای آن
۱۰	هیجان و نظریه‌های آن
۱۱	مؤلفه‌های هیجان
۱۱	تاریخچه هیجان
۱۲	مدل‌ها و نظریه‌های هیجان
۱۳	وظایف هیجان
۱۵	واکنش‌های فیزیولوژیک هیجان
۱۸	دستگاه خود مختار و ساختارهای مغزی هیجان
۱۹	تنظیم هیجان
۲۱	در تنظیم هیجان چه چیزی تنظیم می‌شود؟
۲۳	شکل‌گیری ناهماهنگی شناختی
۲۵	تبیین‌های نظری برای ناهماهنگی شناختی
۳۰	راه‌های کاهش ناهماهنگی شناختی
۳۵	فصل دوم
۳۶	مفهوم طرحواره
۳۸	تحول رویکرد درمانی متمرکز بر طرحواره‌ها
۳۹	طرحواره درمانی
۴۱	شناسایی و ارزیابی طرحواره‌های ناکارآمد اولیه
۴۲	تغییر و اصلاح طرحواره‌های ناکارآمد اولیه
۴۵	فصل سوم
۴۶	طرحواره‌های هیجانی
۴۶	مدل طرحواره هیجانی
۴۷	طرحواره‌ها و پردازش هیجانی
۴۷	ارتباط طرحواره‌های هیجانی با آسیب شناسی روانی
۴۹	معرفی طرحواره‌های هیجانی
۵۳	فصل چهارم

۵۴	 طرحواره‌های ناسازگار اولیه
۵۶	 اجتناب طرحواره
۵۷	 جبران طرحواره
۶۵	 سبک‌های مقابله در مقابل این طرحواره:
۶۹	 فصل پنجم
۷۰	 درمان طرحواره محور
۷۱	 مشاهده الگوها یا درون مایه‌ی مشترک
۷۲	 تکنیک: انگیزه آفرینی برای تغییر طرحواره
۷۴	 تکنیک: بررسی زندگی از چشم انداز یک طرحواره مثبت‌تر
۷۵	 تکنیک: شکل دهی طرحواره ای مثبت‌تر در ذهن بیمار
۷۵	 تکنیک‌های هیجانی
۸۳	 تکنیک‌های رفتاری
۸۵	 منابع

طرحواره‌ها، الگوهای عمیق و فراگیری هستند که از تجربه‌ها، هیجان‌ها و شناخت‌ها در دوران کودکی و نوجوانی شکل می‌گیرند و دوران بزرگسالی، میانسالی و پیری ادامه می‌یابند. طرحواره‌های ناسازگار اولیه، ساختارهای شناختی عمیقی شامل باورهایی درباره خود، دیگران و محیط هستند که از ارضاء نشدن نیازهای اولیه به ویژه نیازهای هیجانی در دوران کودکی سرچشمه می‌گیرند. این طرحواره‌ها اطلاعات مربوط به رابطه بین فرد و محیط را تحریف و افکار خودکار منفی را فعال می‌کنند.

طرحواره درمانی، درمانی یکپارچه و به نسبت جدید است که عمیق‌ترین سطح شناخت را بررسی می‌کند و طرحواره‌های ناسازگار اولیه را مورد هدف قرار می‌دهد و از این طریق به افراد کمک می‌کند. پایه و اصول طرحواره درمانی برگرفته از نظریه‌های شناختی رفتاری، دلبستگی، گشتالت، سازنده‌گرایی و روانکاوی در یک مدل درمانی تلفیقی است و هدف آن ایجاد آگاهی روانشناختی، بهبود سبک‌های مقابله‌ای و افزایش کنترل آگاهانه بر طرحواره‌ها می‌باشد.

هیجان‌ها به دلایل تکاملی، اجتماعی، ارتباطی و تأثیر آن بر تصمیم‌گیری و سلامت مورد توجه بسیاری از متخصصان قرار گرفته است. تنظیم هیجان به عنوان یک فرایند مهم در پژوهش و درمان آسیب‌شناسی روانی و برخی حالت‌های پاتولوژیک جسمانی مورد توجه قرار گرفته است. تنظیم هیجان به اعمالی اطلاق می‌شود که به منظور تغییر یا تعدیل تجربه هیجانی، ابراز هیجانی، شدت یا نوع تجارب هیجانی به کار می‌روند. تنظیم هیجان به ظرفیت نظارت، ارزیابی، فهم و اصلاح واکنش‌های هیجانی به شیوه‌ای که برای عملکرد بهنجار سودمند است، اشاره دارد و فرایندی را در بر می‌گیرد که از طریق آن افراد هیجانات‌شان را خواه به صورت هشیار یا ناهشیار به وسیله اصلاح تجارب یا تغییر موقعیت فراخواننده هیجان تنظیم می‌کنند. توانایی مدیریت یا تنظیم هیجان باعث می‌شود که فرد در موقعیت‌هایی که خطر بالاست از راهبردهای مقابله‌ای مناسب استفاده کند. در مقابل، افرادی که تنظیم هیجان پایینی دارند، برای مقابله با هیجان منفی خود عموماً از راهبردهای مقابله‌ای نامناسب یا ناسازگار استفاده می‌کنند.