

به نام خدا

نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی

مؤلف:

الهام پور اکبری

انتشارات بین‌المللی گیوا

سرشناسه : پورا کبری، الهام، ۱۳۶۸ -
 عنوان و نام پدیدآور : نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی / مولف الهام پورا کبری.
 مشخصات نشر : تهران: گبوا، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری : ۱۷۰ ص. : جدول.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۷۹-۳۰-۷
 وضعیت فهرست نویسی : قیبا
 یادداشت : کتابنامه: ص. [۱۶۹]
 موضوع : مشاوره / Counseling
 موضوع : روان‌درمانی / Psychotherapy
 رده بندی کنگره : ۶۳۷BF / ۵/ ۹ پ ۱۳۹۵
 رده بندی دیویی : ۳/۱۵۸
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۲۷۵۷۷۵

عنوان کتاب	نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی
مؤلف	الهام پورا کبری
ناشر	انتشارات بین‌المللی گبوا
مدیر اجرایی	محمد صدیق سپهری یا
طراح جلد	آریتا گوهری
صفحه‌آرا	فاطمه ماهر
سال و نوبت چاپ	۱۳۹۵ / اول
شمارگان	۱۰۰۰
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۴۷۹-۳۰-۷
قیمت	۱۴۰,۰۰۰ ریال
آدرس	میدان انقلاب، ضلع شمال غرب میدان، جنب بانک رفاه، پلاک ۵۹، طبقه ۲، واحد شرقی
تلفن	۰۶۶۵۶۲۰۴۴-۶۶۵۶۲۰۴۱
تارنما	www.sadako.ir
	۰۹۱۲۷۹۸۱۶۵۴
	www.givabook.ir

فهرست مطالب:

مقدمه:	۱۵
--------	----

فصل اول

مقدمه:	۱۷
مشاور به عنوان درمانگر:	۱۷
ویژگی های شخصی مشاوران کارآمد عبارت اند از:	۱۸
مشاوره شخصی برای مشاور:	۲۰
ارزش های مشاور و فرایند درمان:	۲۱
نقش ارزش ها در مشاوره:	۲۱
نقش ارزش ها در تعیین هدف های درمان:	۲۱

فصل دوم

مقدمه:	۲۳
نیازهای درمانجویان را مقدم بر نیازهای خود بدانید:	۲۴
حق رضایت آگاهانه:	۲۵
ابعاد محرمانه بودن:	۲۵
نقش تشخیص در مشاوره:	۲۶
در نظر داشتن عوامل قومی و فرهنگی در ارزیابی و تشخیص:	۲۷
شرحی بر ارزیابی و تشخیص:	۲۷
روابط دوگانه و چندگانه در کاربست مشاوره:	۲۸

فصل سوم

۳۹	زیگموند فروید
۳۰	مقدمه
۳۱	برداشت از ماهیت انسان
۳۱	ساختار شخصیت
۳۱	نهاد
۳۲	خود
۳۲	فراخود
۳۳	هشیاری
۳۳	اضطراب
۳۴	مکانیزم‌های دفاع
۳۴	سرکوبی
۳۴	انکار
۳۵	واکنش وارونه
۳۵	فرافکنی
۳۵	جابجایی
۳۵	دلیل‌تراشی
۳۵	والایش
۳۵	واپس‌روی
۳۶	درون‌فکنی
۳۶	همانندسازی
۳۶	جبران
۳۶	رشد شخصیت
۳۶	اهمیت رشد اولیه
۳۷	دیدگاه روانی-اجتماعی اریکسون
۴۰	فرایند درمان
۴۰	اهداف درمان
۴۰	وظیفه و نقش درمانگر
۴۱	رابطه بین درمانگر و درمانجو
۴۲	دروان روان‌کاوی (بر خلاف روان‌کاوی سنتی) شامل ویژگی‌های زیر است:
۴۳	حفظ کردن چارچوب تحلیلی
۴۳	تداعی آزاد
۴۳	تعبیر

