

هفتمین همایش ملی بنیاد علمی قانون یار

همایش پژوهش های علمی علوم اسلامی و انسانی در عصر نوین

بنیاد علمی قانون یار - آموزش و پرورش استان کرمانشاه - واحد پژوهش سپاه پاسداران (با همکاری و حمایت معنوی دانشگاه رازی، دانشگاه آزاد، دانشگاه فرهنگیان، دانشگاه پیام نور کرمانشاه، دانشگاه علمی و کاربردی، جهاد دانشگاهی واحد کرمانشاه، دانشگاه صنعتی کرمانشاه، بنیاد شهید و سازمان ارشاد و

سر دبیر علمی و مسئول برگزاری همایش: دکتر بهنام اسدی (نمایه مقالات در پایگاه های ملی و بین المللی)
تاریخ برگزاری همایش: ۸ اسفندماه ۱۴۰۳ شماره مقاله: ۹۸/۹۱۱۵۱۴ رده بندی کنگره: ج ۵۶/۹۹۰

شناسایی ریشه های تحولی طرحواره ها با نگاهی به بیولوژی

طرحواره های ناکارآمد

بدری موسی پور

چکیده

طرحواره ها را می توان «الگوهای سازمان دهنده تجربه» دانست که از آمیزه ی ادراک، هیجان، حافظه و رفتار ساخته می شوند و در تعامل با محیط، به صورت لنزهای پایدار معناپردازی عمل می کنند. در چارچوب طرحواره درمانی، طرحواره های ناسازگار اولیه معمولاً در بستر ناکامی نیازهای هیجانی بنیادین و تجارب تکرارشونده ی آسیب زا یا مزمن دوران رشد شکل می گیرند و سپس با سازوکارهایی مانند انتخاب گزینشی اطلاعات، اجتناب هیجانی، سبک های مقابله ای ناکارآمد و بازتولید بین فردی تداوم می یابند. با وجود غنای بالینی این رویکرد، پیوند میان «تحول طرحواره» و «زیست شناسی» هنوز برای بسیاری از پژوهشگران و درمانگران مبهم است؛ گویی تغییر طرحواره صرفاً رخدادی شناختی است، نه پدیده ای که بر مدارهای تهدید و پاداش، تنظیم هیجانی، دستگاه خودکار، محور استرس، فرایندهای التهابی و انعطاف پذیری عصبی تکیه دارد. این مقاله با رویکردی تلفیقی، ریشه های تحولی طرحواره ها را در چند سطح بررسی می کند: سطح رشدی-بین فردی، سطح عصب زیستی-بدنی، و سطح یادگیری-حافظه. سپس مدلی مفهومی پیشنهاد می شود که در آن طرحواره های ناسازگار به منزله ی «مدل های پیش بینی گر» در مغز و بدن دیده می شوند و تحول آن ها نتیجه ی هم زمانی تجربه ی هیجانی اصلاحی، بازنویسی حافظه ی هیجانی، و بازتنظیم سامانه های استرس و دلبستگی است.

واژگان کلیدی: طرحواره، طرحواره های ناسازگار اولیه، تحول طرحواره، عصب زیست شناسی،

محور استرس، دلبستگی، بازتثبیت حافظه، انعطاف پذیری عصبی



مقدمه

بحث درباره‌ی طرحواره‌ها معمولاً با زبان روان‌شناسی شناختی آغاز می‌شود، اما خیلی زود پای هیجان، بدن و روابط نیز به میان می‌آید. تجربه‌ی بالینی نشان می‌دهد که طرحواره‌های ناسازگار فقط «باورهای منفی» نیستند؛ آن‌ها در لحظه‌هایی فعال می‌شوند که بدن نیز هم‌زمان واکنش نشان می‌دهد: تنش عضلانی، تپش قلب، یخ‌زدگی، بی‌حسی، گرگرفتگی، یا موجی از شرم و ترس که پیش از شکل‌گیری جمله‌ها، درون فرد رخ می‌دهد. همین مشاهده‌ی ساده، دریچه‌ای جدی باز می‌کند: اگر طرحواره‌ها واقعاً شبکه‌هایی از معنا هستند، پس باید ریشه‌هایی در شبکه‌های زیستی تنظیم هیجان، یادگیری و بقا داشته باشند.

