

مبانی نظری
درمان شناختی - رفتاری

مؤلف

ربابه ربانی

سرشناسه	رمانی، ربابه، ۱۳۴۷-
عنوان و نام پدیدآور	مبانی نظری درمان شناختی - رفتاری / مولف ربابه ربانی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات صالحیان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۵۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۴۸۰-۷
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
داشت	کتابنامه: ص ۱۲۱.
موضوع	شناخت درمانی - روش ها
موضوع	Cognitive therapy -- Methods
موضوع	رفتار درمانی - روش ها
موضوع	Behavior therapy -- Methods
موضوع	شناخت درمانی - تحقیق
موضوع	Cognitive therapy -- Research
موضوع	رفتار درمانی - تحقیق
موضوع	behavior therapy -- Research
رده بندی کنگره	RC
رده بندی دیویی	۶۱۶/ ۱۱۴۲۵
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۵۹۲۱۳

مبانی نظری درمان شناختی - رفتاری

- نویسنده: ربابه ربانی
- ناشر: صالحیان
- صفحه آرا: معصومه اسفندیاری
- طراح جلد: صالحیان
- سال و نوبت چاپ: ۱۳۹۹ - اول
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بها: تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۴۸۰-۷
ISBN: 978-622-214-480-7



دفتر انتشارات: میدان انقلاب - کارگر جنوبی - کوچه شهدای ژاندارمری -

پلاک ۱۲۷ - واحد ۳

تلفن: ۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲ - ۶۶۹۷۹۳۰۰

سایت انتشارات: www.pubsalehiyan.ir

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار
۱۵	مقدمه
فصل اول	
۱۹	اصول درمان شناختی - رفتاری
۲۱	روش‌های درمانی شناختی - رفتاری: شکل‌گیری و اصول
۲۷	کاربردهای اولیه‌ی اصول رفتاری در زمینه‌های بالینی
۳۵	کاربرد فنون کنشگر: تحلیل کاربردی رفتار
۳۸	تحکیم و توسعه‌ی رویکرد رفتاری
۴۳	تلفیق رویکردهای شناختی رفتاری
۴۶	اصول کلی در شیوه‌ی درمانی شناختی - رفتاری
فصل دوم	
۴۹	ارزیابی شناختی - رفتاری
۵۱	هدف‌های ارزیابی شناختی - رفتاری

۵۲	ضابطه‌بندی مسائل بر اساس رویکرد شناختی- رفتاری
۵۳	آموزش بیمار درباره‌ی رویکرد شناختی- رفتاری
۵۴	راه‌اندازی فرآیند درمانی
۵۷	شیوه‌های ارزیابی
۵۸	مصاحبه‌ی رفتاری
۵۸	مرحله‌ی آغازین
۶۰	چگونگی شروع مسئله
۶۰	شرح تفصیل مسئله
۶۱	زمینه‌ها و تغییراتی تنظیم‌کننده
۶۲	عوامل نگهدارنده (تداوم‌بخش)
۶۳	خود- بازنگری
۶۳	میزان صحت خود- بازنگری
۶۴	چگونگی خود- بازنگری
۶۴	آماج‌های اختصاصی و مشخص
۶۵	وسایل و ابزار ثبت رفتار
۶۵	شاخص‌های معنی‌دار و حساس
۶۶	سادگی شاخص‌ها
۶۷	زمان‌بندی سنجش
۶۷	انواع اطلاعات خود- بازنگری شده
۶۸	طول مدت مسئله
۶۸	خود- سنجی
۷۰	دفتر یادداشت
۷۰	واکنش‌پذیری خود- بازنگری

۷۱	 پرسش‌نامه‌های خود-سنجی
۷۲	 اطلاعاتی از سایر افراد
۷۳	 مصاحبه با افراد مهم
۷۴	 بازنگری به وسیله‌ی افراد مهم
۷۴	 مشاهده‌ی مستقیم رفتار
۷۵	 مشاهده‌ی رفتارهایی که به‌طور طبیعی اتفاق می‌افتند
۷۶	 نقش‌گزینی (نقش‌آزمایی)
۷۷	 آزمون‌های رفتار
۷۸	 شاخص‌های برنامه‌ریزی رفتاری
۷۸	 سنجش‌های فیزیولوژیک

فصل سوم

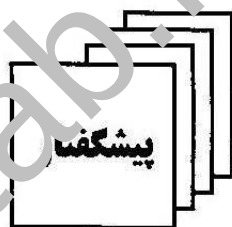
۸۱	 مبانی درمان‌شناختی- رفتاری
۸۳	 رویکرد درمانی شناختی- رفتاری
۸۴	 رفتاردرمانی
۸۵	 تکنیک‌های رفتاردرمانی
۸۵	 شناخت‌درمانی
۸۷	 ساختار سلسله‌مراتبی تفکر
۸۸	 نحوه‌ی تلفیق رفتاردرمانی و شناخت‌درمانی
۹۲	 محورهای درمان‌شناختی- رفتاری
۹۳	 ویژگی‌ها و مفاهیم کلیدی درمان‌شناختی- رفتاری
۹۴	 الف- رابطه‌ی اشتراکی بین درمانگر و درمان‌جو
۹۶	 ب- تأکید بر نقش فرآیندهای شناختی در بروز اختلالات روان‌شناختی
۹۷	 ج- تمرکز بر زمان حال و کوتاه‌مدت بودن
۹۹	 د- موضع فعال و رهنمودی درمانگر

