

درآمدی نو بر معنا و مفهوم طرح‌واره‌ها در روان‌شناسی (مقاله تحلیلی)

فرزاد جمشیدی خانیمنی

دانشجوی کارشناسی ارشد گروه روان‌شناسی، واحد ارسنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، ارسنجان، ایران

Email: Jamshidifarzad91@gmail.com

محمد مهدی حسن شاهی

استادیار گروه روان‌شناسی، واحد ارسنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، ارسنجان، ایران

چکیده

طرح‌واره‌ها مفهومی کاربردی و انتزاعی در علم روان‌شناسی هستند که به چرایی و چگونگی واکنش‌های انسانی در مواجهه با رویدادهای مختلف و ارتباط این واکنش‌ها با تجربیات آموخته‌شده قبلی در قالب یک طرح کلی و نمادین می‌پردازند. بستر طرح‌واره‌ها حافظه بلندمدت انسان است که اطلاعات ورودی ناشی از تجربیات و آموخته‌ها را از طریق شبکه‌های ارتباطی بین قشر مغز و هیپوکامپ در حافظه رمزگذاری و تثبیت می‌کنند و در موقعیت‌های مشابه و مرتبط با اندوخته‌های موجود در بایگانی حافظه، از آن به‌عنوان یک دستورالعمل یا سرمشق استفاده کرده و نوع واکنش و شدت و ضعف آن را تعیین می‌کنند. ارضا یا ناکامی نیازها، در سازگاری یا ناسازگاری ماهیت طرح‌واره‌ها نقش عمده‌ای ایفا می‌کند به‌گونه‌ای که ارضای به‌هنگام و متعادل نیازها موجب رضایت‌مندی، خشنودی، روابط بین‌فردی سالم و بهنجار و سازگاری محیطی می‌شود و بالعکس ناکامی و افراط و تفریط در برآورده ساختن نیازها موجب ناخشنودی، بروز مشکلات و اختلالاتی در روابط بین‌فردی و ناسازگاری محیطی می‌شوند. عمده‌ترین عوامل نمادین پیدایش طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه عبارت‌اند از بی‌توجهی، سلب اختیار، نازپروردگی یا رنج کشیدگی، نادیده‌انگاری خود، هشیاری افراطی و خود سرکوبگری ناسالم.

واژگان کلیدی: طرح‌واره، مکانیسم و انواع طرح‌واره، کارکردهای طرح‌واره.

مقدمه

طرح‌واره مجموعه‌ای از اولین آگاهی و ادراکات در مورد چپستی و ماهیت مفاهیم است که همانند الگویی در ادراک، تعبیر، تخیل یا حل مسئله عمل می‌کند (فرهنگستان ادب و زبان فارسی، ۲۰۱۸) و یکی از مفاهیم موجز و پر کاربرد در علم روان‌شناسی هستند که به توصیف، ترکیب، ساختمان یا ساختارهای ادراکی، بینش، دانش و شناختی‌های انسان می‌پردازند و انگیزه، مشوق، واسطه یا محرک‌های مؤثر بر افراد را فیلتر، رمزگذاری و تفسیر می‌کنند، تا تعیین‌کننده نحوه درک از واقعیت و چگونگی خلق و خوی افراد باشند (فرنسزی و همکاران، ۲۰۲۱). طرح‌واره‌ها ساختارهای دانش و اطلاعاتی هستند و ما را از به‌خاطر سپاری تمام جزئیات تجربیات قبلی، بی‌نیاز کرده و قضاوت مؤثر و کارآمدی درباره جهان پدید می‌آورند (ریشتر و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین طرح‌واره به‌عنوان دسته یا گروهی نظام‌مند و ساختاریافته از دانش قبلی اشاره دارد که بیانگر الگوهای متعادل، مرسوم، متعارف یا رایج در تجارب به‌هم‌پیوسته است (فروزانفر و همکاران، ۲۰۲۳). به‌عنوان مثال در طرح‌واره توجه؛ حیطه‌ای یک‌پارچه و واحد برای درک سه پدیده به‌ظاهر نامرتب اما به‌هم‌پیوسته فراهم می‌شود که عبارت‌اند از: ۱- توانایی کنترل توجه خود، ۲- توانایی بازسازی توجه دیگران و استفاده از آن برای کمک به پیش‌بینی رفتاری در مورد دیگران (که اساس شناخت اجتماعی یا نظریه ذهن است) و ۳- توانایی داشتن یک هوشیاری ذهنی (گرازیانو، ۲۰۱۹).

