

**درمان شناختی-رفتاری گروهی
با رویکرد تحمل ناکامی و افسردگی
(ویژه بیماران سرطانی)**

زهرا احمدی
دکتر مهدی تبریزی



۱۴۰۰

سرشناسه احمدی، زهرا، ۱۳۶۶
 عنوان و نام پدیدآور درمان شناختی-رفتاری گروهی با رویکرد تحمل ناکامی و افسردگی
 زهرا احمدی، مهدی تبریزی
 مشخصات نشر اصفهان، کاشف علم، ۱۴۰۰
 مشخصات ظاهری ۱۱۲ :
 شابک ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۹۰-۲۲-۴
 وضعیت فهرست نویسی فیبا
 یادداشت کتابنامه: ص. ۱۰۹-۱۱۲.
 موضوع سرطان -- بیماران -- توانبخشی
 موضوع Cancer -- Patients-- Rehabilitation
 موضوع شناخت درمانی
 موضوع Cognitive therapy
 موضوع سرطان -- درمان جایگزین
 موضوع Cancer -- Alternative treatment
 موضوع سرطان -- جنبه های روان شناسی
 موضوع Cancer -- Psychological aspects
 موضوع روان درمانی گروهی
 موضوع Group psychotherapy
 موضوع افسردگی -- درمان
 موضوع Depression, Mental-- Treatment
 موضوع ناکامی
 موضوع Frustration
 شناسه افزوده تیریزی، مهدی، ۱۳۴۰
 رده بندی کنگره RC۲۶۲
 رده بندی دیویی ۶۱۶/۹۹۴۰۶
 شماره کتابشناسی ملی ۷۶۴۲۳۰۹

درمان شناختی-رفتاری گروهی با رویکرد تحمل ناکامی و افسردگی

زهرا احمدی - دکتر مهدی تبریزی



نشر کاشف علم

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۹۰-۲۲-۴

مرکز پخش: ۰۹۱۳۷۷۲۳۲۵۸

WWW. KASHEFELM. IR

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار
۱۱	مقدمه
۱۵	اهمیت نگارش کتاب
۱۷	آشنایی با مفاهیم
۱۹	فصل اول: ناکامی
۲۱	درجات ناکامی
۲۲	انواع ناکامی
۲۲	سنین ناکامی
۲۳	عوامل مؤثر بر ناکامی
۲۳	عوامل درونی
۲۴	عوامل بیرونی
۲۴	ارتباط یادگیری با نوع واکنش به ناکامی
۲۵	دنیای بدون ناکامی
۲۵	ناکامی، تعارض
۲۸	ناکامی و امنیت روانی
۲۸	زیان‌ها و عوارض
۲۹	زیان‌های جسمی
۲۹	زیان‌های روانی
۲۹	زیان‌های عاطفی
۳۰	زیان‌های رفتاری
۳۰	زیان‌های اجتماعی
۳۱	زیان‌های فرهنگی
۳۳	فصل دوم: تحمل ناکامی
۳۵	تعریف ناکامی
۳۸	متغیرهای مؤثر بر تحمل ناکامی

۴۰	واکنش افراد در برابر ناکامی
۴۰	پرخاشگری
۴۰	بی تفاوتی
۴۱	استفاده از مکانیسم‌های دفاعی
۴۳	فصل سوم: راه‌های غلبه بر ناکامی از نگاه قرآن
۴۷	تمام امیدواری خود را به سوی خدا قرار دهید
۴۹	احساس آرامش را درخود پرورش دهید
۵۱	اهداف خود را در زندگی در نظر بگیرید و به خدا توکل کنید
۵۳	استعداد و توانایی‌های خود را باور کنید
۵۵	نیروی خلاق خود را در رسیدن به هدف‌ها بکار اندازید
۵۸	فرصت‌ها را غنیمت بشمارید
۶۰	در برابر گرفتاری‌ها و مشکلات زندگی استقامت و پایداری بورزید
۶۲	دوست خوب یکی از سرمایه‌های بزرگ زندگی است
۶۵	فصل چهارم: افسردگی
۷۰	طبقه بندی اختلالات افسردگی
۷۰	ملاک‌های تشخیص اختلال افسرده اساسی بر اساس DSM-۵
۷۲	مدل شناختی بک در مورد افسردگی
۷۴	شیوع اختلال افسردگی
۷۵	فصل پنجم: آموزش‌های شناختی-رفتاری
۸۱	هدف آموزش شناختی-رفتاری
۸۱	تشخیص افکار منفی
۸۳	دیدگاه‌های زیربنایی آموزش‌های شناختی-رفتاری
۸۵	فصل ششم: درمان شناختی-رفتاری
۸۷	تعریف درمان شناختی-رفتاری
۸۹	تاریخچه و تکامل رویکرد شناختی-رفتاری
۹۱	گروه درمانی
۹۱	گروه درمانی شناختی - رفتاری
۹۳	فصل هفتم: شرح جلسات آموزشی
۹۴	خلاصه درمان شناختی رفتاری
۱۰۹	فهرست منابع

پیشگفتار

امروزه با تغییرات اجتماعی و صنعتی، الگوی ابتلا به بیماری‌ها تغییر کرده است. در نتیجه بیماری‌های مزمن، مهم‌ترین مشکلات سلامتی^۱ و روان‌شناختی جوامع محسوب می‌شوند که خود منابع عمده‌ی تنیدگی، تلقی شده و هزینه‌های اقتصادی زیادی را بر جامعه تحمیل می‌کنند. این بیماری‌ها انواع متعددی دارند. یکی از مهم‌ترین این بیماری‌ها، سرطان^۲ است. بیماری سرطان یکی از معضلات و مسائل اساسی بهداشتی در جهان محسوب می‌شود که با تهدید سلامتی و زندگی فعال انسان در سنین مختلف، خسارت‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی متعددی در ابعاد جسمی، روانی^۳ و معنوی ایجاد می‌کند^۴.

