

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

www.ketab.ir

زوج‌درمانی شناختی رفتاری

مؤلف: منصوره بلالی

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۱

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۸۷۰-۱



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،

پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

قیمت ۵۵۰۰۰ تومان

همه حقوق برای مؤلف محفوظ است.

www.ketab.ir

سرشناسه	:	بلالی، منصوره، ۱۳۵۴-
عنوان و نام پدیدآور	:	زوج درمانی شناختی رفتاری/ مولف منصوره بلالی.
مشخصات نشر:	:	تهران : آوای نور، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	:	۱۲۸ ص.: ۵/۱۳×۲۱ سم.
شابک	:	978-600-309-870-1
وضعیت فهرستی	:	فیا
نویسنده	:	کتانامه.
پادداشت موضوع	:	زوج درمانی
	:	Couples therapy
	:	شناخت درمانی
	:	Cognitive therapy
رده بندی کنگره	:	RC۲۸۸/۵
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۸۹۱۵۶۲
شماره کتابشناسی	:	۸۸۱۷۷۳۲
ملی	:	
اطلاعات رکورد	:	فیا
کتابشناسی	:	

فهرست مطالب

۱۱.....	سخن آغازین
---------	------------

فصل اول: زوج‌درمانی و رویکردهای رایج

۱۳.....	مقدمه
۱۴.....	زوج‌درمانی و رویکردهای رایج
۱۶.....	مهم‌ترین رویکردهای زوج‌درمانی رایج
۱۶.....	۱. زوج‌درمانی سیستمی
۱۷.....	۲. زوج‌درمانی مبتنی بر روابط شیء (دل‌بستگی)
۱۹.....	۳. زوج‌درمانی هیجان‌مدار
۲۰.....	۴. زوج‌درمانی با رویکرد شناختی رفتاری

فصل دوم: اصول و مبانی رویکرد شناختی رفتاری

۲۳.....	مقدمه
۲۳.....	اصول و مبانی رویکرد شناختی رفتاری

فصل سوم: ارزیابی بالینی

۲۹.....	مقدمه
۳۰.....	ارزیابی بالینی

فصل چهارم: تکنیک‌های زوج‌درمانی بر اساس رویکرد شناختی رفتاری

۳۷.....	مقدمه
۳۷.....	تکنیک‌های زوج‌درمانی شناختی رفتاری
۳۷.....	برقراری ارتباط درمانی، آشنایی با اصول، اهداف و مدل شناختی رفتاری
۳۸.....	تکنیک‌های شناختی
۳۸.....	ارتباط فعالیت، هیجان و افکار
۴۰.....	بررسی مزایا و معایب افکار

۴۰.....	بررسی شواهد مربوط به یک فکر
۴۱.....	چارچوب دهی مجدد شناختی
۴۲.....	مرحله ۱: واکنش‌های احساسی را با افکار خود انگیزته ارتباط دهید
۴۲.....	مرحله ۲: شناخت افکار خود انگیزته را تمرین کنید
۴۳.....	مرحله ۳: افکار خود انگیزته خود را مورد سؤال قرار دهید
۴۳.....	مرحله ۴: استفاده از واکنش‌های منطقی
۴۵.....	تحریفات شناختی رایج در مورد زوجها و خانواده‌ها
۴۸.....	شناسایی تحریف شناختی
۴۹.....	باورهای رایج ناسازگار در میان زوجها
۵۲.....	پرسش سقراطی و مداخلات اکتشاف هدایت شده
۵۳.....	شناسایی طرحواره‌ها و برانگیزاننده‌های آن‌ها
۵۴.....	آشنایی با طرحواره‌های همسران
۵۵.....	ویژگی‌های طرحواره‌های همسران
۵۵.....	ده طرحواره مربوط به زوجها
۵۹.....	خاستگاه طرحواره‌ها را شرح دهید
۶۷.....	مهارت‌های رفتاری
۶۷.....	قرارداد مشروط
۶۷.....	توافق‌های تبادل رفتاری
۶۸.....	نقش معکوس
۶۸.....	ارتباط مؤثر
۶۹.....	مؤلفه‌های ارتباط مؤثر
۶۹.....	الف- گوش دادن
۷۰.....	موانع گوش دادن همدلانه
۷۳.....	ب- مهارت‌های اساسی برای شنونده
۷۷.....	حل تعارض
۷۸.....	گفتگوی منفعلانه
۷۹.....	گفتگوی تهاجمی

