

# طرحواره درمانی و تنظیم هیجانی

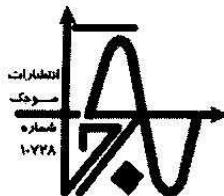
تالیف:

دکتر حجت اله مرادی

دانشیار دانشگاه جامع امام حسین (ع)

الهام معالی مهربانی

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی



انتشارات موجک



سرشناسه: مرادی، حجت‌اله، ۱۳۴۱ -

عنوان و نام پدیدآور: طرحواره درمانی و تنظیم هیجانی / تالیف حجت‌اله مرادی، الهام معالی مهربانی.  
مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۰۸ ص.

شابک: ۹-۲۴۵-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸، ۳۸۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: شناخت‌درمانی طرحواره -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع: Schema-focused cognitive therapy -- Iran -- Case studies

موضوع: هیجان‌ها و شناخت -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع: Emotions and cognition -- Iran-- Case studies

موضوع: همسران نظامیان -- ایران -- روان‌شناسی -- نمونه پژوهی

موضوع: Military spouses -- Iran -- Psychology -- Case studies

شناسه افزوده: معالی مهربانی، الهام، ۱۳۶۰ -

رده بندی کنگره: RC ۴۵۵/۴

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۳۹۶۲۴

انتشارات موجک

واتساپ: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۲۱۸۱۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir

عنوان: طرحواره درمانی و تنظیم هیجانی

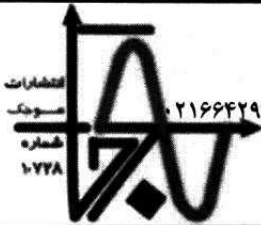
تالیف: دکتر حجت‌اله مرادی، الهام معالی مهربانی

مشخصات ظاهری: ۱۰۸ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۹، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۳۸۰۰۰۰ ریال، شابک: ۹-۲۴۵-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



# فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	پیش‌گفتار.....
۳	فصل اول: کلیات.....
۳	۱-۱ تشریح موضوع کتاب.....
۵	۲-۱ اهمیت و ضرورت موضوع.....
۷	۳-۱ تعریف واژگان تخصصی.....
۷	۱-۳-۱ طرحواره درمانی.....
۷	۲-۳-۱ تنظیم هیجانی.....
۷	۳-۳-۱ بهزیستی روانشناختی.....
۹	فصل دوم: بهزیستی روان‌شناختی.....
۹	۱-۲ تعریف بهزیستی روان‌شناختی.....
۱۲	۲-۲ سطح بهزیستی روانشناختی.....
۱۳	۳-۲ مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی.....
۱۵	۴-۲ عوامل مؤثر بر بهزیستی روان‌شناختی.....
۱۶	۵-۲ تفاوت‌های جمعیت‌شناختی و ابعاد بهزیستی روان‌شناختی.....
۱۷	۶-۲ تعریف بهزیستی روان‌شناختی در فرهنگ‌های مختلف.....
۱۹	۷-۲ خصوصیات افراد دارای بهزیستی روان‌شناختی.....

- ۲۰..... ۸-۲ نقش خانواده در تامین بهزیستی روانی
- ۲۰..... ۹-۲ نظریات مرتبط با بهزیستی روانشناختی
- ۲۱..... ۱-۹-۲ زیگموند فروید
- ۲۱..... ۲-۹-۲ نظریه آدلر
- ۲۲..... ۳-۹-۲ نظریه سالیوان
- ۲۳..... ۴-۹-۲ نظریه کارل راجرز
- ۲۳..... ۵-۹-۲ نظریه آلبرت ایس

### فصل سوم: تنظیم هیجانی ..... ۲۵

- ۲۵..... ۱-۳ تعاریف هیجان
- ۲۷..... ۲-۳ اهمیت تنظیم هیجان
- ۲۹..... ۳-۳ انواع راهبردهای تنظیم هیجان
- ۳۰..... ۴-۳ راهبردهای شناختی منفی تنظیم هیجان
- ۳۰..... ۱-۴-۳ سرزنش خود
- ۳۴..... ۲-۴-۳ فاجعه آمیزنداری
- ۳۵..... ۳-۴-۳ برنامه ریزی
- ۳۷..... ۵-۳ نظریه‌های تنظیم هیجانی
- ۳۷..... ۱-۵-۳ لازاروس
- ۳۸..... ۲-۵-۳ نظریه گروس
- ۳۹..... ۶-۳ راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه تنظیم هیجان

### فصل چهارم: طرحواره درمانی ..... ۴۱

- ۴۱..... ۱-۴ تعریف طرحواره درمانی
- ۴۲..... ۲-۴ شکل‌گیری چارچوب مدل مفهومی طرحواره درمانی در گذرگاه تحول تاریخی
- ۴۴..... ۳-۴ تاریخچه سازه طرحواره

- ۴-۴ مفاهیم طرحواره ..... ۴۷
- ۵-۴ ویژگی‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه طرحواره‌ها ..... ۵۱
- ۶-۴ منشأ طرحواره‌ها ..... ۵۲
- ۷-۴ حیطه‌های طرحواره‌ها ..... ۵۶

