

درمان فراشناختی

مؤلف

پیتر فیشر

آرین ولز

مترجم

مجتبی رجب پور

(دکتری روانشناسی)

محمد الهی



عنوان و نام پدیدآور: درمان فراشناختی / مولفان پتر فیشر، آدریان ولز؛
مترجمین مجتبی رجبپور؛ محمد الهی.
مشخصات نشر: یادآک ۱۳۹۶. -- مشخصات ظاهری: ۹۹ ص. مصوبه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۱۷-۶۲-۱ -- موضوعیت فهرست نویسی: فیفا
یادداشت: عنوان اصلی: Metacognitive therapy : distinctive
features, 2009.

یادداشت: کتاب حاضر تحت عنوان "فراشناخت درمانی" و "تندآموز
درمانگری فراشناختی" نیز منتشر شده است. -- یادداشت: ص. ۹۵-۹۹
عنوان دیگر: فراشناخت درمانی. -- عنوان دیگر: تندآموز درمانگری
فراشناختی. -- موضوع: فراشناخت درمانی

موضوع: Metacognitive therapy

سرشناسه: فیشر، پیتز، ۱۹۶۸ - م. Fisher, Peter

شناسه افزوده: ولز، آدریان، ۱۹۶۲ - م.

شناسه ورود: Wells, Adrian -- شناسه افزوده: رجبپور، مجتبی،

۱۳۹۶، مترجم -- شناسه افزوده: الهی، محمد، ۱۳۶۲ -، مترجم

زده: کنگره: ۱۳۹۶ ۹۴ف/RC۴۸۹

زده: ملی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵

شماره کتابخانه ملی: ۴۷۴۵۹۲۹



درمان فراشناخت

مؤلف: پیتز فیشر - آدریان ولز

مترجم: مجتبی رجبپور، محمد الهی

ناظر چاپ: مجتبی طلوعی جدی

صفحه آرای: سعید سعیدی

چاپ و صحافی: ماهان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۱۷-۶۲-۱

تیراژ: ۱۰۰ جلد؛ نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶؛ قیمت: ۱۴۰۰ تومان

انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحید نظری غربی، پلاک ۹۹

طبقه ۴، واحد ۹، تلفن: ۶۶۹۷۰۸۸۴ - ۶۶۹۷۵۰۳۵

www.mahanketab.com

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
---	-------------

بخش اول : ویژگی‌های کاربردی منحصر به فرد درمان فراشناختی

۹	 ۱- تأکیدی بر فراشناخت
۱۱	 ۲- یک مدل پردازش اطلاعات برای اختلال روانشناختی
۱۴	 ۳- نشانگان توجهی-شناختی
۱۷	 ۴- باورهای فراشناختی
۲۲	 ۵- حالت‌های موضوع و فراشناختی
۲۴	 ۶- تحلیل ABC با فرمولبندی جدید
۲۶	 ۷- ذهن آگاهی گسلیده
۲۸	 ۸- کنترل اجرایی و انعطاف‌پذیری توجهی
۳۰	 ۹- سطوح کنترل
۳۲	 ۱۰- انواع دانش
۳۳	 ۱۱- فرایندها و راهبردهای فراتر از محتوای شناختی
۳۴	 ۱۲- دیدگاه خودآگاهی
۳۵	 ۱۳- گونه‌های تغییر
۳۶	 ۱۴- مدل‌های ویژه هر اختلال
۴۴	 ۱۵- یک درمان جهانی

بخش دوم : ویژگی‌های کاربردی منحصر به فرد درمان فراشناختی

۴۵	 ۱۶- اجرای درمان در سطح فراشناختی
۵۱	 ۱۷- سنجش فراشناخت
۵۶	 ۱۸- فرمول‌بندی موردی در درمان فراشناختی

۱۹-	شیوه‌های آشناسازی با فراسطح	۶۰
۲۰-	تغییر حالت به يك حالت فراشناختی پردازش	۶۳
۲۱-	تنظیم باورهای فراشناختی منفی	۶۴
۲۲-	تنظیم باورهای فراشناختی مثبت	۶۶
۲۳-	تعویق نگرانی / نشخوار	۶۹
۲۴-	تکنیک آموزش توجه	۷۱
۲۵-	بکارگیری ذهن آگاهی گسلیده	۷۴
۲۶-	تمرین مجدد توجهی موقعیتی	۷۹
۲۷-	هدف قرار دادن فراهمیجان‌ها	۸۱
۲۸-	اجرای مواجهه‌سازی متمرکز بر فراشناخت	۸۳
۲۹-	تهیه طرح‌های جدید برای پردازش	۸۴
۳۰-	ادغام تکنیک‌های درمان فراشناختی: یک مطالعه موردی	۸۷

مقدمه

درمان فراشناختی با آدریان ولز، پس از آنکه وی فرآیندهای مشترکی را در بیماران مبتلا به اختلالات روانشناختی تشخیص داد، پا به عرصه وجود گذاشت. این رویکرد در پی تلاش برای توضیح یافته‌های آزمایشگاهی مربوط به انحرافات در توجه و پیوند آنها با مشاهدات بالینی بیمارانی که از شیوه‌های خاص پردازش به عنوان ابزار مقابله استفاده می‌کردند گسترش یافت. این فرآیندها شامل ته‌نیزاینده متمرکز بر خود، انحراف توجه، نگرانی و نشخوار بودند.

در اواخر دهه ۱۹۸۰، ابتدای دهه ۱۹۹۰، دیدگاه غالب این بود که انحراف توجه و نگرانی فرآیندهایی خودکار هستند. همچنین این موضوع مورد توجه قرار داشت که اختلالات خلقی و اضطرابی، به جای شیوه‌های خاص تمرکز، با محتوای تفکرات منفی در ارتباطند. در مقابل، ولز و همکاران (برای مثال، ولز و ماتیوز، ۱۹۹۴) انحراف توجه و نگرانی را ابتدائاً با راهبردهای هوشیار فرد برای بررسی و مواجهه با تهدید در ارتباط می‌دانستند. علاوه بر این، در سبب‌شناسی اختلال روانی، اهمیت کمتری برای محتوای افکار در مقایسه با شیوه و کنترل تفکر در نظر گرفته می‌شد. اگر چه در درمان فراشناختی محتوا حائز اهمیت است، اما این اهمیت مربوط به محتوای فراشناخت است و نه محتوای شناخت معمولی.

ادغام و یکپارچه‌سازی یافته‌های آزمایشگاهی با مشاهدات بالینی در یک مدل پردازش اطلاعات اختلال روانی به اوج رسید، مدل عملکرد اجرایی خود-تنظیمی (عملکرد اجرایی خود-تنظیمی؛ ولز و ماتیوز، ۱۹۹۴). عملکرد اجرایی خود-تنظیمی، پایه عام مدل‌های فراشناختی ویژه اختلالات و شالوده درمان فراشناختی است.

این کتاب مهمترین ویژگی‌های نظری و عملی منحصر به فرد درمان فراشناختی را توصیف نموده و این رویکرد را با درمان شناختی-رفتاری مقایسه می‌کند. اگر چه هر دو رویکرد با شناخت سروکار دارند، اما هر کدام توصیفات متفاوتی از چگونگی نقش شناخت در تداوم اختلال ارائه می‌کنند و بر جنبه‌های متفاوتی از تفکر تأکید می‌نمایند. به ویژه، درمان فراشناختی مطرح می‌کند که بیان افراد مهم نیست بلکه چگونگی فکر آنها مهم است.