

روان‌درمانی طرحواره انزوای اجتماعی

مؤلف:

معین نوروزی فشخامی



روان آگاه

محتوا

۱۱.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۳.....	سبب‌شناسی احساس تنهایی.....
۱۵.....	احساس تنهایی در بیماری‌های نوروتیک.....
۱۷.....	سنجش و اندازه‌گیری احساس تنهایی.....
۱۸.....	دلایل تنهایی زندگی کردن.....
۱۸.....	فواید تنها زندگی کردن.....
۱۹.....	معایب تنها زندگی کردن.....
۲۰.....	دلایل تنها زندگی کردن افراد.....
۲۱.....	علت احساس تنهایی در روانشناسی.....
۲۱.....	هر دو دیدگاه زندگی تنهایی ممکن است حقیقت داشته باشند.....
۲۲.....	انواع احساس تنهایی.....
۲۲.....	انواع تنهایی (براساس مدت زمان تجربه):.....
۲۵.....	انواع تنهایی.....
۲۵.....	نظریه‌های تنهایی.....
۲۷.....	درمان تنهایی.....
۲۷.....	دسته‌بندی تنهایی از حیث نوع و ماهیت.....

- ۲۸.....احساس تنهایی در کودکی.....
- ۲۹.....احساس تنهایی در رابطه.....
- ۲۹.....تنهایی اگزستانسیال چیست؟.....
- ۳۱.....درمانی برای تنهایی.....

۳۳ فصل دوم: فلسفه تنهایی و انزوای اجتماعی

- ۳۵.....ریشه‌ی تکاملی و اجتماعی.....
- ۳۶.....رهایی از تنهایی.....
- ۳۷.....تنهایی و انزوا.....
- ۳۹.....نظریه‌های انزوا و احساسات.....
- ۴۰.....احساس تنهایی در جامعه توتالیتیر.....
- ۴۳.....منطق انزوا در جامعه.....
- ۴۴.....انزوای اجتماعی.....
- ۴۵.....تفاوت بین تنهایی و انزوای اجتماعی چیست؟.....
- ۴۶.....تأثیرات انزوای اجتماعی بر سلامتی.....
- ۴۷.....نوع برخورد با سالمند.....
- ۴۷.....عوامل افزایش انزوا در سالمندان.....
- ۴۸.....مشکلات حافظه و زوال عقل.....
- ۴۹.....تمرین خود مراقبتی.....
- ۴۹.....پیامدهای انزوای اجتماعی.....
- ۵۰.....انزوای عاطفی چیست؟.....
- ۵۱.....اصطلاحات روانی به مانند یکدیگر.....
- ۵۱.....ارتباط سن و گوشه‌گیری افراد.....
- ۵۲.....رابطه بین جنسیت و انزوا.....
- ۵۳.....شرایط فرهنگی.....

- ۵۳.....اثرات انزوا بر سلامت جسمانی.....
- ۵۴.....سلامت روان و انزوا.....
- ۵۴.....تأثیرات انزوای اجتماعی در سطح فردی.....
- ۵۵.....تأثیرات انزوای اجتماعی در سطح جامعه.....
- ۵۵.....روش‌های درمان این مشکل اجتماعی.....

۵۷..... فصل سوم: طرحواره و ویژگی‌های آن.....

- ۵۸..... طرحواره چه ویژگی‌هایی دارد؟.....
- ۵۸..... طرحواره چطور به وجود می‌آید؟.....
- ۵۹..... مزایا و معایب طرحواره چیست؟.....
- ۶۰..... انواع طرحواره.....
- ۶۱..... چگونه طرحواره‌ها تغییر می‌کنند؟.....
- ۶۱..... چگونه طرحواره‌ها بر یادگیری تأثیر می‌گذارند؟.....
- ۶۲..... چگونه طرحواره‌ها مانع یادگیری می‌شوند؟.....
- ۶۳..... طرحواره‌ها و کلیشه‌های ذهنی.....
- ۶۳..... طرحواره‌های ناسازگار.....
- ۶۴..... ذهنیت‌های طرحواره‌های اصلی.....
- ۶۴..... طبقه‌بندی طرحواره‌های ناسازگار اولیه.....
- ۶۶..... مردم با فعال‌سازی طرحواره‌ها با سه سبک مقابله‌ای کنار می‌آیند.....
- ۶۸..... مراحل تغییر در طرحواره‌ها.....

۷۱..... فصل چهارم: طرحواره انزوای اجتماعی.....

- ۷۳..... طرحواره انزوای اجتماعی - بیگانگی چیست و از کجا می‌آید؟.....
- ۷۴..... باورهای غیرمنطقی مرتبط با طرحواره انزوای اجتماعی بیگانگی.....
- ۷۵..... تکنیک‌های مقابله با طرحواره انزوای اجتماعی.....

