

به نام خدا

# استرس و درمان طرحواره محور

مولفان :

لیلا نیازی قره بابا  
نسرین اسماعیل آبادی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: نیازی قره بابا، لیلا، ۱۳۶۷  
عنوان و نام پدیدآور: استرس و درمان طرحواره محور/ مولفان لیلا نیازی قره بابا، نسرين اسماعیل آبادی.  
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.  
مشخصات ظاهری: ۱۸۰ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۰۸۶-۸  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
موضوع: استرس - درمان طرحواره محور  
شناسه افزوده: اسماعیل آبادی، نسرين، ۱۳۷۴  
رده بندی کنگره: PN۲۱۴۵  
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۲۵  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۳۵  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: استرس و درمان طرحواره محور  
مولفان: لیلا نیازی قره بابا - نسرين اسماعیل آبادی  
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳  
چاپ: زیر جلد  
قیمت: ۱۸۰۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۰۸۶-۸  
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست مطالب

۷	پیشگفتار.....
۱۰	فصل اول: استرس.....
۱۱	استرس چیست؟.....
۱۸	پاسخ‌های استرس.....
۲۰	نظریه‌های استرس.....
۲۰	واکنش جنگ و گریز.....
۲۰	نشانگان سازگاری عمومی.....
۲۱	الگوی تعاملی استرس.....
۲۳	انواع استرس.....
۲۴	تقسیم‌بندی دیگر استرس.....
۲۵	منابع استرس.....
۲۸	عوامل استرس‌زا.....
۲۹	عوامل مداخله‌گر در استرس.....
۳۰	آسیب‌پذیری و استرس.....
۳۰	تأثیرات نامطلوب فشار روانی.....
۳۱	استرس و سلامت روان.....
۳۲	استرس و بیماری سلامت.....
۳۴	مکانیزم تأثیر استرس بر سلامت.....
۳۵	مقابله با استرس.....
۳۸	عوامل مداخله‌گر در استرس.....
۳۹	تفاوت‌های فردی در واکنش به استرس.....
۳۹	عوامل مؤثر در جلوگیری از تشدید فشار روانی.....
۴۰	استرس ادراک شده چیست؟.....

۴۱	دیدگاه‌های استرس ادراک شده .....
۴۳	علائم استرس و اضطراب در کودکان و نوجوانان .....
۴۴	علل استرس و اضطراب در کودکان و نوجوانان .....
۴۶	عوامل کاهنده استرس .....
۴۷	عوامل استرس‌زا در کلاس درس .....
۴۸	چگونگی مدیریت استرس .....
۵۰	<b>فصل دوم: اضطراب</b> .....
۵۱	اضطراب .....
۵۳	تفاوت ترس و اضطراب .....
۵۴	اضطراب تهدیدی برای خود .....
۵۷	انواع اضطراب .....
۵۹	همه‌گیرشناسی اضطراب .....
۵۹	علت‌شناسی اختلالات اضطرابی .....
۷۱	آثار و عوارض اختلالات اضطرابی .....
۷۴	مؤلفه‌های اضطراب .....
۷۵	افکار اضطرابی .....
۷۸	<b>فصل سوم: درمان طرح‌واره محور</b> .....
۷۹	طرح‌واره درمانی چیست؟ .....
۸۰	تاریخچه طرح‌واره درمانی .....
۸۲	طرح‌واره درمانی برای چه کسانی بکار می‌رود؟ .....
۸۳	شیوه مواجه شدن با انواع طرح‌واره‌ها چیست؟ .....
۸۴	طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه .....
۸۶	منشأ طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه .....
۸۷	خصوصیات طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه .....

۸۸	.....	حیطه‌های طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه
۹۱	.....	راهبردهای مقابله‌ای ناسازگار
۹۱	.....	سبک‌های طرح‌واره
۹۲	.....	کنش‌های طرح‌واره
۹۳	.....	ارزیابی و آموزش در طرح‌واره درمانی
۹۵	.....	پرسش‌نامه‌های طرح‌واره درمانی
۹۶	.....	آموزش بیمار
۹۶	.....	ارزیابی ارتباط درمانی
۹۷	.....	انواع طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه
۱۷۲	.....	منابع و مآخذ