از سوی دیگر، تحول طرحواره‌ها نیز اغلب به تغییر «گفت‌وگوی درونی» فروکاسته می‌شود، در حالی که بسیاری از تغییرات پایدار، زمانی رخ می‌دهند که فرد نه فقط «می‌فهمد» بلکه «حس می‌کند» تجربه‌ی تازه‌ای ممکن است؛ تجربه‌ای که بدن آن را باور می‌کند. این مقاله تلاش می‌کند پلی میان این دو جهان بزند: جهان مفاهیم طرحواره‌درمانی و جهان سازوکارهای زیستی شکل‌گیری و تغییر الگوهای پایدار هیجانی-شناختی.

بخش اول: مبانی مفهومی طرحواره و تحول آن

بند اول: طرحواره چیست و چه چیزی نیست

طرحواره را می‌توان ساختاری دانست که به تجربه‌ها معنا می‌دهد و به فرد کمک می‌کند در شرایط پیچیده سریع تصمیم بگیرد. این ساختار، صرفاً یک فکر یا یک باور نیست؛ بلکه مجموعه‌ای از «انتظارات»، «قواعد ضمنی»، «خاطرات هیجانی»، «تصاویر ذهنی»، و «گرایش‌های رفتاری» است. در عمل، طرحواره مثل فیلتر عمل می‌کند: از میان سیل اطلاعات،



آنچه با پیش‌بینی‌های پیشین هماهنگ است برجسته می‌شود، و آنچه ناسازگار است کم‌اهمیت یا تحریف می‌گردد.

تمایز مهم این است که طرحواره‌ها اغلب پیش‌سازبانی‌اند. فرد ممکن است در سطح کلامی بگوید «می‌دانم ارزشمندم»، اما در موقعیت صمیمیت یا ارزیابی، بدن او «حالت خطر» را تجربه کند و همان واکنش‌های قدیمی فعال شود. این تفاوت میان دانستن و تجربه کردن، یکی از دلایل اصلی دشواری تحول طرحواره‌هاست.

بند دوم: طرحواره‌های ناسازگار اولیه و چرخه تداوم

طرحواره‌های ناسازگار اولیه معمولاً در بستر رشد شکل می‌گیرند، زمانی که کودک برای بقا و تعلق، ناچار به سازگاری با محیطی می‌شود که نیازهای هیجانی‌اش را به شیوه‌ای پایدار برآورده نمی‌کند. این نیازها می‌توانند شامل امنیت، مراقبت، مرزبندی سالم، خودمختاری، پذیرش هیجان، و ارتباط گرم باشند. وقتی ناکامی‌ها تکرار می‌شوند، کودک برای کاهش درد، راهبردهایی پیدا می‌کند که در کوتاه‌مدت کارآمد اما در بلندمدت محدودکننده‌اند. نتیجه، چرخه‌ای است که در آن طرحواره از طریق سه مسیر تداوم می‌یابد:

نخست تفسیر گزینشی رویدادها به نفع طرحواره

دوم اجتناب از تجربه‌هایی که طرحواره را به چالش می‌کشند

سوم رفتارهایی که ناخواسته شرایط تأییدکننده طرحواره را بازتولید می‌کنند

در سطح زیستی، این چرخه احتمالاً با الگوهای پایدار برانگیختگی و خاموشی در سامانه‌های استرس و دلبستگی همراه می‌شود؛ یعنی بدن نیز «به سبک طرحواره» یاد می‌گیرد.



بند سوم: تحول طرحواره به چه معناست

تحول طرحواره را نباید با «سرکوب» یا «فکر مثبت» اشتباه گرفت. تحول، یعنی کاهش اجبار طرحواره در تعیین تجربه، افزایش انعطاف در معناپردازی، و امکان انتخاب پاسخ های تازه. از نظر پدیدارشناختی، فرد در موقعیت هایی که پیش تر قطعاً به شرم، ترس یا خشم می رسید، اکنون مکث می کند، احساس را می بیند، و مسیر دیگری را ممکن می داند.

از نظر زیستی، تحول می تواند به معنای تضعیف پیوندهای یادگیری تهدید، کاهش حساسیت سامانه هشدار، تقویت شبکه های تنظیم هیجانی، و بازسازی حافظه ی هیجانی باشد. به بیان دیگر، تغییر پایدار زمانی محتمل تر است که «مغز و بدن» هر دو پیام تازه را یاد بگیرند.

