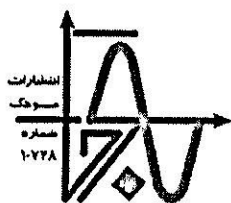


نقش طرحواره‌ها در اضطراب کودکان و نوجوانان

تالیف:

پیرستو ثابتی

www.ketab.ir



انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه: ثابتی، پرستو، ۱۳۷۴-

عنوان و نام پدیدآور: نقش طرحواره‌ها در اضطراب کودکان و نوجوانان/تالیف پرستو ثابتی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۲۰۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۶۵۴-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: شناخت درمانی طرحواره

موضوع: Schema-focused cognitive therapy

موضوع: طرحواره (روانشناسی)

موضوع: Schemas (Psychology)

موضوع: اضطراب در کودکان

موضوع: Anxiety in children

موضوع: اضطراب در نوجوانی

موضوع: Anxiety in adolescence

موضوع: بازی درمانی

موضوع: Play therapy

رده بندی کنگره: RC ۴۵۵/۴

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۹۰۶۴۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

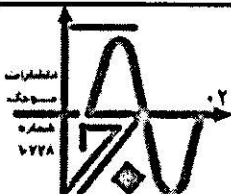
انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)

واتساپ: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۰۲۶۵۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir اینستاگرام: mojakpublication



عنوان: نقش طرحواره‌ها در اضطراب کودکان و نوجوانان

تالیف: پرستو ثابتی

مشخصات ظاهری: ۲۰۶ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۲، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۲۸۴۰۰۰۰ ریال، شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۶۵۴-۹

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 می گیرند.

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

فصل اول: قلمروهای روانشناسی	۱۳
۱-۱ دیدگاه‌های روانشناسی	۱۳
۲-۱ طرحواره‌های شناختی پیاژه	۱۶
۳-۱ مثلث شناختی آرون بک	۱۷
۴-۱ اصول پایه رویکرد شناختی رفتاری	۱۸
۵-۱ تاریخچه‌ی طرحواره درمانی	۱۹
۶-۱ طرحواره چیست و طرحواره‌ها چه تأثیری در زندگی ما دارند؟	۲۴
۷-۱ تعریف طرحواره	۲۵
۸-۱ نیازهای اساسی کودک در طرحواره درمانی	۲۶
۹-۱ طرحواره‌ها در طرحواره درمانی	۲۷
۱۰-۱ وقتی که طرحواره‌ها شکل می‌گیرند چکار می‌کنند؟	۲۸
۱۱-۱ ساختارهای اصلی در رویکرد درمانی	۲۸
۱۲-۱ چرا ما به طرحواره‌ها نیاز داریم؟	۳۰
۱۳-۱ در طول طرحواره درمانی چه اتفاقی می‌افتد؟	۳۰
۱۴-۱ دو عملکرد اصلی طرحواره‌ها، تداوم و بهبود	۳۰
۱۵-۱ طرحواره درمانگر کیست؟	۳۱
۱۶-۱ طرحواره درمانی برای چه کسانی بکار می‌رود؟	۳۲
۱۷-۱ محدودیت‌های روش طرحواره درمانی چیست؟	۳۳
۱۸-۱ حالا چرا طرحواره درمانی؟	۳۳

