

به نام خدا

آشنایی با تکنیک های زوج درمانی
با

رویکرد شناختی- رفتاری

www.ketab.ir

مؤلف: زهره مرتضائی

سرشناسه	: مرتضائی کرهرودی، زهره، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: آشنایی با تکنیک‌های زوج درمانی با رویکرد شناختی - رفتاری/مؤلف زهره مرتضائی.
مشخصات نشر	: گرگان: ویراست، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۹ص.
شابک	: 978-622-7751-37-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه:ص. ۲۵۰-۲۵۵.
موضوع	: زوج درمانی
موضوع	: Couples therapy
موضوع	: شناخت درمانی
موضوع	: Cognitive therapy
رده بندی کنگره	: RC۴۸۸/۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱۵۶۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۵۱۵۲۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

آشنایی با تکنیک های زوج درمانی با رویکرد شناختی - رفتاری

مؤلف	: زهره مرتضائی
ناشر	: ویراست
طراح جلد	: زهره مرتضائی
قطع	: وزیری
مشخصات ظاهری	: ۲۵۹ صفحه
چاپ و صحافی	: بهمن
نوبت چاپ	: اول، ۱۴۰۰
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۵۱-۳۷-۶
شمارگان	: ۲۰۰ جلد
قیمت	: ۱۸۰ هزار تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای مؤلف محفوظ است.
و هرگونه سوء استفاده و کپی برداری پیگرد قانونی دارد.

ویراست

www.virastpub.com virastpub@gmail.com

۰۹۱۹۹۵۴۱۳۸۰ ۰۱۷-۳۲۳۵۷۵۵۵



virastpub

۳۲۳۵۸۵۵۵

فهرست

۱۱	پیش‌گفتار
۱۳	فصل اول: آشنایی با زوج‌درمانی شناختی - رفتاری
۱۴	زوج‌درمانی رفتاری سنتی (BCT)
۱۵	شناخت اجتماعی
۱۶	پذیرش تفاوت‌ها و ذهن آگاه بودن
۱۷	رویکردهای درمانی غیرشناختی - رفتاری: عاطفه و بینش
۱۷	زوج‌درمانی متمرکز بر عواطف یا هیجان مدار (EFCT)
۱۸	زوج‌درمانی بینشی (IOCT)
۲۱	هیجان‌ها (عواطف)
۲۲	اهداف و ارزش‌های زوج‌درمانی شناختی - رفتاری
۲۲	نقش و حالت درمانگر در زوج‌درمانی شناختی - رفتاری
۲۳	انعطاف‌پذیری
۲۴	توجه به عوامل سطحی و عمقی در تعاملات زوجی
۲۴	محیط
۲۵	فرهنگ
۲۵	تعادل بین رفتارهای مثبت و منفی
۲۶	عوامل رفتاری
۲۷	رفتارهای ارتباطی و غیرارتباطی
۲۷	رفتارهای مثبت
۲۸	رفتارهای منفی
فصل دوم: عوامل شناختی مؤثر در آشفته‌گی زوجی: توجه، اسناد (نسبت دادن) و انتظارات	
۳۱	
۳۲	توجه انتخابی
۳۲	اسنادها
۳۳	انتظارات
۳۴	عوامل شناختی مؤثر در آشفته‌گی زوجی
۳۴	فرض‌ها، معیارها و طرحواره‌ها

۳۴	مفروضات
۳۵	معیارها
۳۶	طرحواره‌ها
۳۷	عواطف و احساسات
۳۷	تجربه عاطفی و احساسی
۳۸	شناخت‌ها و عواطف
۳۸	انگیزش و شخصیت
۳۹	الگوهای تعامل عمیق: ثبات و تغییر
۴۰	آئین‌ها و تشریفات برنامه‌های زوجی
۴۱	تعیین حد و مرزها
۴۱	حمایت اجتماعی
۴۳	فصل سوم: تأثیرات محیطی بر عملکرد زوجی
۴۴	محدودیت‌ها یا الزامات محیطی
۴۴	فرصت‌ها و امکانات محیطی
۴۴	شناخت افراد نسبت به محدودیت‌ها و فرصت‌های محیطی
۴۵	توجه به تفاوت‌های زمینه‌ای (تفاوت‌های بافتی یا فرهنگی - اجتماعی)
۴۵	فرهنگ و نژاد
۴۷	جنسیت
۴۹	فصل چهارم: عوامل فردی: آسیب شناسی روانی
۵۰	اثرات اختلالات روانی فردی بر آشفتگی زوجی
۵۱	مسئله افسردگی
۵۱	تأثیر افسردگی بر عملکرد فردی
۵۲	نقش و حالت درمانگر
۵۳	پیکان رو به پایین
۵۴	مداخلات درمانی برای تعدیل الگوهای رفتاری
۵۴	آموزش برقراری ارتباط
۵۵	آموزش حل مشکل
۵۶	مداخلات درمانی در کمبود و زیاده روی پاسخ‌های احساسی
۵۷	تکلیف منزل

