

طرحواره درمانی

راهنمای کاربردی متخصصان روانشناسی و مشاوره

تألیف:

دکتر مسیب یارمحمدی واصل

دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه بوعلی سینا

ریحانه محجل

کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه بوعلی سینا

سرشناسه	پارمحمدی واصل، مسیب، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	طرحواره درمانی/تألیف مسیب پارمحمدی واصل، ریحانه محجل ویراستار علمی: دکتر محمدرضا ذوقی پایدار
مشخصات نشر	همدان: دانشگاه بوعلی سینا، انتشارات، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۶۰ ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	۷۸۰۰۰۰ ریال 978-600-128-340-6
وضعیت فهرست نویسی	فبا
یادداشت	کتابنامه
موضوع	شناخت درمانی طرحواره
موضوع	Schema-focused cognitive therapy
شناسه افزوده	محجل، ریحانه، ۱۳۶۹ -
شناسه افزوده	دانشگاه بوعلی سینا، انتشارات
رده بندی کنگره	RC۴۵۵/۴
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۹۱۴۲۵
شماره کتابشناسی ملی	۸۵۲۸۹۹۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فبا



کتابخانه ملی

عنوان: طرحواره درمانی در میان کاربردی متخصصان روانشناسی و مشاوره

مولف: دکتر مسیب پارمحمدی واصل، ریحانه محجل

ویراستار علمی: دکتر محمدرضا ذوقی پایدار

ویراستار ادبی: سهیلا خانی

طراح جلد و صفحه آرا: مهندس فاطمه خانی

ناشر: مرکز نشر دانشگاه بوعلی سینا

مدیر مرکز نشر: دکتر محمدجواد یداللهی فر

چاپخانه: روشن

صفحه و قطع: ۲۶۰ وزیری

نوبت چاپ: اول

کیراز: ۱۰۰۰

قیمت: ۷۸۰۰۰۰ ریال

تاریخ انتشار: ۱۴۰۰

شماره کتاب: ۴۸۹ - الف

شابک: ۶ - ۳۴۰ - ۱۲۸ - ۶۰۰ - ۹۷۸

کلیه حقوق برای مرکز نشر دانشگاه بوعلی سینا محفوظ است

مراکز فروش در همدان: ۱. دانشگاه بوعلی سینا، مرکز نشر دانشگاه تلکس: ۸۱۱-۸۲۹۱۲۷۶

۲. خیابان شهید حسین فهمیده، رویروی پارک مردم، فروشگاه مرکز نشر

۳. خیابان مهدیه رویروی خانه معلم انتشارات دانشجو

نمایندگی فروش در تهران: ۱. موسسه کتابیران، میدان انقلاب، خیابان لبافی نژاد غربی (بعد از چهار راه کارگر جنوبی)، بعد از فروشگاه شیلات، پلاک ۲۲۷

تلفن: ۶۶۹۲۶۸۷-۶۶۴۲۳۴۱۶

۲. نوپردازان، میدان انقلاب، خیابان لبافی نژاد، بین ۱۲ فروردین و اردیبهشت، پلاک ۲۰۶ تلفن: ۶۶۴۹۴۴۰-۶۶۴۱۱۱۷۳

۱۱	 پیشگفتار
----	----------------

فصل اول: کلیات طرحواره درمانی

۱	 طرحواره
۲	 خصوصیات طرحواره های ناکارآمد اولیه
۳	 چالش های شناختی درمانی
۶	 طرحواره درمانی هیجانی

فصل دوم: علل شکل گیری طرحواره ها

۹	 (طرحواره ها صدای والدین هستند)
۹	 علل شکل گیری طرحواره های ناکارآمد اولیه
۱۰	 منشأ طرحواره های ناکارآمد اولیه