# پیشگفتار

در قرن حاضر استرس به بخشی از زندگی روزانه انسان‌ها تبدیل شده است که دوری از آن اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسد و سلامت انسان‌ها را تحت‌تأثیر قرار داده است. هانس سلیه یکی از کسانی است که اولین پژوهش‌ها را دربارهٔ استرس انجام داده است. دیدگاه او در سال ۱۹۵۶ این بود که استرس لزوماً چیز بدی نیست فقط به این بستگی دارد که شما چگونه دچار آن شوید. او استرس را پاسخ غیراختصاصی بدن به هرگونه فشاری که بر آن وارد می‌شود تعریف می‌کند. این پاسخ می‌تواند در مقابل هر محرک درونی شناختی یا محرک‌های بیرونی و محیطی و عوامل استرس‌زا بروز داده شود. اگرچه سطح معینی از استرس برای داشتن عملکرد مطلوب و پیگیری سطوح مختلف فعالیت‌های زندگی ضروری است و می‌تواند عملکرد افراد را بهبود ببخشد؛ با این حال در سطوح بالاتر استرس، افراد عملکرد انطباقی خود را از دست داده و به دشواری می‌توانند عملکرد مطلوبی داشته باشند و با فرایندهای محیط و شرایط زندگی خود کنار بیایند.

استرسی که ناشی از کار خلاقانهٔ چالش‌برانگیز باشد مفید است درحالی‌که استرس ناشی از ناتوانی، احساس حقارت یا ضعف زیان‌آور است. سلیه بر این باور بود که تأثیرات زیست‌شیمیایی استرس صرف‌نظر از اینکه وضعیت مثبت یا منفی باشد؛ برای فرد تجربه می‌شود. هنگامی که فرد در محیط کار یا زندگی با شرایطی روبه‌رو می‌شود که این شرایط با ظرفیت‌ها و امکانات کنونی وی هماهنگی ندارد، دچار عدم تعادل تعارض و کشمکش‌های درونی می‌شود که به آن استرس می‌گویند. (براتی، ۱۳۹۳). لازاروس و فلکمن (۱۹۸۴) نیز تعریفی را در زمینه استرس ارائه داده‌اند: استرس رابطه اختصاصی بین شخص و محیطی است که در آن تنش ارزیابی‌شده از حد امکانات فرد فراتر رفته و سلامتی او را در معرض خطر قرار می‌دهد. در این تعریف بر این نکته تأکید می‌شود که

استرس به رابطه تنش‌زا بین شخص و محیط اشاره دارد و وقتی فرد از مقابله با این وضعیت ناتوان است به مشکلات روانی و جسمانی مبتلا می‌شوند.

در روان‌شناسی شناختی، طرح‌واره، یک الگوی سازمان‌یافته از تفکر و رفتار است. طرح‌واره، همچنین می‌تواند به‌عنوان یک چهارچوب ذهنی از ایده‌های از پیش شکل‌گرفته شده تعریف شود. همچنین، می‌توان طرح‌واره را قالب و چهارچوبی که نمایانگر مفاهیم جهان برای فرد است یا یک سیستم سازمان‌دهی و ادراک اطلاعات جدید دانست. طرح‌واره‌ها، باورهای ناهشیار و ناسازگار درباره خودمان، دیگران و دنیا هستند که آن‌قدر برایمان واقعی و بدیهی‌اند که آن‌ها را واقعیت محض می‌پنداریم و افسار افکار و هیجانات و رفتارهای ما را در دست می‌گیرند و باعث آشفتگی و نارضایتی در روابط عاطفی و بین‌فردی و شغلی می‌شوند. 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 طرح‌واره مثبت دارند، خودخواسته تمایل به دریافت اطلاعات لذت‌بخش و نادیده‌گرفتن داده‌های ناخوشایند دارند. البته که دریافت اطلاعات لذت‌بخش و راضی‌کننده، با رمزگشایی عمیق و به‌خاطر آوری درست در تضاد است. حتی باوجود اینکه رمزگشایی برای بازخورد مثبت و منفی به یک اندازه قدرتمند است، اما احتمال به‌خاطر آوردن بازخوردهای مثبت بیشتر است. علاوه بر این، حتی خاطرات ممکن است مورد تحریف قرار گرفته تا دلپذیرتر شوند. برای مثال، افراد هنگام به‌خاطر آوردن نمراتشان، آن‌ها را بیشتر از واقعیت به‌خاطر می‌آورند. هرچند، هنگامی که افیراد دیدگاه منفی نسبت به خود دارند، خاطرات به نحوی یادآوری می‌شوند که به طرح‌واره منفی اعتبار ببخشند. به‌عنوان مثال، افراد باعزت نفس پایین، مستعد به‌خاطر آوردن نکات منفی بیشتری، نسبت به نکات مثبت، در مورد خودشان هستند.

