



اثربخشی رویکرد طرحواره درمانی بر مشکلات ناشی از تجربه شکست عشقی؛ با تأکید بر نقش تعدیل گر صفات شخصیت

سونای چایچی ضرابی^۱، سمیه باقری چشمقان^۲

^۱ کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، روان درمانگر (نویسنده مسئول)، schjuly1987@gmail.com

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی سمنان، Somayehbaghery19@gmail.com

چکیده - انسان ها در زندگی اجتماعی خود نیازمند به رابطه با یک شریک عاطفی هستند که روابط بین افراد همواره می تواند دستخوش مشکلاتی قرار گیرد. در پژوهش های مختلف مشکلات ناشی از روابط شکست خورده عاطفی شمرده شده و راه های مختلفی برای عبور از این مشکلات مورد بررسی قرار گرفته است. هدف از انجام پژوهش حاضر اثربخشی رویکرد طرحواره درمانی بر مشکلات ناشی از تجربه شکست عشقی؛ با تأکید بر نقش تعدیل گر صفات شخصیت است که نتایج پژوهش بیانگر این موضوع است که صفات شخصیتی خود تأثیر بسزایی در شکست یک رابطه عاطفی دارد و از طرف دیگر روان درمانگران می توانند با استفاده از رویکرد طرحواره درمانی مشکلات ناشی از شکست عشقی را درمان کنند. این پژوهش به صورت کتابخانه ای و با مطالعه کتب های مختلفی که در رابطه با رویکرد طرحواره درمانی انجام گرفته، انجام شده است. کلید واژه - تعدیل گر، صفات شخصیتی، شکست عشقی، طرحواره درمانی.

کسی رابطه را قطع می کند، انحلال یک رابطه، تجربه ای ناخوشایندی است. [۲]

طرحواره درمانی، یک رویکرد درمانی تجربه گرایانه است. در این روش، به بیمار کمک می شود تا با مرور شواهد تاییدکننده و ردکننده طرحواره های خود، به ارزیابی آنها بپردازد. تکالیف متعدد و دقیقی که از سوی درمانگر به فرد داده می شود تا در محیط درمان و نیز خارج از آنجا انجام دهد، همگی برای کمک به او است تا با تجربه و آزمودن طرحواره ها، آنها را به چالش بکشد؛ کاری که می تواند به تغییر طرحواره های معیوب بی انجامد. طرحواره درمانی بر درک پایه های مشکلات روانشناختی در دوران کودکی و نوجوانی، ارتباط مراجع درمانگر، و نشان دادن فرمول بندی مشکل بر زمینه تاریخچه فردی گسترده تر، پای می فشارد. [۳]

کاربرد طرحواره درمانی، مستلزم آشنایی کامل با مبانی نظری و مفهومی این درمان و داشتن مهارت کافی در درمان شناختی - رفتاری و کار با طرحواره ها می باشد. همچنین پیش از اجرای طرحواره درمانی باید ارزیابی دقیقی صورت گیرد تا در زمینه تناسب این شیوه درمانی با اهداف درمان، تصمیم موجهی گرفته شود و تناسب درمان تأیید گردد؛ باید اطمینان یافت که بیمار مناسب ترین شکل درمان را دریافت می کند و دلایل استفاده از

۱- مقدمه

در هر دوره از زندگی، فرد درگیر روابط ویژه ای با دیگران است که می تواند سلامت فردی و اجتماعی او را ارتقا بخشد یا وی را دچار آسیب کند. یافتن شریک زندگی، رویداد مهمی در رشد بزرگسالی است که تأثیر عمیقی بر خودپنداره و سلامت روانی دارد. [۱]

راس، برای اولین بار نشانگان ضربه ای عشق را معرفی نمود. نشانگان ضربه ای عشق، مجموعه علائم و نشانه های شدیدی است که پس از فروپاشی یک رابطه رمانتیک بروز می کند، عملکرد فرد را در زمینه های متعدد (تحصیلی، اجتماعی و حرفه ای) مختل می کند، واکنش های غیر انطباقی به دنبال دارد، و مدت زمان زیادی این نشانه ها باقی می ماندند. این فروپاشی، آنقدر قدرتمند است که افسردگی و خشم، احساس ناامنی عمیق، احساس درماندگی، گناه، هراس، ناامیدی، بدبینی، بی قراری، آسیب پذیری، از دست دادن تمرکز، امیدواری، انگیزه و انرژی، نشانه های جسمانی مثل سر درد و بی نظمی خواب، بی اشتها یا پر خوری، تغییراتی در میل جنسی، بی حوصلگی و خستگی، کندی کلامی - حرکتی تولید می کند. صرف نظر از اینکه چه