بخش دوم: بیان مسئله

بند اول: مسئله ی شکاف میان زبان بالینی و زبان زیستی

بخش قابل توجهی از ادبیات طرحواره درمانی درباره ی ریشه های رشدی، روابط اولیه و تجربه های هیجانی اصلاحی سخن می گوید، اما وقتی پرسش به سطح سازوکار می رسد، معمولاً توضیح ها کلی باقی می مانند. در نتیجه، درمانگر می داند «چه کار کند» اما کمتر می داند «چرا» و «در چه شرایطی» آن کار، به تغییر پایدار می انجامد. نبود این پل مفهومی، پیامدهای عملی دارد:

برخی درمان ها به تغییر شناختی محدود می شوند و در برابر بازگشت علائم شکننده اند

برخی مداخلات هیجانی انجام می شود اما به تثبیت زیستی نمی رسد و پس از فشارهای زندگی خاموش می شود

برخی بیماران با وجود بینش بالا، همچنان در بدن خود درگیر واکنش های قدیمی اند و احساس شکست می کنند



بند دوم: پیوند طرحواره با سبک‌های مقابله‌ای و الگوهای بین‌فردی

مرور پژوهش‌های بالینی نشان می‌دهد طرحواره‌های ناسازگار با سبک‌های مقابله‌ای خاص پیوند می‌خورند: اجتناب، تسلیم، یا جبران افراطی. این سبک‌ها به نوبه‌ی خود روابط را شکل می‌دهند و «شواهد زیسته» برای طرحواره تولید می‌کنند. برای نمونه، فردی که انتظار طرد دارد، ممکن است یا زود کنار بکشد یا به شکل افراطی چسبیده شود؛ هر دو حالت، خطر ناکامی رابطه را بالا می‌برد و طرحواره تقویت می‌شود.

از منظر زیستی، تکرار این الگوها به معنای تکرار الگوهای برانگیختگی است: بدن بارها وارد حالت هشدار می‌شود، شبکه‌های تهدید تمرین می‌شوند، و مسیرهای عصبی تثبیت می‌گردند. این همان جایی است که مفهوم «عادت زیستی» وارد بحث طرحواره می‌شود.

بند سوم: شواهد زیستی مرتبط با ریشه‌های طرحواره‌های ناکارآمد

در چند دهه اخیر، پژوهش‌های مربوط به پیامدهای استرس مزمن و آسیب‌های دوران کودکی نشان داده‌اند که تجربه‌های اولیه می‌توانند با تغییرات پایدار در محور استرس، پاسخ‌های التهابی، حساسیت آمیگدالا به تهدید، و تغییراتی در ساختار و کارکرد هیپوکامپ و قشر پیش‌پیشانی همراه شوند. این یافته‌ها از منظر طرحواره‌درمانی معنادارند، زیرا بسیاری از طرحواره‌های ناسازگار دقیقاً حول «تهدید»، «ناایمنی»، «شرم»، «تنهایی» یا «بی‌قدرتی» شکل می‌گیرند؛ یعنی همان مضامینی که با سامانه‌های بقا هم‌پوشانی دارند.

همچنین مفهوم «بار فرسایشی» توضیح می‌دهد چرا برخی افراد پس از سال‌ها زندگی با طرحواره‌های فعال، دچار خستگی هیجانی، بی‌انگیزگی و آسیب‌پذیری جسمانی می‌شوند: بدن هزینه‌ی سازگاری مداوم با حالت هشدار را می‌پردازد. در این نگاه، طرحواره فقط روایتی ذهنی نیست؛ یک وضعیت تنظیمی است که در دستگاه عصبی-غددی-ایمنی نیز بازتاب دارد.

بدن نیز در این پیش‌بینی شریک است. دستگاه خودکار، قبل از آنکه فرد جمله بسازد، تصمیم می‌گیرد: نزدیک شوم یا دور شوم، بجنگم یا یخ بزنم. بنابراین طرحواره‌های ناسازگار را باید در پیوند با الگوهای خودکار نزدیک‌شدن و دورشدن، و نه فقط در سطح باورهای کلامی، فهمید.