سخنی از مؤلفین





# فصل اول: استرس

## استرس چیست؟

استرس مفهومی است که مربوط به علم فیزیک می‌باشد و به مقدار نیرویی اشاره دارد که بر شیء فیزیکی وارد می‌شود. ولی این اصطلاح در حوزه‌های زیست‌شناختی، پزشکی و روان‌شناسی، در مورد ارگانسیم انسان نیز بکار برده شده است (دیماتئو، ۱۹۹۱؛ ترجمه موسوی و همکاران، ۱۳۹۸). اگر خواسته باشیم تعریفی دقیق‌تر از استرس ارائه کرده باشیم استرس عبارت از به‌هم‌خوردن تعادل درونی به‌صورت تغییرات هیجانی، شناختی و فیزیولوژیکی است که در اثر عوامل بیرونی مانند رویدادهای زندگی، سرما، گرما، رطوبت و یا تحریکات درونی مانند ارضاء غرایز و امیال و تکانه ایجاد می‌شود و درجه تهدیدآمیز آن به‌وسیله ارزیابی شناختی فرد تعیین می‌گردد؛ بنابراین از آنجاکه میزان تهدیدآمیز بودن استرس را فرد مشخص می‌کند استرس هم می‌تواند خوب یا بد باشد (جاسمین و کانتین،<sup>۲</sup> ۲۰۱۹؛ به نقل از بنی‌هاشمی، ۱۴۰۰).

هنگامی که استرس انرژی و هوشیاری زیادی را که فرد به آن نیاز دارد برای او فراهم می‌کند این نوع خوب استرس است و استرس مثبت نامیده می‌شود ولی متأسفانه استرس اغلب اوقات مفید نمی‌باشد و اگر به‌صورت مؤثر مدیریت و کنترل نشود می‌تواند آسیب‌زا باشد و علاوه بر این می‌تواند خطر گسترش مشکلات سلامتی از قبیل بیماری‌های قلبی و اختلالات اضطرابی را افزایش دهد این نوع بد استرس، آشفتگی نامیده می‌شود و وقتی افراد از واژه استرس استفاده می‌کنند معمولاً منظور آنها این نوع استرس می‌باشد. (نیگبورز،<sup>۳</sup> ۱۹۹۴، به نقل از مؤسسه کاهش استرس،<sup>۴</sup> ۲۰۰۵). استرس به شرایط یا رویدادهایی گفته می‌شود که فرد در زندگی با آنها روبرو می‌شود ولی با امکانات و توانمندی‌های کنونی فرد هماهنگی ندارند، بنابراین دچار تعارض و کشمکش روانی

<sup>1</sup> Dimateau

<sup>2</sup> Jasmine & Kathin

<sup>3</sup> Nigborg

<sup>4</sup> Stress Less

می‌شود. لازاروس و فولکمن<sup>۵</sup> (۱۹۸۴). استرس یک نوع فشار جسمی یا روانی است که موجب تغییراتی در سیستم عصبی خودمختار می‌شود و مطالباتی را بر فرد تحمیل می‌کند. اگر استرس شدید باشد یا برای مدت طولانی ادامه یابد، ممکن است باعث فروپاشی فرد شده و در نهایت منجر به اختلالات جسمی و روانی گردد (دهقان نیری، ۱۳۸۵). از سوی دیگر، دیدگاه‌های جدید در مورد استرس به‌جای تمرکز بر ماهیت استرس به نقش منابع روان‌شناختی فرد در رویارویی با عوامل فشارزا تأکید دارند. زیرا از این طریق می‌توان تدابیر درمانی مناسب را برای کمک به فرد تحت فشار فراهم کرد (فروزنده، ۱۳۸۲). بنابراین چگونگی مقابله افراد با استرس از شدت و فراوانی آن مهم‌تر است. شیوه‌های مقابله افراد با شرایط و موقعیت‌های استرس‌زا متفاوت است (مسعودنیا، ۱۳۹۸). ویژگی‌های فردی در نحوه به‌کارگیری نوع مقابله او تأثیرگذار است. در واقع منابع مقابله‌ای شامل ویژگی‌های فردی می‌باشد که قبل از وقوع استرس وجود دارند مانند برخورداری از عزت‌نفس، احساس تسلط بر موقعیت، سبک‌های شناختی، منبع کنترل و خود اثربخشی و توانایی حل مسئله می‌باشد (وفایی بوربور، ۱۳۹۷). از جمله امور مهم در این رابطه، ارزیابی فرد از توانایی‌های خودش برای رویارویی با مسئله است. (دفاعی، ۱۳۹۶).

