

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شیوه‌های فرزند پروری والدین

و

طرحواره‌های ناسازگار اولیه

دکتر یلدا معظمی کوردزسر

سرشناسه	: معظمی گودرزی، لیلا، ۱۳۵۵-
عنوان و نام پدیدآور	: شیوه‌های فرزندپروری والدین و طرحواره‌های ناسازگار اولیه/لیلا معظمی گودرزی.
مشخصات نشر	: تهران: آرمان پژوهان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۶ص.
شابک	: 978-622-99086-1-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۱۳۵]-۱۴۶.
موضوع	: رفتار والدین
موضوع	: Parenting
موضوع	: والدین و کودک
موضوع	: Parent and child
رده بندی کنگره	: HQ ۷۵۵/۸
رده بندی دیویی	: ۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۲۷۳۱۷



انتشارات آرمان پژوهان

شیوه‌های فرزندپروری والدین و طرحواره‌های ناسازگار اولیه

مؤلف: دکتر لیلا معظمی گودرزی

انتشارات: آرمان پژوهان

طراح جلد: سعید شبانی

چاپ دوم: ۱۴۰۰

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۰۸۶-۱-۷

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات آرمان پژوهان محفوظ است.

نشانی: تهران، میدان انقلاب، ضلع جنوب شرقی، پلاک ۱۷ (ساختمان مترجمان)، طبقه سوم،

واحد ۵.

(۱۰ خط ویژه) ۰۲۱-۶۶۴۹۷۶۰۲

فهرست مطالب

مقدمه	۱۳
بخش اول / طرحواره‌های ناسازگار اولیه	۱۷
هجده طرحواره ناسازگار اولیه بر اساس مدل یانگ	۱۸
طرحواره رها شدگی / بی‌ثباتی	۱۸
طرحواره بی‌اعتمادی / بدرفتاری	۱۸
طرحواره محرومیت هیجانی	۱۹
طرحواره نقص / شرم	۱۹
طرحواره انزوای اجتماعی / بیگانگی	۱۹
طرحواره وابستگی / بی‌کفایتی	۲۰
طرحواره آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری	۲۰
طرحواره خود تحول نیافته / گرفتار	۲۰
طرحواره شکست	۲۱
طرحواره استحقاق / بزرگ‌منشی	۲۱
طرحواره خویشتن‌داری / خود-انضباطی ناکافی	۲۱
طرحواره اطاعت	۲۲
طرحواره ایثار	۲۲
طرحواره پذیرش‌جویی / جلب توجه	۲۳
طرحواره منفی‌گرایی / بدبینی	۲۳
طرحواره بازداری هیجانی	۲۴

۲۴ طرحواره‌های معیارهای سرسختانه / عیب‌جویی افراطی
۲۵ طرحواره‌ی تنبیه
۲۵ رابطه‌ی نیازهای اساسی هیجانی و حوزه‌های طرحواره
۲۶ حوزه‌ی نخست: بریدگی و طرد
۲۶ حوزه‌ی دوم: خودگردانی و عملکرد مختل
۲۷ حوزه‌ی سوم: محدودیتهای مختل
۲۷ حوزه‌ی چهارم: دیگر جهت‌مندی
۲۷ حوزه‌ی پنجم: گوش به زنگی بیش از حد و بازداری
۲۸ طرحواره‌های شرطی و غیرشرطی
۲۸ سبکها و پاسخهای مقابله‌ای ناسازگار
۲۹ سه سبک مقابله‌ای ناسازگار
۳۱ تسلیم طرحواره
۳۱ اجتناب طرحواره
۳۲ جبران افراطی طرحواره
۳۳ پاسخهای مقابله‌ای
۳۳ ذهنیتهای طرحواره‌ای
۳۴ ده ذهنیت طرحواره‌ای
۳۴ «ذهنیتهای کودکانه»
۳۵ ذهنیتهای مقابله‌ای ناکارآمد
۳۵ ذهنیت والد ناکارآمد
۳۶ ذهنیت بزرگسال سالم
۳۶ راهبردهای طرحواره‌درمانی
۳۷ حیطة جدایی و طرد، طرحواره‌ی ترک شدن - بی‌ثباتی
۳۷ ویژگی خاص این طرحواره
۳۷ هدفهای درمان

