

طرح واره در مانی

(راهنمای ویژه متخصصان روان شناسی بالینی)

تدوین و گردآوری:

دکتر مژگان صلواتی

دکتر رخساره یکه یزدان دوست

(عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

ویرایش:

دکتر حسین کاویانی

(عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران)



سرشناسه: صلواتی، مژگان، ۱۳۴۷.

عنوان و نام پدیدآور: طرحواره درمانی، راهنمای ویژه متخصصان روانشناسی بالینی
تدوین و گردآوری مژگان صلواتی، رخساره یکه یزدان دوست؛ ویراستاری حسین کاویانی
مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۸۸.

مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۰-۳۹-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: شناخت درمانی طرحواره

موضوع: طرحواره (روان شناسی)

موضوع: شخصیت - اختلالات - درمان

شناسه افزوده: یکه یزدان دوست، رخساره، ۱۳۳۸

شناسه افزوده: کاویانی، حسین، ۱۳۳۸، ویراستار

رده بندی کنگره: RC۴۵۵/۴ ص ۹/ش ۱۳۸۸

رده بندی دسی: ۶۱۶/۸۵

شماره کتابشناسی ملی: ۱۸۶۲۱۱

عنوان: طرحواره درمانی
تدوین و گردآوری: دکتر مژگان صلواتی - دکتر رخساره یکه یزدان دوست
ویراستار: دکتر حسین کاویانی
مدیر تولید: داریوش سازمند
صفحه آرای: گروه گرافیکی ارشیا
ناشر: دانژه
لینوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار
شمارگان: ۲۲۰ نسخه / قطع: وزیری
نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۹ / پنجم - ۱۴۰۱
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۰-۳۹-۳

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۲۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲

کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۳۱ - تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۷۵۴۳ دفتر فروش: ۶۶۴۷۶۴۷۵

فهرست

صفحه	عنوان
۵	سخن ویراستار
۷	فصل یکم: مقدمه
۴۱	فصل دوم: ارزیابی و آموزش
۶۹	فصل سوم: درمان: راهبردهای درمان
۱۰۹	فصل چهارم: ارتباط درمانی
۱۱۹	فصل پنجم: راهبردهای طرح‌واره درمانی: درمان گام‌به‌گام درمان طرح‌واره‌ها
۱۷۳	فصل ششم: کار بر روی سبک طرح‌واره
۱۸۷	فصل هفتم: طرح‌واره درمانی بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی
۲۲۵	منابع
۲۲۷	پیوست یک: تمرین تصویرسازی ذهنی در مرحله ارزیابی
۲۲۹	پیوست دو: تمرین مرور شواهد
۲۳۱	پیوست سه: تمرین: بازپرورش محدود از طریق تصویرسازی ذهنی
۲۳۴	واژه‌نما
۲۳۶	موضوع‌نما

سخن ویراستار

طرح‌واره (اسکیما) فراتر از یک باور است. سامانه شناختی همه ما دارای طرح‌واره‌هایی است که ما را برای مقوله‌بندی اطلاعات و پیش‌بینی رخدادها توانا می‌سازد. به دیگر سخن، طرح‌واره چونان یک سازه پردازشگر فراگیر در سامانه شناختی ما عمل می‌کند. ویژگی مقاوم‌بودن و «سخت‌جانی» طرح‌واره‌ها، آن‌ها را در صدر فهرست چالش‌های کسانی قرار می‌دهد که در حرفه‌شان با «تغییر» سروکار دارند.

واژه طرح‌واره از نخستین دهه‌های قرن بیستم به متون روان‌شناسی راه یافت و روان‌شناسان بسیاری آن را با تعریف خاص خود در چهارچوب نظری ویژه‌ای، به کار گرفتند. به نظر می‌رسد بارثلت اولین کسی بود که مفهوم طرح‌واره را در روان‌شناسی و در گستره حافظه مطرح کرد. بعدها طرح‌واره کم‌کم در گستره‌های مختلف روان‌شناسی جایگاه ویژه‌ای یافت و از جمله در روان‌شناسی رشد پیاز، به مؤلفه‌ای تبدیل شد که مدل‌های بازنمایی ذهنی^۱ را به خوبی توضیح داد. در چند دهه اخیر، نظریه پردازان شناختی - رفتاری مانند بک، باور، تیزدیل، متیوز و کلارک برای تبیین نظری نابهنجاری‌های روانی، و نیز نظریه پردازان روان‌شناسی اجتماعی مانند نیسبت برای تبیین سازه‌های ذهنی در پیوند با درون‌دادهای اجتماعی، از واژه طرح‌واره بهره بردند.