هانس سلیه<sup>۶</sup> (۱۹۸۰) استرس را پاسخ نامشخص بدن به هر گونه تقاضا نامیده است. گروهی از صاحب‌نظران، استرس را بیماری شایع قرن نام‌گذاری کرده‌اند. استرس، می‌تواند نیروها را تحلیل برد و فعالیت‌ها و تلاش‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. وقتی که عامل استرس‌زا، زندگی انسان را تحت تأثیر قرار دهد، حالت هیجانی و تفکر فیزیولوژیکی ما از سطح بهنجار و متعادل خود خارج شده، فعالیت شناختی، آسیب‌پذیر می‌گردد و مشکلات رفتاری به‌صورت احساس اضطراب و افسردگی فراخوانده می‌شود (شیر بیم و همکاران، ۱۳۹۷). استرس شدید و بلندمدت نظیر تغییرات زندگی می‌تواند توانایی سازگاری فرد را

<sup>5</sup> Lazarus & Folkman

<sup>6</sup> Hans Silesia

تحت تأثیر قرار دهد، موجب افسردگی شود و ضمن آسیب به بدن لذت زندگی را از بین ببرد. زمانی که افراد تحت استرس هستند، باید مهارت‌های مقابله‌ای لازم را داشته باشند تا بتوانند، اثر استرس را کاهش دهند. چنانچه استرس مدیریت شود و مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر فراهم شود، فرد قادر خواهد بود تا با نیازها و چالش‌های زندگی خود به شیوهٔ بهتری کنار آید. پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهد، آنان که انتظار خودکارآمدی بیشتری دارند و از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند. در زندگی خود تعهد، چالش و کنترل بیشتری اعمال می‌کنند، شوخ‌طبع هستند، از حمایت اجتماعی بیشتری برخوردارند، مقاومت بیشتری در مقابل آن نشان می‌دهند و به اصطلاح دیرتر پریشان می‌شوند و در مقابل پریشانی، مقاوم‌ترند (هاوی، ۲۰۰۷؛ به نقل از شیر بیم، ۱۳۹۷).

استرس را واژه مبهمی است که برای توصیف موقعیت شی یا شخصی که باعث استرس می‌شود، احساسات و پاسخ‌های جسمی که در فرد ایجاد می‌گردد و نتایج حاصل از آن، به کار می‌رود، اعم از اینکه این نتایج رفتاری شناختی یا فیزیولوژیایی می‌باشند. بین استرس‌زها، پاسخ‌های مربوط به استرس و استرس تفاوت وجود دارد. استرس‌زها رویدادهایی هستند که بهزیستی جسمی یا روان‌شناختی فرد را به خطر می‌اندازند. استرس‌ها می‌توانند درونی (مانند درد)، بیرونی (مانند تغییرات محیطی)، و یا اجتماعی (مانند سخنرانی کردن) باشند. پاسخ‌های مربوط به استرس به واکنش نسبت به چنین رویدادهایی اشاره دارد، ممکن است شامل تغییرات بدنی که نوعی آمادگی برای مواقع اضطراری (پاسخ جنگ و گریز) است و همچنین واکنش‌های روان‌شناختی مانند اضطراب، خشم، پرخاشگری، بی‌تفاوتی، افسردگی و آسیب‌های روان‌شناختی دیگر شود. می‌توان گفت استرس حالتی است که وقتی رخ می‌دهد که افراد با رویدادهایی روبرو می‌شوند که آنها را تهدیدکننده سلامت جسمی یا روان‌شناختی خود می‌یابند. به طور خلاصه، استرس

حالتی است که توسط استرس‌زهاها به وجود می‌آید و به ایجاد پاسخ‌های مربوط به استرس که برای مقابله مؤثر با موقعیت ناخوشایند برنامه‌ریزی شده‌اند منجر می‌شود. (کرتیکس<sup>۸</sup>؛ ۲۰۰۰؛ رجمه فتحی آشتیانی و عظیمی آشتیانی، ۱۳۹۲).