۳۸	راهبردهای درمانی
۳۹	مشکلات خاص این طرحواره
۴۰	طرحواره بی‌اعتمادی - آزار دیدن
۴۰	ویژگی خاص این طرحواره
۴۱	اهداف درمان
۴۱	راهبردهای درمانی
۴۴	مشکلات خاص مرتبط با این طرحواره
۴۴	طرحواره محرومیت هیجانی
۴۴	سیمای خاص این طرحواره
۴۶	اهداف درمان
۴۶	راهبردهای درمانی
۴۸	مشکلات خاص مرتبط با این طرحواره
۴۸	طرحواره نقص داشتن - شرم
۴۸	سیمای خاص این طرحواره
۴۹	اهداف درمان
۴۹	راهبردهای درمانی
۵۱	مشکلات خاص مرتبط با این طرحواره
۵۱	طرحواره انزوای اجتماعی - بیگانگی
۵۱	سیمای خاص این طرحواره
۵۱	اهداف درمان
۵۲	راهبردهای درمانی
۵۳	مشکلات مرتبط با این طرحواره
۵۳	حیطه خودگردانی و عملکرد مختل: طرحواره وابستگی - بی‌کفایتی
۵۳	سیمای خاص این طرحواره
۵۴	اهداف درمان

۵۵	راهبردهای درمانی
۵۶	مشکلات خاص در ارتباط با این طرحواره
۵۷	طرحواره آسیب‌پذیری در مقابل صدمه یا بیماری
۵۷	سیمای خاص این طرحواره
۵۷	اهداف درمان
۵۷	راهبردهای درمانی
۵۹	مشکلات خاص مرتبط با این طرحواره
۵۹	طرحواره درهم آمیختگی هویت / خود رشد نیافته
۵۹	سیمای خاص این طرحواره
۶۰	اهداف درمان
۶۱	راهبردهای درمانی
۶۲	مشکلات خاص مرتبط با این طرحواره
۶۲	طرحواره شکست
۶۲	سیمای خاص این طرحواره
۶۳	اهداف درمانی
۶۳	راهبردهای درمانی
۶۵	مشکلات خاص مرتبط با این طرحواره
۶۵	حیطه محدودیت‌های مختل: طرحواره حق به جانب بودن - بزرگ منشی
۶۵	سیمای خاص این طرحواره
۶۷	اهداف درمان
۶۷	راهبردهای درمانی
۶۸	مشکلات خاص در رابطه با این طرحواره
۶۸	طرحواره خود-کنترلی / خود انضباطی ناکافی
۶۸	سیمای خاص این طرحواره
۶۹	اهداف درمان

۷۰	راهبردهای درمانی
۷۱	مشکلات خاص مرتبط با این طرحواره
۷۱	حیطه دیگرجهت مندی: طرحواره فداکردن
۷۱	سیمای خاص این طرحواره
۷۲	اهداف درمان
۷۲	راهبردهای درمانی
۷۴	مشکلات خاص مرتبط با این طرحواره
۷۴	طرحواره قربانی کردن خویشتن، سیمای خاص این طرحواره
۷۵	اهداف درمان
۷۶	راهبردهای درمانی
۷۷	مشکلات خاص مرتبط با این طرحواره
۷۸	طرحواره تأییدجویی - پذیرش جویی
۷۸	سیمای خاص این طرحواره
۷۹	اهداف درمان
۷۹	راهبردهای درمانی
۸۰	مشکلات خاص مرتبط با این طرحواره
۸۱	حیطه گوش به زنگی و بازداری: طرحواره منفی گرایی / بدبینی
۸۱	سیمای خاص این طرحواره
۸۲	اهداف درمانی
۸۳	راهبردهای درمانی
۸۵	مشکلات خاص مرتبط با این طرحواره
۸۵	طرحواره بازداری هیجانی، سیمای خاص این طرحواره
۸۶	اهداف درمان
۸۷	راهبردهای درمانی
۸۸	مشکلات خاص مرتبط با این طرحواره