**فصل پنجم: فرآیندها و نظریه‌های طرحواره درمانی ..... ۶۷**

- ۱-۵ عملکردهای طرحواره ..... ۶۷
- ۲-۵ سبک‌ها و پاسخ‌های مقابله‌ای طرحواره ..... ۶۸
- ۳-۵ ذهنیت‌های طرحواره‌ای ..... ۶۹
- ۴-۵ فرآیند درمان در طرحواره درمانی ..... ۷۲
- ۱-۴-۵ مرحله سنجش و آموزش ..... ۷۲
- ۲-۴-۵ مرحله تغییر ..... ۷۳
- ۵-۵ تکنیک‌های شناختی در طرحواره درمانی ..... ۷۳
- ۶-۵ تکنیک‌های تجربی در طرحواره درمانی ..... ۷۴
- ۷-۵ الگوشکنی رفتاری ..... ۷۵
- ۸-۵ نظریه‌های مرتبط با طرحواره درمانی ..... ۷۵
- ۱-۸-۵ مدل "تجدید نظر شده" بک ..... ۷۵
- ۲-۸-۵ رویکرد روان‌پویایی ..... ۷۹
- ۳-۸-۵ نظریه دلبستگی بالبی ..... ۸۰
- ۴-۸-۵ درمان طرحواره‌های شخصی هورویتز ..... ۸۳
- ۵-۸-۵ درمان هیجان محور ..... ۸۵

**فصل ششم: تحقیقات طرحواره درمانی و تنظیم هیجانی ..... ۸۷**

**فصل هفتم: جمع‌بندی ..... ۹۷**

## پیش‌گفتار

رضایت یک فرد در زندگی زناشویی به منزله رضایت وی از خانواده محسوب می‌شود که متغیرهای بسیاری بر روابط زناشویی اثرگذار است (صدری و زارع، ۱۳۹۵). یکی از متغیرهایی که بر روابط زناشویی اثرگذار است شغل افراد است. با توجه به پیوستگی زندگی کاری و خانوادگی، توجه به زندگی خانوادگی مشاغل نظامی و اثرات آن بر روابط زناشویی مهم تلقی می‌شود. خانواده نظامی به خانواده‌ای گفته می‌شود که حداقل عضوی از آن مشغول خدمت نظامی باشد و معمولاً سرپرست خانواده را شامل می‌شود (احمدی و همکاران، ۱۳۹۱). در خانواده افراد نظامی نیز مهمترین آسیب را زن خانواده متحمل می‌شود (قاسمی و همکاران، ۱۳۹۵).

از طرفی گزارش‌های بالینی نشان می‌دهد که تغییر دادن یا تعدیل طرحواره‌های ناسازگار در فرایند روان‌درمانی می‌تواند به بهبود وضعیت زوجین کمک کند. به دنبال این توجه و نقش طرحواره‌ها در روابط زناشویی و دنیای ماشینی، امروز با درگیر ساختن انسان‌ها در پیچیدگی‌های زندگی صنعتی و با گسستن شبکه حمایتی سنتی، گستره وسیعی از عوامل تنش‌زا، فراروی انسان قرار گرفته که زندگی خانوادگی فرد نیز تحت تأثیر آن قرار گرفته و آمار طلاق افزایش یافته است (هال<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۶).

بنابراین اجرای مداخلات درمانی جهت افزایش عملکرد زوجین ضروری به نظر می‌رسد و در این زمینه یکی از موثرترین دیدگاه‌های موثر درمانی مطرح، طرحواره درمانی می‌باشد. درمانگر در طرحواره درمانی به زنان، می‌آموزد که آنها مسؤول مشکلات و اختلالات خودشان هستند و به آنها کمک می‌کند که روند خودگویی‌هایی که به واسطه آن مشکلات و اختلالات آنها تداوم می‌یابد تشخیص داده، سعی کنند آنها را کاهش دهند. در جریان طرحواره درمانی، طرحواره‌های ناسازگار،

<sup>۱</sup> Hall

دید غیرمنطقی و خودشکن زنان نسبت به زندگی برطرف شده و دید منطقی جایگزین می‌گردد (سید غلامی و همکاران، ۱۳۹۲).

هدف از تالیف کتاب حاضر تعیین تاثیر طرحواره درمانی بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روانشناختی در زنان متأهل دارای همسر نظامی بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی و با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری در این کتاب شامل کلیه زنان دارای همسر نظامی در منطقه یک شهر تهران که به مراکز مشاوره و روان شناسی ویژه خانواده‌های نظامی مراجعه نموده‌اند. بدین منظور از مدل طرحواره درمانی یانگ (۲۰۰۳) استفاده شد و در طی مدت ۱۰ جلسه دو ساعته و به صورت هفته‌ای ۱ جلسه آموزش طرحواره درمانی توسط پژوهشگر انجام شد. ابزار پژوهش پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹)، پرسشنامه تنظیم هیجان گراس و جان (۲۰۰۲) بود. یافته‌ها نشان داد که تحت تاثیر آموزش طرحواره درمانی، تنظیم هیجانی و بهزیستی روانشناختی در گروه آزمایش افزایش یافته است ( $p < 0/05$ )، که می‌توان نتیجه گرفت، آموزش طرحواره درمانی در افزایش تنظیم هیجانی و بهزیستی روانشناختی موثر است.

شیوه سازماندهی کتاب حاضر به صورت زیر می‌باشد.

فصل اول: کلیات

فصل دوم: بهزیستی روان‌شناختی

فصل سوم: تنظیم هیجانی

فصل چهارم: طرحواره درمانی

فصل پنجم: فرآیندها و نظریه‌های طرحواره درمانی

فصل ششم: تحقیقات طرحواره درمانی و تنظیم هیجانی

فصل هفتم: جمع‌بندی

در پایان، بر خود لازم می‌دانیم از همه عزیزانی که در مراحل گوناگون آماده‌سازی این کتاب ما را یاری نموده‌اند، صمیمانه تقدیر و تشکر نمائیم.

دکتر حجت اله مرادی، الهام معالی مهربانی

زمستان ۱۳۹۹