پژوهشگران حداقل ۳ مفهوم متفاوت از استرس را مطرح کرده‌اند، در روی آورد اول استرس را محرکی می‌دانند که موجب احساس تنش می‌شود. هولمز<sup>۹</sup> (۱۹۷۹) استرس را به‌عنوان یک محرک تعریف کرده است که از خواستگاه‌های مشکل مانند جدایی، طلاق و غیره برمی‌خیزد (به نقل از کافی، ۱۳۸۵). از این دیدگاه استرس پدیده‌ای است که از خارج بر فرد وارد می‌شود و ناراحتی‌های جسمانی و روانی را در پی دارد (استورا<sup>۱۰</sup>؛ ۱۹۹۱؛ ترجمه دادستان، ۱۳۸۷). در روی آورد دوم، استرس را به منزله یک پاسخ توصیف کرده‌اند. این الگو که بر "نشانگان سازگاری عمومی" سلیه مبتنی است، استرس را یک فرایند پاسخ‌دهی می‌داند (همان منبع)، پژوهشگران در این دیدگاه با استرس به‌عنوان واکنش‌های جسمانی و روانی در مقابل عوامل استرس‌زا برخورد می‌کنند. طبق این دیدگاه استرس شامل احساس درونی است که در واکنش به رویدادهای معین با تفکر در باب آن رویدادها به وجود می‌آید (دیماتو، ۲۰۱۸؛ ترجمه هاشمیان و همکاران، ۱۳۹۸). در روی آورد سوم بر چگونگی ادراک فرد از موقعیت استرس‌زا تأکید شده است و استرس را به شبکه وسیع عواملی مانند محرک، پاسخ، ویژگی‌های فردی، ارزشیابی و سبک‌های سازشی نسبت می‌دهند که بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند. از این دیدگاه موقعیت‌ها به‌خودی‌خود استرس‌زا نیستند، بلکه استرس ناشی از عدم موازنه ایست که بین ادراک فرد از الزام‌های محیط پیرامونی و ارزشیابی وی از توانایی خویشتن در پاسخ‌دهی به آنها به وجود می‌آید (استورا، ۱۹۹۱؛ ترجمه و نوشته دادستان، ۱۳۸۷). بر اساس این روی آورد، استرس را فرایندی

<sup>8</sup> Kertix

<sup>9</sup> Holmes

<sup>1</sup> Sturra

می‌دانند که متضمن تعامل میان شخص و محیط است. به عبارت دیگر در این دیدگاه راجع به استرس، تلقی شخص از مقتضیات موقعیت و توانایی‌اش در بر آوردن این مقتضیات دارای اهمیت حیاتی است (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴).

پژوهشگران از استرس برداشت‌های دیگری نیز دارند. برخی از محققان آن را امری ایستا محسوب می‌کنند که از رویداد واحد و معینی ناشی شده است. دیگران استرس را فرایندی می‌دانند که در طی زمان تغییر و تحول می‌یابد. وجه تمایز دیگری که محققان مطرح کرده‌اند عینی بودن در برابر ذهنی بودن است. از دیدگاه اول، پژوهشگران استرس را به گونه‌ای تلقی کرده‌اند که گویا همه آن را به یک نحو تجربه می‌کنند. از دیدگاه دوم، استرس را باید از لحاظ ادراک شخصی هر فرد مورد بررسی قرار داد (دیما تئو، ۲۰۱۸؛ ترجمه هاشمیان و همکاران، ۱۳۹۸).

سلیه<sup>۱</sup> روانپزشک اتریشی الاصل مقیم کانادا که پایه‌گذار پژوهش علمی در مورد پدیده استرس بوده، از اولین کسانی است که رابطه بین استرس و بیماری‌ها را دقیقاً توجیه کرده است. او استرس را به درجه سوخت‌وساز بدن بر اثر فشار روانی زندگی تعریف می‌کند. البته کلمه استرس تنها به روند این پدیده در بدن انسان اطلاق نمی‌شود، بلکه محرک فشار آور نیز تحت همین نام خوانده می‌شوند. سلیه پس از تحقیقات درباره استرس، اصطلاح سندرم کلی سازگاری را ارائه داد. طبق این دیدگاه ارگانیزم در معرض استرس سه مرحله را طی می‌کند، در مرحله نخست، افراد مصیبت و سختی را تجربه کرده و سعی می‌کنند با آن مقابله کنند. در این مرحله که مرحله خطر نامیده می‌شود، اگر استرس خفیف باشد، ارگانیزم ناآرام و مضطرب می‌شود و اگر استرس شدید باشد، ارگانیزم شوکه می‌شود و حالات افسردگی در او ظاهر می‌شود. در هر دو حالت میل به غذا خوردن و آمیزش از ارگانیزم سلب می‌شود. در مرحله دوم، افراد سعی می‌کنند با موقعیت خو گرفته و

<sup>۱</sup> Selye