

۲۰۸۱۰۷۵



اثر بخشی مداخله شناختی رفتاری (CBT) بر
تردک، آمیدی و امید به زندگی سالمندان

مؤلف: آمنه کلا

انتشارات آریا دانش



پاییز ۱۳۹۸

سرشناسه	: کلا، آمنه، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور	: اثربخشی مداخله شناختی رفتاری (CBT) بر خودکارآمدی و امید به زندگی سالمندان/آمنه کلا.
مشخصات نشر	: تهران: آریا دانش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۹۹ص: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۲۴-۱۰۰۰
وضعیت فهرست	: فیچا
نویسی	
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: سالمندان -- روان شناسی
موضوع	: Older people -- Psychology
موضوع	: شناخت درمانی
موضوع	: Cognitive therapy
موضوع	: رفتاردرمانی سالمندان
موضوع	: Behavior therapy for older people
موضوع	: خودکارایی
موضوع	: Self-efficacy
موضوع	: امید
موضوع	: Hope
رده بندی کنگره	: BF ۲۴/۸
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۶۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۹۲۹۹۰۷

هرگونه تکثیر کامل یا قسمتی از کتاب بدون اجازه پدید آورنده ناشر خلاف قانون، شرع و اخلاق است. موارد تخلف را به دفتر مرکزی انتشارات آریا دانش "ارسال فرمایید."

عنوان: اثربخشی مداخله شناختی رفتاری (CBT) بر خودکارآمدی و امید به زندگی سالمندان

مؤلف: آمنه کلا ناشر: آریا دانش

شمارگان: ۱۵ نسخه (نوبت: اول آذرماه ۱۳۹۸)

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۲۴-۱۰۰۰

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

مرکز بخش: تهران، میدان انقلاب، خیابان آزادی، خیابان بهزاد، پلاک ۳۲ واحد ۱۴ تلفن ۸۸۵۶۲۲۷۳ www.ariyadanesh.ir

حق چاپ جهت ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۱	تاریخچه سالمندی
۲	تعاریف سالمندی
۶	آغاز سالمندی
۷	سالمندی در گستره عمر
۱۱	روانشناسی سلامت سالمندی
۱۱	ارتقاء سلامت و کنه‌سالی
۱۲	اصول سالمندی مزیق
۱۳	عوامل پیشگیری از حالات‌های روانی پیر شدن
۱۴	سالمندان و بحران جمعیت
۱۴	تعریف تندرستی توسط سازمان بهداشت
۱۵	خودکارآمدی
۱۵	نظریه شناختی - اجتماعی بندورا
۱۶	تأثیر خودکارآمدی بر فرایندهای انگیزشی
۱۷	خودکارآمدی و باورهای فرد
۱۸	خودکارآمدی و رضایت از زندگی
۱۹	خودکارآمدی و عملکرد
۲۰	داوری در مورد سطح خودکارآمدی
۲۱	مراحل رشد الگو گیری و خودکارآمدی
۲۲	ارزیابی کارآمدی در سنین مختلف
	راه‌کارهایی برای غلبه بر ضعف‌ها و رسیدن به خودکارآمدی بالا و موفقیت
۲۳	و تسلط در زندگی

۲۴	خودکارآمدی با توجه به سن
۲۵	خودکارآمدی در سالمندان
۲۵	رابطه مثبت خودکارآمدی
۲۶	امید به زندگی
۳۰	امید به زندگی در ایران
۳۲	امید در سلامت روانی
۳۳	امیددرومانی
۳۳	بررسی رابطه امید به زندگی با سلامت روان
۳۴	مسئله امید و عوامل پیامدهای آن بر سلامت اجتماعی و روانی فرد
۳۵	نظریه مدل زندگی
۳۶	طول عمر و امید به زندگی
۳۷	مقایسه امید به زندگی در مردان و زنان
۳۸	امید و سالمندی
۳۹	رویکرد شناختی - رفتاری
۳۹	شناختی - رفتاری (CBT)
۴۰	تعاریف رفتاردرمانی شناختی
۴۲	اصول رفتاردرمانی شناختی
۴۴	اصول بنیادین در تبیین و درمان اختلالات روانی از دیدگاه شناختی رفتاری
۴۸	اجزای رفتاری در مدل شناختی رفتاری
۴۹	اجزای شناختی در مدل شناختی رفتاری
۴۹	باورهای بنیادین
۵۰	مثلث شناختی
۵۱	باورهای میانجی
۵۱	فرض‌های مشروط