۴۴	تحلیل رؤیا
۴۴	تحلیل و تعبیر مقاومت
۴۵	تحلیل و تعبیر انتقال
۴۵	دیدگاه یونگ درباره رشد شخصیت
۴۷	خلاصه

فصل چهارم

۴۹	الفرد آدلر
۵۰	مفاهیم مهم
۵۰	برداشت از ماهیت انسان
۵۱	درک ذهنی و هیئت
۵۱	وحدت و انبوهان شخصیت انسان
۵۱	رفتار هدفمند و هدف‌گرایی
۵۲	تلاش برای اعتبار و تری
۵۲	سبک زندگی
۵۲	علاقه اجتماعی و احساس اشتراک
۵۳	نکته: علاقه اجتماعی شاخص اصلی سلامت روان است
۵۳	ترتیب تولد و روابط خواهر-برادرها
۵۴	فرآیند درمان
۵۴	اهداف درمان
۵۵	وظیفه و نقش درمانگر
۵۶	تجربه درمانجو در درمان
۵۶	کاربرد: فنون و روش‌های درمان
۵۸	ادغام و چکیده
۶۰	تغییر و جستجوی امکانات تازه
۶۱	ایجاد تفاوت
۶۱	زمینه‌های کاربرد
۶۱	کاربرد در آموزش و پرورش
۶۲	کاربرد در آموزش والدین
۶۲	کاربرد در مشاوره زناشویی
۶۲	کاربرد در مشاوره خانوادگی
۶۳	کاربرد در گروه درمانی

فصل پنجم

۶۵	ویکتور فرانکل
----	---------------

۶۶	 مقدمه
۶۷	 برداشت از ماهیت انسان
۶۸	 قضیه ۱: توانایی برای خودآگاهی
۶۸	 قضیه ۲: آزادی و مسئولیت
۶۹	 قضیه ۳: تلاش برای هویت و رابطه با دیگران
۶۹	 جرأت بودن
۶۹	 تجربه تنهایی
۷۰	 تجربه ارتباط
۷۰	 قضیه ۴: جستجو برای معنی
۷۱	 آفریدن معنا تازه
۷۲	 قضیه ۵: اضطراب به عنوان شرایط زیستن
۷۳	 قضیه ۶: آگاهی از مرگ نیستی
۷۳	 فرایند درمان
۷۳	 هدف‌های درمان
۷۴	 وظیفه و نقش درمانگر
۷۵	 تجربه درمانجو در درمان
۷۵	 رابطه بین درمانگر و درمانجو
۷۶	 کاربرد: فنون و روش‌های آن

فصل ششم

۸۰	 مقدمه
۸۰	 چهار دوره شکل‌گیری این رویکرد
۸۱	 مفاهیم مهم
۸۱	 برداشت از ماهیت انسان
۸۳	 هدف‌های درمان
۸۳	 وظیفه و نقش درمانگر
۸۴	 تجربه درمانجو در درمان
۸۵	 رابطه بین درمانگر و درمانجو
۸۶	 همخوانی یا صداقت
۸۶	 توجه مثبت و پذیرش نامشروط
۸۷	 درک همدلانه دقیق
۸۸	 زمینه‌های کاربرد

فصل هفتم

۹۱	 فریز پرلز/الورا پرلز
----	----------------------------

۹۱		مقدمه
۹۲		برداشت از ماهیت انسان
۹۳		چند اصل نظریه درمان گشتالتی
۹۳		چند اصل بنیادی نظریه درمان گشتالتی
۹۳		کل‌نگری
۹۳		نظریه میدانی
۹۳		فرایند تشکیل شکل
۹۴		خودگردانی ارگانیزمی
۹۴		زمان حال
۹۴		تکلیف ناتمام
۹۵		تماس و مقاومت در برابر تماس
۹۶		فرایند درمان
۹۷		وظیفه و نقش درمانان
۹۹		تجربه درمانجو در درمان
۱۰۰		رابطه بین درمانگر و درمانجو
۱۰۱		کاربرد: فنون و روش‌های درمان
۱۰۱		تجربه درمان گشتالتی
۱۰۲		مداخله‌های درمان گشتالتی
۱۰۳		تمرین گفت و شنود درونی
۱۰۴		تمرین به سراغ رفتن
۱۰۴		تمرین وارونه
۱۰۴		تمرین مرور
۱۰۵		تمرین اغراق
۱۰۵		ماندن یا احساس
۱۰۵		رویکرد گشتالتی، به کار کردن روی رؤیاها
۱۰۶		در آخر

