



زوج درمانی شناختی رفتاری
نظریه‌ها، روش‌ها و مهارت‌های زندگی

نویسندگان

دکتر مریم برهانی کاخکی

دکتر محمد نریمانی (استاد ممتاز دانشگاه محقق اردبیلی)



انتشارات روان سنجی

سرشناسه	: برهانی کاخکی، مریم، ۱۳۵۷
عنوان و نام پدیدآور	: زوج درمانی شناختی رفتاری: نظریه‌ها، روش‌ها و مهارت‌های زندگی / نویسندگان مریم برهانی کاخکی، محمد نریمانی
مشخصات نشر	: تهران: روان سنجی، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	: ۱۶۴ ص
شابک	: ۷-۷۳۳۷۰۳-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: زوج درمانی
موضوع	: Couples therapy
موضوع	: شناخت درمانی
موضوع	: Cognitive therapy
شناسه افزوده	: نریمانی محمد، ۱۳۸۱
رده بندی کنگره	: ۵/۴MRC
رده بندی دیویی	: ۸۹۱۵۶۲/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۲۶۹۰۵۹

عنوان کتاب	: زوج درمانی شناختی رفتاری: نظریه‌ها، روش‌ها و مهارت‌های زندگی
ترجمه	: مریم برهانی کاخکی-محمد نریمانی
نوبت چاپ	: اول ۱۳۹۹
شمارگان	: ۱۰۰ نسخه
قیمت	: ۳۲۰,۰۰۰ ریال

آدرس انتشارات: تهران، میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی، پلاک ۱۳ واحد ۲. تلفکس: ۰۲۱-۶۶۵۶۴۸۱۵

فهرست مطالب

فصل ۱: مبانی و رویکردهای زوج درمانی	۹
سیر تحولی رویکردهای زوج درمانی	۹
رویکردهای تکاملی	۱۱
رویکردهای تحلیلی	۱۱
رویکردهای تبادل و سیستمی	۱۲
رویکردهای تجربی و پسامدرنیته	۱۳
زوج درمانی هیجان مدار	۱۳
رویکرد شناختی - رفتاری	۱۳
گروه درمانی شناختی - رفتاری (CBT)	۲۱
مشکلات موجود در رفتار درمانی شناختی	۲۴
طول درمان در رفتار درمان شناختی	۲۵
ویژگی های رویکرد شناختی - رفتاری	۲۵
اثربخشی زوج درمانی شناختی - رفتاری	۲۶
فصل ۲: مهارت های زندگی	۳۹
مقدمه	۳۹
تعریف مهارت های زندگی	۴۰
تاریخچه تدوین مهارت های زندگی	۴۳
کارشناسان، مهارت های زندگی را در سه سطح دسته بندی می کنند	۴۴
عناصر اصلی مهارت های زندگی	۴۵

۴۶	فواید و کاربردهای مهارت زندگی
۴۶	اهداف آموزشی مهارت های زندگی
۴۷	اهداف مهارت های زندگی
۴۸	نظریه های مرتبط با مهارت های زندگی
۴۸	نظریه تأثیر اجتماعی
۴۹	نظریه هوش چندگانه و هوش هیجانی
۴۹	نظریه ریسک و انعطاف
۵۱	نظریه عقلانی- هیجانی
۵۲	نظریه یادگیری اجتماعی
۵۳	نظریه یادگیری شناختی
۵۴	آموزش مهارت های زندگی و سلامت روان
۶۷	فصل ۳: ارتباط مؤثر و حل مسئله
۶۷	مقدمه
۷۰	انواع ارتباط بین فردی
۷۰	۱. ارتباط قدرت مدار خود محور
۷۰	۲. ارتباط منفی و منفعل
۷۱	۳. ارتباط مثبت و مؤثر
۷۱	ویژگی های ارتباط بین فردی سازگارانه
۷۱	کارکردهای ارتباط بین فردی سازگارانه
۷۲	پیامدهای نبود ارتباط بین فردی سازگارانه
۷۲	نظریه های مرتبط با مهارت ارتباط بین فردی سازگارانه
۷۲	نظریه تحلیل رفتار متقابل
۷۳	نظریه سلسله مراتب مزلو
۷۳	نظریه بین فردی سولیوان (۱۸۹۲-۱۹۴۹)
۷۳	اثر بخشی ارتباط مؤثر
۷۸	ارتباط مؤثر و رضایت زناشویی
۸۴	خشم
۸۵	مؤلفه های خشم از دیدگاه اسپیلبرگر
۸۶	تفاوت های فردی و جنسیتی در خشم
۸۷	پیامدهای خشم
۸۷	آسیب های جسمی خشم
۸۸	آسیب های فردی- اجتماعی خشم
۸۹	پیامدهای روانی خشم