۵۸		اثربخیزی درمان شناختی - رفتاری بر زوجها
۶۱		فصل پنجم: تشخیص و ارزیابی
۶۱		مصاحبه‌های زوجی اولیه
۶۲		پرسشنامه‌های گزارش شخصی
۶۳		مشاهده الگوهای تعاملی زوجین
۶۴		مصاحبه‌های انفرادی
۶۵		ارائه بازخورد و تعیین هدف
۶۶		مداخله‌های رفتاری: تغییر رفتار هدایت شده (هدفمند)
۶۹		فصل ششم: ویژگی‌های درمانگر
۶۹		بهبود مهارت‌های ارتباطی مهارت گفتن و شنیدن
۷۰		تبادل افکار و احساسات
۷۱		بیان عواطف و احساسات
۷۱		در نظر گرفتن احساسات همسر
۷۳		بهبود مهارت‌های ارتباطی: بحث و گفتگو برای تصمیم‌گیری
۷۵		به چالش کشاندن شناخت‌ها: توجه انتخابی و اسنادها
۷۶		کارکردن روی عواطف زوجین
۷۹		کارکردن روی محیط زوجین
۸۱		رعایت ترتیب مداخله‌ها
۸۱		مداخله‌های مربوط به آشفتگی ثانویه
۸۲		مداخله‌های مربوط به رفع مسائل و مشکلات اولیه رابطه
۸۵		فصل هفتم: پذیرش بی‌قید و شرط خود
۸۵		پادزهر ترس و ناامنی
۱۱۳		فصل هشتم: پذیرش و بخشش با قصد قبلی
۱۱۳		پادزهری برای آسیب و خشم
۱۱۶		الگوی آزرده‌گی و خشم
۱۱۷		این‌ها را در مغز خود فرو کنید
۱۱۸		کارگاه پذیرش و بخشش با قصد قبلی
۱۱۹		مرحله یک: ذهن آگاهی
۱۱۹		تمرین مرحله یک - ذهن آگاهی

۱۱۹	درباره شما.....
۱۲۰	درباره همسرتان.....
۱۲۱	مرحله دو: مسئولیت پذیری.....
۱۲۳	مرحله سه: شناسایی Bهای کشته تان.....
۱۲۸	مرحله چهار: مباحثه شک گرایانه.....
۱۴۱	فصل نهم: تاب آوری در رابطه.....
۱۴۱	پادزهر تحمل ناکامی کم.....
۱۴۳	تاب آوری در مقابل تحمل ناکامی کم.....
۱۵۵	انتظاراتتان را واقع بینانه نگه دارید.....
۱۵۶	یک روز شگفت انگیز داشته باشید.....
۱۵۷	فصل دهم: ایجاد هماهنگی و خوشحالی در رابطه.....
۱۵۷	یک بررسی.....
۱۵۸	اصول قدرت رابطه.....
۱۷۳	فصل یازدهم: بخشیدن هوشمند و بی وقفه.....
۱۷۹	از این زوج ها یاد می گیریم.....
۱۸۱	کارگاه بخشیدن بی وقفه و هوشمندانه.....
۱۹۵	فصل دوازدهم: راهبردهای شناختی در درمانگری شناختی - رفتاری.....
۱۹۹	فنون شناختی نوع اول: ربط دادن افکار به موقعیت ها و عواطف.....
۲۰۲	فنون شناختی نوع دوم: جمع آوری شواهد و شناسایی تحریف های فکری.....
۲۰۵	روش های شناختی نوع سوم: آزمایش ها.....
۲۰۷	روش های شناختی نوع چهارم: کشف باورها و پیش فرض های محوری و زیربنایی.....
۲۰۷	پیش فرض های شرطی.....
۲۰۹	باورهای محوری و زیربنایی.....
۲۱۳	فصل سیزدهم: راهبردهای رفتاری در درمان شناختی - رفتاری.....
۲۱۳	راهبردهای مبتنی بر مواجهه.....
۲۱۳	انواع مواجهه.....
۲۱۳	مواجهه واقعی.....
۲۱۵	مواجهه شبیه سازی شده و ایفای نقش های رفتاری.....
۲۱۶	مواجهه تجسمی.....

