

زوج درمانی رفتاری

روشی برای درمان افسردگی زوجین

تألیف و گردآوری:

زهره هاشمی

دکتری روانشناسی

سر شناسه : هاشمی، زهره، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور : زوج درمانی رفتاری، روشی برای درمان افسردگی زوجین / تألیف و
گردآوری زهره هاشمی.
مشخصات نشر : تبریز: اختر، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری : ۱۲۸ ص.
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۵۱۷-۷۲۲-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع : زوج درمانی
موضوع : زناشویی — روان درمانی
رده بندی کنگره : PC۴۸۸/۵/۹۱۳۹۵
رده بندی دیوید : ۶۱۶/۸۹۱۵۶
شماره کتابشناسی : ۴۱۸۷۳۵۴



نشر اختر

زوج درمانی رفتاری، روشی برای درمان افسردگی زوجین

تألیف و گردآوری: زهره هاشمی

ناشر: نشر اختر / چاپ سبز / صحافی امین

چاپ اول ۱۳۹۵ / ۱۲۸ صفحه رقعی / ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۱۷-۷۲۲-۳

مرکزفروش: تبریز- اول خیابان طالقانی، روبروی مصلى، نشر اختر

تلفن: ۰۹۱۴۱۱۶۶۸۹۷ و ۰۴۱-۳۵۵۵۵۳۹۳

قیمت: ۱۲۵۰۰ تومان



فهرست

۷. پیشگفتار مولف.....
- بخش اول: روند درمان زوج درمانی رفتاری از تغییر تا پذیرش
۱۰. رفتار درمان.....
۱۳. مولفه‌های اصلی زوج درمانی رفتاری.....
۱۵. مبادله رفتاری.....
۱۶. آموزش حل مسئله.....
۱۷. زوج درمانی رفتاری کافی نیست.....
۱۹. عامل‌های موفقیت در زوج درمانی رفتاری.....
۲۳. پذیرش.....
۳۰. تمایز بین موعظه کردن و تسهیل کردن.....
۳۰. دلالت‌های رویکرد انتقادی برای طلاق.....
- بخش دوم: زوج درمانی (مشکلات زناشویی و ارتباط آن با افسردگی)
۳۶. زوج درمانی رفتاری یکپارچه نگر.....
۳۹. موضع درمانگر.....
۴۰. داده‌هایی از کارآمدی رویکرد زوج درمانی رفتاری یکپارچه نگر.....

بخش سوم: مشکلات زناشویی و ارتباط آن با اختلال افسردگی

- ۴۶ مسایل زناشویی
- ۵۴ ویژگی‌های تشخیصی اختلال افسردگی
- ۵۷ همه گیری شناسی
- ۶۰ تغییرات DSM-5 در اختلال افسردگی

بخش چهارم: فنون پذیرش در زوج درمانی رفتاری یکپارچه نگر

- ۶۴ تکنیک‌های پذیرش
- ۶۵ پیوند همدلانه
- ۶۵ بی طرفی متحدانه
- ۶۶ فنون تحمل
- ۶۸ خاطرنشان کردن جنبه‌های مثبت رفتار منفی
- ۶۹ انجام رفتار منفی در جلسه‌ی درمان
- ۶۹ وانمودسازی رفتار منفی در خانه بین جلسات
- ۷۰ افزایش تحمل از طریق رسیدگی به خود

بخش پنجم: فنون تغییر در زوج درمانی رفتاری یکپارچه نگر

- ۷۲ مبادله رفتاری
- ۷۳ آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله

بخش ششم: جلسات درمان

- ۸۰ فرمول بندی
- ۸۷ جلسه اول

۸۷	جلسه دوم
۸۸	جلسه سوم
۸۸	جلسه چهارم
۸۹	جلسه پنجم
۹۰	جلسه ششم
۹۱	جلسه هفتم
۹۱	جلسه هشتم
۹۱	جلسه نهم
۹۱	جلسه دهم
۹۴	جلسه یازدهم
۹۴	جلسه دوازدهم
۹۵	جلسه سیزدهم
۹۵	جلسه چهاردهم
۹۶	جلسات پانزده تا هفدهم
۹۶	در صورت لزوم جلسات بعدی
۹۸	منابع
۱۱۱	ضمائم

پیشگفتار مولف

بر اساس رایج با دست آمده از پژوهش‌ها و پژوهش اینجانب در ایران که همسو با نتایج پژوهش بود که روی بیماران افسرده‌ی دچار ناراحتی زناشویی انجام گرفته است نشان داده که زوج درمانی رفتاری در کاهش افسردگی آنها به اندازه‌ی شناخت درمانی اختصاصی برای افسردگی، مؤثر است، بر آن شدم تا در قالب این کتاب اهمیت استفاده از زوج درمانی را برای بیماران افسرده‌ای که در رابطه زناشویی شان دارای مشکلاتی هستند مطرح نمایم تا درمانگران این رویکرد را که مترادف برای زوجین افسرده یک انتخاب خوب باشد مورد استفاده قرار دهند تا هم بتوان علامت افسردگی را کنترل نمود و هم مشکلات زناشویی را تقلیل دهند زیرا مشکلات زناشویی و افسردگی در زوجین شیوع قابل توجهی دارند و از سویی بین این دو رابطه‌ای دو سویه برقرار است طوری که این دو در چرخه بازخوردی معیوب به همدیگر منجر میشوند. در رویکرد زوج درمانی رفتاری یکپارچه نگر از مولفه‌های پذیرش و تغییر در کنار هم استفاده میشود. این مفهوم که "پذیرش برای ازدواج موفق ضروری است" همواره یک عرف بوده است و می‌دانیم

که در فرهنگ پذیرش آنچه نمی‌توان تغییر داد نشانه‌ای از رشد است و همچنین در مذاهب دینی به آن تاکید شده است. برای مثال دعا‌هایی که در موسسات ترک اعتیاد استفاده می‌شود از همین سنخ است "خدایا به ما فیض پذیرش چیزهایی که نمی‌توان تغییر داد، جرات تغییر چیزهایی که می‌توان تغییر داد را خرد برای تمایز این دو از هم را عطا کن" زوجین سالم در تفاهت‌ها، تعارض‌ها و اختلافات، تحمل و سازش دارند اما زوجین ناسالم در پاسخ به تفاوت‌ها و اختلافات به سه صورت واکنش نشان می‌دهند: ۱- انتقاد و توهین، ۲- فحاشی، ۳- فاصله گرفتن از هم.

به طور خلاصه می‌توان گفت پذیرش وسیله‌ای برای مقابله با ناسازگاری‌ها، تفاوت‌ها، مشکلات، غیر قابل حل است و هدف این کار ایجاد صمیمیت بیشتر است. در واقع مشکلات و اختلافات روش‌هایی برای ایجاد صمیمیت استفاده می‌شود تا تلاش برای از ریشه کردن آنها. اغلب همسران می‌توانند تحمل ویژگی‌هایی از همسران که دوست ندارند را یاد بگیرند حتی اگر ترجیح دهند که آن ویژگی‌ها نباشد. پس با حداقل برای برخی از آنها با پذیرش موجب ایجاد تغییر میشوند، تغییراتی که از روش‌های مستقیم امکان پذیر نیست.