

نظریه و عمل
در

شناخت درمانی

(دیدگاه و روش درمانی آرون تی. بیگ)

نویسنده:

فرانک وولز

ترجمه:

سید مهدی طباطبائی وکیل - سعید قره‌آغاجی



۱۳۹۱

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	زندگی‌نامه خلاصه‌ی یک
۱۲	بخش اول: نظریه
۱۳	۱- شناخت‌درمانی حول یک صورتبندی سازمان‌دهی می‌شود.
۱۸	۲- مسائل مختلف در شناخت‌درمانی با موضوعات شناختی خاصی ارتباط دارند.
۲۲	۳- جنبه‌های شناخت‌درمانی با توجه به حیطه‌ای که در آن به کار گرفته می‌شود متفاوت هستند.
۲۵	۴- کارکرد شناختی حول طرح‌واره‌های مهم سازمان‌دهی می‌شود.
۲۹	۵- برای درک بهتر مشکلات روان‌شناختی، باید عوامل زیرساختی تحولی آن‌ها بررسی شود.
۳۳	۶- یک سطوح، انواع مختلف شناخت را توصیف کرده است.
۳۸	۷- تحریف‌های شناختی نقش اساسی در مشکلات عاطفی دارند اما آن‌ها لزوماً غیرمنطقی نیستند.
۴۱	۸- تصاویر ذهنی نیز محتوی عناصر کلیدی تحریف‌های شناختی هستند.
۴۶	۹- شناخت، هیجان و رفتار با هم تعامل دوسویه و تقابلی دارند و بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند.
۵۰	۱۰- رفتارهای مبتنی بر ایمنی شامل اجتناب، اطمینان‌یابی مجدد و گوش به زنگ بودن افراطی، نقش مهمی در تداوم اضطراب دارند.
۵۴	۱۱- راهبردهایی که به سوگیری توجه منفی می‌پردازند، الگوی شناخت‌درمانی را تحکیم می‌کنند.
۶۰	۱۲- فراشناخت- شیوه‌ی اندیشیدن در باره‌ی تفکر- نیز بر تحولی احساس و رفتار تأثیر می‌گذارد.
۶۵	۱۳- ارتقاء آگاهی و توجه به افکار منفی شاید در آینده بخش عمده‌ی شناخت‌درمانی را به خود اختصاص دهد.
۶۸	۱۴- معرفت‌شناسی یک دارای یک فرایند صریح و مشخص برای ارتقاء دانش درمانگران شناختی است.
۷۰	۱۵- تدوین پیش‌نویس (قرارداد) و تصریح مهارت‌ها، عوامل مهم پیوند دهنده‌ی نظریه و عمل در درمان شناختی- رفتاری هستند.
۷۲	خلاصه و مرور بخش اول

بخش دوم: عمل

- ۷۳ شناخت درمانی یک الگوی مبتنی بر اصول است: ۱۵ نکته در باره‌ی الگوی عملی
- ۷۴ ۱۶- شناخت درمانگران از «صورتبندی» برای تمرکز کارِ درمانی استفاده می‌کنند.
- ۸۲ ۱۷- شناخت درمانگران، همانند سایر روان‌درمانگران، از صورتبندی برای توضیحات بین فردی و ارتباطی استفاده می‌کنند.
- ۸۵ ۱۸- شناخت درمانی مستلزم یک رابطه‌ی ژرف و مناسب است.
- ۸۸ ۱۹- درمانگران شناختی بر اهمیت همکاری و مشارکت در روابط درمانی تأکید می‌کنند.
- ۹۱ ۲۰- شناخت درمانی موجز و از نظر زمانی محدود است.
- ۹۵ ۲۱- شناخت درمانی ساخت یافته و جهت دار است.
- ۹۹ ۲۲- شناخت درمانی مبتنی بر مسئله و هدف محور است.
- ۱۰۳ ۲۳- شناخت درمانی در وهله‌ی اول بر زمان حال تأکید می‌کند.
- ۱۰۶ ۲۴- شناخت درمانی از یک الگوی آموزشی بهره می‌گیرد.
- ۱۱۰ ۲۵- تکلیف خانه یک ویژگی مهم درمان شناختی است.
- ۱۱۶ ۲۶- درمانگران شناختی به مراجعان آموزش می‌دهند تا افکار خود را ارزشیابی نموده و آن‌ها را اصلاح کنند.
- ۱۲۲ ۲۷- شناخت درمانی برای تغییر محتوای شناختی از روش‌های متنوعی استفاده می‌کند.
- ۱۲۷ ۲۸- شناخت درمانی برای تغییر فراوندهای شناختی از روش‌های مختلفی استفاده می‌کند.
- ۱۳۲ ۲۹- شناخت درمانی برای تغییر رفتار در جهت مطلوب از شیوه‌های مختلفی استفاده می‌کند.
- ۱۳۶ ۳۰- شناخت درمانی برای ارزیابی شایستگی درمانگران تدابیری اندیشیده است.
- ۱۴۲ خلاصه و مرور بخش دوم
- ۱۴۴ نتیجه گیری
- ۱۴۷ منابع