۲۱۸		مواجهه نشانه‌ای
۲۱۹		طراحی و تنظیم سلسله مراتب مواجهه
۲۲۰		خودبازبینی رفتاری
۲۲۱		تکنیک‌های شناختی رفتاری در زوج‌درمانی شناختی-رفتاری
۲۲۱		تعلیم و آشناکردن زوج‌ها و اعضای خانواده با رویکرد شناختی رفتاری
۲۲۲		تشخیص افکار خودآیند، و هیجانات و رفتارهای مرتبط با آن
۲۲۳		بررسی و بازسازی طرحواره‌ها
۲۲۳		طرحواره‌های سخت
۲۲۳		تغییر طرحواره‌های خانواده اصلی
۲۲۳		ایجاد قانون از طریق چهارچوب بندی مجدد و تمرین رفتاری
۲۲۵		تکنیک‌های رفتاری در زوج‌درمانی شناختی - رفتاری
۲۲۵		آموزش برقراری ارتباط
۲۲۷		راهکارهایی برای گوینده
۲۲۸		راهکارهایی برای شنونده
۲۳۰		انتقال همدلی
۲۳۱		اعتباردهی
۲۳۱		تکنیک‌های تغییر و کاهش قطع کردن‌ها در جریان ارتباط
۲۳۲		تکنیک مداد کاغذی
۲۳۳		راهنماهای حل مسئله
۲۳۴		توافقات تبادل رفتاری
۲۳۵		مداخلاتی برای کاستی و ازدیاد در پاسخ‌های هیجانی
۲۳۶		قراردادهای وابستگی
۲۳۷		آموزش جرأت ورزی
۲۳۷		مداخلات و تکنیک‌های تناقضی
۲۳۸		تنش زدایی و آتش بس
۲۳۹		فصل چهاردهم: توضیح عملی تکنیک‌های زوج‌درمانی با رویکرد شناختی-رفتاری
۲۳۹		جلسه اول
۲۳۹		تکنیکی برای رفع مشاجره و زد و خورد
۲۴۳		جلسه دوم

پیش‌گفتار

خانواده، مهم‌ترین ساختار جامعه و اصلی‌ترین جزء جامعه است. دستیابی به یک جامعه سالم بستگی دارد به سلامت خانواده‌ها، که آن نیز، به داشتن شرایط بهداشت روانی بهنجار و ارتباط خوب با یکدیگر مرتبط است. دلایل اصلی ازدواج به طور عمده، عشق و محبت، داشتن شریک و همراه در زندگی، ارضاء انتظارات عاطفی، روانی و افزایش شادی و خشنودی است. اگر چه در ابتدای ازدواج، مردها و زن‌ها نسبت به یکدیگر تعهد پایدار، بیشتری دارند، اما گاهی اوقات واقعیت به گونه دیگر می‌شود. تحقیقات نشان داده است که نیمی از زوجها استنباطشان از زندگی زناشویی‌شان این است که شکست‌خورده‌اند و این شکست ممکن است ناشی از مشکلات زناشویی باشد.

مطالعات و تجارب بالینی نشان می‌دهد که در جامعه معاصر زوجین مشکلات شدید و فراگیری را در هنگام برقراری و حفظ روابط صمیمانه و ارضاء انتظارات و نیازهای یکدیگر تجربه می‌کنند. ایجاد و حفظ روابط صمیمانه و ارضا نیازهای عاطفی و روانی در جریان ازدواج یک مهارت و هنر است که علاوه بر سلامت روانی و تجارب سالم اولیه نیازمند داشتن نگرش‌های مثبت و کسب مهارت‌ها و انجام وظایف خاصی است. در کاهش مشکلات زناشویی زوج درمانگرها می‌توانند نقش کلیدی داشته باشند. رویکردهای مختلفی در زمینه زوج‌درمانی وجود دارد از جمله زوج‌درمانی رفتاری، زوج‌درمانی شناختی رفتاری، رفتاردرمانی دیالکتیکی^۱، زوج درمانی هیجان مدار^۲، زوج‌درمانی بینشی^۳، زوج‌درمانی رفتاری تلفیقی^۴ که در ادامه به آنها پرداخته خواهد شد.

زوج‌درمانی شناختی- رفتاری رویکردی پیشرفته و تلفیقی است که راهبردهایی تجربی برای درمان آشفتگی زوجی و نیز درمان آسیب‌شناسی روانی فردی در یک رابطه آشفته را فراهم می‌آورد. در این کتاب به این روش درمانی تجربی و جامع پرداخته شده است. تمرکز درمان شناختی- رفتاری سنتی بر شناخت و رفتار را گسترش داده تا بر عواطف درمان شناختی-

-
1. Dialectical Behavioral Therapy
 2. Emotion-Focussed Couple Therapy (EFCT)
 3. Insight-Oriented Couple Therapy (IOCT)
 4. Integrative Behavioural Couple Therapy (IBCT)

رفتاری جدید تفاوت های فردی، آسیب پذیری افراد، اهمیت محیط و زمینه های گسترده تر روابط زوجی را نیز مورد تأکید قرار داده است. کتاب حاضر راهنمای مناسبی برای دانشجویان و کارورزان در حیطه زوج درمانی شناختی - رفتاری فراهم می آورد.

www.ketab.ir