فصل هشتم

۱۰۷		بی‌اف اسکینر
۱۰۸		مقدمه
۱۰۸		چهار زمینه گسترش
۱۱۰		مفاهیم مهم
۱۱۰		برداشت از ماهیت انسان
۱۱۱		ویژگی‌ها و فرض‌های بنیادی

۱۱۲	هدف‌های درمان
۱۱۲	وظیفه و نقش درمانگر
۱۱۳	تجربه درمانجو در درمان
۱۱۴	کاربرد: فنون و روش‌های درمان
۱۱۵	تحلیل رفتار کاربردی: فنون شرطی‌سازی کنگر
۱۱۶	مدل ارزیابی کارکردی
۱۱۷	آموزش آرمیدگی و روش‌های مربوط
۱۱۷	حساسیت‌زدایی منظم
۱۱۹	درمان‌ها: مواجهه‌سازی
۱۱۹	حساسیت‌زدایی واقعی
۱۱۹	غرقه‌سازی
۱۲۰	حساسیت‌زدایی با حرکت چشم و پردازش مجدد
۱۲۲	جسارت‌آموزی
۱۲۳	برنامه‌های خودگردانی و رفتارگردانی
۱۲۴	درمان چندوجهی: رفتار درمانی بالینی
۱۲۴	التقاط‌گرایی فنی
۱۲۵	نقش درمانگر چندوجهی

فصل نهم

۱۲۷	آلبرت الیس
۱۲۸	آرون تی. بک
۱۲۸	مقدمه
۱۳۰	مفاهیم مهم
۱۳۰	برداشت از ماهیت انسان
۱۳۰	برداشت از آشفتگی هیجانی
۱۳۱	نظریه A-B-C شخصیت
۱۳۲	فرایند درمان
۱۳۲	هدف‌های درمان
۱۳۲	وظیفه و نقش درمانگر
۱۳۳	کاربرد: فنون و روش‌های درمان
۱۳۳	کاربست رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی
۱۳۳	روش‌های شناختی
۱۳۴	به چالش طلبیدن عقاید غیرمنطقی
۱۳۴	انجام دادن تکلیف شناختی

۱۳۴	تغییر دادن نحوه بیان خویش
۱۳۴	استفاده از شوخی
۱۳۵	فنون هیجانی
۱۳۵	تصویرپردازی عقلانی-هیجانی
۱۳۵	نقش‌گذاری
۱۳۵	تمرین‌های مله کردن به احساس شرم
۱۳۶	استفاده از نیرو و انرژی
۱۳۶	فنون رفتاری
۱۳۶	درمان شناختی آرون بک
۱۳۶	مقدمه
۱۳۷	اصول بنیادین درمان شناختی
۱۳۹	رابطه درمانجو-درمانگر
۱۳۹	کاربردهای درمان شناختی
۱۳۹	کاربست فنون شناختی
۱۳۹	درمان افسردگی
۱۴۰	کاربرد در زمینه خانواده درمانی
۱۴۰	تغییر رفتار شناختی دونالد مایکنهام
۱۴۰	مقدمه
۱۴۱	مرحله ۱: خودنگری

فصل دهم

۱۴۳	ویلیام گلاسر
۱۴۳	مقدمه
۱۴۴	مفاهیم مهم
۱۴۴	برداشت از ماهیت انسان
۱۴۵	ویژگی‌های واقعیت درمانی
۱۴۵	اجتناب کردن از تمرکز کردن روی نشانه‌ها
۱۴۶	به چالش طلبیدن دیدگاه‌های سنتی درباره بیماری روانی
۱۴۶	هدف‌های درمان
۱۴۶	وظیفه و نقش درمانگر
۱۴۷	تجربه درمانجو در درمان
۱۴۷	رابطه بین درمانگر و درمانجو
۱۴۷	کاربست واقعیت درمانی
۱۴۷	محیط مشاوره