۸۰.....	گفتگوی منفعل-مهاجم
۸۰.....	گفتگوی صریح
۸۲.....	فرآیندهای حل تعارض
۸۴.....	قواعد حل تعارض
۸۵.....	مقررات مربوط به شنونده
۸۷.....	بازی نقش
۸۸.....	تکنیک نوشتن نکات مثبت و منفی زوجین
۸۸.....	تکنیک قلب کاغذی
۸۸.....	تکنیک زمان مخصوص
۸۹.....	تکنیک منفی کاری یا ساز مخالف
۸۹.....	تکنیک تغییر عادات رفتاری
۹۰.....	کنترل خشم در روابط زوجین
۹۲.....	بررسی تفکرات خود
۹۴.....	شیوه‌های مدیریت خشم
۹۷.....	مهارت مدیریت استرس
۹۸.....	انواع مقابله با استرس
۹۹.....	راهبردهای شناختی مقابله سازگارانه با استرس
۱۰۰.....	مقابله هیجان مدار
۱۰۶.....	مقابله مسئله مدار (مهارت حل مسئله)
۱۰۹.....	ویژگی‌های زوج‌های فاقد توان حل مسئله و تصمیم‌گیری
۱۱۱.....	مهارت همدلی
۱۱۲.....	اجزاء همدلی
۱۱۳.....	راه‌های رسیدن به همدلی
۱۱۵.....	منابع
۱۱۹.....	پیوست
۱۱۹.....	پرسشنامه طرحواره زوج‌ها

سخن آغازین

خانواده مهم‌ترین، ارزشمندترین و اثربخش‌ترین نقش را در تربیت و پرورش اعضای جامعه دارد و یکی از عوامل تأثیرگذار بر سلامت جسمی و روانی زوجین و فرزندان می‌باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که اگر زوج‌ها بتوانند به شیوه‌ی مثبتی تعامل نمایند و تعارضات را به نحو سازگارانه‌ای مدیریت کنند و توانایی حل آن‌ها را داشته باشند، وجود تعارض لزوماً آسیب‌زا نیست.

رضایت زناشویی که بر تمام ابعاد زندگی زوجین و فرزندان تأثیر می‌گذارد احساس کفایت، انطباق و عملکرد تحصیلی فرزندان را افزایش داده و موجب کاهش خطر ابتلای فرزندان به آسیب‌های اجتماعی، الکل و مواد مخدر می‌شود.

هر گونه کنش و واکنش نامطلوب زوجین که ناشی از عدم تفاهم آنان در زمینه‌های رفتاری، عاطفی و ادراکی است تعارض نامیده می‌شود. اصولاً هر کس دنیا را بر اساس تجارب خود به شکل متفاوتی درک می‌کند که به آن دنیای خصوصی شخص گفته می‌شود.

زوج‌درمانی شاخه‌ای از روان‌درمانگری است که اساس آن تمرکز بر حل مشکلات و بهبود رابطه بین همسران می‌باشد. زوج‌درمانی راهی برای حل مشکلات و کشمکش‌های زوج‌هایی است که خود به‌تنهایی قادر به حل مشکلاتشان نیستند. فرایند زوج‌درمانی شامل زن و شوهر و یک فرد آموزش‌دیده و متخصص در این زمینه است که در خصوص احساسات و افکارشان بحث می‌کنند.

یکی از مهم‌ترین رویکردهای زوج‌درمانی رویکرد شناختی رفتاری است. زوج‌درمانگر شناختی رفتاری به زوج‌ها کمک می‌کند تا الگوهای ارتباطی را که به تداوم مشکل کمک می‌کند شناسایی کرده و رفتارهای مثبت یکدیگر را تقویت کنند.