۸۸	طرحواره‌ استناداردهای ناعادلانه - عیب جویی افراطی
۸۸	سیمای خاص این طرحواره
۸۹	اهداف درمان
۸۹	راهبردهای درمانی
۹۰	مشکلات خاص مرتبط با این طرحواره
۹۱	طرحواره تنبی
۹۱	سیمای خاص این طرحواره
۹۲	اهداف درمان
۹۲	راهبردهای درمانی
۹۳	مشکلات خاص مرتبط با این طرحواره
۹۵	بخش دوم / شیوه‌های فرزند پروری
۹۶	عمده‌ترین دیدگاههای نظری در مورد تربیت کودک
۹۶	نظریه بامریند
۹۷	فرزندپروری مستبدانه
۹۹	فرزندپروری مقتدرانه
۱۰۰	فرزندپروری غافلانه
۱۰۰	فرزندپروری سهل‌گیرانه
۱۰۱	نظریه اریکسون
۱۰۲	نظریه آدلر
۱۰۳	سبک آزادمنش و امیدبخش
۱۰۳	سبک بسیار آسانگیر
۱۰۳	سبک بسیار مطیع
۱۰۳	سبک بسیار جدی
۱۰۴	سبک کمال‌گرا

۱۰۴.....	سبک بسیار مسئول
۱۰۴.....	سبک بی توجهی
۱۰۴.....	سبک طرد کننده
۱۰۵.....	سبک تنبیهی
۱۰۵.....	سبک خود بیمارانگاران
۱۰۵.....	سبک از نظر جنسی تحریک کننده
۱۰۵.....	الگوی شفر
۱۰۶.....	والدین با محبت و آزاد گذارنده
۱۰۶.....	والدین با محبت و محدود کننده
۱۰۶.....	والدین متخاصم و محدود کننده
۱۰۷.....	والدین متخاصم و آزاد گذارنده
۱۰۸.....	الگوی وینترباتوم
۱۰۸.....	الگوهای تغییرات تحولی در تعامل والد - فرزند
۱۱۰.....	فرزند پروری در اسلام
۱۱۱.....	مقایسه سبک های مختلف فرزند پروری با فرزند پروری در اسلام
۱۱۱.....	مقایسه سبک فرزند پروری مستبدانه و مسئولانه
۱۱۲.....	مقایسه سبک فرزند پروری مقتدرانه و مسئولانه
۱۱۳.....	مقایسه سبک فرزند پروری سهل گیرانه و مسئولانه
۱۱۴.....	عوامل تاثیر گذار بر شیوه های فرزند پروری
۱۱۴.....	شخصیت، انتظارات و اعتقادات والدین
۱۱۵.....	زمینه های اجتماعی (رابطه زناشویی و تجارب شغلی والدین)
۱۱۶.....	وضعیت اقتصادی، اجتماعی فرهنگی
۱۱۸.....	مسائل اعتقادی و شخصیتی والدین
۱۱۸.....	رضایت زناشویی
۱۱۹.....	فرهنگ

پیامدهای سبک‌های مختلف فرزندپروری	۱۲۰
سلامت روانی فرزندان	۱۲۰
مسائل و مشکلات رفتاری فرزندان	۱۲۱
بزهکاری نوجوان	۱۲۱
رشد و پرورش همه جانبه فرزندان	۱۲۳
شکل‌گیری هویت فرزندان	۱۲۴
پرخاصگری کودکان	۱۲۵
مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان	۱۲۶
بهبود پیشرفت تحصیلی	۱۲۷
جمع‌بندی	۱۲۸
فهرست منابع	۱۳۵