۱۴۸ برنامه‌ریزی و عمل

فصل یازدهم

۱۴۹ چند تن از درمانگران فمینیست امروزی

۱۴۹ مقدمه

۱۵۰ مفاهیم مهم

۱۵۰ برداشت از ماهیت انسان

۱۵۰ دیدگاه فمینیستی دربارهٔ رشد شخصیت

۱۵۰ اصول روان‌شناسی فمینیستی

۱۵۱ فرایند درمان

۱۵۱ هدف‌های درمان

۱۵۱ وظیفه و نقش درمانگر

۱۵۲ تجربه درمانگر در درمان

۱۵۲ رابطهٔ بین درمانگر و بیمار

۱۵۳ کاربرد: فنون و روش‌های درمان

۱۵۳ نقش ارزیابی و تشخیص

۱۵۳ فنون و راهبردها

۱۵۴ خودافشاگری

۱۵۴ تحلیل نقش جنسی

۱۵۴ مداخلهٔ نقش جنسی

۱۵۴ تحلیل قدرت و مداخله قدرت

۱۵۵ کتاب درمانی

۱۵۵ جسارت آموزی

۱۵۵ بازنگری و تغییر برچسب

۱۵۵ کار گروهی

۱۵۶ اقدام اجتماعی

فصل دوازدهم

۱۵۷ تنی چند از بنیان‌گذاران درمان‌های پست مدرن

۱۵۷ درآمدی بر سازه‌نگری اجتماعی

۱۵۸ درمان راه حل‌مدار کوتاه‌مدت

۱۵۸ مقدمه

۱۵۸ مفاهیم مهم

۱۵۸ گرایش مثبت

۱۵۹ فرایند درمان

۱۵۹	هدف‌های درمان
۱۵۹	تغییر پیش از درمان
۱۶۰	سوال‌های استثنا
۱۶۰	سوال معجزه
۱۶۰	سوال‌های درجه‌بندی شده
۱۶۰	فصل درمانی
۱۶۰	مقدمه
۱۶۰	مفاهیم مهم
۱۶۱	نقش قصه‌ها
۱۶۱	گوش کردن با دستان باز

فصل سیزدهم

۱۶۳	افرادی که به نظر به سیستم‌های خانواده کمک کرده‌اند
۱۶۴	دیدگاه سیستم‌های خانواده
۱۶۵	خانواده درمانی آدلری
۱۶۵	مدل فرایند تأیید انسان
۱۶۵	خانواده درمانی تجربی
۱۶۵	خانواده درمانی ساختاری-راهبردی
۱۶۶	دیدگاه غایت شناختی
۱۶۶	دیدگاه سازمان
۱۶۶	دیدگاه رشدی
۱۶۶	دیدگاه چند فرهنگی
۱۶۷	دیدگاه جنسیت
۱۶۷	دیدگاه فرایند
۱۶۷	منابع

مقدمه:

دانشجویان مشاوره و روان‌شناسی، با مطالعه رویکردهای اصلی به شیوه‌های روان‌درمانی، می‌توانند سبک مشاوره‌ای را فرا گیرند که با شخصیت آنها متناسب باشد.

توجه داشته باشید که صرفاً با گذراندن درس نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، دانش و تجربه لازم را برای ترکیب کردن رویکردهای گوناگون کسب نخواهید کرد.

هر رویکرد درمانی جنبه‌های مفیدی دارد. مسئله این نیست که یک نظریه «درست» یا «غلط» است، زیرا هر نظریه‌ای به ما کمک می‌کند تا از رفتار انسان آگاه شویم و هر یک از اشارات منحصر به فردی برای کاربست مشاوره دارد.