

# راهبردهای مقابله با طرحواره استحقاق در نوجوانان

مؤلف

سیده مرضیه طاهائی



روان آگاه

## محتوا

۱۱.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۳.....	نگاهی به معنا و مفهوم طرحواره درمانی
۱۳.....	لزوم و ضرورت استفاده از روش طرحواره درمانی
۱۴.....	نقش و اهمیت طرحواره درمانی در درمان افراد
۱۵.....	بررسی و تحلیل انواع طرحواره درمانی
۱۶.....	تکنیک‌های مورد استفاده در طرحواره درمانی
۱۷.....	مراحل تغییر در طرح‌واره‌ها
۱۷.....	۱- شناسایی و نام‌گذاری طرح‌واره:
۱۸.....	۲- درک ریشه‌های تحولی طرح‌واره
۱۸.....	۳- چالش‌شناختی با طرح‌واره (بی‌اعتبارکردن طرح‌واره در سطح عقلانی)
۱۸.....	۴- نوشتن نامه به باعث‌وبانی طرح‌واره شما
۱۹.....	۵- بررسی دقیق الگوهای رفتار ناشی از طرح‌واره
۱۹.....	۶- الگوشکنی رفتاری
۲۰.....	۷- ادامه سعی و تلاش
۲۰.....	۸- بخشش والدین
۲۰.....	طرح‌واره درمانی کودکان

۲۳	زمینه‌های هیجانی بی‌نظمی دوران کودکی
۲۴	روانشناسی و روان‌درمانی کودک و نوجوان
۲۵	شرطی‌سازی کلاسیک
۲۶	رفتارگرایی و نظریه یادگیری اجتماعی
۲۷	نظریه دل‌بستگی
۲۸	نظریه رشد روانی اجتماعی
۳۰	درمان شناختی رفتاری
۳۱	خلق و شخصیت
۳۲	پنج عامل بزرگ
۳۳	عوامل پرخطر محیطی و استرس تراکنشی
<b>۳۵</b>	<b>فصل دوم: خودشیفتگی در روابط</b>
۳۷	نارسیسیوس یونان
۳۷	تشخیص اختلال شخصیت خودشیفته بر اساس DSM-5
۳۹	علائم اختلال شخصیت خودشیفته
۴۴	علل اختلال شخصیت خودشیفته
۴۴	تشخیص اختلال شخصیت خودشیفته
۴۵	رفتار افراد مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته
۴۸	گسستگی
۵۰	علل ابتلا به اختلال شخصیت خودشیفته
۵۳	میزان شیوع اختلال شخصیت خودشیفته
۵۳	تشخیص افتراقی اختلال شخصیت خودشیفته
۵۴	تفاوت بین خودشیفتگی و خودشیفتگی پاتولوژیک (به عنوان بیماری)
۵۵	خودشیفتگی در روابط
۵۸	انواع بازی‌های افراد خودشیفتگی

۵۸	..... بازی شرم و سرزنش گری
۵۹	..... ابراز بیش از حد عشق و احساسات
۵۹	..... اعلان جنگ
۵۹	..... عبور کردن از وقایع پیش آمده
۶۰	..... خواسته‌های خود را از روابط بعدی خود مشخص کنید
۶۰	..... عاقبت افراد خودشیفته
۶۱	..... درمان اختلال شخصیت خودشیفته
۶۲	..... درمان روانکاوی
۶۲	..... روان‌کاوی و روان‌درمانی بیانی مبتنی بر روانکاوی
۶۳	..... روان‌درمانی حمایتی مبتنی بر روانکاوی
۶۳	..... روان‌درمانی کوتاه‌مدت مبتنی بر روانکاوی
۶۴	..... گروه‌درمانی
۶۵	..... رویکرد بین فردی
۶۶	..... ۱۰ گام در درمان اختلالات خودشیفته
۶۶	..... گام ۱. تسکین یا التیام علائم
۶۶	..... گام ۲. نگران آینده درمان نباشید
۶۶	..... گام ۳. مکانیزم‌های دفاعی آنها را شناسایی کنید
۶۷	..... گام ۴. سازوکارهای جدید مقابله ایجاد کنید
۶۷	..... گام ۵. عادت‌های جدید را تشکیل دهید
۶۷	..... گام ۶. تأثیر بر سایر افراد
۶۸	..... گام ۷. تمرکز بر درد دوران کودکی
۶۸	..... گام ۸. صدای درونشان را بیدار و آنها را آماده شنیدن خود کنید
۷۰	..... گام ۹. یاد گرفتن مهارت همدلی با افراد دیگر
۷۰	..... گام ۱۰. یافتن اصالت