مقدمه

به عقیده بسیاری از پژوهشگران، احساسات و طرز تلقی اشخاص از دیگران و از خود، همگی متأثر از تجارب کودکی شان است (میرنوش، ۱۳۸۳). در این بین روابط و تعاملات والد-فرزندی و شیوه‌های فرزندپروری^۱ به عنوان یکی از مهمترین عوامل خانوادگی مؤثر بر سلامت روانی افراد مورد تأیید قرار گرفته است (کازدین^۲، ۲۰۰۶). دارلینگ و استینبرگ^۳ (۱۹۹۳)، به نقل از حیدری و همکاران، (۱۳۸۸) نشان دادند که سبک‌های والدینی ساختارهایی هستند که ماهیت روابط والد-کودک را منعکس می‌کنند. این محققین روش‌های تربیتی را ساختارهای ارتباطی^۴ تعریف کرده‌اند که کیفیت روابط خاص بین والدین و کودک را توصیف می‌کنند و معتقد بودند که شیوه‌های فرزندپروری تاثیرات مهمی را بر رشد کودک دارند.

آلبرت الیس^۵ از جمله افرادی است که پل ارتباطی را بین حیطه‌های مختلف روانشناسی از قبیل روانشناسی خانواده، روان درمانی حتی روانشناسی اجتماعی برقرار کرده است. به نظر می‌رسد کسانی که احساس ناخوشایندی را نشان می‌دهند آنهایی

-
1. child rearing style
 2. Kazdin
 3. Darling, N & Steinberg, L
 4. relationship construct
 5. Ellis

هستند که دیدگاه خوشایندی را نسبت به محیط پیرامون در سالهای اولیه زندگی کسب نکرده‌ند. (تراب عراق، ۱۳۸۳). متفکران روان‌پویایی تحریفات را ناشی از انگیزه‌های ناهشیار^۱ و تعارضات را اغلب منتج از دوره کودکی می‌دانند. در لابلای بهره‌گیری از رویکردهای روان‌شناختی، برخی رویکردها به نظام شناختی و برخی رویکردها به عوامل ناخودآگاه و ارتباط فرد با والدین تأکید ویژه‌ای دارد. روانشناسان اجتماعی اعتقاد دارند به راحتی نمی‌توان پدیده‌های روان‌شناختی را در نظر گرفت مگر اینکه شناخت عمیقی را نسبت به نظام اعتقادی و سیستم انگیزشی افراد بدست آورد. (سیرز^۲، ۲۰۰۲).

گرین برگ و میشل^۳ (۱۹۸۳) در دیدگاه شناختی عقیده بر این است که تحریفات از فعالیت طرحواره‌های منفی رشد کرده و از دوره کودکی سرچشمه می‌گیرند (به نقل از گیلبرت^۴، ۱۹۹۸).

طرحواره‌ها^۵ و باورها، قواعد ذهنی هستند که فرد برای پردازش اطلاعات به آنها رجوع می‌کند. منشأ آنها در دوران کودکی است و در همان دوران یاد گرفته شده. بدون آنکه در طی مراحل رشدی با فرایند برونسازی اصلاح گردند. بنابراین طرحواره‌ها تعیین کننده عقاید و نظر فرد در مورد خود و دیگران و محیط او می‌باشد و پردازش اطلاعات براساس آنها انجام می‌گیرد (مولودی و همکاران، ۱۳۸۹).

مفهوم طرحواره در اولین نوشته‌های بک^۶ در حوزه شناختی درمانی مطرح شد و پس از آن مفهوم، «طرحواره‌های ناسازگار اولیه^۷ توسط یانگ^۸ (۱۹۹۰) پی ریزی شد که منظور از

1. Unconscious motives

2. Sirz

3. Greenberg – Mitchell

4. Gilbert

5. schema

6. Back

7. early maladaptive Schemas

8. Young

آن، الگوهای هیجانی خود آسیب رسانی هستند که در ابتدای رشد و تحول، در ذهن شکل گرفته اند و در مسیر زندگی تکرار می شوند (یانگ، ۲۰۰۳).

