

طرحواره درمانی

چکیده:

طرحواره درمانی روشی است در علم روانشناسی است که برای درمان اختلالات شخصیت و بیمارانی که سایر درمان‌ها مثل درمان کلاسیک شناختی رفتاری برای آنها کارساز نبوده و یا نتوانسته از بازگشت علایم بیماری آنها جلوگیری کند.

طرحواره درمانی رویکردی است یک پارچه نگر که از تلفیق درمان‌های شناختی رفتاری، روان تحلیلی شی ای، نظریه دلبستگی و گشتالت درمانی ایجاد شده است

مقدمه:

هدف طرحواره درمانی این است که به بیمار کمک کند از طریق یادگیری بتواند نیازهای هیجانی اساسی خود را پاسخ دهد. این درمان از طریق کاهش دادن خاطرات هیجانی ای که باعث به وجود آمدن طرحواره‌ها در فرد می‌شود و همچنین کاهش شدت حساسیت بدنی و فیزیکی و تغییر الگوهای شناختی مربوط به آن و با جایگزین کردن سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار با الگوهای رفتار سازگار طرحواره بیمار را اصلاح و درمان می‌کند.

طرحواره درمانی چگونه پدید آمد؟

جفری یانگ بنیان‌گذار طرحواره درمانی است. او پیش از این یکی از هواداران درمان شناختی رفتاری بوده است. پاتریشیا کولارد در سال ۲۰۰۴ مصاحبه‌ای با یانگ انجام داد. یانگ در این مصاحبه گفت: «هنگامی که در سال ۱۹۸۲ کارم را آغاز کردم متوجه شدم که بیماران مشکلات گوناگون و فراوانی دارند و شناخت درمانی کلاسیک برای این برخی از بیماران چندان اثربخش نیست. احساس کردم باید عناصر تازه‌ای به رویکرد کلاسیک اضافه کنم». یانگ در جلسات درمانی که داشت متوجه شد رویکرد رفتاردرمانی شناختی برای همه اختلالات روانی کاربرد ندارد. در برخی از شرایط درمان کامل نمی‌شود و یا با گذشت زمان مشکلات فرد دوباره بازمی‌گردد. همچنین این روش‌های درمانی برای کسانی که دچار اختلالات شخصیت هستند اثربخش نیست. با توجه به این‌که هواداران رویکرد شناختی رفتاری از رویکرد روانکاوی گریزان بودند؛ جفری یانگ تصمیمی هوشمندانه گرفت او به توسعه و پیشبرد رویکردی تازه و یکپارچه پرداخت. در نتیجه با ترکیب تئوری و روش‌های رفتاردرمانی شناختی (CBT)، روانکاوی، نظریه روابط موضوعی (ابژه)، نظریه دلبستگی بالبی، نظریه تحلیل رفتار متقابل و گشتالت درمانی رویکردی تازه به نام طرحواره درمانی پدید آمد.

طرحواره چیست و چگونه عمل میکند

در روانشناسی و علوم شناختی، یک طرحواره نمایانگر الگوهای فکری یا رفتاری است، که دسته‌های مختلف اطلاعات و روابط میان آن‌ها را سازماندهی می‌کند. همچنین طرحواره می‌تواند به عنوان یک ساختار روانی از ایده‌های پیش‌ساخته، یک چارچوب فکری برای ابعاد مختلف جهان و یا سیستمی برای سازمان دادن و درک کردن اطلاعات جدید تعریف شود.

طرحواره می‌تواند بر توجه به دانش جدید و جذب آن تاثیر بگذارد: افراد غالباً تمایل به توجه به مسائلی دارند که متناسب با طرحواره‌ی آن‌ها باشد. همچنین تلاش می‌کنند که تضادها را به عنوان یک استثنا نسبت به پیش‌فرض فکری خود در نظر گرفته و یا طوری آن‌ها را تحریف کنند که در قالب طرحواره‌شان بگنجد. طرحواره تمایل دارد که بدون تغییر باقی بماند، حتی در مقابل اطلاعات متناقضی که دریافت می‌کند..

طرحواره به افراد در درک جهان و تغییرات مداوم محیطی کمک می‌کنند. افراد می‌توانند به سرعت مشاهدات جدید را با طرحواره‌ی خود تطبیق دهند و از این طریق از افکار پیچیده در موقعیت‌های مختلف بی‌نیاز شوند؛ چرا که در این هنگام، تنها افکار پیش‌فرض مورد استفاده است.