فصل سوم: طرحواره ناکارآمد اولیه و سبک های مقابله ای

۳۷	 طرحواره ناکارآمد اولیه
۳۸	 حوزه های طرحواره
۵۳	 سبک های مقابله ای

فصل چهارم: ذهنیت های طرحواره ای

۵۹	 ذهنیت های طرحواره ای
۶۶	 ذهنیت های طرحواره ای در اختلالات شخصیت
۶۶	 اختلال شخصیت اجتنابی
۶۷	 ذهنیت های طرحواره ای اختلال شخصیت وسواسی جبری
۶۸	 ذهنیت های طرحواره ای اختلال شخصیت وابسته
۶۹	 ذهنیت های طرحواره ای اختلال شخصیت نمایشی
۶۹	 ذهنیت های طرحواره ای اختلال شخصیت مرزی
۷۰	 ذهنیت های طرحواره ای اختلال شخصیت خودشیفته
۷۲	 ذهنیت های طرحواره ای اختلال شخصیت ضد اجتماعی
۷۳	 ذهنیت های طرحواره ای در اختلالات روانی
۷۳	 ذهنیت های طرحواره ای اختلال افسردگی مزمن
۷۴	 ذهنیت های طرحواره ای اختلال دوقطبی

۷۵	 ذهنیت های طرحواره ای اختلال خوردن
۷۶	 ذهنیت های طرحواره ای اختلال وسواس فکری عملی
۷۶	 ذهنیت های طرحواره ای اختلالات جنسی
۷۸	 ذهنیت های طرحواره ای و تله های زندگی (طرحواره ها)

فصل پنجم: تکنیک های شناختی

۸۱	 تکنیک های شناختی
۸۳	 فراخوانی افکار اتوماتیک
۸۳	 ارزیابی اعتبار افکار اتوماتیک
۸۴	 روش پیکان نزولی عمودی
۸۵	 روش معیار دوگانه (تکنیک عامل - ناظر)
۸۶	 اندیشیدن در سایه های خاکستری
۸۶	 تحلیل سود و زیان یا تحلیل کارکردی افکار و باورها
۸۷	 تحلیل سود و زیان سبک های مقابله ای طرحواره ها
۸۷	 تکنیک تحلیل مزایا و معایب طرحواره مراجع و باور واقع بینانه
۸۸	 تکنیک شواهد تأیید کننده و شواهد رد کننده باور
۸۹	 بررسی کیفیت شواهد تأیید کننده
۹۰	 تکنیک وکیل مدافع
۹۰	 تکنیک بسط معنایی (تکنیک چالش با باید اندیشی)
۹۴	 تکنیک: تعیین حد و مرز بین پیشرفت گرایی و کمال گرایی
۱۰۱	 تکنیک جداسازی رفتار یا افکار از شخصیت
۱۰۲	 تکنیک مداخله در احساس شرم
۱۰۴	 شناخت ذهنیت اجتماعی
۱۰۸	 تکنیک آگاهی به آمیختگی شناختی
۱۰۹	 تکنیک نامگذاری مشکل جهت گسلش شناختی
۱۱۰	 برون سازی مشکل جهت گسلش شناختی

فصل ششم: تکنیکهای تجربی

۱۱۵	 تکنیک های هیجانی
۱۲۲	 تمرین ارزیابی موقتی بودن هیجان
۱۲۴	 تمرین درک مفاهیم زیربنایی
۱۲۷	 تمرین درک شدن خویشتن