طرحواره مکانیسمی واسطه گر بین ادراکات و نیروهای مؤثر بر آن در نظر گرفته می شود تا علاوه بر یاری رسانی در برقراری ارتباطات و تعاملات با محیط، تعیین کننده نگرش، جهان بینی و شیوه درک عناصر و رخدادهای پیرامون افراد باشد. به عنوان مثال هنگامی که والدین یک شخص، به هنگام تنش ها و بحران های زندگی به مشاخره پرداخته و یا داد و فریاد راه می اندازند و یا بالعکس با پیشه کردن صبر و فرو خوردن خشم، از خود تاب آوری نشان می دهند و با در نظر گرفتن جوانب مختلف امر، با به کارگیری هم فکری و مشاوره به حل مسئله می پردازند. این دو نوع دیدگاه در شکل گیری واکنش های هیجانی و آسیب زا و یا استفاده فرد از راهبردهای کارآمد حل مسئله در قالب یک الگو یا طرحواره نقش ایفا می کنند. مکانیسمی که منجر به این نتایج می شود تحت عنوان طرحواره و با برداشتی که از مشاهدات و تجربیات شخص در تعامل با والدینشان پدید آمده، در روان افراد پایه ریزی شده و در مواجهه با پیشامدها و رویدادهای مشابه آتی به عنوان یک الگو بکار گرفته می شود.

به بیانی شیواتر اولین برداشتهای شناختی و ادراکی از رخدادهای محیطی و در تعامل با اشیا یا انسان ها تحت عنوان کلیاتی به نام طرحواره در ذهن انسان شکل می گیرد. طرحواره منبع و مرجعی برای معانی و مفاهیم است که به هنگام نیاز، ذهن به آن رجوع کرده و با اقتباس از مترادفات موجود در آن منبع یا مرجع، اطلاعات مورد نیاز خود را استخراج کرده و برای واکنش نشان دادن به محرک درونی یا بیرونی از آن استفاده می کند. فرض کنید دختری در خانواده ای متولد شده است که پدرش به مواد مخدر اعتیاد داشته، صرفاً به دنبال ارضای نیاز خودش به مواد مخدر بوده و برای معیشت خانواده اهمال کاری کرده است. این دختر احتمالاً افراد معتاد به مواد مخدر را افرادی با ویژگی های غیر قابل تکیه، بی مسئولیت و خودخواه می داند. این ویژگی های کلی در مرجع ذهنی دانش و تجربیات این دختر ذخیره می شود و در آینده، اگر خواستگاری معتاد به سراغش بیاید، به مرجع دانش و تجربیات خود مراجعه کرده و حسب آن، خواستگار مورد نظر را قضاوت کرده و در مورد درخواست طرف مقابل پاسخ می دهد.

ناربخچه طرحواره

به طور کلی، طرحواره به معنای یک قالب، فرم، شکل، چارچوب و یا طرح کلی و عمومی است و در فلسفه کانت، مفهومی مشترک و متداول در بین اجزا یا اعضای یک طبقه تعریف می شود. این مفهوم همچنین در نظریه مجموعه ها، هندسه جبری، آموزش، زمینه های تحصیلی، موشکافی یا واکاوی ادبی و برنامه نویسی رایانه ای استفاده می شود. (یانگ و همکاران، ۲۰۰۳). بارتلت (۱۹۳۲) اولین مرتبه به ذخیره شدن شناخت ها، آموخته ها، کار آزمایی ها و تجربیات تحت عنوان طرحواره اشاره کرد با این وجود در روان شناسی طرحواره تداعی گر کارهای ژان پیاژه^۲ (۱۹۵۵) است (رافائلی و همکاران، ۲۰۱۱). پیاژه معتقد بود که آگاهی، دانش، درک، فهم و شناخت کودک از جهان در گذر زمان و از طریق دادوستد یا تعامل کودک با محیط اطراف و به صورت تجربی گسترش می یابد. پیاژه توانست درک کند که کودکان چگونه طرحواره هایی ایجاد می کنند که ادراکات، شناخت ها و قضاوت آن ها از جهان را شکل می دهد (اسکات و کاگرن، ۲۰۲۳). پیاژه، شکل گیری طرحواره ها را ناشی از تماس های پیاپی کودکان با محیط می دانست و عنوان داشت که فرآیند رشد شناختی دنباله رو و متأثر از دو فعالیت مادام العمر ذهنی است که آن ها را درونی سازی و برونی سازی می نامید. به عنوان مثال به هنگام ایجاد طرحواره ای با محتوای؛ توانایی برداشتن پستانک از روی زمین توسط کودک و با بکار بستن این طرحواره در مورد اشیا دیگر، می توان گفت عمل درونی سازی را انجام داده است. به بیانی دیگر کودک توانسته است تجربه های خود را در قالب طرحواره های قبلی اش جای داده و با الهام از طرحواره ای که از قبل دارد، رفتار مورد نیاز خود را انجام دهد، اما هنگامی که با اشیا بی روبرو می شود که توان جابه جایی آنها ندارد و با اصول طرحواره های او متناسب نیست سعی می کند راه حلی پیدا کند یا با آن سازگاری نشان دهد و آنها بپذیرد که به این عمل برون سازی گفته می شود (احدی و جمهوری، ۱۳۸۹). به بیانی خلاصه تر، نوزادان در حین

