

طرحواره درمانی چیست؟ معرفی انواع طرحواره درمانی



آنچه در این مقاله می خوانید:

- [طرحواره درمانی چیست؟](#)
- [هدف طرحواره درمانی چیست؟](#)
- [طرحواره درمانی چه زمانی به کار برده می شود؟](#)
- [انواع طرحواره درمانی](#)
- [طرحواره درمانی چه سبک‌های مقابله‌ای ایجاد می کند؟](#)
- [سبک‌های طرحواره‌ای چه چیزهایی هستند؟](#)
- [اهداف طرحواره درمانی](#)
- [در طرحواره درمانی از چه تکنیک‌هایی استفاده می شود؟](#)

طرحواره‌ها الگوها و چارچوب‌های ذهنی انسان هستند که به درک، تفسیر و سازماندهی جهان اطراف کمک شایانی می‌کنند. طرحواره‌های ناسازگار الگوهای فکری هستند که باعث می‌شوند افراد به شیوه ای ناسالم رفتار کنند و در ارتباط با دیگران با مشکل مواجه شوند.

تصور می‌شود که طرحواره‌ها در دوران کودکی ایجاد می‌شوند، به ویژه در کودکانی که نیازهای عاطفی و فیزیکی شان به خوبی برآورده نشده است یا کودکانی که والدینشان مرزهای مناسب ارضای نیازها را رعایت نکرده اند به طور مثال توجه بیش از حد یا بی توجهی بسیار زیاد می‌تواند سبب شکل گیری طرحواره شود.

این طرحواره‌ها در بزرگسالی بر افکار و اعمال فرد تأثیر منفی می‌گذارند که منجر به رفتارهایی مانند اجتناب، جبران بیش از حد، یا از خودگذشتگی بیش از حد می‌شود.

طرحواره درمانی چیست؟

طرحواره درمانی شیوه جدیدی از درمان است که طرحواره‌ها را مورد هدف قرار می‌دهد. این درمان عناصر رویکردهای مختلف مثل درمان شناختی رفتاری (CBT)، روانکاوی، نظریه دلبستگی و درمان متمرکز بر هیجان را ترکیب کرده است. در طرحواره درمانی، درمانگر به مراجع کمک می‌کند تا به کشف و درک طرحواره‌های ناسازگار اولیه خود بپردازد.

هدف طرحواره درمانی چیست؟

هدف طرحواره درمانی این است که به افراد کمک کند رفتار خود را بشناسند، علت‌های زمینه‌ای رفتارهای خود را درک کنند. سپس با تغییر افکار و رفتارهای خود به شیوه ای سالم و سازنده با چالش‌ها و احساسات خود در روابط کنار بیایند.

علاوه بر این، طرحواره درمانی به افراد نحوه برآورده سازی نیازها به بهترین شیوه را آموزش می‌دهد. یکی از اهداف اصلی طرحواره درمانی، درمان اختلالات شخصیت است.

طرحواره درمانی چه زمانی به کار برده می‌شود؟

طرحواره درمانی یک رویکرد التقاطی و یکپارچه به درمان است که هدف آن درمان اختلالات شخصیت، به خصوص اختلال شخصیت مرزی و سایر مشکلات روانی است. طرحواره درمانی همچنین برای درمان اختلالات خوردن، اضطراب و افسردگی کاربرد دارد؛ به ویژه در مراجعانی که به اشکال دیگر درمان پاسخ نداده اند.

در اغلب موارد طرحواره درمانی برای بزرگسالان به کار برده می شود، اما تاثیر این روش برای درمان کودکان و نوجوانان در حال بررسی است.

از طرحواره درمانی چه انتظاراتی می توان داشت؟

طرحواره درمانی اغلب یک درمان طولانی مدت است (ممکن است ماهها یا سالها ادامه یابد). با گذشت جلسات، درمانگر به مراجع کمک می کند طرحواره های خود را شناسایی کند، نحوه واکنش خود به آنها را تشخیص دهد - منظور از واکنش "سبک های مقابله ای" فرد است - و یاد بگیرد که چه کارهایی را می تواند انجام دهند تا نیازهای خود را به شیوه ای سالم و سازگار برآورده کند.

نیازهای اصلی کودک در طرحواره درمانی چه چیزهایی هستند؟

یکی از بزرگترین عواملی که باعث تشکیل طرحواره های ناسازگار در افراد می شود، برآورده نشدن نیازهای بنیادین عاطفی آنان در دوران کودکی است.

