

ترابی | کاربرد نقشه طرحواره‌ها و سبک‌های مقابله‌ای

راهنما:

این کاربرد به شما کمک می‌کند تا طرحواره‌های مختلف خود را شناسایی کنید و سبک‌های مقابله‌ای که برای هر یک از آن‌ها به کار می‌برید، مشخص کنید. هدف این است که درک بهتری از چگونگی مدیریت احساسات و رفتارهای خود پیدا کنید.

۱. طرحواره‌های فعال در شما کدام‌ها هستند؟

(به طور مثال: طرد، نقص/شرم، شکست، وابستگی، اطاعت، و ...)

.....

.....

۲. برای هر طرحواره، سبک مقابله‌ای که شما به طور خودکار به آن می‌پردازید، چیست؟

(برای مثال: اجتناب، جبران افراطی، پذیرش منفعلانه، انکار و ...)

طرحواره طرد:

طرحواره نقص/شرم:

طرحواره شکست:

طرحواره -----:

طرحواره -----:

۳. این سبک‌های مقابله‌ای چقدر مؤثر هستند؟

(آیا باعث بهبود وضعیت شما می‌شوند یا مشکلات بیشتری ایجاد می‌کنند؟)

.....

.....



۴. به جای این سبک‌های مقابله‌ای، چه روش‌های سالم‌تری برای مدیریت احساسات و رفتارهای خود می‌توانید امتحان کنید؟

(مثلاً: ذهن‌آگاهی، پذیرش، ارتباط مؤثر، تنظیم هیجانات)

.....
.....
.....

۵. در مواقع بحرانی، چه کارهایی می‌توانید انجام دهید تا با طرحواره‌ها و احساسات خود برخورد بهتری داشته باشید؟

.....
.....
.....

Reference:

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