۸۹	اثر بخشی کنترل خشم
۹۴	حل مساله
۹۴	مفهوم مساله و حل مساله
۹۵	رویکردهای حل مساله
۹۵	رویکرد شناختی
۹۵	رویکرد گشتالت
۹۶	رویکرد رفتارگرایی
۹۷	رویکرد فراشناخت
۹۷	اثر بخشی مهارت حل مساله
۱۰۱	فصل ۶: رضایت زناشویی و کیفیت زندگی
۱۰۱	مقدمه
۱۰۲	رضایت زناشویی
۱۰۲	کیفیت زندگی
۱۰۲	نظریه‌های رضایت زناشویی
۱۰۲	نظریه چرخه زندگی زناشویی
۱۰۳	نظریه روان‌پویایی
۱۰۳	نظریه رفتارگرایی
۱۰۳	نظریه شناختی
۱۰۴	نظریه عمل متقابل و نقش تعارض‌ها
۱۰۵	نظریه مبادله اجتماع
۱۰۶	نظریه مثلث عشق
۱۰۶	عوامل مؤثر بر رضایت‌مندی زناشویی
۱۱۱	رضایت زناشویی و کیفیت زندگی
۱۱۳	پژوهش‌های انجام شده در زمینه عوامل مؤثر بر رضایت‌مندی زناشویی
۱۱۷	کیفیت زندگی
۱۱۷	ویژگی‌های کیفیت زندگی
۱۱۷	چند بعدی بودن
۱۱۸	ذهنی بودن
۱۱۹	پویایی
۱۲۰	مفهوم کیفیت زندگی در رویکردهای مختلف
۱۲۰	رویکرد شناختی
۱۲۰	رویکرد انسان‌گرایی
۱۲۰	رویکرد مبتنی بر فرد

۱۲۱	 رویکرد فلسفی
۱۲۱	 رویکرد کنش متقابل
۱۲۳	 مؤلفه ها و عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی
۱۲۳	 پژوهش های انجام شده در زمینه عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی زنانسویی
۱۲۹	 فصل ۵: مداخلات درمانی
۱۲۹	 مقدمه
۱۳۳	 جایگاه خانواده
۱۳۶	 رضایت زنانسویی و کیفیت زندگی
۱۳۸	 مداخلات درمانی
۱۴۳	 منابع

پیشگفتار

خانواده اساسی‌ترین بنیان جوامع است که افراد در بستر آن رشد و نمو کرده و وارد جامعه می‌شوند. زوج درمانی و خانواده درمانی با خاستگاهی غنی از نقطه نظرات تئوری و بالینی هم‌اکنون در حال قدمت یافتن است. این حیطه در حال حاضر فلسفه و روند تبدیل شدن به یک متد بالغ را پشت سر می‌گذارد (جانسن و ویفن، ۲۰۰۰). از دیدگاه شناختی رفتاری در ناهماهنگی زوج تأکید بر کیفیت رابطه و بروز هیجانات است بنابراین مطالعه شناخت‌ها و باورها در پریشانی زوج پیچیده‌تر است. در رویکرد شناختی رفتاری تأکید بر تعامل زوج در شناخت‌های بین فردی و باورهای پایدار زوجین است زیرا ریشه تمامی مشکلات در تأثیر شناخت بر رفتار و هیجان‌ها و اثر متقابل آنها است. اگرچه هر زوج مشکلات خود را با در نظر گرفتن رفتار نامطلوب زوج دیگر گزارش می‌کند ولی ریشه تعارض آنها در آن نیست و زوج درمانگران سعی در تعیین عوامل بین فردی ایجادکننده رفتارهای مشکل‌زا و تغییر آنها دارند. سازمان برای مبتلا سازگاران با استرس‌ها، موقعیت‌های مختلف و کشمکش‌های زندگی به کارکردهایی از دارند که آنان را در کسب این توانایی تجهیز نماید. این کارکردها بسیار زیربنایی هستند. کارکردهایی نظیر رعایت عاطف و رفتارها که در قالب ساختارهایی مانند عزت نفس، خودکارآمدی، توانایی حل مسئله، مایه، درک از خود و در مجموع، مهارت‌های زندگی تجلی می‌یابد (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۰۱، ترجمه نوری و محمدخانی، ۱۳۷۹). بنا به پژوهش‌های انجام شده آشنایی زوجین با این مهارت‌ها و به‌کارگیری آنها در رابطه در ارتقاء کیفیت رابطه و پیشگیری و حل تعارضات فی مابین بسیار تأثیرگذار خواهد بود. رضایت زناشویی، میزان احساس خشنودی زوج از برآورده شدن نیازهایش توسط شریک وی تعریف می‌شود و کیفیت زندگی مفهومی است که احساس خوب بودن را از نظر جسمانی و روانی در بر می‌گیرد. از مشرب مؤلفه‌های کیفیت رابطه زناشویی و نمایانگر جنبه‌های مختلف رابطه با همسر است. در کتاب حاضر به رویکردهای زوج درمانی به ویژه زوج درمانی شناختی رفتاری پرداخته شده است. مهارت‌های زندگی و بسیاری آثار آن به ویژه سه مهارت مهم ارتباط موثر، کنترل خشم و حل مساله در بهبود رضایت زناشویی و کیفیت زندگی و نظریه‌های پیرامون آنها و عوامل موثر بر آنها تشریح شده است. امیدوارم کتاب حاضر در آشنایی با روش‌ها و مؤلفه‌های موثر در بهبود کیفیت رابطه زوجین و حل اختلافات و در نتیجه حفظ بنیان خانواده کمک کند. در خاتمه از زحمات استاد بزرگوار آقای دکتر توکل موسی زاده که در تهیه این کتاب مرا یاری نمودند تقدیر و تشکر می‌نمایم.

باتشکر

نویسندگان