

مکانیسم‌های مقابله‌ای در طرحواره درمانی

مؤلفین
طناز دبیری
ترانه دبیری



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۱۱
ذهنیت‌های طرح‌واره‌های اصلی	۱۲
مردم با فعال‌سازی طرح‌واره‌ها با سه سبک مقابله‌ای کنار می‌آیند:	۱۳
مراحل تغییر در طرح‌واره‌ها	۱۴
۱- شناسایی و نام‌گذاری طرح‌واره	۱۴
۲- درک ریشه‌های تحولی طرح‌واره	۱۵
۳- چالش‌شناختی با طرح‌واره (بی‌اعتبار کردن طرح‌واره در سطح عقلانی)	۱۵
۴- نوشتن نامه به باعث‌وبانی طرح‌واره شما	۱۵
۵- بررسی دقیق الگوهای رفتار ناشی از طرح‌واره	۱۶
۶- الگو شکنی رفتاری	۱۶
۷- ادامه سعی و تلاش	۱۷
۸- بخشش والدین	۱۷
طرح‌واره درمانی کودکان	۱۷
زمینه‌های هیجانی بی‌نظمی دوران کودکی	۲۱
روانشناسی و روان‌درمانی کودک و نوجوان	۲۱
شرطی‌سازی کلاسیک	۲۳

- ۲۳.....رفتارگرایی و نظریه یادگیری اجتماعی
- ۲۴.....نظریه دل‌بستگی
- ۲۵.....نظریه رشد روانی اجتماعی
- ۲۷.....درمان شناختی رفتاری
- ۲۸.....خلق و شخصیت
- ۳۰.....پنج عامل بزرگ
- ۳۱.....عوامل پرخطر محیطی و استرس تراکنشی
- ۳۱.....تله‌های روانی طرحواره‌ها
- ۳۲.....آیا تله‌های روانی، همیشه آسیب رسان هستند؟
- ۳۲.....تله‌های روانی چگونه شکل می‌گیرند؟
- ۳۴.....۶ نیاز کودک که تله‌ساز هستند
- ۳۴.....نیاز به امنیت بنیادین
- ۳۵.....چند مثال از محیط‌های مستعد تله‌های روانی
- ۳۷.....تله‌های شخصیتی و تأثیر دوران کودکی ما بر دوران بزرگسالی
- ۴۰.....چرا شناسایی تله‌های زندگی مهم است؟
- ۴۵.....فصل دوم: سبک‌های مقابله‌ای در روان درمانی
- ۴۸.....انواع شیوه‌های مقابله با بحران
- ۴۹.....مقابله مسئله مدار
- ۴۹.....مقابله هیجان مدار
- ۵۰.....مقابله اجتنابی
- ۵۱.....عوامل مؤثر در مقابله با فشار روانی
- ۵۲.....واکنش‌های فیز یولوژیکی بدن
- ۵۳.....تیپ شخصیتی A

۵۳.....	کنترل شخصی.....
۵۴.....	حمایت اجتماعی.....
۵۵.....	سرسختی روانشناختی.....
۵۶.....	عوامل موثر بر انتخاب سبک‌های مقابله.....
۵۶.....	سبک‌های مقابله و نقش آن در بروز بیماری‌ها شناخت.....
۵۷.....	ویژگی‌های شخصیت و راهبردهای مقابله‌ای.....
۵۸.....	شخصیت سرسخت و مقاوم.....
۶۱.....	فصل سوم: مکانیسم‌های دفاعی.....
۶۱.....	نظریه فروید.....
۶۳.....	مکانیسم‌های دفاعی در نظریه فروید.....
۶۴.....	مکانیسم‌های دفاعی در نظریه آدلر.....
۶۴.....	مکانیسم‌های دفاعی در نظریه کارن هورنای.....
۶۵.....	مکانیسم‌های دفاعی در نظریه لئو فستینگر.....
۶۵.....	مکانیسم‌های دفاعی در نظریه کارل راجرز.....
۶۶.....	مکانیسم‌های دفاعی در روانشناسی وجودی.....
۶۶.....	مکانیسم‌های دفاعی در نظریه آلبرت بندورا.....
۶۶.....	سبک‌های مقابله‌ای به مثابه مکانیسم‌های دفاعی.....
۶۷.....	مکانیسم‌های دفاعی در نظریه جورج وایلنت.....
۶۹.....	مکانیسم‌های دفاعی چیست؟.....
۷۳.....	تاریخچه مکانیسم‌های دفاعی:.....
۷۳.....	خصوصیات مشترک تمام مکانیسم‌های دفاعی:.....
۷۳.....	چه زمانی مکانیسم‌های دفاعی بیمار گونه و آسیب زا میشوند:.....
۷۴.....	۱. انواع مکانیسم‌های دفاعی ناپخته.....