فصل سوم: عوامل شکل‌گیری طرحواره استحقاق در نوجوانان	۷۳
انواع طرحواره استحقاق	۷۵
طرحواره استحقاق؛ نوع کنترل و انتظار	۷۵
طرحواره استحقاق؛ نوع وابسته	۷۵
طرحواره استحقاق؛ نوع تکانشی	۷۶
نشانه‌های طرحواره استحقاق	۷۶
ویژگی افراد با طرحواره استحقاق و بزرگ منشی	۷۷
علت طرحواره استحقاق	۷۸
والدین سهل‌گیر و طرحواره استحقاق	۷۸
طرحواره استحقاق و آزادی بیش از حد	۷۸
وابستگی و طرحواره بزرگ منشی	۷۸
اختلال شخصیت خود شیفته و طرحواره استحقاق	۷۹
سبک‌های مقابله‌ای طرحواره استحقاق	۷۹
عواقب و پیامدهای تله ذهنی یا طرحواره استحقاق	۸۰
شکل‌گیری طرحواره استحقاق در نوجوانان	۸۰
علائم طرحواره استحقاق در نوجوانان	۸۱
نوجوانان طرحواره استحقاق چه ویژگی‌هایی دارند؟	۸۱
راهبرد مقابله‌ای تسلیم	۸۲
راهبرد مقابله‌ای اجتناب	۸۲
راهبرد مقابله‌ای جبران افراطی	۸۲
علت فعال شدن طرحواره استحقاق نوجوانان	۸۳
حمایت و سلطه‌جویی افراطی والدین نسبت به فرزندان	۸۳
آزادگذاری افراطی فرزندان	۸۳
جبران افراطی برای مقابله با تله‌های دیگر	۸۳

فصل چهارم: راهبردهای مقابله با طرحواره استحقاق در نوجوانان .....	۸۷
نحوه صحیح برخورد با فرزند با طرحواره استحقاق .....	۸۸
راههای جلوگیری از لوس شدن کودکان .....	۸۹
لجبازی کودکان را با این روش‌ها کنترل کنیم .....	۹۱
چگونه می‌توان از لوس شدن کودکان جلوگیری کرد؟ .....	۹۴
راهکارهای درمانی تله استحقاق در نوجوانان .....	۹۶
چگونه با رفتار نوجوانان خودشیفته خود درست رفتار کنیم؟ .....	۹۹
توصیه کارشناسان برای نوجوانان خودشیفته .....	۱۰۰
منابع .....	۱۰۳

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

طرحواره در واقع هر نوع چارچوب قالب، تفکر و یا مفهوم شناختی است که می‌توان به کمک آن اطلاعات را تفسیر یا سازماندهی کرد. روانشناسان عقیده دارند که طرحواره‌ها نقش مهمی را در سلامت روان افراد بازی می‌کنند و به کمک آن‌ها می‌توان اطلاعات و موارد اضافه ذهن را حذف و فقط روی عقاید و باورهای قبلی تمرکز کرد. تصور کنید که هیچ قالب و تصویر ذهنی در زندگی‌تان نداشتید. چه اتفاقی می‌افتاد؟ ژان پیاژه از روانشناسان بنام در علم روانشناسی می‌گوید: «تصور کنید طرحواره‌ها نبودند. یعنی هیچ الگوی ذهنی نداشتید. مطمئناً نمی‌توانستید تجارب خود را به کار برده و برای آینده برنامه‌ریزی کنید». طرحواره‌ها این امکان را به شما می‌دهد که براساس کلیشه‌های مشخصی رفتار کنید و اطلاعات جدیدی را که در طول زندگی به دست می‌آورید، بر اساس همین کلیشه‌ها دسته‌بندی کنید. طرحواره‌ها ویژگی‌های منحصربه‌فرد و خاص خودشان را دارند و پاسخ‌های فرد را نسبت به رخدادهای محیطی او کنترل می‌کنند. اگر به تاریخ‌پیدایی طرحواره و به کار رفتن آن در روانشناسی نگاه کنیم، می‌توانیم آن را در نظریه گشتالتی‌ها و ژان پیاژه جست‌وجو کنیم. اما پیش از این‌ها، یک روانشناس انگلیسی به نام فردریک بارتلت برای اولین بار از مفهوم طرحواره‌ها استفاده کرد. او معتقد بود که درک ما از جهان، به کمک شبکه‌ای از ساختارهای ذهنی انتزاعی شکل گرفته است. یانگ هم در این زمینه می‌گوید که طرحواره‌ها اعتقادات عمیقی درباره