- سه باور مهم جاگزین در این طرحواره این است:..... ۷۵
- ریشه‌های انزوا طلبی و گوشه‌گیری چیست؟..... ۷۶
- ویژگی افرادی که گرفتار طرح‌واره انزوای اجتماعی - بیگانگی هستند..... ۷۷
- ریشه‌های تحولی تله انزوای اجتماعی..... ۷۹
- عوامل تشدید طرحواره انزوای اجتماعی..... ۷۹
- نشانه‌های طرحواره انزوای اجتماعی..... ۸۰
- دیگر دلایل ابتلا به طرحواره انزوای اجتماعی..... ۸۱
- عواملی که طرحواره انزوای اجتماعی را تشدید می‌کند:..... ۸۳
- انزوای اجتماعی با کودک چه می‌کند؟..... ۸۵
- نوشتن چند فهرست برای درمان طرحواره انزوای اجتماعی..... ۸۵
- انزوا طلبی در زندگی زناشویی..... ۸۶
- ریشه‌یابی انزوا..... ۹۰
- اسیر طرح‌واره انزوای اجتماعی یا خجالتی و گوشه‌گیر؟..... ۹۰
- چرا بعضی‌ها از اجتماع فرار می‌کنند؟..... ۹۱
- باهوش‌ها در خطرند..... ۹۲
- چطور طرح‌واره انزوای اجتماعی را بشکنیم؟..... ۹۲
- فصل پنجم: روان‌درمانی طرحواره انزوای اجتماعی**..... ۹۵
- آشنایی با علل احساس تنهایی مغرط..... ۹۵
- با احساس تنهایی‌ام چه کنم؟..... ۹۷
- چطور می‌توانیم با احساس تنهایی مقابله کنیم؟..... ۹۸
- ۱۳ راهکار برای غلبه بر احساس تنهایی..... ۱۰۱
- روش‌های غلط برای درمان تنهایی..... ۱۰۴
- راه‌های گسترش روابط صمیمانه با دیگران برای درمان تنهایی..... ۱۰۴
- راه‌های درمان تنهایی و کاهش احساسات آزارنده..... ۱۰۶

ارتباط افسردگی و احساس تنهایی.....	۱۰۷
طرحواره درمانی انزوای اجتماعی.....	۱۰۸
چند روش ساده مقابله با طرحواره انزوای اجتماعی - بیگانگی.....	۱۰۸
راهبردهای مهم درمانی تله انزوای اجتماعی:.....	۱۰۹
راهبردهای مهم درمانی تله انزوای اجتماعی:.....	۱۱۱
مراحل تغییر تله زندگی انزوای اجتماعی:.....	۱۱۳
تغییر طرحواره انزوای اجتماعی.....	۱۱۵
منابع	۱۱۹

فصل اول

کلیات و مفاهیم

احساس تنهایی^۱ به عنوان یکی از نشانه‌های افسردگی و نیز به عنوان یک عامل مستقل در ایجاد آسیب‌های روان‌شناختی مورد توجه بوده است. احساس تنهایی، گویای کاستی‌ها و کمبودهایی در برقراری پیوندهای عاطفی و اجتماعی است. به بیان دیگر، احساس تنهایی تجربه‌ای ذهنی و آزار دهنده است که گویای کاستی‌ها و کمبودهایی در پیوندهای عاطفی و اجتماعی میان فردی است. ممکن است کسی در میان گروهی باشد اما پیوندهای اجتماعی و یا عاطفی خشنود کننده‌ای نداشته باشد و از احساس تنهایی شکایت کند. بنابراین، دور ماندن فیزیکی از دیگران به معنای تنهایی نیست؛ اگرچه تنهایی و تنها ماندن با یکدیگر رابطه دارند. چیره شدن بر احساس تنهایی بی‌آنکه تماس دائمی و منظمی با دیگران داشته باشیم کاری بسیار دشوار است. افراد دچار تنهایی، بیشتر فرصت ارتباط‌های اجتماعی را از دست می‌دهند، زیرا گرایشی به انجام این کار ندارند (امانی، ۱۳۹۲).