۱۲۸	تمرین قضاوت های هیجانی
۱۳۰	تمرین پیوستار هیجانی
۱۳۴	تکنیک بحث و گفتگو در مورد تجارب گذشته
۱۳۴	تکنیک گفتگوی خیالی با والدین بیمار
۱۳۴	تکنیک بحث و گفتگو در مورد وقایع فعلی
۱۳۴	تکنیک تصویر سازی ذهنی
۱۳۵	تکنیک تخلیه هیجانی
۱۳۵	تکنیک مطالعه تاریخچه تحولی
۱۳۶	تکنیک درجه بندی هیجان
۱۳۶	تکنیک قصد متناقض
۱۳۷	مفهوم سازی تصویر سازی ذهنی مشفقانه
۱۳۸	تصویرسازی ذهنی ایجاد مکان امن
۱۳۸	تصویر سازی ذهنی هویت خود مشفقانه
۱۴۰	تکنیک صندلی داغ
۱۴۱	تکنیک دکمه فشار
۱۴۲	تکنیک رشد حس شوخ طبعی
۱۴۲	تکنیک نوشتن نامه مشفقانه
۱۴۳	تکنیک صدای مشفقانه افکار جایگزین
۱۴۳	تکنیک زیستن در زمان حال
۱۴۴	تمرین توجه آگاهی
۱۴۴	تکنیک ذهن آگاهی
۱۴۴	تکنیک توجه به علائم بدنی / تکنیک توجه به زبان روان تنی
۱۴۵	تکنیک توجه به ناهمخوانی زبان بدن با زبان کلامی
۱۴۶	تکنیک گفتگو با زبان بدن
۱۴۷	تکنیک ماندن در بن بست / ماندن در احساس
۱۴۷	تکنیک خیال پردازی هدایت شده
۱۴۷	تکنیک گفتگو با قطب های شخصیت خود با صندلی خالی
۱۴۸	تکنیک صندلی خالی بین قطب های مخالف
۱۴۹	تکنیک نوشتن نامه به والدین یا همسر

فصل هفتم: تکنیکهای رفتاری

تکنیک های رفتاری	۱۵۱
منطق تکنیک های رفتاری	۱۵۲
تکنیک های رفتاری	۱۵۲

فصل هشتم: تکنیک های بین فردی و رابطه درمانی

تکنیک های بین فردی	۱۶۹
تکنیک رابطه درمانی	۱۶۹
تکنیک گروه درمانی	۱۷۴

فصل نهم: راهبردهای درمانی هر یک از طرحواره ها

طرحواره رهاشدگی / بی ثباتی	۱۷۵
راهبردهای درمانی طرحواره رهاشدگی	۱۷۶
طرحواره بی اعتمادی بد رفتاری	۱۷۸
راهبردهای درمانی طرحواره بی اعتمادی بد رفتاری	۱۷۹
طرحواره محرومیت هیجانی	۱۸۰
راهبردهای درمانی طرحواره محرومیت هیجانی	۱۸۱
طرحواره انزوای اجتماعی	۱۸۵
راهبردهای درمانی طرحواره انزوای اجتماعی	۱۸۶
طرحواره وابستگی / بی کفایتی	۱۸۷
راهبردهای درمانی طرحواره وابستگی بی کفایتی	۱۸۸
طرحواره آسیب پذیری نسبت به ضرر	۱۹۰
راهبردهای درمانی طرحواره آسیب پذیری به ضرر	۱۹۰
طرحواره خود تحول نیافته / خود گرفتار	۱۹۲
راهبردهای درمانی طرحواره خود تحول نیافته / خود گرفتار	۱۹۲
طرحواره شکست	۱۹۴
راهبردهای درمانی طرحواره شکست	۱۹۴
طرحواره استحقاق / بزرگ منشی	۱۹۶
راهبردهای درمانی طرحواره استحقاق بزرگ منشی	۱۹۷
طرحواره خویشتن داری ضعیف / خود انضباطی ضعیف	۱۹۸
راهبردهای درمانی برای طرحواره خویشتن داری ضعیف	۱۹۸
طرحواره اطاعت	۱۹۹

۲۰۰	راهبرد های درمانی طرحواره اطاعت
۲۰۱	طرحواره از خودگذشتگی
۲۰۲	راهبردهای درمانی طرحواره از خودگذشتگی
۲۰۴	طرحواره تأیید طلبی / توجه طلبی
۲۰۵	راهبردهای درمانی طرحواره تأیید طلبی توجه طلبی
۲۰۶	طرحواره منفی گرایی و بدبینی
۲۰۶	راهبرد های درمانی طرحواره منفی گرایی / بدبینی
۲۰۸	طرحواره بازداري هیجانی
۲۰۹	راهبرد های درمانی طرحواره بازداري هیجانی
۲۱۰	طرحواره معیارهای سرسختانه / انتقاد و عیب جویی افراطی
۲۱۱	راهبرد های درمانی طرحواره معیارهای سرسختانه / انتقاد شدید
۲۱۲	طرحواره تنبیه گرایی
۲۱۳	راهبردهای درمانی طرحواره تنبیه گرایی