۵۱	قواعد
۵۱	راهبردهای مقابله‌ای
۵۲	افکار خود آیند منفی
۵۳	خطاهای شناختی
۵۳	روش‌های ارزیابی شناختی رفتاری
۵۴	صاحبه تشخیصی
۵۴	شرح حال
۵۵	آزایش روری
۵۵	پرست مه
۵۷	جمع‌بندی اطلاعات و رسیدن به مفهوم‌پردازی مورد
۵۷	۱- عوامل تسریع کننده
۵۷	۲- برش مقطعی از توالی‌های شناخت، هیجان و رفتار ناکارآمد
۵۷	۳- برش طولی از توالی‌های شناخت، هیجان و رفتار ناکارآمد
۵۷	۴- نقاط قوت و سرمایه‌های فردی
۵۷	۵- فرضیه کار
۵۸	ساختار درمان شناختی رفتاری
۵۸	ساختار کلی درمان
۵۹	مرحله پیشگیری از عود
۵۹	مرحله پیگیری
۵۹	درمان شناختی - رفتاری
۶۰	درمان شناختی رفتاری چگونه عمل می‌کند
۶۳	رویکرد CBT
۶۴	تلفیق رویکرد شناختی - رفتاری
۶۴	مدل بند ورا

- ۶۵..... مدل شناختی در شناخت- رفتار درمانگری با سالمندان
- ۶۵..... روش CBT بر روی سالمندان
- ۶۶..... اهمیت افزایش سطوح فعالیت در سالمندان
- ۶۷..... سخن پایانی
- ۷۰..... منابع و مآخذ:
- ۷۰..... منابع فارسی
- ۷۴..... منابع انگلیسی

پیشگفتار

افزایش چشمگیر جمعیت سالمندان در تمام جهان پدیده‌ای است که از قرون گذشته شروع و در قرن بیست و یکم که قرن سالخوردگی جمعیت جهان هست، و ادامه خواهد داشت. در قرن حاضر بهبود شرایط زندگی، ارتقای سلامت جامعه و افزایش امید به زندگی و کاهش آهنگ تولد باعث شده است که جمعیت سالمندانی به‌طور قابل‌توجهی رو به افزایش باشد. با توجه به آمار و ارقام موجود، جمعیت ایران در حال گذر از ساختار سنی جوانی به کهن‌سالی هست به طوری که سالمندان طی پنجاه سال آینده بیست درصد افراد در جامعه را تشکیل می‌دهند و بیست‌وشش میلیون نفر بالای شصت سال خواهیم داشت. سالمندان کاهش ظرفیت فیزیولوژیکی و عملکرد حرکتی همراه است و کاهش عملکرد، می‌تواند به دلیل کاهش ظرفیت سیستم عصبی و عضلانی، شرایط محیطی، عوامل روان‌رسان، سبک زندگی و دیگر عوامل باشد. همچنین به دلیل کاهش سطح فعالیت روزانه سالمندانی، آمادگی جسمانی مانند استقامتی، قدرت، چابکی و انعطاف پذیری نیز کم خواهد شد و وسیله بروز مشکلاتی در فعالیت‌های زندگی و عملکرد طبیعی سالمندان خواهد شد. مطالعات مختلف نشان می‌دهند که انجام رهنماها ارتقا‌دهنده سلامت در سالمندان جامعه در سطح بسیار پایینی قرارگرفته است، سالمندان از نظر رفتارهایی نظیر فعالیت‌های بدنی و رژیم‌های مهم غذایی رنج خوبی نیستند و میزان آگاهی، نگرش و عملکرد سالمندان در خصوص سلامت زندگی سالم بسیار نادرست می‌باشد.