

تراپی | کاربرد سبک‌های مقابله‌ای

راهنما:

در این کاربرد، سبک‌هایی را بررسی می‌کنید که به‌طور ناخودآگاه برای مقابله با طرحواره‌های ناسازگار خود از آن‌ها استفاده می‌کنید. این سبک‌ها ممکن است به‌صورت اجتناب، تسلیم یا جبران افراطی بروز کنند.

۱. کدام یک از سبک‌های زیر در شما بیشتر فعال است؟

(هر جمله را بخوانید و اگر در مورد شما صدق می‌کند، علامت بزنید و مثالی بنویسید).

سبک مقابله‌ای	آیا تجربه‌اش را دارید؟	نمونه‌ای از تجربه شخصی
تسلیم (Submission): پذیرش بدون مقاومت، اطاعت، بازتولید طرحواره	☐	
اجتناب (Avoidance): نادیده‌گرفتن طرحواره، فاصله‌گرفتن از هیجانات	☐	
جبران افراطی (Overcompensation): رفتار متضاد با طرحواره	☐	

۲. مثال‌هایی از هر سبک که در زندگی شما تکرار شده‌اند:

▪ تسلیم:

.....

▪ اجتناب:

.....

▪ جبران افراطی:

.....

۳. پیامدهای استفاده از این سبک‌ها چیست؟

(در روابط، کار، احساسات، اعتماد به نفس و ...)

.....

.....

۴. سبک سالم‌تر و جایگزینی که مایلید به آن نزدیک شوید:

.....

.....

Reference:

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. The Guilford Press.