خود و جهان را درون خودشان جای می‌دهند و از آموزه‌های سال‌های ابتدایی زندگی سرچشمه می‌گیرند. یونگ بیان می‌کند که طرحواره‌ها همان دانش ما از خودمان و جهان اطرافمان هستند که به ما می‌گویند در جهان چگونه هستیم و یا جهان در برابر ما چگونه است. طرحواره درمانی، یکی از روش‌های مورد استفاده برای درمان اختلالات شخصیت به شمار می‌رود. شیوه طرحواره درمانی به وسیله روانشناس مشهور و به نام آمریکایی، جفری یانگ ابداع گردید. شایان ذکر است که اختلالات شخصیت در برگیرنده الگوهای پایدار و کلی رفتاری، عاطفی و فکری و به دور از هنجارهای جامعه می‌باشد. شروع این الگوهای وسیع احساسی و رفتاری منعطف‌پذیر، به دوران نوجوان و بزرگسالی برمی‌گردد. به طور معمول، افراد مبتلا به اختلالات شخصیت، توانایی همگام شدن با هنجارهای جامعه را نداشته و غالباً درصدد انکار و نفی بیماری خود برمی‌آیند. بر این اساس، این دسته از افراد برای درمان و حل مشکل خود از مراجعه به روانپزشک و درمانگر پرهیز نموده و برای درمان اختلال خود هیچگونه انگیزه و تمایلی را نشان نمی‌دهند. در این شرایط، روش طرحواره درمانی می‌تواند به عنوان یک راهکار درمانی مناسب و مثمر ثمر تلقی شود. بر این اساس، طرحواره درمانی، مبتنی بر آموزش، شناخت، هیجان و آگاهی بوده و در این زمینه بصیرت و بینش را نیز مدنظر قرار می‌دهد. ناگفته نماند که این روش درمانی، از یک ساختار بینابین برخوردار می‌باشد، چراکه از سایر رویکردها، مفاهیم و ارزش‌ها نیز استفاده به عمل می‌آورد. ذکر این نکته ضروری به نظر می‌رسد که در حال حاضر شیوه طرحواره درمانی در زمینه‌های مختلفی نظیر مشاوره پیش از ازدواج، مشکلات ازدواج، ترک اعتیاد و اختلالات خلقی و اختلالات اضطرابی مورد استفاده قرار می‌گیرد. هدف جفری یانگ از ابداع این روش، ایجاد یکپارچه‌گری بر روی موضوعاتی مانند سازنده‌گرایی و درمان‌های شناختی درمانی و روانکاوی تلقی می‌شود. بر این اساس، طرحواره درمانی با بررسی و ارزیابی شناختی، آگاهی و ناخودآگاه وجودی، به دنبال پاسخ دادن به همه خلأهای رفتاری شناختی می‌باشد (اسماعیل پور، ۱۴۰۲).