افراد از طرحواره برای سازماندهی دانش فعلی و ایجاد یک چارچوب برای آینده استفاده می‌کنند. روبریک، شناخت اجتماعی، تفکر قالبی، نقش‌های اجتماعی، جهان‌بینی و کهن‌الگوها از مثال‌های استفاده از طرحواره‌ها هستند. در نظریه رشد مرحله‌ای پیاژه، کودکان بر اساس درگیری‌هایی که تجربه می‌کنند، یک سری طرحواره برای خود می‌سازند، تا به آن‌ها در درک جهان کمک کند.

طرحواره فردی:

طرحواره برای هر فرد اینطور در نظر گرفته می‌شود، که در زمان حال وجود دارد و بر اساس تجربیات گذشته پایه‌ریزی شده. خاطره‌ها در پرتو خودپنداری هر فرد قاب‌بندی می‌شوند. برای مثال، افرادی که طرحواره‌ی مثبت دارند، خودخواسته تمایل به دریافت اطلاعات لذت‌بخش و نادیده‌گرفتن داده‌های ناخوشایند دارند. البته که دریافت اطلاعات لذت‌بخش و راضی‌کننده، با رمزگشایی عمیق و به‌خاطر‌آوری درست در تضاد است. حتی با وجود اینکه رمزگشایی برای بازخورد مثبت و منفی به یک اندازه قدرتمند است، اما احتمال به خاطر آوردن بازخوردهای مثبت بیشتر است علاوه بر این، حتی خاطرات ممکن است مورد تحریف قرار گرفته تا دلپذیرتر شوند. برای مثال، افراد نمرات درسی خود را در زمان بازیابی خاطرات بیشتر از نمره واقعی خود به یاد می‌آورند، و همچنین هنگامی که

افراد دیدگاه منفی نسبت به خود دارند، خاطرات به نحوی یادآوری می‌شوند که به طرحواره‌ی منفی اعتبار ببخشند. به عنوان مثال، افراد با عزت نفس پایین، مستعد به خاطر آوردن نکات منفی بیشتری، نسبت به نکات مثبت، در مورد خودشان هستند. بنابراین، حافظه تمایل به عملکرد جانبدارانه در مسیری دارد که طرحواره‌ی فرد آن را معتبر نشان می‌دهد.

سه پیامد عمده از طرحواره های شخصی وجود دارد:

اول، اطلاعات در مورد فرد سریع‌تر و کارآمدتر پردازش می‌شوند، به خصوص اطلاعات ثابت. دوم، شخص بیشتر اطلاعاتی را که مربوط به طرحواره شخصی باشد، بازیابی کرده و به یاد می‌آورد. سوم، شخص تمایل به مقاومت در برابر اطلاعات محیطی دارد که با طرحواره‌اش در تناقض است. به عنوان مثال، دانشجویان دارای یک طرحواره خاص، هم‌اتاقی را ترجیح می‌دهند که با طرحواره‌ی آنها سازگار باشد. دانشجویانی که هم‌اتاقی‌هایشان در تضاد با طرحواره‌ی آنها هستند، احتمالاً تلاش می‌کنند که هم‌اتاقی جدیدی پیدا کنند. این قضیه یک نمونه از خودتاییدی است.

طبق تحقیقی که توسط آرون بک انجام شد، طرحواره‌های منفی که به طور خودکار فعال می‌شوند، تاثیر مهمی در ابتلا به افسردگی در افراد دارند. طبق گفته‌های روانشناسان کاکس، آبرامسون، دیواین و هالن، این طرحواره‌ها در اصل از همان نوع ساختارهای شناختی، مانند تفکر قالبی، هستند که توسط محققان مورد مطالعه قرار گرفته اند. (به عنوان مثال، هر دو به خوبی تمرین شده اند، به طور خودکار فعال می‌شوند، تغییر هر دو دشوار است و بر روی رفتار، احساسات، قضاوت‌ها و پردازش مغرضانه‌ی اطلاعات تاثیرگذار هستند.)

طرحواره می‌تواند خود را به پایداری برساند. طرحواره می‌تواند نقشی در جامعه را ارائه دهد که توسط یک تفکر قالبی به فرد خورنده شده. برای مثال، اگر مادری به دخترش بگوید که شبیه پسرها به نظر می‌رسد، دختر با انجام کارهایی که او را به پسرها شبیه‌تر می‌کند، به این حرف واکنش می‌دهد. حال اگر مادر به دخترش بگوید که او شبیه پرنسس‌هاست، احتمالاً دختر کارهای زنانه‌تری را انتخاب خواهد کرد. این یکی از مثال‌های به پایداری رسیدن طرحواره است، که فرد به جای انتخاب آنچه می‌خواهد، کاری را انجام می‌دهد که از او انتظار می‌رود.