از نظر تاریخی، احساس تنهایی یکی از سازه‌های پیچیده‌ی روان‌شناختی و مورد بحث در بین فلاسفه بوده است. در آن زمان احساس تنهایی یک مفهوم مثبت به معنای

1. loneliness

کناره‌گیری داوطلبانه‌ی فرد از درگیری‌های روزمره‌ی زندگی برای رسیدن به هدف‌های بالاتر مانند تفکر، مراقبه و ارتباط با خداوند تلقی می‌شود؛ اما امروزه در متون روان‌شناختی به احساس تنهایی مثبت پرداخته نمی‌شود. بلکه حالتی را در نظر می‌گیرند که در آن فرد فقدان روابط با دیگران را ادراک یا تجربه می‌کند و شامل عناصر اصلی و مهمی مانند احساس نامطلوب فقدان یا از دست دادن همدم، جنبه‌های ناخوشایند و منفی روابط از دست رفته و از دست دادن سطح کیفی روابط با دیگری است. تاریخچه‌ی مطالعات احساس تنهایی بیانگر آن است که این سازه در گذشته با مشکلات دیگری مانند افسردگی، کمرویی، خشم، رفتار خودانزوایطلبانه و مانند این‌ها مفهوم‌سازی شده بود؛ اما در تعاریف و مفهوم‌سازی‌های جدید، احساس تنهایی یک سازه‌ی روان‌شناختی مستقل از دیگر مشکلات در نظر گرفته می‌شود که خطرات منحصر به فرد خود را دارد (کاسیوپو همکاران^۱، ۲۰۰۶). مرور پیشینه‌ی پژوهشی در تعریف و مفهوم احساس تنهایی نیز نشان می‌دهد که در این زمینه تفاوت‌های نسبتاً چشمگیری بین صاحب‌نظران وجود دارد. برای نمونه، برخی از پژوهشگران احساس تنهایی را یک حالت روان‌شناختی ناشی از نارسایی‌های کمی و کیفی در روابط اجتماعی می‌دانند. براساس نظریه‌هایی مانند ویس^۲ (۱۹۷۳) احساس تنهایی یک تجربه‌ی منفی شدید است که فرد از به یادآوری آن فعالانه اجتناب می‌کند. اگر هم مجبور به یادآوری شود، با نارضایتی زیادی این عمل را انجام می‌دهد و درماندگی ناشی از احساس تنهایی را کم اهمیت جلوه می‌دهد. وود^۳ (۱۹۸۶) این‌گونه استدلال می‌کند که احساس تنهایی یک هیجان بنیادی و یکی از قوی‌ترین تجربه‌های انسانی است. وی بر این باور است که احساس تداعی شده با احساس تنهایی، عدم وجود روابط اجتماعی مناسب را به فرد گوشزد می‌کند (دان^۴ و همکاران، ۲۰۲۱).

1. Cacioppo et al

2. Weiss

3. Wood

۴ Dunn

برابر دیدگاه پیلا و پرلمن^۱ (۱۹۸۲) شناخت‌ها، عامل میانجی واسطه در احساس تنهایی هستند. این بازنمایی از رویکرد شناختی بر آن است که تنهایی، پیامد اختلاف مشاهده شده میان چند و چون پیوندهایی است که هرکس آرزوی آن را دارد. در دیدگاه پیلا و پرلمن، مردم شاید دو گونه تنهایی را تجربه کنند. این دیدگاه بر اساس طبقه‌بندی ویس^۲ (۱۹۷۳) پدید آمده است. در این طبقه‌بندی دو گونه تنهایی یعنی تنهایی عاطفی و تنهایی اجتماعی مورد شناسایی قرار گرفته است.

۱- **تنهایی عاطفی:** در پی نبود یک وابستگی مهم یا از دست دادن یک چنان پیوندی پدید می‌آید.

۲- **تنهایی اجتماعی:** در پی نبود پیوستگی به یک شبکه روابط اجتماعی پدیدار می‌شود و شاید تنها با دست‌یابی به یک شبکه ارتباطی خواستنی و خشنود کننده از میان برود (دی یونگ^۳، ۲۰۱۹).

سبب‌شناسی احساس تنهایی

پدید آمدن احساس تنهایی دارای فرایند پیچیده‌ای است و شماری از عوامل با هم یا جدا از یکدیگر آن را آشکار می‌کنند و بر ابعادش اثر می‌گذارند. ادراک هر کس از این که چه اندازه تعامل‌های اجتماعی دارد و آن تعامل‌ها چگونه هستند، به عنوان یک عامل درونی در شکل‌گیری تنهایی سهم به‌سزایی دارد. گروهی از پژوهش‌گران بر این باورند که احساس تنهایی هنگامی بروز می‌کند که عاملی بیرونی مانند کاستی در گستره شبکه پیوندهای اجتماعی کسی پدید آید و نیازهای مصاحبتی او کمتر خشنودش کند. به این ترتیب، این عوامل را می‌توان در دو دسته‌ی درونی و بیرونی مورد توجه قرار داد:

- **عوامل درونی:** یک دسته از عوامل سبب‌ساز احساس تنهایی درونی هستند یکی از آن عوامل درونی، خطاهای شناختی و باورهای غیرمنطقی درباره

1. Pilla & Perlman

2. Weis

۳ De Jong