بند دوم: مدارهای تهدید، شرم و پیوند با نیازهای بنیادین

بسیاری از طرحواره‌های ناسازگار به تهدیدهای بنیادی رابطه‌ای مربوطه‌اند: طرد، تحقیر، بی‌اعتنایی، یا ناامن بودن. در سطح زیستی، این تهدیدها می‌توانند همان مدارهایی را فعال کنند که برای خطر فیزیکی نیز طراحی شده‌اند. شرم مزمن، مثلاً، فقط یک احساس اجتماعی نیست؛ حالتی است که در آن بدن می‌آموزد «در معرض دید بودن خطرناک است» و به سمت انقباض، پنهان‌کاری و خاموشی می‌رود.

وقتی این حالت‌ها تکرار می‌شوند، شبکه‌های عصبی و هورمونی مرتبط با آن‌ها تقویت می‌گردند. در نتیجه، حتی در موقعیت‌هایی که واقعاً امن‌اند، بدن با همان حساسیت گذشته واکنش نشان می‌دهد و طرحواره فعال می‌شود.

بند سوم: نقش اینترسپشن و تجربه بدنی در تثبیت طرحواره

سیگنال‌های درونی بدن، مانند ضربان قلب، تنفس، یا تنش احشایی، ماده خام تجربه هیجانی‌اند. اگر فرد بارها در مواجهه با صمیمیت دچار تپش قلب و فشار در قفسه سینه شود، مغز این الگو را به عنوان «نشانگر خطر» یاد می‌گیرد. در چنین حالتی، حتی اگر فرد منطقی فکر کند «این رابطه خوب است»، بدن پیام دیگری می‌دهد و طرحواره‌های مرتبط با بی‌اعتمادی یا طرد فعال می‌شوند.

بنابراین تحول طرحواره، بدون کار با تجربه بدنی، ممکن است سطحی بماند. وقتی درمانگر به فرد کمک می‌کند سیگنال بدنی را تحمل، نام‌گذاری و تنظیم کند، در واقع مسیر زیستی طرحواره را نیز دستکاری می‌کند و امکان یادگیری تازه را بالا می‌برد.

19



در بسیاری از موارد، طرحواره زمانی قفل می‌شود که هر سه لایه هم‌سو شوند: کودک حساس، در محیطی بی‌ثبات، نتیجه می‌گیرد که «امنیت وجود ندارد» و بدنش این نتیجه را با هشدار مزمن امضا می‌کند.

بند دوم: نقاط عطف رشد و پنجره‌های حساس

تحول طرحواره‌ها فقط با بازگشت به کودکی معنا ندارد؛ باید دید در کدام مرحله‌های رشد، کدام نیازها برجسته‌ترند. در سال‌های اولیه، امنیت و تنظیم مشترک مهم است. در دوره مدرسه، شایستگی و تعلق به گروه معنا می‌یابد. در نوجوانی، هویت و استقلال پررنگ می‌شود. هر مرحله، اگر با ناکامی یا تحقیر همراه باشد، می‌تواند محتوای طرحواره را شکل دهد.

از نگاه زیستی نیز برخی پنجره‌ها حساس‌ترند: دوره‌هایی که مدارهای استرس و پیوند اجتماعی با سرعت بیشتری سیم‌کشی می‌شوند. در این زمان‌ها، تجربه‌های اصلاحی یا آسیب‌زا اثر عمیق‌تری دارند.

بند سوم: تجربه‌های اصلاحی و سازوکارهای زیستی تحول

تجربه‌ی اصلاحی فقط «اتفاق خوب» نیست؛ تجربه‌ای است که در آن پیش‌بینی قدیمی با واقعیت تازه روبه‌رو می‌شود و مغز آن را معتبر می‌پذیرد. برای نمونه، فردی با طرحواره بی‌ارزشی، اگر در رابطه درمانی بارها تجربه کند که خطا کردن به طرد منجر نمی‌شود، به تدریج سامانه هشدار اجتماعی او آرام می‌گیرد. اما این فرآیند معمولاً به سه شرط نیاز دارد:

فعال‌سازی کافی طرحواره در سطح هیجانی

وجود رابطه‌ای امن که اجازه‌ی تجربه‌ی هیجان را بدهد

ورود تجربه‌ی ناسازگار و تکرار آن تا حدی که بدن آن را یاد بگیرد



این سه شرط، معادل بالینی همان چیزی است که در ادبیات یادگیری، به عنوان ایجاد امکان بازنویسی الگوهای هیجانی مطرح می‌شود.