در ادامه نیازهای اصلی کودک را ذکر می کنیم:

- احساس امنیت و دلبستگی ایمن به دیگران
- آزاد بودن در بیان احساسات و درخواست آنچه از دیگران میخواهید
- احساس هویت و خودمختاری
- توانایی بازی کردن و خودجوش بودن
- وجود محدودیت ها و مرزهای ایمن و متناسب با سن

علاوه بر این، ۴ تجربه منفی در شکل گیری و رشد طرحواره‌ها تاثیر گذار هستند. یکی از تجارب منفی موثر در شکل گیری طرحواره، نیازهای برآورده نشده است. این تجربه زمانی اتفاق می‌افتد که کودک از مراقبین خود محبتی دریافت نمی‌کند و به نیازهای عاطفی اصلی او توجهی نمی‌شود.

دومین تجربه منفی به آسیب دیدگی یا قربانی شدن اختصاص دارد و شامل تجاربی می‌شود که در آن کودک با سوء استفاده، تروما یا مشکلات مشابه مواجه می‌گردد. حمایت بیش از حد یا فقدان محدودیت به عنوان سومین تجربه منفی شناخته شده است.

در واقع ممکن است والدین بیش از حد از کودک خود مراقبت و حمایت کنند و لذا حد و مرزهای مناسبی برای کودک قائل نشوند. این امر در شکل گیری طرحواره نقش بسزایی دارد.

چهارمین تجربه منفی، شناسایی و درونی سازی انتخابی است. ممکن است کودکان برخی از نگرش‌ها یا رفتارهای والدین خود را جذب کنند و برخی از آن‌ها را درونی سازی نمایند. برخی از این همانندسازی و درونی سازی‌ها به طرحواره مبدل می‌شوند و برخی دیگر نیز تبدیل به ذهنیت‌هایی می‌شوند که روش‌های مقابله‌ای نام دارند.

انواع طرحواره درمانی



طرحواره ها اغلب در دوران کودکی رشد می کنند و معمولاً در برابر تغییر مقاوم هستند. عدم مدیریت طرحواره ها باعث شکل گیری الگوهای منفی در افراد می شود که این الگوها اغلب از طریق تعاملات ناسالم تقویت می شوند.

هر طرحواره ای که در فرد شکل می گیرد، می تواند به طور ناخودآگاه بر افکار و اعمال او تاثیر بگذارد تا از ایجاد ناراحتی عاطفی در وی جلوگیری کند. در ظاهر شاید این فرآیند مفید بنظر برسد، اما باید گفت که طرحواره ها روش های مقابله ای رو در فرد ایجاد میکنند که اغلب ناسالم و مضر هستند.

جالب است بدانید که تحقیقات بیانگر آن هستند که در هر فردی اغلب بیش از یک طرحواره وجود دارد.

از نظر کارشناسان ۱۸ طرحواره وجود دارد. با این حال کلیه طرحواره ها زیرمجموعه ای از پنج دسته ذیل به شمار می روند.

طرحواره های بریدگی و طرد

طرحواره های بریدگی و طرد اغلب مانع شکل گیری روابط سالم می شوند. در ادامه طرحواره های بریدگی و طرد را نام می بریم:

- محرومیت هیجانی
- نقص و شرم
- رها شدگی و بی ثباتی
- بی اعتمادی و بدرفتاری
- انزوای اجتماعی

طرحواره های استقلال و عملکرد مختل شده

طرحواره هایی هستند که فرد باور دارد نمی تواند به تنهایی از عهده مسئولیتها برآید و باور دارد از جانب جامعه طرد شده است و در حالت انزوا به سر می برد.

طرحواره های استقلال و عملکرد مختل شده شامل موارد ذیل است:

- احساس شکست
- حس وابسته بودن و بی کفایتی
- آسیب پذیری
- خویشتن تحول نیافته

محدودیت‌های مختل

شامل طرحواره‌هایی می‌شود که بر خودکنترلی و توانایی احترام به مرزها و محدودیت‌ها تأثیر می‌گذارد. از سری طرحواره‌های محدودیت‌های مختل می‌توان به استحقاق و بزرگ منشی، خویشتن داری و خودانضباطی ناکافی اشاره کرد.

جهت‌گیری به سوی دیگران

طرحواره‌هایی هستند که فرد را وادار می‌کنند نیازهای دیگران را به نیازهای خود اولویت دهد.

طرحواره‌های جهت‌گیری به سوی دیگران شامل موارد زیر است:

- ایثارگری افراطی
- اطاعت
- پذیرش جویی و جلب توجه

هوشیاری و بازداری بیش از حد

طرحواره‌هایی هستند که در آن‌ها فرد اعتقاد دارد بیان احساسات منجر به پیامدهای منفی می‌شود و جنبه‌های منفی زندگی همیشه بر جنبه‌های مثبت غلبه دارد. به همین خاطر به شیوه‌ای افراطی احساسات، تکانه و انتخاب‌های خود را پس می‌زنند.