۲. انواع مکانیسم‌های دفاعی روان رنجورانه..... ۷۵
۳. انواع مکانیسم‌های دفاعی پخته..... ۷۶
۴. مکانیسم‌های دفاعی متفرقه..... ۷۶
- مکانیسم‌های دفاعی و شکل‌گیری الگوها..... ۷۷
- دلیل ایجاد یک مکانیسم دفاعی چیست؟..... ۷۸
- حالا زمان تغییر است..... ۷۸
- برخی از رایج‌ترین مکانیسم‌های دفاعی..... ۷۹
- مکانیسم‌های دفاعی در دوران کودکی..... ۷۹
- نظریه‌ها..... ۸۰
- مکانیسم‌های دفاعی در بزرگسالان..... ۸۰
- موانع را از سر راه بردارید..... ۸۱
- مکانیسم‌های موقتی..... ۸۱
- مکانیسم‌های دفاعی چگونه به ما آسیب می‌زنند؟..... ۸۲
- مکانیسم دفاعی ما چگونه عمل می‌کند؟..... ۸۳
- مرد هزار چهره!..... ۸۳
- دوران کودکی، ریشه اصلی بروز الگوهای غلط..... ۸۴
- خداحافظی با مکانیسم‌های دفاعی..... ۸۵
- درمان مکانیسم‌های دفاعی ناسالم..... ۸۶
- فصل چهارم: مکانیسم مقابله‌ای در طرحواره درمانی..... ۸۹**
- اجتناب طرحواره..... ۹۲
- جبران افراطی طرحواره..... ۹۳
- پاسخ‌های مقابله‌ای..... ۹۴
- تشریح سبک مقابله‌ای تسلیم در طرحواره درمانی..... ۹۵

۹۵.....	سبک‌های مقابله‌ای در طرحواره درمانی.....
۹۶.....	سبک مقابله‌ای تسلیم.....
۹۹.....	تشریح سبک مقابله‌ای اجتناب در طرحواره درمانی.....
۱۰۰.....	تکثیر در تاریکی.....
۱۰۱.....	تأثیر سبک مقابله‌ای اجتناب.....
۱۰۱.....	مثالی از سبک مقابله‌ای اجتناب.....
۱۰۱.....	چرا از سبک مقابله‌ای اجتناب استفاده می‌کنیم؟.....
۱۰۲.....	تغییر سبک مقابله‌ای اجتناب.....
۱۰۲.....	گام اول: شناسایی روش‌های اجتنابی خود.....
۱۰۳.....	گام دوم: شناسایی طرحواره‌های زیربنایی خود.....
۱۰۴.....	گام سوم: با گام‌های کوچک شروع کنید.....
۱۰۴.....	گام چهارم: روش‌های حل مسئله را یاد بگیرید.....
۱۰۴.....	گام پنجم: روان‌درمانی.....
۱۰۴.....	تشریح راهبردهای مقابله و درمان طرحواره‌ایثار.....
۱۰۵.....	روان درمانی.....
۱۰۶.....	دوری از روابطی که طرحواره‌ایثار را تقویت می‌کنند.....
۱۰۶.....	صحبت و درد دل با افراد مطمئن.....
۱۰۶.....	۱. شناخت الگوی خودقربانگری.....
۱۰۷.....	۲. محدودیت‌گذاری و تعیین مرزها.....
۱۰۷.....	۳. تمرین مراقبت از خود.....
۱۰۷.....	۴. راه‌اندازهای خود را شناسایی کنید.....
۱۰۸.....	۵. تمرین نه گفتن.....
۱۰۸.....	۶. ابراز نیازها.....
۱۰۸.....	۷. کمک حرفه‌ای.....

۱۰۸..... آیا روش‌های دیگری برای جلوگیری از خود قربانگری وجود دارد؟

۱۰۹..... طرحواره درمانی.....

۱۱۱..... منابع

فصل اول

کلیات و مفاهیم

مفهومی که نام طرح‌واره درمانی از آن گرفته شده است، یعنی طرح‌واره، واژه‌ای با ریشه یونانی است که به یک الگو یا ساختار سازمان‌دهی شده اشاره دارد که به‌ایجاد نظم در مجموعه پیچیده‌ای از محرک‌ها و تجربیات کمک می‌کند. طرح‌واره درمانی در نتیجه تلاش‌های یانگ و همکارانش برای درمان مؤثر مبتلایان به اختلال شخصیت و هم‌چنین بیمارانی که به شناخت درمانی کلاسیک جواب نداده‌اند یا دچار عود شده‌اند، شکل گرفت. این درمان مبتنی بر مدلی تلفیقی و رویکردی ساختارمند و سازمان‌یافته است. به سبب همین تلفیق، با مدل‌های درمانی دیگر مانند شناختی، روان‌پویشی، روابط موضوعی و گشتالت، هم‌پوشانی دارد و درعین‌حال با هیچ رویکرد درمانی به‌طور کامل مطابقت ندارد (زارعی و همکاران، ۱۴۰۲).