بند چهارم: چرا برخی طرحواره‌ها سخت‌تر تغییر می‌کنند

برخی طرحواره‌ها به دلیل پیوند قوی با بقا، سخت‌تر تغییر می‌کنند؛ مثل بی‌اعتمادی/بدرفتاری یا نقص/شرم. این طرحواره‌ها معمولاً با خاطرات هیجانی شدید، سبک‌های اجتنابی ریشه‌دار، و واکنش‌های بدنی قدرتمند همراه‌اند. در چنین مواردی، تغییر صرفاً با گفتگو دشوار است و نیاز به کار تجربه‌محور، تنظیم بدن، و مواجهه‌ی مرحله‌بندی‌شده دارد.

همچنین اگر فرد در زندگی روزمره هنوز در معرض محرک‌های مزمن مشابه باشد، بدن پیام متناقض دریافت می‌کند و تحول کند می‌شود. بنابراین شناسایی ریشه‌های تحولی، باید به «اکنون» نیز نگاه کند: طرحواره در چه محیطی زنده نگه داشته می‌شود؟

بخش ششم: روش‌شناسی پیشنهادی برای مطالعه‌ی چندسطحی تحول طرحواره‌ها

بند اول: نوع مطالعه و منطق طراحی

برای بررسی تحول طرحواره‌ها با نگاه زیستی، یک طراحی ترکیبی می‌تواند مناسب باشد:

بخش کیفی برای فهم تجربه زیسته‌ی فعال‌سازی و تغییر طرحواره در بدن و رابطه

بخش کمی طولی برای اندازه‌گیری هم‌زمان تغییرات طرحواره و شاخص‌های زیستی در چند نقطه زمانی



این رویکرد کمک می کند هم سازوکارهای احتمالی روشن شوند و هم مسیرهای تغییر قابل آزمون شوند.

بند دوم: نمونه و معیارهای ورود

نمونه می تواند شامل بزرگسالانی باشد که بر اساس ارزیابی بالینی و پرسشنامه طرحواره، در چند طرحواره کلیدی نمره بالا دارند و وارد یک پروتکل استاندارد طرحواره درمانی می شوند. بهتر است شدت علائم، مصرف دارو، اختلالات جسمانی مؤثر بر محور استرس، و عوامل سبک زندگی ثبت و کنترل شود.

بند سوم: ابزارهای روان شناختی و زیستی

در سطح روان شناختی، سنجش طرحواره های ناسازگار، سبک های مقابله ای، تجارب آسیب زای کودکی، و شاخص های تنظیم هیجان ضروری است.

در سطح زیستی، می توان از شاخص هایی مانند کورتیزول (در الگوی روزانه یا در پاسخ به استرس آزمایشگاهی)، تغییرپذیری ضربان قلب به عنوان نشانگر تنظیم خودکار، و در صورت امکان شاخص های التهابی استفاده کرد.

در سطح عصبی، اگر امکانات فراهم باشد، می توان از تکالیفی استفاده کرد که پردازش تهدید اجتماعی یا بازداری هیجانی را فعال می کنند تا تغییر در شبکه های تنظیم دیده شود.

بند چهارم: تحلیل داده ها و آزمون مدل

در بخش کمی، تحلیل های طولی و مدلیابی معادلات ساختاری می تواند مسیرهای میانجی را بررسی کند: آیا کاهش طرحواره ها با بهبود تنظیم خودکار یا کاهش واکنش استرس هم زمان است؟ آیا تغییر در سبک مقابله ای، پل میان تغییر طرحواره و تغییر زیستی است؟



در بخش کیفی، تحلیل مضمون می‌تواند نشان دهد افراد تغییر را چگونه در بدن تجربه می‌کنند و چه لحظه‌هایی را نقطه عطف می‌دانند.

بند پنجم: ملاحظات اخلاقی

کار با خاطرات و هیجان‌های مرتبط با آسیب‌های رشد، نیازمند مراقبت اخلاقی جدی است: رضایت آگاهانه، حق توقف، پروتکل مدیریت بحران، و ارجاع در صورت فعال شدن آسیب شدید. همچنین در سنجش‌های زیستی، محرمانگی داده‌ها و حداقل‌سازی هرگونه فشار فیزیولوژیک ضروری است.