در ادامه طرحواره‌های هوشیاری و بازداری بیش از حد را نام می‌بریم:

- منفی گرایی
- بازداری هیجانی
- ملاک های سخت گیرانه
- تنبیه گری

طرحواره درمانی چه سبک های مقابله ای ایجاد می کند؟



واکنش های افراد به طرحواره ها تحت عنوان سبک های مقابله ای شناخته می شود. سبک های مقابله ای می توانند شامل افکار، احساسات یا رفتار شوند. در واقع سبک های مقابله ای راهی هستند که فرد برای اجتناب از احساسات دردناک و طاقت فرسا ناشی از یک طرحواره خاص به کار می برد.

سبک‌های مقابله‌ای در دوران کودکی می‌توانند مفید واقع شوند، زیرا وسیله‌ای برای بقا هستند. اما در بزرگسالی می‌توانند باعث تقویت طرحواره‌های ناسازگار شوند.

در مورد اینکه هر طرحواره منجر به ایجاد چه سبک مقابله‌ای می‌شود، نظر محکمی وجود ندارد.

سبک مقابله‌ای ممکن است بر اساس خلق و خوی کلی فرد یا حتی سبک‌های مقابله‌ای آموخته شده از والدین شکل بگیرد. این سبک‌ها از فردی به فرد دیگر متفاوت هستند. یعنی دو نفر با یک طرحواره و یک سبک مقابله‌ای مشابه می‌توانند به روش‌هایی بسیار متفاوت پاسخ دهند. سبک‌های مقابله‌ای در طول زمان قابل تغییر هستند، اگرچه طرحواره همچنان ثابت باقی مانده باشد.

در ادامه سبک‌های اصلی مقابله‌ای را شرح می‌دهیم.

تسلیم شدن

افراد با این نوع سبک مقابله‌ای تسلیم طرحواره می‌شوند یا آن را به عنوان یک واقعیت می‌پذیرند. در نتیجه ممکن است به شیوه‌هایی خود ویرانگر رفتار کند. این نوع سبک مقابله‌ای معمولاً منجر به شکل‌گیری رفتارهایی می‌شود که الگوی طرحواره را تقویت می‌کنند.

اجتناب

فرد دارای سبک مقابله‌ای اجتناب، تمام تلاش خود را می‌کند تا از شکل‌گیری طرحواره جلوگیری کند. برای انجام این کار، ممکن است رفتارهایی برای حواس پرتی خود از موقعیت‌ها انجام دهند، رفتارهایی مثل مصرف مواد.

در مواردی ممکن است از وارد شدن به روابط یا موقعیت‌هایی که می‌توانند طرحواره را تحریک کنند، اجتناب نماید. در نتیجه چنین فردی برای نزدیک شدن به دیگران یا رشد شخصی تلاشی نمی‌کند.

جبران بیش از حد

فرد دارای سبک مقابله ای جبران بیش از حد، سعی می کند با رفتارهای عمدی به شیوه هایی مخالف طرحواره ی موجود، با آن «مبارزه کند». با وجود آن که زیر سوال بردن عمدی یک طرحواره می تواند سالم یا حتی بخشی از فرآیند درمانی باشد، سبک مقابله ای جبران بیش از حد اغلب منجر به پیامدهای منفی می شود.

زیرا چنین تلاش هایی افراطی و بیش از حد نرمال هستند. این سبک مقابله ای اغلب منظر به رفتارهای پرخاشگرانه، خودخواهانه، بی عاطفه و افراطی می شود که می تواند بر روابط افراد با دیگران تاثیر بگذارد.

سبک های طرحواره ای چه چیزهایی هستند؟

سبک های طرحواره ای به شیوه های موقت فکر می کنند که وضعیت عاطفی فعلی فرد و نحوه واکنش او را تشکیل می دهند. به عبارت دیگر، سبک یا حالت طرحواره، ترکیبی از طرحواره های فعال و سبک های مقابله است. سبک ها می توانند مفید (تطبیقی) یا غیر مفید (ناسازگار) باشند.

سبک های طرحواره به درمانگران کمک می کنند طرحواره ها را گروه بندی کنند تا بتوانند به جای ویژگی های فردی، آنها را به عنوان یک حالت ذهنی مورد بررسی قرار دهند.