¹ Frederic Charles Bartlett

² Jean Piaget

تعامل یا بازی با اشیا اطراف، فرآیند توسعه دانش را سپری می کنند و ایجاد دانش یا معلومات جدید در مورد اشیا و رفتارهای مرتبط با اشیا را تسهیل می کنند. (کومار و همکاران، ۲۰۱۸).

بک^۱ (۱۹۶۷) با اثرپذیری از آثار ژان پیاژه در زمینه کودکان، به مفهوم طرحواره در شناخت درمانی اشاره کرد و آن را سازه ای شناختی تصور کرد که در کدگذاری، غربالگری، ارزیابی و ارزیابی اطلاعات دریافتی از محیط اثرگذار است و آن را ابزاری جهت دسته بندی و تفسیر معنادار اطلاعات تعریف کرد (یانگ و همکاران، ۲۰۰۳). نظریه های پیشتر در عرصه رشد شناختی از اصول مهمی چون طرحواره ها پیروی می کنند چرا که طرحواره ها گردآورنده سرمشق هایی از تجارب و آموخته های متنوع، ساختار وقایع مشترک و هدایت کننده اراده و تصمیم گیری هستند (پودیدات و همکاران، ۲۰۲۰). توجه به سازه طرحواره از آنجا قوت گرفت که انسان متوجه شد که برای کارهای مشابه که نیاز به تفکر، تأمل، تصمیم گیری، انتخاب و اجرای دستورالعمل دارد از اصولی واحد و کلی پیروی می کند که با اولین تجربه در آن زمینه ارتباط های صوری و معنایی دارد. از این رو طرحواره ها را طرحی کلی شامل یک سری دستورالعمل خاص برای مواجهه با رویدادهای ذهنی و عینی در نظر گرفت که ترکیبی از اولین آموخته ها و تجارب در زندگی افراد بوده و به موازات رشد شناختی و دادوستد تجربی افراد با محیط پیرامونی، طرحواره های جدید شکل گرفته و یا توسعه می یابند و همزمان به مثابه فرماندهی در اتاق فرمان بر نحوه پاسخ گویی افراد به وقایع و رخدادها تأثیر می گذارند.

ریشه شناسی طرحواره

3

منشأ اصطلاح طرحواره در روان شناسی به روان شناسی شناختی، روان شناسی خود و نظریه دلبستگی برمی گردد (صلواتی و یکه یزدان دوست، ۱۳۸۸). روان شناسی شناختی؛ دانش بررسی و مطالعه روند و مسیر پردازش اطلاعات در ذهن از قبیل توجه، ادراک، حافظه، زبان، حل مسئله، خلاقیت و استدلال است که همچون نظریه روانکاوی به فرایندهای درونی توجه می کند، اما بیش از آنکه بر گرایش ها، امیال، نیازها، و انگیزه ها استوار باشد بر چگونگی فهم، ادراک و تفسیر اطلاعات و نحوه استفاده آن در حل مسائل و مشکلات می پردازد (افشین و همکاران، ۱۴۰۱). روان شناسی خود بر سه نیاز استوار است: نیاز به منعکس شدن در آینه توجه و محبت افراد، نیاز به آرمانی شدن به وسیله قابلیت های مثبت و فوق العاده دیگران و نیاز به روابط با افراد همسان و مشابه خود (نیاز دوقلویی). در این دیدگاه بر همدلی بین فردی تأکید می شود و وابستگی انسان ها به یکدیگر را ناشی از تلاش برای رسیدن به بهزیستی عاطفی و روان شناختی می داند (کوهات، ۱۹۷۱).