بخش هفتم: بحث و نتیجه‌گیری

بند اول: جمع‌بندی نظری

طرحواره‌های ناسازگار را می‌توان به عنوان یادگیری‌های چندسطحی دید که در بستر رشد، با کمک روابط اولیه و سازگاری‌های بدن برای بقا شکل می‌گیرند. در این نگاه، طرحواره نه فقط معنایی ذهنی، بلکه «الگوی تنظیم» است: الگویی که به مغز می‌گوید چه چیزی خطرناک است و به بدن می‌گوید چگونه آماده شود.

تحول طرحواره نیز زمانی پایدارتر است که سه تغییر هم‌زمان رخ دهد:

- تغییر در معنا و روایت
- تغییر در تجربه هیجانی و رابطه‌ای
- تغییر در تنظیم زیستی و عادت‌های بدنی



بند دوم: پیامدهای بالینی برای طرحواره درمانی

این رویکرد چند پیام عملی دارد:

در ارزیابی، علاوه بر محتوای شناختی، باید الگوهای بدنی فعال سازی طرحواره ثبت شود. در مداخله، تکنیک‌های تجربه محور وقتی مؤثرترند که با تنظیم بدن و تحمل هیجان همراه شوند. در رابطه درمانی، تجربه‌ی امنیت و قابل پیش بینی بودن، فقط عامل حمایتی نیست؛ بخشی از سازوکار تغییر زیستی است. در پیگیری درمان، لازم است محیط زندگی و عوامل تداوم دهنده طرحواره نیز اصلاح شوند تا بدن پیام تازه را تثبیت کند.

بند سوم: محدودیت‌ها و پیشنهادهای آینده

حوزه بیولوژی طرحواره‌ها هنوز با محدودیت‌هایی روبه‌روست: دشواری تفکیک علت و معلول، اثر عوامل سبک زندگی بر شاخص‌های زیستی، و ناهمگونی افراد از نظر خلق و خو و تاریخچه رشد. پژوهش‌های آینده می‌توانند به سمت مدل‌های دقیق‌تر بروند که در آن‌ها تفاوت‌های فردی، پنجره‌های حساس رشد، و سازوکارهای حافظه هیجانی به صورت یکپارچه بررسی شوند. همچنین مطالعه‌ی مداخلات ترکیبی که همزمان بر تجربه هیجانی و تنظیم بدن کار می‌کنند، می‌تواند به روشن‌تر شدن مسیرهای تحول طرحواره‌ها کمک کند.



منابع و مأخذ

الف) منابع فارسی

- واثقی، الهه؛ زیبایی، منصور. پایایی و اعتبار فرم کوتاه پرسشنامه طرحواره‌های یانگ. مجله مطالعات آموزشی و یادگیری، دانشگاه تهران
- کشوری، فاطمه؛ کربلایی محمد میگوئی، احمد؛ رضابخش، حسین؛ پاشنگ، سارا. پیش‌بینی اضطراب دختران نوجوان براساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه مادران با میانجی‌گری تمایز یافتگی خود و طرحواره‌های ناسازگار اولیه دختران. فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، دانشگاه تهران، دوره یازدهم، شماره چهارم، اسفند ۱۳۹۹
- چهارراهی، متین؛ زربخش بحری، محمدرضا؛ خلعتبری، جواد؛ تیزدست، طاهر. ارزیابی مدل ساختاری پیش‌بینی طرحواره‌های ناسازگار اولیه براساس ترومای دوران کودکی با میانجی‌گری سبک‌های دلبستگی در دانشجویان. پژوهش‌های نوین روانشناختی، سال هجدهم، شماره هفتاد و دو
- خاکپور، سونا؛ خواجه‌وند خوشلی، افسانه؛ حسن‌زاده، رمضان؛ اسدی، جوانشیر. بررسی نقش میانجی‌گر طرحواره‌های ناسازگار اولیه در رابطه سبک‌های دلبستگی و مکانیزم‌های دفاعی با واکنش مثبت به استرس در زنان متأهل سیل‌زده. مجله علوم روانشناختی، سال ۱۴۰۱، جلد بیست و یک، شماره صد و نوزده
- حمیدپور، حسن؛ اندوز، زهرا. ترجمه فارسی کتاب «طرحواره‌درمانی: راهنمای کاربردی برای متخصصان بالینی، جلد اول». ناشر: انتشارات ارجمند، چاپ شانزدهم، ۱۴۰۳



