

رفتار درمانی شناختی کودکان

مؤلف: زینب فائز رحمتی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

www.ketab.ir

انتشارات زرنوشت

تهران - ۱۳۹۹

سرشناسه	:	قائد رحمتی، زینب، ۱۳۵۶-
عنوان و نام پدیدآور	:	رفتار درمانی شناختی کودکان / نویسنده: زینب قائد رحمتی
مشخصات نشر	:	تهران: زرنوشت، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	:	۱۵۶ ص.
شابک	:	۹۷۸ - ۶۲۲ - ۷۲۷۹ - ۸۳ - ۲
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبای مختصر
یادداشت	:	فهرست‌نویسی کامل این اثر در وب‌گاه http://opac.nlai.ir در دسترس است.
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۱۶۹۸۸۷



انتشارات زرنوشت

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی،
کوچه مهدی‌زاده، شماره ۲۷، واحد ۱۹
تلفن: ۰۹۰۲۴۸۶۸۹۵۶ - ۰۶۶۴۷۹۶۱۵ - ۶۶۴۳۵۶۳۷

رفتار درمانی شناختی کودکان

نویسنده: زینب قائد رحمتی

• چاپ اول: ۱۳۹۹ • شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه • ناشر: زرنوشت

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۷۲۷۹ - ۸۳ - ۲

قیمت: ۳۰,۰۰۰ تومان

تمامی حقوق محفوظ است.

فهرست مطالب

۵	پیشگفتار
۷	فصل اول
۷	کلیات
۷	مقدمه
۹	بیان مسأله
۱۳	فصل دوم
۱۳	مباحث نظری
۱۳	تاریخچه
۱۹	شکل‌گیری و رشد رفتار درمانی
۲۳	زمینه مشترک
۲۷	کاربرد اولیه اصول رفتاری در زمینه بالینی
۳۳	کاربرد فنون کنشگر: تحلیل کاربردی رفتار
۳۸	تکنیکهای رفتار درمانی:
۴۲	خاستگاه رویکرد رفتاری
۴۷	گسترده‌گی طیف درمان
۵۲	مواجهه درمانی
۵۳	تمرین رفتاری
۵۶	کنترل وابستگی
۵۷	بیزاری درمانی
۶۰	ارزیابی رفتار درمانی
۷۰	مرحله دوم: پیدایی شناخت درمانی
۷۶	رویکردهای شناختی نسبت به شخصیت:
۷۸	مفروضات کلی شناخت درمانی:

۸۸.....	تلفیق رویکردهای شناختی و رفتاری
۹۲.....	ویژگی‌ها و مفروضه‌های رویکرد شناختی - رفتاری
۹۷.....	فرآیند درمان شناختی - رفتاری
۹۸.....	درمان شناختی - رفتاری
۱۰۰.....	الگو برداری
۱۰۲.....	بازسازی عقلانی
۱۰۳.....	آموزش پایه کربی علیه استرس
۱۰۴.....	تکنیک‌های رفتار درمانی شناختی
۱۰۴.....	پژوهش در زمینه مداخله رفتاری - شناختی
۱۰۷.....	پژوهش در زمینه مداخله رفتاری - شناختی و دارویی
۱۰۸.....	بنیادهای علمی رفتار درمانی شناختی
۱۰۹.....	اصول کلی در شیوه‌های درمانی شناختی رفتاری
۱۱۰.....	ارزشیابی شناختی - رفتاری
۱۱۱.....	شیوه ارزیابی
۱۱۱.....	سنجش در ارزیابی و درمان شناختی - رفتاری
۱۱۳.....	فصل سوم
۱۱۳.....	بازی درمانی شناختی کودکان
۱۱۳.....	عوامل مؤثر در بازی
۱۱۷.....	انواع بازی از دیدگاه پیاژه
۱۲۳.....	نظریه‌های مربوط به بازی
۱۴۱.....	بازی درمانی چیست؟
۱۴۵.....	فصل چهارم
۱۴۵.....	بحث و نتیجه‌گیری
۱۴۵.....	پیش‌بینی روندها
۱۴۶.....	اصطلاحات مهم

پیشگفتار:

در شیوه های رفتار درمانی مستقیماً بر رفتار تأکید می شد و به تفکر و استدلال فرد کمتر توجه می شد.