نظریه دلبستگی بر خشنودی، اقناع و ارضای منظم و صمیمانه نیازهای نوزاد از سوی والدین و یا مراقبان او و در نتیجه رشد بهتر احساسی و اجتماعی نوزاد تأکید دارد. نوع دلبستگی در افراد تعریف کننده الگوهای رفتاری و دیدگاهشان به اعتماد و امنیت است. انواع سبک های دلبستگی عبارتند از: ایمن، نایمن اجتنابی و نایمن دوسوگرا (چن، ۲۰۱۹). ایجاد دلبستگی ایمن در روابط با والدین یا مراقبان موجب می شود تا افراد از نظر اجتماعی شایستگی بیشتری از خود نشان دهند و روابط دوستانه با کیفیت بهتری را تجربه کنند. برعکس، کودکان مبتلا به اختلالات دلبستگی نایمن، ظرفیت متفاوت و پایین تری برای ایجاد و حفظ روابط و نشان دادن عمق عواطف خود نشان می دهند و سطح بالاتری از تعارض همسالان را تجربه می کنند. کودکانی که دلبستگی های نایمن دارند، بیشتر در معرض ابتلا به اختلالات زیستی، روان شناختی و اجتماعی هستند که این اختلالات تا بزرگسالی گسترش یافته و بر عملکرد آنها نیز تأثیر می گذارد (هرنر، ۲۰۱۹).

طرحواره ها در روان شناسی سازه ای فرآیند محور متشکل از عناصر شناختی، نیازها و رفتارها هستند که متقابلاً بر روی هم اثرگذارند و نقش تسهیل کننده را در زندگی افراد ایفا می کنند. انسان از بدو تولد یک سری نیازهای زیستی، روانی و اجتماعی دارد که یا ارضا نمی شوند، یا به گونه ای نابهنجار، ناقص و متضاد به آن پاسخ داده می شود و یا از طرق مختلف توسط خود فرد یا دیگران

¹ Aaron Temkin Beck

و در ارتباط با محیط به گونه‌ای رضایت بخش برآورده می‌شوند و موجب شکل‌گیری تجربیاتی در آن زمینه مورد نیاز می‌شوند. عصاره این تجربیات در قالب یک سرمشق در روان افراد جا می‌گیرد تا در برابر موقعیت‌ها و محرک‌های مشابه از آن بهره بگیرد و از این طریق علاوه بر صرفه‌جویی در مدت‌زمان واکنش نشان‌دادن، فرد را از یادسپاری و یادآوری جزئیات تجربیات قبلی معاف می‌کند. از این رو هنگامی که یک فرد در موقعیتی مشابه یا مرتبط با تجربیات قبلی قرار می‌گیرد که نیاز به تصمیم‌گیری، انتخاب و واکنش نشان‌دادن وجود دارد، فرد کامل و بدون تأخیر، آن رفتاری را از خود بروز می‌دهد که متناسب با الگو و سرمشق موجود در خزانه ذهن و حافظه‌اش باشد.

مکانیسم طرح‌واره‌ها

طرح‌واره‌ها اطلاعات مربوط به هم را در حافظه بلندمدت تقویت می‌کنند (ریشر و همکاران، ۲۰۱۹) و به طرز چشمگیری بر نحوه رمزگذاری و بازیابی خاطرات تأثیر می‌گذارد (رامی و همکاران، ۲۰۲۲). به عبارتی دیگر طرح‌واره‌ها در یادآوری تجربیات و دانش قبلی، به هنگام ورود اطلاعات جدید نقش ایفا می‌کند (گوئو و یانگ، ۲۰۲۰). در واقع طرح‌واره‌ها به‌عنوان شالوده و داربستی برای پشتیبانی از ادغام اطلاعات یا خاطرات جدید در شبکه‌های قشر مغز عمل می‌کند و مبنایی عصبی برای یادگیری سریع و فوری در قشر مغزی ارائه می‌دهند (گوئو و یانگ، ۲۰۲۳). به بیانی دقیق‌تر، طرح‌واره‌ها شبکه‌های اولیه مغز، به‌ویژه شبکه‌های قشر پیشانی، هیپوکامپ و محرک‌های مرتبط را مجدداً تنظیم می‌کنند و بر کارکرد حافظه بلندمدت نیز تأثیر دارند (گوئو و همکاران، ۲۰۲۳). طرح‌واره‌ها در سرعت بخشی به ادراک، تصمیم‌گیری و کنترل رفتار نقش دارند. با این تصور که طرح‌واره‌ها یاری‌رسانی در امر رمزگذاری اطلاعات در حافظه و تثبیت تجربیات را بر عهده دارند (ون کسترن و متر، ۲۰۲۰).