زمانی که نیازهای متعارف و سالم تحولی در دوران کودکی برآورده نشوند، طرح‌واره‌های ناسازگار شکل می‌گیرند. درواقع طرح‌واره‌های ناسازگار، سازه‌های روان‌شناختی مشتمل بر باورهای ما درباره خودمان، دنیا و افراد دیگر هستند که در نتیجه تعامل بین ناکامی نیازهای اساسی دوران کودکی، خلق‌وخوی فطری و محیط

اولیه به وجود می‌آیند. لی^۱ و همکاران (۲۰۱۵)، با اشاره به چند ویژگی، تعریف جامعی از طرحواره‌های ناسازگار اولیه ارائه داده‌اند:

- الگوها یا درون‌مایه‌های عمیق و فراگیر هستند
- از خاطرات، هیجان‌ها، شناخت واره‌ها و احساسات بدنی تشکیل شده‌اند.
- درباره خود و رابطه با دیگران هستند.
- در دوران کودکی یا نوجوانی شکل گرفته‌اند
- در سیر زندگی تداوم دارند.
- به شدت ناکارآمدند.

زمانی که طرحواره‌های ناسازگار فعال می‌شوند، حالات شدیدی به وجود می‌آیند که در رویکرد طرح‌واره درمانی، «ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای^۲» نامیده می‌شوند. منظور از ذهنیت طرح‌واره‌ای حالات هیجانی، شناختی و رفتاری است که در حال حاضر بر فرد حاکم است (راسک و روتنبوم^۳، ۲۰۲۰).

ذهنیت‌های طرح‌واره‌های اصلی

۱- **ذهنیت‌های کودکانه:** زمانی ایجاد می‌شود که نیازهای هیجانی اولیه در دوران کودکی به اندازه کافی برآورده نشود. این ذهنیت‌های کودکانه با احساسات شدید مثل ترس، درماندگی یا خشم مشخص می‌شوند و واکنش‌های کودکانه را به همراه دارند.

۲- **ذهنیت‌های والد ناکارآمد:** انعکاسی از درونی ساختن جنبه‌های منفی نمادهای دل‌بستگی به صورت انتخابی و در طول دوران کودکی و نوجوانی است.

^۱ Lee

^۲ Mentalities Sketches

^۳ Rusk, N., & Rothbaum, F

۳- **ذهنیت‌های مقابله‌ای ناسازگار:** مفهوم مکانیسم دفاعی، یعنی مفهومی که در شناخت درمانی مورد غفلت قرار گرفته است را در برمی‌گیرند و منجر به فهم و درک بهتر درمانگران و بیماران از اختلالات شخصیت می‌شوند.

۴- **ذهنیت‌های بزرگ‌سال سالم:** افکار و رفتارهای کارآمد و مهارت‌های موردنیاز برای عملکرد در زندگی بالغانه را شامل می‌شود (رشیدی و همکاران، ۱۳۹۶).

مردم با فعال‌سازی طرح‌واره‌ها با سه سبک مقابله‌ای کنار می‌آیند:

۱- **سبک مقابله‌ای اجتنابی (فرار):**^۱ شامل اجتناب و کناره‌گیری جسمی، روان‌شناختی و اجتماعی است. طبیعی است که فرار یکی از شیوه‌های مقابله با طرح‌واره‌هایمان است. زمانی که طرح‌واره فعال شود عواطف منفی مثل غم، شرمساری، اضطراب و خشم بر ما غلبه می‌کنند. با پناه بردن به فرار از درد ناشی از این هیجان‌ها می‌گریزیم. از آنجاکه روبه‌رو شدن با مشکلات، سخت‌شمارا آشفته می‌کند بنابراین اصلاً دوست ندارید با واقعیت‌های تلخ و گزنده روبه‌رو شوید؛ اما فرار همیشه راه‌حل خوبی نیست. به دلیل اینکه با واقعیت روبه‌رو نمی‌شویم معنایش این نیست که واقعیت دست از سر ما برمی‌دارد. وقتی دست به فرار می‌زنیم عملاً سرخودمان کلاه می‌گذاریم. در پیش گرفتن راه فرار به بهای از دست دادن زندگی هیجانی‌مان تمام می‌شود. احساس از زندگی‌مان رخت بر خواهد بست. مثل موجودی متحرک راه می‌رویم بدون اینکه لذت و درد واقعی را تجربه می‌کنیم. فرار پیامدهای ناگوارتر دیگری مثل اعتیاد به الکل یا مواد مخدر نیز دارد.

۲- **سبک مقابله‌ای تسلیم:**^۲ در این حالت فرد تسلیم و مطیع طرح‌واره فعال می‌شود. ماهیت کلی سبک مقابله‌ای تسلیم به‌گونه‌ای است که زندگی‌تان را طوری پیش می‌برید که دائم الگوهای دوران کودکی خود را تکرار می‌کنید. تمام روش‌هایی که باعث

۱ Avoidant Coping styles

۲ Yielding coping styles