در آغاز درمانگران به اهمیت شناخت اعتقاد نداشتند و نگرش محرک - پاسخ سفت و سختی را ترجیح می دادند. آنها هر ملاحظه ای در مورد اعتقادات و نگرشها را به عنوان بازگشتی به گونه ای از درونگری غیر علمی می دانستند. اما در پاسخ به شواهدی که نشان می داد عوامل شناختی (یعنی افکار شخص، انتظارات و تفسیر وی از رویدادها) اهمیت تعیین کننده در رفتار شخص دارد، بسیاری از رفتار درمانگران تأکید بر شناخت را هم وارد درمان کردند.

رفتار درمان شناختی-علاقه کلی است برای روشهای درمانی که در آنها از فنون تغییر رفتار استفاده می شود و «دوره بر آن راهکارهای طراحی شده برای تغییر عقاید ناسازگار نیز به آن فنون اعراض شده است. درمانگر به فرد کمک می کند که واکنشهای هیجانی ناراحتی کننده بطیب اضطراب و افسردگی را با یادگرفتن شیوه های موثر تری برای تفسیر و تفکر درباره تجربیش کنترل کند. مثلاً در نظریه شناختی یک در مورد افسردگی، افراد افسرده تمایل دارند دیدگاهها را از دیدگاهی منفی و خود منتقدانه ارزیابی کنند. آنها شکست را به جای موفقیت انتقال می کشند و در ارزیابی عملکردشان تمایل به بزرگ کردن شکستها و کوچک کردن موفقیتها دارند. رفتار درمانگران شناختی در درمان افسردگی، به مراجعان کمک می کنند که تحریف را در تفکرشان تشخیص دهند و آنها را به واقعیت نزدیک کنند.

برنامه رفتاری - شناختی برای کمک به کسی که می خواهد به بازار هراسی خود غلبه کند، می تواند شامل آموزش مثبت اندیشی همراه با مواجهه زنده باشد. درمانگر به مراجع یاد می دهد که گفت و گوهای خودشکنانه درونی را با دستورات مثبت به خود جایگزین کند. رفتار درمانگران شناختی اتفاق نظر دارند که تغییر عقاید فرد برای ایجاد تغییری با ثبات در رفتار مهم است. اغلب اعتقاد دارند که شیوه های رفتاری قدرتمند از شیوه های کلامی در تأثیر گذاری بر فرایندهای شناختی اند. برای

مثال، برای غلبه بر اضطراب صحبت کردن در کلاس، تفکر مثبت مفید است: «من درس را خوب می دانم و مطمئن هستم که می توانم ایده هایم را به طور موثر بیان کنم»؛ «موضوع جذاب است و بقیه بچه ها از آنچه من می گویم لذت می برند». اما ارائه موفق سخنرانی به یک همکلاسی و دوباره برای گروهی از دوستان نیز احتمالاً از شدت اضطراب کم خواهد کرد. عملکرد موفق احساس مهارت و تسلط ما را افزایش می دهد. در واقع گفته شده است که همه فرایندهای درمانی موثر به فرد احساس تسلط بر خودکارایی می دهند.

با مشاهده افراد موفق و مسلط، متقاعد شدن به این که می توانیم مشکل را حل کنیم و قضاوت از روی نشانه های درونی که، آرام و مسلط هستیم، در ایجاد احساس خود کارایی نقش دارند. اما بیشترین احساس کارایی و عملکرد واقعی و احساس تسلط شخص ناشی می شود. خلاصه اینکه هیچ چیز مثل موفقیت فرد را موفق نمی کند

زینب قائد رحمتی

بهار ۱۳۹۹