می‌توان گفت که بستر شکل‌گیری طرح‌واره‌ها، حافظه بلندمدت انسان است. طرح‌واره‌ها با نگاهی کلی به رویدادها، تجربیات و آموخته‌ها، پس از تلخیص محتوا، آن‌ها را با نمادهای شناختی و هیجانی رمزگذاری می‌کند و با تشکیل و بازنگری شبکه‌های ارتباطی بین قشر پیشانی و هیپوکامپ، داده‌های جدیدالورود و اطلاعات خلاصه شده را در حافظه طولانی‌مدت و برای استفاده‌های بعدی تحکیم و استوار می‌کنند.

طرح‌واره‌های سازگار و ناسازگار

طرح‌واره را می‌توان به‌عنوان راهبردی سازمان‌دهنده و مبسوط، جهت درک تجارب زندگی به حساب آورد که از آن به نیازی شناختی جهت حفظ رویکردی پایدار در مورد خود و جهان تعبیر می‌شود از این رو می‌تواند منفی و ناسازگار یا مثبت و سازگار باشد (یانگ و همکاران، ۲۰۰۳). طرح‌واره‌های مثبت که عامل افزایش خشنودی و رضامندی از زندگی محسوب می‌شوند (چی و همکاران، ۲۰۲۲) و ریشه در برآورده شدن نیازهای عاطفی بنیادین در دوران کودکی توسط مراقبان دارند (ویدلر و همکاران، ۲۰۲۰). طرح‌واره‌های ناسازگار قالب‌هایی از محتواهای احساسی، شناختی یا خاطرات را شامل می‌شوند که به‌عنوان عاملی بازدارنده در راستای رسیدن به هدف عمل می‌کنند (طارق و همکاران، ۲۰۲۱) و از طریق تحریک احساسات رنج‌آور منجر به بروز رفتارهای ناکارآمد و پیدایش مشکلاتی در روابط بین‌فردی می‌شوند (کی و بارلاس، ۲۰۲۰). طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، به‌عنوان «موضوعات بسیار پایدار و بادوام، متشکل از خاطرات، احساسات، شناخت‌ها و احساسات بدنی، در رابطه با خود و رابطه با دیگران که در دوران کودکی ایجاد می‌شوند و در طول دوران کودکی و طول عمر فرد به تفصیل بیان می‌شوند و تا حد قابل توجهی ناکارآمد هستند» تعریف شده‌اند (یانگ و همکاران، ۲۰۰۳، ص ۷). به‌عنوان مثال، یک مراجع با طرح‌واره ناسازگار شکست‌خورده ممکن است یک متخصص بسیار آموزش‌دیده و باتجربه باشد، اما با وجود این، فرد تحت تأثیر این هیجان پنهان است که هر لحظه همه چیز بد پیش خواهد رفت.

یا رنج کشیدگی، نادیده‌انگاری خود و هشیاری افراطی و خود سرکوبگری ناسالم کلیدواژه‌های قابل‌برداشت از مفاهیم پنج حوزه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه هستند. هنگامی که بی‌توجهی، سردی و بی‌رغبتی عاطفی در زندگی افراد ریشه می‌دواند، طرح‌واره‌های ناسازگار حوزه جدایی و عدم‌پذیرش شکل می‌گیرد چرا که فرد را به این باور رسانیده که دیگران ره‌ایش کرده‌اند و لیاقت عشق، محبت، توجه و احترام از سوی دیگران را ندارد؛ از این‌رو دست از تکیه به دیگران برمی‌دارد و اعتمادش را از دست می‌دهد و به گوشه‌گیری و انزوا پناه می‌برد.