شاید بتوان به‌گزیده گفت که طرح‌واره یک بسته حافظه‌ای است که درون‌مایه آن را آموزه‌های فرد در طول زمان شکل می‌دهد. باید توجه داشت که در روند پدیدایی طرح‌واره عواملی مانند تجارب فرد در فرآیند رشد، خانواده، فرهنگ، زیست‌شناسی فرد، خصلت‌های سرشتی و رخداد‌های بزرگ (مثبت و منفی) در طول زندگی مؤثرند. این بسته حافظه‌ای چونان یک فیلتر عظیم و پیچیده بر سر راه اطلاعات ورودی به حافظه و همچنین اطلاعات موجود در حافظه عمل می‌کند و با سرند، دسته‌بندی و سازمان‌دهی، شکل‌گیری معانی

جدید را در ذهن شدنی می‌سازد. گزیده آن‌که، طرح‌واره‌ها به محیط تربیتی (پرورشی) و نیز سرشت فرد باز می‌گردد. فرد با ویژگی‌های سرشتی که بر بنیادهای زیستی استوار است، به دنیا می‌آید و در مسیر رشد و تربیت، در معرض تجربه‌هایی قرار می‌گیرد که شالوده شخصیت او را شکل می‌دهند. هنگامی که این تجارب ناکافی یا آسیب‌زا باشند، فرد آمادگی ابتلا به مشکلات شخصیتی در بزرگسالی را پیدا می‌کند.

طرح‌واره‌درمانی با به‌کارگیری روش‌های درمانی شناختی - رفتاری CBT و نیز افزودن راهکارها و راهبردهای درمان‌های نوین، تلاش کرده است پنجره‌ای را در مقابل درمان‌گرانی قرار دهد که مشتاق آموختن درباره چگونگی درمان اختلال‌های شخصیتی هستند. طرح‌واره‌درمانی، درواقع، با به‌کارگیری گستره‌ای از تمامی روش‌های آزمون‌شده، در تلاش است تا پیچیدگی‌های روان‌درمانی اختلال‌های شخصیتی را سامان دهد. این روش، یک فرایند درمانی دقیق و در عین حال چندجانبه را ارائه می‌دهد، به همین دلیل، توصیه شده است که روان‌درمان‌گرانی می‌توانند این روش را به‌خوبی و با کارایی بالا به‌کار گیرند که تجربه روان‌درمانی از نوع CBT را بر روی انواع بیماران روانی در کارنامه خود داشته باشند. طرح‌واره‌درمانی یک رویکرد درمانی تجربه‌گرایانه است. در این روش، به بیمار کمک می‌شود تا با مرور شواهد تأییدکننده و شواهد ردکننده طرح‌واره‌های خود، به ارزیابی آنها بپردازد. تکالیف متعدد و دقیقی که از سوی درمانگر، به فرد داده می‌شود تا در محیط درمان و نیز خارج از درمان انجام دهد، همگی برای کمک به او است تا با تجربه و آزمودن طرح‌واره‌ها، آنها را به چالش بکشد؛ کاری که می‌تواند به تغییر طرح‌واره‌های معیوب بیانجامد.

سه دهه پیش، آرون بک مطرح ساخت که هرچند کاربرد اطلاعات مربوط به دوران کودکی، برای درمان دوره حاد افسردگی و اضطراب لازم نیست، اما برای درمان مشکلات مزمن شخصیتی ضروری به نظر می‌رسد. طرح‌واره‌درمانی بر درک پایه‌های مشکلات روان‌شناختی در دوران کودکی و نوجوانی، ارتباط مراجع - درمانگر، و نشان دادن فرمول‌بندی مشکل بر زمینه تاریخچه فردی گسترده‌تر، پای می‌فشارد. یانگ با نگاه به ارتباط مراجع - درمانگر و به‌کارگیری مفاهیمی مانند «بازپرورش محدود» و «مواجهه همدلانه» در طرح‌واره‌درمانی، تلاش می‌کند تا از «ارتباط درمانی» به عنوان یک واسط برای تغییر درمانی سود جوید.