فصل دوم: طرحواره‌های ناسازگار اولیه ۳۵

۱-۲ طرحواره‌های ناسازگاری ۳۵

۲-۲ بررسی حوزه‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه یانگ ۳۸

۳-۲ حوزه دوم طرحواره (خودگردانی و عمل مختل) ۴۳

۴-۲ حوزه سوم طرحواره (محدودیت‌های مختل) ۴۵

۵-۲ حوزه چهارم طرحواره (دگر جهت‌مندی) ۴۷

۶-۲ حوزه پنجم طرحواره (گوش به زنگی بیش از حد و بازداری) ۴۹

۷-۲ سه سبک مقابله‌ای ناسازگار ۵۲

۸-۲ طرحواره‌های ناسازگار شرطی در مقابل طرحواره‌های ناسازگار غیر شرطی ۵۶

۹-۲ طرحواره‌های ناسازگار شرطی ۵۶

۱۰-۲ طرحواره‌های ناسازگار غیر شرطی ۵۷

فصل سوم: آشنایی با سیمای بالینی ۱۸ طرحواره ۵۹

۱-۳ مقدمه ۵۹

۲-۳ طرحواره رهاشدگی چیست؟ ۵۹

۳-۳ طرحواره بی‌اعتمادی و بدرفتاری چیست؟ ۶۲

۴-۳ طرحواره محرومیت هیجانی چیست؟ ۶۴

۵-۳ طرحواره نقص و شرم چیست؟ ۶۶

۶-۳ طرحواره انزوای اجتماعی/ یگانگی چیست؟ ۶۹

۷-۳ طرحواره وابستگی و بی‌کفایتی چیست؟ ۷۲

۸-۳ طرحواره آسیب‌پذیری چیست؟ ۷۳

۹-۳ طرحواره خویشتن تحول نیافته چیست؟ ۷۴

۱۰-۳ طرحواره شکست چیست؟ ۷۵

۱۱-۳ طرحواره استحقاق چیست؟ (طرحواره بزرگ منشی) ۷۸

۱۲-۳ طرحواره خویشتن داری ناکافی چیست؟ ۸۱

- ۱۳-۳ طرحواره ایثار چیست؟ ۸۲
- ۱۴-۳ طرحواره اطاعت چیست؟ ۸۵
- ۱۵-۳ طرحواره تایید جویی- جلب توجه چیست؟ ۸۸
- ۱۶-۳ طرحواره منفی گرایی چیست؟ ۹۰
- ۱۷-۳ طرحواره بازداری هیجانی چیست؟ ۹۲
- ۱۸-۳ طرحواره معیارهای سختگیرانه چیست؟ ۹۴
- ۱۹-۳ طرحواره تنبیه چیست؟ ۹۷

فصل چهارم: نیازهای اساسی کودکان و نوجوانان برای سلامت روان ۹۹

- ۱-۴ مقدمه ۹۹
- ۲-۴ امنیت بنیادین ۹۹
- ۳-۴ ارتباط سالم با دیگران ۱۰۰
- ۴-۴ خودمختاری ۱۰۱
- ۵-۴ خودابرازگری ۱۰۲
- ۶-۴ پذیرش محدودیت‌های واقع بینانه ۱۰۲
- ۷-۴ نمونه‌هایی از محیط‌های اولیه آسیب رسان برای کودک ۱۰۲
- ۸-۴ نقش خانواده در تضمین سلامت روان فرزندان ۱۰۳
- ۹-۴ طرحواره‌ها و نیازهای دوران کودکی و نوجوانی ۱۰۵
- ۱۰-۴ زمینه‌های هیجانی بی‌نظمی دوران کودکی ۱۰۶
- ۱۱-۴ مواجهه با گذشته ۱۱۱
- ۱۲-۴ طرحواره‌های شخصیتی و تاثیر کودکی بر هر کدام از آنها ۱۱۳
- ۱۳-۴ طرحواره چگونه برای والدین و معلمان مفید است؟ ۱۱۳
- ۱۴-۴ تاثیر هر یک از طرحواره‌ها بر روی یادگیری ۱۱۳
- ۱۵-۴ چالش‌های مرتبط با طرحواره‌ها ۱۱۴
- ۱۶-۴ طرحواره چگونه باعث مقاومت در برابر تغییرات می‌شود؟ ۱۱۴

۱۷-۴ آیا هر بچه‌ای در طرحواره جذب می‌شود؟ ۱۱۵

۱۸-۴ بررسی تاثیر کودکی بر هر یک از طرحواره‌ها ۱۱۵

فصل پنجم: فرزندپروری مبتنی بر طرحواره ۱۱۹

۱-۵ تاریخچه سبک‌های فرزند پروری ۱۱۹

۲-۵ دیدگاه‌های نظری درباره سبک‌های فرزند پروری ۱۱۹

۱-۲-۵ شیوه مستبدانه ۱۲۰

۲-۲-۵ شیوه آسان‌گیر (سهل‌انگارانه) ۱۲۱

۳-۲-۵ شیوه مقتدرانه ۱۲۲

۴-۲-۵ شیوه فرزند پروری طردکننده ۱۲۴

۳-۵ فرزندپروری با رویکرد طرحواره درمانی ۱۲۵

۴-۵ بی‌ثمری یک زندگی شلوغ ۱۲۶

۵-۵ نقش طرحواره درمانی و فرزند پروری ۱۲۹

۶-۵ نقش طرحواره‌ها در فرزندپروری ۱۲۹

۷-۵ رابطه والدین با هم چه طرحواره‌هایی را در کودکان ایجاد می‌کند؟ ۱۳۰

فصل ششم: آشنایی با مفهوم ذهنیت‌ها کودک و نوجوان ۱۳۳

۱-۶ مفهوم ذهنیت ۱۳۳

۲-۶ تفاوت ذهن و ذهنیت ۱۳۴

۳-۶ ملاک‌های استفاده از ذهنیت طرحواره‌ای به جای طرحواره درمانی کلاسیک ۱۳۶

۴-۶ انواع ذهنیت‌های طرحواره‌ای کودکان ۱۳۷

۱-۴-۶ ذهنیت کودک آسیب‌پذیر ۱۳۷

۲-۴-۶ ذهنیت کودک عصبانی ۱۳۸

۳-۴-۶ ذهنیت کودک غضبناک ۱۳۸

۴-۴-۶ ذهنیت کودک تکانشی ۱۳۹

۱۳۹	۵-۶ ذهنیت‌های مقابله‌ای ناکارآمد
۱۳۹	۱-۵-۶ ذهنیت تسلیم‌شده‌ی مطیع
۱۴۰	۲-۵-۶ ذهنیت محافظ‌بی‌تفاوت
۱۴۰	۳-۵-۶ ذهنیت جبران‌کننده افراطی
۱۴۱	۶-۶ ذهنیت‌های والد ناکارآمد
۱۴۱	۱-۶-۶ ذهنیت والد تنبیه‌گر
۱۴۱	۲-۶-۶ ذهنیت والد پرتوقع
۱۴۲	۷-۶ ذهنیت‌های طرحواره‌ای سالم
۱۴۲	۱-۷-۶ ذهنیت کودک شاد
۱۴۲	۲-۷-۶ ذهنیت بزرگسال سالم
۱۴۳	۸-۶ شکل‌گیری ذهنیت‌ها در کودکان