سلب اختیار و عدم آزادی در انتخاب و تصمیم‌گیری‌ها باعث می‌شود فرد اعتمادبه‌نفس خود را از دست بدهد، خود را نالایق و بی‌کفایت ببیند، امنیت روانی خود را نسبت به رویدادهای آسیب‌زا و مخاطره‌آمیز مختل کند و خود را وابسته و تحت سلطه این وابستگی نسبت به والدین یا مراقبانش بداند که نهایتاً زمینه پیدایش طرح‌واره‌های ناسازگار در حوزه اختلال در خودگردانی و عملکرد فراهم می‌شود. ارضای افراطی یا ناکامی در رسیدن به نیازها نیز در فرد زمینه ساز شکل‌گیری دو بعد ناسازگار در حوزه طرح‌واره‌های محدودیت‌های مختل هستند به گونه‌ای که ارضای افراطی می‌تواند پدید آورنده باوری مبنی بر داشتن امتیاز و ویژگی خاص در فرد شود که با واقعیت همخوان نیست از این‌رو فرد خود را از سایرین ارجح‌تر و بالاتر می‌بیند و خود را مقید به رعایت نظم، قانون و یا هنجارهای اجتماعی نمی‌داند. هنگامی که حرمت و عزت‌نفس افراد ذیل می‌شود فرد برای پر کردن کمبودها و نقصان‌های درونی‌اش، در پی جلب تأیید و توجه آن‌ها بر می‌آید. در این مسیر رفاه و آرامش خود را نادیده می‌گیرد تا بتواند به دیگران خدمتی کرده باشد؛ لذا طرح‌واره‌های حوزه دیگر جهت‌مندی در وی شکل می‌گیرد.

6

آخرین حوزه طرح‌واره‌های ناسازگار گوش به زنگی و بازدارندگی بیش از حد است که فرد غالب اوقات خود را صرف آمادگی برای مقابله با خطرات، بحران‌ها و تنش‌ها می‌کند و در این مسیر از لذت، امیال و خواسته‌های خود چشم‌پوشی می‌کند این افراد در ظاهر ناراحت، عصبی، خشک و مقرراتی به نظر می‌رسند و توانایی برقراری روابط خودانگیز و راحت با دیگران را ندارند و بسیار بر روی تعهدات و مسئولیت‌پذیری تأکید دارند.

مک‌کورمیک (۲۰۲۳) به پیچیدگی زیاد سیستم طبقه‌بندی طرح‌واره اشاره کرد و پیشنهاد کرد که تنها هشت مورد از ۱۸ طرح‌واره احتمالاً بیشتر وجود دارد. این پیشنهاد صرفاً تجربه یک درمانگر است و به کاوش و اعتبارسنجی تجربی بیشتری در طول زمان نیاز دارد. این هشت طرح‌واره که معمولاً در درمان دیده می‌شود عبارت‌اند از:

■ **تلاش غیرواقعی** - فرد احساس می‌کند باید برای برآورده کردن استانداردهای عملکردی بسیار بالا تلاش کند و اغلب این کار را برای اجتناب از انتقاد درونی خود انجام می‌دهد. آنها اغلب احساس فشار زیادی می‌کنند، نمی‌توانند سرعت خود را کاهش دهند و نسبت به خود و دیگران بسیار انتقاد می‌کنند.

■ **فقدان حمایت** - این باور که علی‌رغم آنچه که فرد در حرفه و زندگی خود به دست آورده است، همچنان معتقد است که افراد مهم زندگی آنها به اندازه کافی از آنها حمایت نمی‌کنند یا از نظر عاطفی یا عملی حمایت نکرده‌اند.

■ **درگیر شدن بیش از حد با دیگران** - فرد از لحاظ عاطفی با یک یا چند فرد مهم دیگر (اغلب والدین، معلم مدرسه، همسر، رئیس اولیه) درگیر بوده است که به قیمت رشد اجتماعی و عاطفی عادی او تمام می‌شود. در نتیجه احساس می‌کند که فاقد حس هویت و جهت هستند.

■ **احساس شکست** - علی‌رغم موفقیت‌های فرد در زندگی، آنها همچنان معتقدند که شکست خورده‌اند، شکست خواهند خورد یا در مقایسه با همسالان خود ناکافی هستند.

■ **احساس کنترل بیش از حد** - فرد به طور غیرضروری، برای جلوگیری از عصبانی شدن، تلافی یا برانگیختگی از طرف مقابل، کنترل بخش‌های مهم زندگی خود را به دیگران واگذار می‌کند. فرد معمولاً احساس می‌کند که نیازهای او برآورده نمی‌شود و ممکن است عصبانی شود.

■ **نیاز به تأیید** - فرد علی‌رغم دستاوردهایی که دارد، هنوز احساس می‌کند که نیاز به تأیید، به رسمیت‌شناختن یا توجه بیش از حد از طرف دیگران دارد، احساس ارزشمندی معمولاً بیش از حد به تأیید دیگران بستگی دارد و آنها به انتقاد بسیار حساس هستند.