فصل دهم: پروتکل طرحواره درمانی

۲۱۷	پروتکل طرحواره درمانی
۲۲۱	۱- شناسایی و برانگیختن طرحواره های ناکارآمد اولیه
۲۲۶	بررسی شواهد حمایت کننده از طرحواره ها
۲۲۷	بررسی اعتبار طرحواره ها
۲۲۷	بازسازی شناختی شواهد حمایت کننده از طرحواره ها
۲۲۸	سبک رویاروسازی همدلانه (واقعیت آزمایی همدلانه)
۲۳۵	تکنیک های مورد استفاده در ذهنیت مقابله ای
۲۳۶	تکنیک های مورد استفاده در ذهنیت کودک آسیب پذیر

منابع

۲۴۱	منابع فارسی
۲۴۳	منابع لاتین

پیشگفتار

طرحواره درمانی یک پروتکل درمانی است که توسط جفری یانگ (۱۹۹۰) ارائه گردید. یانگ معتقد است ما از طریق طرحواره‌ها به جهان نگاه می‌کنیم. طرحواره‌ها، باورها و احساسات مهمی در مورد خود و محیط می‌باشند که افراد آن‌ها را بدون چون و چرا پذیرفته‌اند. برخی از طرحواره‌ها ناسازگار و ناکارآمد است، آن‌ها خود تداوم بخشند و در برابر تغییر مقاومت زیادی نشان می‌دهند. معمولاً این طرحواره‌ها به غیر از بافت درمانی، در جای دیگری تغییر نمی‌کنند (یانگ، ۱۹۹۰).

در طرحواره درمانی پنج نوع تکنیک وجود دارد که هر یک از آن‌ها، بخشی از طرحواره را هدف قرار می‌دهند. تکنیک‌های شناختی، قسمت باورهای مرکزی را مورد هدف قرار می‌دهند. تکنیک‌های رفتاری، بر راهکارها و الگوهای مقابله‌ای تمرکز دارند و تکنیک‌های تجربی و هیجانی و رابطه درمانی بر کل سیستم شخصیت تمرکز می‌کنند. تجارب اولیه و خاطرات و احساس‌های عاطفی و بدنی طرحواره، همه بار هیجانی دارند که به وسیله تکنیک‌های تجربی و هیجانی و رابطه درمانی، این هیجانات تخلیه می‌شوند و نیازها در حد مناسب ارضا می‌شوند.

هر کتابی که نوشته می‌شود، به دنبال این است که خلأها و شکاف‌های موجود در کارهای قبل را جبران کند تا به این طریق بتواند کتابی مفید برای افراد اهل فن باشد. در این کتاب سعی شده است تکنیک‌های درمانی برای تک تک طرحواره‌ها بیان شود و به این طریق کمک حال درمانگران در درمان طرحواره‌های مراجعان باشد. همچنین، در شرایطی که درمانگر با تعداد زیادی طرحواره و وضعیت پیچیده در درمان‌جو مواجه می‌شود؛ به خصوص در اختلالات شخصیت، رویکرد ذهنیت‌مدار می‌تواند مفید باشد که در این کتاب به زبان ساده بررسی و مطرح شده است.

در این کتاب، تکنیک‌های شناختی که باورها و افکار ناکارآمد مراجع را هدف گذاری کرده و به درمانگر و درمان‌جو کمک کننده است؛ به صورت تمرین‌های مختلف بیان شده است. تکنیک‌های هیجانی و راهبردهای تنظیم هیجانی برای تعدیل هیجانات و همچنین تکنیک‌های بین فردی و همدلی که سنگ بنای مهم در تمام روان‌درمانی‌هاست در این کتاب بیان شده است و در نهایت تکنیک‌های رفتاری و راهکارهای جدید برای ترک عادت و تغییر رفتار مراجع در این کتاب بررسی شده است. امید است که این کتاب، کمک حالی برای درمانگران در جهت کمک به درمانجویان باشد.