سبک های طرحواره درمانی به چهار دسته تقسیم می شوند:

- سبک های کودکانه که با احساسات و رفتارهای کودکانه مشخص می شود
- سبک های مقابله ای ناکارآمد برای جلوگیری از ناراحتی عاطفی استفاده می شوند اما در نهایت طرحواره را تقویت می کند
- سبک های والد ناکارآمد که ندای انتقادات، خواسته ها و خشم والدین در فرد درونی سازی شده است
- سبک بزرگسال سالم نشان دهنده خود سالم و کارآمد فرد است. این سبک می تواند محدودیت هایی تعیین کند تا با اثرات سایر سبک ها مقابله نماید و آن ها را تنظیم کند

اهداف طرحواره درمانی

طرحواره درمانگران در رابطه با موارد زیر با مراجعین خود کار می کنند:

- شناسایی طرحواره های ناسازگاری که باید تحت درمان قرار گیرند
- شناسایی سبک‌های مقابله‌ای که مانع ارضای نیازهای عاطفی می‌شوند و رسیدگی به آنها
- تغییر الگوهای احساسات و رفتارهای ناشی از طرحواره ها
- یادگیری اینکه نیازهای عاطفی اصلی را به روش های سالم و سازگار برآورده کنند
- یادگیری اینکه چگونه میتوان به روشی سالم، با ناامیدی و ناراحتی ناشی از ارضا نشدن نیازها کنار آمد

همه این اقدامات به فرد کمک می‌کنند که یک سبک بزرگسال قوی و سالم ایجاد کند. یک سبک بزرگسال سالم که به خوبی رشد کرده است و می‌تواند به بهبود و تنظیم سایر سبک ها کمک کند تا فرد دیگر تحت تأثیر آنها قرار نگیرد.

در طرحواره درمانی از چه تکنیک‌هایی استفاده می‌شود؟



طرحواره درمانگران ممکن است از چندین تکنیک در طول دوره درمان استفاده کنند. هر کدام از تکنیک‌ها ممکن است برای برخی از افراد و طرحواره‌ها کارآمد باشند. رابطه درمانی مراجع با درمانگر در این رویکرد درمانی بسیار اهمیت دارد و لذا احساس اعتماد و امنیت مراجع نسبت به درمانگر عاملی تعیین کننده در پیشبرد درمان است.

دو عنصر رویارویی همدلانه و باز والدینی حد و مرزدار در تکنیک های طرحواره درمانی وجود دارد. در رویارویی همدلانه درمانگر طرحواره های مطرح شده در طول درمان را تایید می کند، درک و همدلی به خرج می دهد و به شما کمک می کند اهمیت تغییر را درک کنید.

همچنین درمانگر در باز والدینی حد و مرزدار با ارائه امنیت، دلسوزی و احترام به رفع نیازهای عاطفی برآورده نشده در دوران کودکی کمک می کند.

جالب است بدانید که این عناصر زمانی کارآمد هستند که مراجع با درمانگر خود احساس راحتی کند.

در ادامه چهار تکنیک کاربردی در طرحواره درمانی را بیان می کنیم.

احساسی (emotive)

تکنیک های عاطفی شامل استفاده از احساسات برای مقابله با طرحواره ها هستند. این قبیل تکنیک ها به افراد کمک می کنند تا عواطف خود را به طور کامل تجربه کنند و آن ها را در محیط امن درمان بیان کنند. تکنیک های رایج عاطفی شامل تصویرسازی هدایت شده و ایفای نقش می شوند.

میان فردی (interpersonal)

تکنیک های بین فردی به مراجع کمک می کنند که به بررسی روابط خود بپردازند و شیوه های تاثیر طرحواره ها بر روابطشان را شناسایی کنند. مشاهده نقش طرحواره ها در روابط و نحوه واکنش به آن ها، به فرد کمک می کند که الگوهای مشابه را در زندگی خود کشف کند.

شناختی

تکنیک های شناختی شامل شناسایی و به چالش کشیدن الگوهای فکری ناسالم ناشی از طرحواره ها است. مراجع به کمک درمانگر تجربیات زندگی خود را بررسی می کند تا شواهدی حمایتگر یا متناقض برای طرحواره بیابد.

این تکنیک می‌تواند با استفاده از فلش کارت‌ها یا مکالمات ساختاری انجام شود که در آن فرد هم به نفع و هم علیه یک طرحواره صحبت می‌کند.

رفتاری

تکنیک‌های رفتاری به فرد کمک می‌کنند تا با تغییر الگوهای رفتاری ناشی از سبک مقابله‌ای خود، انتخاب‌های مثبت و سالمی داشته باشد. برای تغییر الگوهای رفتاری، ممکن است بر روی مهارت‌های ارتباطی از طریق ایفای نقش کار شود یا به کمک درمانگر از تکنیک‌های حل مساله استفاده شود.

دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران برگزار کننده دوره‌های روانشناسی و کوچینگ دانشگاه تهران

شماره تلفن تماس : ۰۲۱۲۲۳۸۵۹۵۱

آدرس سایت : <https://tvf.ir>