بر اساس نظریه یانگ (۱۹۹۹، ۱۹۹۰) ویژگی های «طرحواره های ناسازگار اولیه^۱» عبارت است از:

- ۱- الگوهای عمیق و فراگیری هستند،
- ۲- از خاطرات، هیجان ها، شناختواره ها و احساسات بدنی تشکیل شده اند،
- ۳- دوران کودکی یا نوجوانی شکل گرفته اند،
- ۴- در طول زندگی تداوم دارند،
- ۵- درباره خود و رابطه با دیگران هستند،
- ۶- به شدت ناکارآمد هستند. طرحواره های ناسازگار اولیه برای بقاء خودشان می جنگند، از این رو افراد به سمت وقایعی کشیده می شوند که با طرحواره هایشان هم خوانی دارد. به طور کلی هر چه طرحواره شدیدتر باشد، فرد به هنگام برانگیخته شدن طرحواره، عواطف منفی بیشتری را تجربه می کند و فعال بودن آن در ذهن، مدت زمان بیشتری به طول می انجامد (یانگ، ۲۰۰۳؛ ترجمه حمید پور ۱۳۸۶).

هدف این کتاب پاسخ به این سؤال بود که آیا بین شیوه های فرزندپروری والدین و طرحواره های ناسازگار اولیه فرزندان رابطه معناداری وجود دارد؟

نتایج حاصله از این اثر نیز عبارتند از: الف) بین شیوه های فرزندپروری مادر، شیوه فرزندپروری مستبدانه با طرحواره های ناسازگار حوزه قطع ارتباط و طرد فرزندان رابطه مستقیم و معنادار دارد. ب) از بین شیوه های فرزندپروری مادر، شیوه فرزندپروری سهل گیرانه با طرحواره های ناسازگار حوزه عملکرد و خودگردانی مختل فرزندان رابطه مستقیم و معنادار دارد. ج) بین شیوه های فرزندپروری مادر، شیوه های فرزندپروری سهل گیرانه و مستبدانه با طرحواره های ناسازگار حوزه عملکرد و خودگردانی مختل

فرزندان رابطه مستقیم و معنادار دارند. د) بین شیوه‌های فرزندپروری مادر، شیوه فرزندپروری مستبدانه با طرحواره‌های ناسازگار حوزه دیگرجهت مندی فرزندان رابطه مستقیم و معنادار دارد. ه) بین شیوه‌های مختلف فرزندپروری مادر با طرحواره‌های ناسازگار حوزه گوش به زنگی و بازداری فرزندان رابطه معناداری وجود ندارد. در این اثر، محقق با محدودیت‌هایی در زمینه پیشینه تحقیق روبه‌رو بوده است و این وضعیت به محدودیت در ویژگی مقایسه‌پذیر و یا محدودیت در بحث و تفسیر معطوف است.

با توجه به یافته‌های به عمل آمده، پیشنهاد‌های اصولی و کاربردی جهت استفاده در آثار آینده ارائه می‌گردد؛

۱- به نظر می‌رسد که نتایج مربوط به ارتباط سبک‌های فرزندپروری و طرحواره‌های خاص دخیل در اختلالات روانشناختی بتواند راهنمایی برای جلسات درمان و حتی تصمیم‌های مربوط به پیشگیری از بروز اختلالات در سطح آموزش رفتار والدینی باشد.

۲- به پژوهشگران و درمانگرانی که قصد دارند با استفاده از طرحواره درمانی در راستای درمان مشکلات مراجعان گام بردارند پیشنهاد می‌شود که پروتکل‌های درمانی خود را با تأکید بر خاطرات دوران کودکی تدوین نمایند.

۳- با توجه به یافته‌های این اثر پیشنهاد می‌شود با افزایش آموزش‌های عمومی برای والدین، مهارت‌های والدینی را در آنان افزایش دهیم تا از این طریق بتوان از شکل‌گیری طرحواره‌های ناسازگار و متعاقباً بروز مشکلات رفتاری و روانشناختی در کودکان پیش‌گیری نماییم.