فصل هفتم: شیوع اختلالات روانی مرتبط با طرحواره در کودکان و نوجوانان ۱۴۷

۱۴۷	۱-۷ اضطراب چیست؟
۱۴۸	۲-۷ اضطراب در کودکان و نوجوانان
۱۵۰	۳-۷ افسردگی
۱۵۲	۴-۷ اختلال دوقطبی
۱۵۳	۵-۷ علائم اختلال دوقطبی چیست؟
۱۵۵	۶-۷ طرحواره‌ها و شروع اختلال دوقطبی
۱۵۸	۷-۷ اختلال شخصیت مرزی
۱۵۹	۸-۷ ویژگی‌های اختلال شخصیت مرزی
۱۶۲	۹-۷ ریشه‌های تحولی اختلال شخصیت مرزی
۱۶۳	۱۰-۷ طرحواره‌های غالب افراد با اختلال شخصیت مرزی

فصل هشتم: مداخلات درمانی ۱۶۵

- ۱-۸ طرحواره درمانی گروهی ۱۶۵
- ۲-۸ تکنیک‌های طرحواره درمانی گروهی ۱۶۵
- ۱-۲-۸ تکنیک‌های طرحواره درمانی شناختی ۱۶۶
- ۲-۲-۸ تکنیک‌های طرحواره درمانی متمرکز بر هیجان ۱۶۷
- ۳-۲-۸ تکنیک‌های طرحواره درمانی رفتاری ۱۶۸
- ۳-۸ تکنیک‌های طرحواره درمانی ۱۶۹
- ۱-۳-۸ تصویرسازی ۱۶۹
- ۲-۳-۸ فلش کارت ۱۷۰
- ۳-۳-۸ تکنیک صندلی در طرحواره درمانی ۱۷۰
- ۴-۳-۸ یادداشت‌های روزانه ۱۷۰
- ۴-۸ بازی درمانی چیست؟ ۱۷۱
- ۵-۸ بازی درمانی غیر رهنمودی ۱۷۲
- ۶-۸ رهنمودی بازی درمانی ۱۷۳
- ۷-۸ نقش والد یا مراقب در بازی درمانی چیست؟ ۱۷۴
- ۸-۸ چرا از بازی درمانی استفاده می‌شود؟ ۱۷۵
- ۹-۸ انواع درمان مبتنی بر فرزند ۱۷۵
- ۱-۹-۸ ماسه درمانی ۱۷۶
- ۲-۹-۸ کتاب درمانی ۱۷۶
- ۳-۹-۸ بازی خیالی ۱۷۶
- ۴-۹-۸ رفتار درمانی شناختی ۱۷۶
- ۵-۹-۸ دخیل شدن خانواده در درمان ۱۷۶
- ۶-۹-۸ گروه درمانی ۱۷۷
- ۱۰-۸ چه زمانی از بازی درمانی استفاده می‌شود؟ ۱۷۷
- ۱-۱۰-۸ تمرین اول: وقت بغل کردن ۱۷۸
- ۲-۱۰-۸ تمرین دوم: پف فیل خندان ۱۷۸

- ۱۷۹ ۳-۱۰-۸ تمرین سوم: دست دادن رمزی
- ۱۸۰ ۴-۱۰-۸ تمرین چهارم: قایم کردن توپ پنبه ای
- ۱۸۰ ۱۱-۸ طرحواره درمانی با استفاده از عروسک‌های انگشتی
- ۱۸۲ ۱۲-۸ طرحواره درمانی با استفاده از تصویر سازی
- ۱۸۲ ۱-۱۲-۸ مقدمه‌ای بر تکنیک تصویر سازی ذهنی
- ۱۸۲ ۲-۱۲-۸ آمادگی تصویر سازی ذهنی
- ۱۸۳ ۳-۱۲-۸ حالت اول: آغاز تصویر سازی ذهنی
- ۱۸۹ ۴-۱۲-۸ حالت دوم: تصویر سازی با موقعیت‌های استرس زای فعلی
- ۱۸۹ ۱۳-۸ پروتکل طرحواره درمانی و پرسشنامه طرحواره یانگ فرم کوتاه ۹۰ سوالی
- ۱۸۹ ۱-۱۳-۸ پروتکل طرحواره درمانی
- ۱۹۰ ۲-۱۳-۸ مرحله سنجش در پروتکل طرحواره درمانی
- ۱۹۱ ۳-۱۳-۸ مرحله تغییر در پروتکل طرحواره درمانی
- ۱۹۱ ۴-۱۳-۸ دستورالعمل پرسشنامه
- ۱۹۹ ۵-۱۳-۸ نمره گذاری و تفسیر

- ۲۰۱ منابع
- ۲۰۱ منابع فارسی
- ۲۰۳ منابع انگلیسی