نکاتی مهم و اساسی درباره طرحواره درمانی:

به طور کلی طرحواره درمانی روش‌ها و راهکارهای پردازش اطلاعات است که بر اساس واقعیت یا تجارب شخصی شکل می‌گیرد تا این امکانات را در اختیار افراد قرار دهد تا تجربه را تبیین و بررسی کند. به طور کلی می‌توان گفت عواملی هستند که در به وجود آمدن طرحواره‌ها نقش موثری دارند که از جمله آنها:

- هر طرحواره درمانی خود دارای یک جزء مفید و موثر است که با ارزش ها و باورهای شخص مرتبط و منسجم می باشد.
- هر طرحواره درمانی در اینکه افراد باورها و ارزش های خود را تا چه مدت نگهداری کرده اند متفاوت می باشند.
- طرحواره ها غالباً الگوبرداری می شود یعنی از افراد دیگر فرا گرفته می شود.
- طرحواره ها معمولاً در برگزیده جزء شناختی هستند و بر روی تفکرات شخص تأثیر عمده ای می گذارد.
- طرحواره ها عموماً در برگزیده جزء رفتاری هستند که این خود تعیین می کند افراد چگونه می توانند بر روی نظام باورها عمل کنند.

نکته: به طور کلی می توان گفت در طرحواره درمانی به طرحواره هایی توجه می شود که در ابتدای زندگی در خانواده و هر آنچه که نتیجه ارتباط با والدین است به وجود می آید و روش ها و تکنیک هایی به کار گرفته می شود که طرحواره های ناسازگار اولیه به فراموشی سپرده می شود و این تکنیک ها شناختی، تجربی و رفتاری می باشد.

نتیجه گیری:

طرحواره درمانی با اصلاح طرحواره های ایجاد شده که در کودکی شکل گرفته اند میتواند به اصلاح رفتار و سازگاری فرد با محیط کمک به سزایی کرده و به درک فرد از خود و گسترش آگاهی های فردی هیجانی او بیانجامد. در نهایت طرحواره درمانی شما را به ذهنیت بزرگسال سالم و قدرتمند می رساند. ذهنیت بزرگسالی که به خوبی رشد کرده قادر به التیام و تنظیم سایر ذهنیت ها است و شما را از اثرات منکوب کننده آنها نجات می دهد.

منابع:

- 1- Nadkarni, S.; Narayanan, V. K. (2007). "Strategic schemas, strategic flexibility, and firm performance: The moderating role of industry clockspeed". *Strategic Management Journal*.
- 2- ["Glossary"](#). Retrieved 7 March 2013.
- 3- DiMaggio, P (1997). "Culture and cognition". *Annual Review of Sociology*.
- 4- Georgeon, O.R.; Ritter, F.E. (2011). "An intrinsically motivated schema mechanism to model and simulate emergent cognition". *Cognitive Systems Research*.
- 5- Sedikides, C.; Green, J. D. (2000). "On the self-protective nature of inconsistency/negativity management: Using the person memory paradigm to examine self-referent memory". *Journal of Personality and Social Psychology*.
- 6- Sanitioso, R.; Kunda, Z.; Fong, G. T. (1990). "Motivated recruitment of autobiographical memories". *Journal of Personality and Social Psychology*. 59 (2):
- 7- Sanitioso, R.; Kunda, Z.; Fong, G. T. (1990). "Motivated recruitment of autobiographical memories". *Journal of Personality and Social Psychology*. 59 (2):.
- 8- Story, A. L. (1998). "Self-esteem and memory for favorable and unfavorable personality feedback". *Personality and Social Psychology Bulletin*.
- 9- Story, A. L. (1998). "Self-esteem and memory for favorable and unfavorable personality feedback". *Personality and Social Psychology Bulletin*.

- 10- Cox, William T. L.; Abramson, Lyn Y.; Devine, Patricia G.; Hollon, Steven D. (2012). "Stereotypes, Prejudice, and Depression: The Integrated Perspective". *Perspectives on Psychological Science*.
- 11- طرحواره درمانی راهنمای کاربردی برای متخصصان بالینی- جفری یانگ، ژانت کلوسکو، مارجوری ویشار - دکتر حسن حمیدپور، دکتر زهرا اندوز