هـ- تأکید بر آموزشی بودن درمان	۱۰۰
و- ارزیابی رفتاری	۱۰۱
ز- اهداف درمانی دقیق	۱۰۲
ح- طراحی طرح درمانی	۱۰۳
ط- ارزیابی عینی	۱۰۴

فصل چهارم

فنون و روش‌های درمان‌شناختی- رفتاری	۱۰۷
فنون و روش درمانی	۱۰۹
الف- فنون شناختی	۱۰۹
ب- فنون هیجانی	۱۱۱
ج- فنون رفتاری	۱۱۳
فرآیند درمان‌شناختی- رفتاری	۱۱۷
راهبردهای درمان‌شناختی- رفتاری	۱۲۰
مراحل درمان‌شناختی- رفتاری	۱۲۱
الف- مرحله‌ی آغازین	۱۲۲
ب- مرحله‌ی کار	۱۲۴
ج- مرحله‌ی پایان بخشی	۱۲۷
نقش و کارکردهای رهبر گروه در درمان‌شناختی- رفتاری	۱۲۹
درمان‌شناختی- رفتاری در بیماری‌های مزمن	۱۳۱
روش‌های ارزیابی و جمع‌آوری اطلاعات	۱۳۵
الف- مصاحبه‌ها	۱۳۶
ب- خودآگاهی	۱۳۶
ج- نمونه‌گیری از افکار	۱۳۷
د- مقیاس‌ها و پرسش‌نامه‌ها	۱۳۷

۱۳۸	خطاهای شناختی
۱۳۸	تفکر همه یا هیچ
۱۳۹	تعمیم مبالغه آمیز
۱۳۹	فیلتر ذهنی
۱۳۹	بی توجهی به امر مثبت
۱۳۹	نتیجه گیری شتاب زده
۱۴۰	ذهن خوان
۱۴۰	درشت نمایی
۱۴۰	استدلال احساسی
۱۴۰	بایدها
۱۴۱	برچسب زدن
۱۴۱	شخصی سازی
۱۴۲	سه نوع بینش در درمان شناختی- رفتاری
۱۴۲	بینش ۱
۱۴۲	بینش ۲
۱۴۳	بینش ۳
۱۴۵	منابع و مآخذ



درمان‌شناختی- رفتاری، رشد و توسعه‌ی جدیدی در درمان روان‌شناختی، به شمار می‌آید. با وجود این در این مدت کوتاه توانسته است علاقه‌ی زیادی را در متخصصان بالینی، به خود معطوف سازد. سه دلیل عمده برای این علاقه وجود دارد؛ نخست آنکه روش‌های شناختی- رفتاری برعکس سایر شکل‌های رفتاردرمانی مستقیم‌تر با افکار و احساسات که در تمامی اختلال‌های روانی از اهمیتی آشکار برخوردارند سر و کار دارد؛ دوم آنکه درمان شناختی- رفتاری، شکافی را پر می‌سازد که بسیاری از درمانگران بین روش‌های صرفاً رفتاری و روان‌درمانی‌های پویا احساس می‌کنند؛ سوم آنکه این روش‌های جدید درمانی، برعکس

روان‌درمانی پویا، پایه‌های علمی دارند و قابلیت بیشتری در ارزیابی فعالیت‌های بالینی، از خود نشان می‌دهند.

در فرآیند برنامه‌ریزی برای درمان اختلال‌های افسردگی بود که رویکردهای شناختی، توجه اکثر درمانگران را به خود جلب کرد. البته امروزه درمان شناختی- رفتاری، کاربردهای بسیار وسیع‌تری دارد و بسیاری از آن‌ها به مواردی مربوط می‌شوند که با استفاده از سایر روش‌ها نمی‌توان آن‌ها را به سادگی و به طرز مؤثری درمان کرد.

این موارد عبارتند از: اختلال‌های اضطراب و وسواس، اختلال‌های خورد و خوراک، برخی از مسائل جسمی، جنبه‌هایی از ناتوانی‌ها در بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن و نیز مسائل جنسی و زناشویی. کتاب، شامل مطالبی است که در آن‌ها به کاربردهای مهم درمان شناختی- رفتاری، پرداخته شده است. مطالب به گونه‌ای تنظیم شده‌اند که موارد از ساختاری معین و یکسار برخوردار باشند. کتاب شامل بخش‌هایی درباره‌ی مسائل اساسی مربوط، ارزیابی درمان است. این مطالب، روشن و واضح نوشته شده‌اند. فصل‌های کتاب در این حال که حاوی اطلاعات پایه‌ای لازم برای کارآموزان روان‌شناسی و روان‌پزشکی است، شامل نوعی توصیه‌های منفصل نیز هست. توصیه‌هایی که می‌تواند برای اکثر درمانگران کارکرده، مفید واقع شود؛ بدین ترتیب، خوانندگان از انواع مختلف و با سطح آموزشی متفاوت، این کتاب را مناسب خواهند یافت. رفتاردرمانی شناختی، به سرعت رشد می‌کند؛ اما خوانندگانی که از

طریق این کتاب با جنبه‌های نظری و عملی تکنیک‌های شناختی- رفتاری، آشنا می‌شوند، باید بتوانند با ایجاد تغییراتی مناسب در تجربه‌ی خود، به سایر مواردی که ممکن است درمان شناختی- رفتاری در آن‌ها کاربرد داشته باشد، نیز بپردازند. خلاصه آنکه این کتاب بدون تردید، مطالب بس مهم و جدیدی بر ادبیات درمان شناختی- رفتاری می‌افزاید و خواهی‌حال که آن را برای خوانندگان، معرفی می‌کنم.

www.ketab.ir