### نگاهی به معنا و مفهوم طرحواره درمانی

همانگونه که اشاره شد، طرحواره درمانی، یکی از روش‌های مهم و حائز اهمیت برای درمان اختلالات شخصیتی به شمار می‌رود. به طور کلی، طرحواره درمانی به عنوان یک ساختار و قالب هیجانی منفی است که از پویایی، ناهشیاری و پایداری برخوردار بوده و علل شکل‌گیری آن، عدم موفق بودن فرد در برآورده ساختن نیازهای احساسی، به ویژه از دوران کودکی می‌باشد. به بیان دیگر، طرحواره درمانی مجموعه‌ای از الگوهای فکری و باورهای بنیادی می‌باشد که سبب شکل‌گیری در ذهن فرد حول محور یک موضوع شده و به بروز رفتارها و اعمال خاصی منجر می‌گردد. بر این اساس، این الگوهای عمیق و فراگیر متشکل از شناخت، هیجان و خاطره بوده که شکل‌گیری آن از زمان کودکی و نوجوانی شروع شده و در سنین بزرگسالی ادامه پیدا می‌کند. بنابر نظر جفری یانگ، به علت تاکید طرحواره درمانی بر سطح عمیقی از شناخت، این روش درصدد اصلاح هسته مرکزی اختلال بر می‌آید. تحقیقات و پژوهش‌های به عمل آمده در این زمینه از تاثیر گذاری این روش درمانی در رابطه با بهبود اختلال افسردگی و اختلال‌های اضطرابی خبر می‌دهد. بدون تردید، هر شخصی از خلق و خوی مختص به خود برخوردار بوده و همراه با این خلق و خو قدم به جهان هستی می‌گذارد. مبنای شکل‌گیری طرحواره‌ها بر اساس خلق و خوی اولیه فرد، به انضمام تجربه‌های عاطفی منفی ایجاد می‌گردد. نهادینه شدن این تجربیات عاطفی منفی در اثر برآورده نشدن نیازی روانی بنیادی انسان، بستر مناسب برای شکل‌گیری طرحواره‌ها را فراهم می‌آید. بر این اساس، طرحواره‌ها سبب ندیدن حقیقت همانگونه که هست، می‌شوند. ناگفته نماند که در مقوله طرحواره درمانی، مشکلات اصلی و بنیادی انسان‌ها، نشأت گرفته از افکار و باورهای آنها می‌باشد (حاجی‌اربابی و همکاران، ۱۴۰۲).

### لزوم و ضرورت استفاده از روش طرحواره درمانی

به طور کلی، طرحواره‌ها به منزله یک چارچوب و قالب ذهنی، به منظور مسلط شدن بر اطلاعات شخص از خود، آینده، دیگران و محیط اطراف خود قلمداد می‌گردد. ناگفته

نماند که طرحواره‌ها انتظارات و توقعات اشخاص در مورد احساسات و موضوعات و مسائل مختلف را نیز شامل می‌شود. بر این اساس، طرحواره درمانی به عنوان یک ساختار و قالب مورد توجه قرار می‌گیرد که از واقعیت یا تجربه ناشی شده و درصدد کمک و یاری رساندن به اشخاص بر می‌آید. در نتیجه، افراد قادر به تعریف و تفسیر تجارب خود می‌باشند. ذکر این نکته ضروری می‌رسد که درمان اختلالات شخصیتی، در پرتو وجود طرحواره درمانگر معنا و مفهوم خود را پیدا می‌کند. طرحواره درمانی به عنوان یک شیوه تاثیر گذار و اثر بخش، برای کاهش خاطرات هیجانی، کنترل و مدیریت واکنش‌های فیزیکی تلقی می‌گردد. افراد دارای مشکلات رفتاری و شناختی، با تجربه یک محیط جدید، قادر به ایجاد خاطرات و ذهنیت جدید خواهند بود. بدون تردید، جایگزین کردن الگوهای جدید، در کنار اعمال تغییرات در الگوهای رفتاری، سبب شکل گیری انگیزه‌های جدید و در عین حال مثبت در افراد شده و زمینه مناسب برای برطرف ساختن انگیزه‌ها و تجربیات تلخ و هیجانی دردناک اشخاص را فراهم می‌آورد. شایان ذکر است که از زاویه دید طرحواره درمانی، شکل گیری خاطرات دردناک و تجربیات تلخ گذشته نظیر طرد شدن‌ها، آسیب‌ها و دوست نداشتنی بودن، علی‌الخصوص در دوران کودکی، به منزله محرک‌های قدیمی و در دسته طرحواره‌های ذهنی افراد به حساب می‌آید. در این شرایط، از منظر طرحواره درمانی به منظور ایجاد و اعمال تغییرات مشهود و اثرگذار در الگوهای رفتاری حال حاضر فرد، با جایگزین کردن الگوهای جدید و همینطور اعمال تغییرات رفتاری، می‌توان در این زمینه اقدام نمود (زنس و جاکوب، ۲۰۱۲).

### نقش و اهمیت طرحواره درمانی در درمان افراد

به طور کلی، از نظر طرحواره درمانی، اشخاص سالم از طرحواره قابل تغییر، سالم و انعطاف پذیر بهره می‌برند. در نقطه مقابل، افراد دچار اختلال و آسیب، غالباً طرحواره‌های سخت و شکننده ای داشته که برای رفع و برطرف ساختن این مشکل،