■ **بدبینی** - فرد احساس می‌کند که بیش از حد بر روی نکات منفی زندگی تمرکز می‌کند (مانند از دست دادن، ناامیدی، تعارض، گناه، مشکلات حل نشده، اشتباهات گذشته و احتمالی). آنها احساس می‌کنند که حتی اگر همه چیز خوب باشد، در لحظه‌ای که زندگی می‌کند، به ناچار اشتباه خواهد کرد.

■ **عدم خودانگیزگی** - فرد معمولاً برای جلوگیری از عدم تأیید دیگران، به شدت احساسات، اعمال یا ارتباطات خود به خودی خود را سرکوب می‌کند، در نتیجه، آنها خود را از انجام کارهایی که لذت‌بخش و ارزشمند هستند باز می‌دارند.

بحث و نتیجه‌گیری

طرح‌واره‌ها در روان‌شناسی الگوها و سرمشقهایی کلی با مضامین شناختی، هیجانی و رفتاری هستند که از بدو تولد در تعامل با محیط آموخته می‌شوند و در سراسر عمر ادامه دارند تا در رویدادهای مشابه بکار گرفته شوند. طرح‌واره‌ها همان کلیات، نماد یا کلمه رمز تجربه‌های مهم زندگی افراد است که به وسیله شبکه‌های ارتباطی در قشر مغز و هیپوکامپ در حافظه تثبیت می‌شوند و در شرایط و موقعیت‌های مشابه، به وسیله محرک‌های مرتبط با آن تجربیات بازخوانی می‌شوند و دانش، نگرش و واکنش‌های اندوخته شده از خزانه آن استخراج می‌شود تا در رویداد مشابه، حال حاضر بکار گرفته شود. طرح‌واره‌ها با نیازهای زیستی، روان‌شناختی و اجتماعی انسان‌ها ارتباط تنگاتنگی دارد و ناکامی و ارضا در هر کدام از آنها نقش عمده‌ای در شکل‌گیری شخصیت، منش و خلق‌وخوی افراد ایفا می‌کنند. ارضای به هنگام و متعادل نیازها موجب شکل‌گیری طرح‌واره‌های سازگار اولیه و ناکامی، افراط و تفریط در برآورده ساختن نیازها موجب شکل‌گیری طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه می‌شود. عواملی همچون بی‌توجهی، سلب اختیار، نازپروردگی یا رنج کشیدگی، نادیده‌انگاری خود و هشیاری افراطی در کنار خود سرکوبگری ناسالم می‌تواند در ایجاد طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه نقش ایفا کند.

منابع

- احدی، ح.، جمهوری، ف. (۱۳۸۹). روان‌شناسی رشد (نوجوانی، بزرگسالی) جوانی، میانسالی و پیری. قم: آینده درخشان.
- افشین، ج.، حسینی معصوم، س.، دهقان، س. و الهی حصار، ل. (۱۴۰۱). بررسی نظریه‌های روان‌شناسی شناختی، هفتمین همایش ملی پژوهش‌های نوین در مدیریت، اقتصاد و حسابداری ایران، تهران، <https://civilica.com/doc/1553471>.
- رافائلی، ا.، برنشتاین، د.، یانگ، ج. (۲۰۱۱). تند آموز طرح‌واره درمانی. ترجمه: فرجی، م. (۱۳۹۵). تهران، ارجمند.
- صلواتی، م.، یکه یزدان دوست، ر. (۱۳۸۸). طرح‌واره درمانی، راهنمای ویژه متخصصان روان‌شناسی بالینی. تهران: دانه.
- فارسی، فرهنگستان ادب و زبان. (۲۰۱۸). واژه‌های مصوب. برگرفته از wiki.apll.ir
- <https://wiki.apll.ir/word/index.php/Schema>
- کوهات، ه. (۱۹۷۱). روان‌شناسی خود. ترجمه: سرگلی، م.، اکبری مقدم، س.، صفار شرق، م. (۱۳۹۸). تهران، فرا انگیزش.
- Chen, K. H., Tam, C. W. C., & Chang, K. (2019). Early Maladaptive Schemas, Depression Severity, and Risk Factors for Persistent Depressive Disorder: a Cross-sectional Study. *East Asian archives of psychiatry : official journal of the Hong Kong College of Psychiatrists = Dong Ya jing shen ke xue zhi : Xianggang jing shen ke yi xue yuan qi kan*, 29(4), 112–117. <https://doi.org/10.12809/eaap1821>
- Chi, D., Zhong, H., Wang, Y., Ma, H., Zhang, Y., & Du, X. (2022). Relationships between positive schemas and life satisfaction in psychiatric inpatients. *Frontiers in psychology*, 13, 1061516. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1061516>