(ب) منابع انگلیسی

- Young, Jeffrey E.; Klosko, Janet S.; Weishaar, Marjorie E. *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: The Guilford Press, ۲۰۰۳. (Guilford Press)
- Bamelis, Lotte L. M.; Evers, Silvia M. A. A.; Spinhoven, Philip; Arntz, Arnoud. Results of a Multicenter Randomized Controlled Trial of the Clinical Effectiveness of Schema Therapy for Personality Disorders. *American Journal of Psychiatry*, ۲۰۱۴, Volume ۱۷۱, Pages ۳۰۵-۳۲۲. (Psychiatry Online)
- Porges, Stephen W. *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation*. New York: W. W. Norton & Company, ۲۰۱۱. (W. W. Norton & Company)
- McEwen, Bruce S. Stress, Adaptation, and Disease: Allostasis and Allostatic Load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, ۱۹۹۸, Volume ۸۴۰, Pages ۳۳-۴۴. (Unbound Medicine)
- Weaver, I. C. G.; Cervoni, N.; Champagne, F. A.; D'Alessio, A. C.; Sharma, S.; Seckl, J. R.; Dymov, S.; Szyf, M.; Meaney, M. J. Epigenetic Programming by Maternal Behavior. *Nature Neuroscience*, ۲۰۰۴. (Europe PMC)
- Nader, Karim; Schafe, Glenn E.; LeDoux, Joseph E. Fear Memories Require Protein Synthesis in the Amygdala for Reconsolidation after Retrieval. *Nature*, ۲۰۰۰. (Europe PMC)
- Schiller, Daniela; Monfils, Marie-H.; Raio, Candace M.; Johnson, David C.; LeDoux, Joseph E.; Phelps, Elizabeth A. Preventing the Return of Fear in Humans Using Reconsolidation Update Mechanisms. *Nature*, ۲۰۱۰. (sites.socsci.uci.edu)
- Ecker, Bruce. How the Science of Memory Reconsolidation Advances the Effectiveness and Unification of Psychotherapy. *Clinical Social Work Journal*, ۲۰۲۰. (Springer)



- *Frontiers in Psychiatry. Childhood Trauma, the HPA Axis and Psychiatric Illnesses: A Targeted Review. Frontiers in Psychiatry, ۲۰۲۲. (Frontiers)*
- *Neuroscience and Biobehavioral Reviews. Neurobiology of Early Life Adversity: A Systematic Review of Meta-Analyses. Neuroscience and Biobehavioral Reviews, ۲۰۲۲. (ScienceDirect)*
- *Critchley, Hugo D.; Harrison, Neil A. Visceral Influences on Brain and Behavior. Neuron, ۲۰۱۳. (ScienceDirect)*
- *Friston, Karl. The Free-Energy Principle: A Unified Brain Theory? Nature Reviews Neuroscience, ۲۰۱۰, Volume ۱۱, Pages ۱۲۷-۱۳۸. (UCL Filion)*
- *Frontiers in Psychiatry. The Higher-Order Structure of Early Maladaptive Schemas: A Meta-Analytic Review. Frontiers in Psychiatry, ۲۰۲۲. (Frontiers)*
- *Springer. Early Maladaptive Schemas and Mental Disorders in Adulthood: A Systematic Review and Meta-analysis. Current Psychology, ۲۰۲۲. (Springer)*

لوگو سازمان ها و نهادها علمی، سیاسی و دولتی حامی معنوی
هفتمین همایش ملی پژوهش های علمی علوم اسلامی و انسان در عصر نوین

اکانت ایتا و ایمیل رسمی همایش جهت ارسال مقاله
Ghanonyar@YAHOO.COM
۰۹۱۰۶۳۶۰۰۲

۱۴۰۳/۱۲/۰۸

دانشگاه رازی - سالن همایش دانشکده علوم اجتماعی

تحت پوشش خبری صداوسیما

جهت همکاری در برگزاری همایش با دبیر اجرایی تماس بگیرید:
خانم دکتر شهلا رضایی ۰۹۱۹۶۷۴۸۶۲۵