سرطان ضمن ایجاد مشکلات جسمی برای مبتلایان، سبب بروز مشکلات متعدد اجتماعی و روانی برای آن‌ها نیز می‌شود که در این میان واکنش‌هایی مثل انکار، خشم و احساس گناه در این بیماران مشاهده می‌شود^۵.

ناکامی^۶ احساسی است که در نتیجه ایجاد مانع بر سر راه رسیدن به هدفی که فرد آن را مطلوب می‌شمارد؛ پدید می‌آید. این هدف می‌تواند ذهنی باشد یعنی اینکه فرد گمان کند که در حال رسیدن به هدف دلخواهش است و لذت‌های آن را پیش‌بینی کند و یا ممکن است در رفتار ظاهری تجلی یابد^۷.

1- Physical

2- Cancer

3- Bental

۴- منعمی مطلق، ش. شعاع کاظمی، م. ا. (۱۳۹۴). اثربخشی روان درمانی^۴ عاملی (آگاهی‌افزایی، امید، رابطه درمانی و نظم دهی رفتار) بر ارتقاء کیفیت زندگی زنان مبتلا به سرطان پستان. فصلنامه بیماری‌های پستان ایران. ۵(۲): ۵-۵۹.

5- Distefano M, Riccardi S, Capelli G, Costantini B, Petrillo M, Ricci C, et al. (2014). Quality of life and psychological distress in locally advanced cervical cancer patients administered pre-operative chemoradiotherapy. Gynecol Oncol. 111(1): 144-50.

6- Failure

۷- سمیعی فرد، م. (۱۳۹۳). اثربخشی برنامه تعدیل سوگیری شناختی-تفسیر (CBM-I) بر کاهش سوگیری تفسیر منفی در برابر ناکامی و شاخص‌های سومصرف مواد. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی.

ناکامی هنگامی پیش می‌آید که شخص نمی‌تواند به هدف مطلوب برسد. ناکامی پدیده‌ای پیچیده‌ای از انگیزش است^۱. تحمل ناکامی^۲ توانایی مقاومت در برابر موانع و موقعیت‌های استرس‌زا است. تحمل کم ناکامی به‌طور معمول به‌عنوان عملکرد اجرایی مختل و مشکلات خودتنظیمی مفهوم‌سازی شده است. نشانه‌ها ممکن است شامل اضطراب، افسردگی، تنش، توجه کم و ترک وضعیت باشد^۳.

افسردگی یکی از اختلالات روانی است که بر اساس چهارمین ویرایش تجدیدنظر شده راهنمای تشخیص و آماری اختلالات روانی با علائمی چون خلق افسرده یا از دست دادن علاقه، کاهش یا افزایش اشتها، بی‌خوابی یا پرخوابی، کندی روانی-حرکتی، خستگی یا فقدان انرژی، احساس بی‌ارزشی و گناه، کاهش توانایی تمرکز و تفکر، بی‌تصمیمی ظاهر می‌شود^۴.

نظر به اینکه سلامت روانی بیماران سرطانی به دلیل افزایش این بیماری در سطح جامعه ضروری به نظر می‌رسد، درمان شناختی-رفتاری یکی از رویکردهای تأثیرگذار در حیطه روانشناسی است که در طی سه دهه اخیر توجه زیادی را به خود جلب کرده و شواهد و مدارک تجربی زیادی در مورد اثربخشی آن برای انواع مشکلات روانشناختی بدست آمده است^۵. درمان شناختی-رفتاری، باورهای غیرمنطقی و تحریفات شناختی افراد را در جلسه درمان شناسایی و افکار معیوب را طرح‌واره‌هایی که افراد در رابطه با خود، دیگران و محیط دارند و باعث بروز آشفتگی‌های هیجانی و رفتارهای ناسازگارانه در آنها شده است را به کمک روش‌های شناختی رفتاری بازسازی می‌نماید.

۱- عباسی، ح.، کریمی، ب.، جعفری، د. (۱۳۹۵). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تحمل ناکامی بر نگرشهای ناکارآمد مادران دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی. روانشناسی استثنایی. ۲۴(۶): ۸۱-۱۰۸.

2- failure of tolerance.

3- Chand, L. (2015). A study of frustration tolerance in relation to achievement motivation and sports achievements. International Journal of Applied Research, 1(6), 92-94.

۴- انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۰۰.

5- O'Donohue WT, Fisher JE, Hayes SC, editors. (2004). Cognitive behavior therapy: Applying empirically supported techniques in your practice. John Wiley & Sons; 2004 Apr 14.