- Farzanfar, D., Spiers, H.J., Moscovitch, M. et al. (2023). From cognitive maps to spatial schemas. *Nat Rev Neurosci* 24, 63–79. <https://doi.org/10.1038/s41583-022-00655-9>
- Ferenczi, A., Mirnics, Z., & Kövi, Z. (2021). Relations between God-Images and Early Maladaptive Schemas. *Psychiatria Danubina*, 33(Suppl 4), 833–843.
- Graziano, M. S. A. (2019). Attributing awareness to others: The attention schema theory and its relationship to behavioural prediction. *Journal of Consciousness Studies*, 26(3-4), 17–37.
- Guo, D., & Yang, J. (2020). Interplay of the long axis of the hippocampus and ventromedial prefrontal cortex in schema-related memory retrieval. *Hippocampus*, 30(3), 263–277. <https://doi.org/10.1002/hipo.23154>
- Guo, D., Chen, G., & Yang, J. (2023). Effects of schema on the relationship between post-encoding brain connectivity and subsequent durable memory. *Scientific reports*, 13(1), 8736. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-34822-4>
- Guo, D., & Yang, J. (2023). Reactivation of schema representation in lateral occipital cortex supports successful memory encoding. *Cerebral cortex (New York, N.Y. : 1991)*, 33(10), 5968–5980. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhac475>
- Honor, G. (2019). Attachment Disorders. *Journal of pediatric health care : official publication of National Association of Pediatric Nurse Associates & Practitioners*, 33(5), 612–622. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2019.04.017>
- Ke, T., & Barlas, J. (2020). Thinking about feeling: Using trait emotional intelligence in understanding the associations between early maladaptive schemas and coping styles. *Psychology and psychotherapy*, 93(1), 1–20. <https://doi.org/10.1111/papt.12202>
- Kumar, S., Shaw, P., Giagkos, A., Braud, R., Lee, M., & Shen, Q. (2018). Developing Hierarchical Schemas and Building Schema Chains Through Practice Play Behavior. *Frontiers in neurorobotics*, 12, 33. <https://doi.org/10.3389/fnbot.2018.00033>
- McCormick, I.A. (2023). *Reflective Practice for Coaches: A Guidebook for Advanced Professional Practice*. Routledge
- Pudhiyidath, A., Roome, H. E., Coughlin, C., Nguyen, K. V., & Preston, A. R. (2020). Developmental differences in temporal schema acquisition impact reasoning decisions. *Cognitive neuropsychology*, 37(1-2), 25–45. <https://doi.org/10.1080/02643294.2019.1667316>
- Ramey, M. M., Henderson, J. M., & Yonelinas, A. P. (2022). Episodic memory processes modulate how schema knowledge is used in spatial memory decisions. *Cognition*, 225, 105111. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2022.105111>
- Richter, F. R., Bays, P. M., Jeyarathnarajah, P., & Simons, J. S. (2019). Flexible updating of dynamic knowledge structures. *Scientific reports*, 9(1), 2272. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-39468-9>
- Scott HK, Cogburn M. Piaget. 2023 Jan 9. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 Jan-. PMID: 28846231.
- Tariq, A., Reid, C., & Chan, S. (2021). A meta-analysis of the relationship between early maladaptive schemas and depression in adolescence and young adulthood. *Psychological Medicine*, 51(8), 1233–1248. doi:10.1017/S0033291721001458
- van Kesteren, M. T. R., & Meeter, M. (2020). How to optimize knowledge construction in the brain. *NPJ science of learning*, 5, 5. <https://doi.org/10.1038/s41539-020-0064-y>
- Videler, A. C., van Royen, R. J. J., Legra, M. J. H., & Ouwens, M. A. (2020). Positive schemas in schema therapy with older adults: clinical implications and research suggestions. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 48(4), 481–491. <https://doi.org/10.1017/S1352465820000077>
- Young J.e, Kloso J.s, Weishaar M. (n.d.). *The treatment of personality disorders: A handbook based on the theory of personality disorders*. Wiley.