

گروه درمانی مهارت کنترل خشم با رویکرد CBT

(کتاب کار جهت مشاورین و روانشناسان)

www.ketab.ir

نویسنده:

مهدی بقائی

- سرشناسه : بقائی، مهدی، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور : گروه درمانی مهارت کنترل خشم با رویکرد شناختی _ رفتاری (CBT)/ نویسنده مهدی بقائی
مشخصات نشر : تهران: سروش برتر، ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری : ۲۹۰ ص
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۹۳-۷۰-۹
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتابنامه
موضوع : شناخت درمانی - Cognitive therapy
موضوع : رفتار درمانی - Behavior therapy
موضوع : خشم -- درمان Anger -- Treatment
موضوع : خشم -- مدیریت Anger - Management
موضوع : کنترل (روانشناسی) - Control (Psychology)
رده بندی کنگره : RC۴۸۹
رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۹۱۴۲
شماره کتابشناسی ملی : ۹۰۴۳۲۶۹
طلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا



نویسنده: مهدی بقائی
عنوان: گروه درمانی مهارت کنترل خشم با رویکرد CBT
ناشر: سروش برتر ۱۴۰۱
تیراژ: ۱۰۰۰
چاپ اول: انتشارات سروش برتر ۱۴۰۱
شماره پخش: ۰۹۳۵۲۴۰۸۱۹۹

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

قیمت: ۱۱۵,۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۵	پیش گفتار.....
۱۹	مقدمه.....
۲۳	بخش اول: در آمدی بر رویکرد روان درمانی شناختی- رفتاری.....
۲۳	آشنایی اجمالی با رویکرد شناختی-رفتاری.....
۲۶	تاریخچه رویکرد شناختی رفتاری.....
۲۷	پیشینه تاریخی درمانهای شناختی رفتاری.....
۲۸	ساختهای شناختی و مهمترین شیوه های درمانگری شناختی- رفتاری.....
۲۹	روان درمانی عقلانی-هیجانی-رفتاری.....
۳۱	ده خطای شناختی و افکار جایگزین از نظر آلبرت الیس.....
۴۱	دیدگاه الیس درباره آشفته گی هیجانی.....
۴۱	رویکرد درمانگری رفتاری-شناختی.....
۴۳	آموزش خود-آموزی.....
۴۴	درمانهای مبتنی بر خود-کنترلی.....
۴۵	آموزش مصونیت در برابر تنیدگی.....
۴۶	درمان حل مسئله.....
۴۷	بررسی نفوذ روان شناسان بر رویکرد شناختی-رفتاری.....
۴۹	مفاهیم اصلی درمان شناختی-رفتاری.....
۵۳	کاربرد تکنیک های رفتاری شناختی.....
۵۴	مروری بر جلسات درمان CBT.....

خودیاری و آموزش عمومی در CBT.....	۵۶
هدف نهایی درمان‌های CBT.....	۵۶
اصول اولیه روان درمانی شناختی-رفتاری.....	۵۷
"بررسی افکار و شناخت‌های مراجع و بیمار در روان درمانی شناختی-رفتاری".....	۵۷
فرایند ارزیابی در درمان شناختی-رفتاری.....	۵۹
ابزارهای ارزیابی در درمان شناختی - رفتاری.....	۶۰
فرایند مصاحبه در درمان شناختی - رفتاری.....	۶۱
(۱) تهیه لیستی از مشکلات.....	۶۱
(۲) تعیین عوامل پیش‌اینده و پس‌اینده.....	۶۲
سلسله مراتب روان درمانی شناختی-رفتاری.....	۶۲
تاریخچه روان درمانی گروهی.....	۶۶
شرایط درمان در گروه درمانی.....	۶۶
بخش دوم: مفاهیم و مباحث نظری خشم و پرخاشگری.....	۶۹
بررسی مفهوم خشم.....	۶۹
کنش‌های خشم.....	۷۱
دیدگاه شناختی رفتاری در مورد خشم.....	۷۲
خشم و مهار مفرط.....	۷۳
بررسی تبیین‌های شناختی کنترل خشم.....	۷۵
مدل تنظیم هیجانی.....	۷۶
خشم و جنسیت.....	۷۷
خشم و اختلال روانی.....	۷۹
موانع درمان.....	۸۱
محدودیت مدل شناختی.....	۸۲
علل خشم.....	۸۳

- عوامل زیستی: ۹۳
- نگرش و تفکر فرد ۹۶
- عکس العمل های افراد در موقعیت های خشم برانگیز ۹۶
- ویژگی افراد با پختگی روانی و هوش هیجانی بالا در تخلیه خشم ۹۷
- بررسی رفتارهای خشم و پرخاشگرانه ۹۷
- زبان های خشم و پرخاشگری ۹۸
- محیط اجتماعی و رابطه آن با خشم و پرخاشگری ۱۰۰
- بررسی عوامل شخصیت در بروز خشم و پرخاشگری ۱۰۲
- بررسی عوامل موثر دیگر در پرخاشگری ۱۰۴
- خودشیفتگی یا نارسیم ۱۰۵
- بخش سوم: گروه درمانی مهارت کنترل خشم ۱۱۳
- پروتکل کارگاه مهارت کنترل خشم ۱۱۳
- جلسه اول ۱۱۵
- خشم چیست؟ و تفاوت آن با پرخاشگری ۱۱۷
- چه زمانی خشم مساله ساز می شود؟ ۱۱۸
- آیا خشم من تأثیر منفی بر دیگران دارد؟ ۱۱۹
- آیا خشم دارد بر کارایی و عملکرد من تأثیر می گذارد؟ ۱۲۰
- آیا سلامت یا کیفیت زندگی من به خاطر خشم لطمه خورده است؟ ۱۲۱
- آیا متوجه هریک از علائم زیر شده اید؟ ۱۲۲
- من چند وقت به چند وقت خشمگین می شوم؟ ۱۲۲
- خشم من تا چه حد شدید است و تا چه مدت به طول می انجامد؟ ۱۲۳
- آیا خشم برای شما به صورت مشکل پیش آمده است؟ ۱۲۴
- من در رابطه ام با خشم کجا قرار دارم؟ ۱۲۴
- تکالیف خانگی: خشم سنج ۱۲۶

۱۲۷	جلسه دوم.....
۱۲۸	رویدادهایی که خشم را برانگیخته می کنند.....
۱۳۰	نشانه های خشم.....
۱۳۳	شیوه های ناسالم ابراز خشم.....
۱۳۳	روش های ناسالم ابراز خشم را می توان به شکل های زیر مشاهده کرد.....
۱۳۴	شیوه های سالم ابراز خشم.....
۱۳۵	مراحل خشم.....
۱۳۷	تمرین: تهیه مقیاس شخصی خشم.....
۱۳۷	نمونه ای از مقیاس شخصی خشم.....
۱۳۸	تکالیف خانگی.....
۱۳۹	جلسه ی سوم.....
۱۴۱	برنامه های مدیریت خشم.....
۱۴۳	درخواست تنفس.....
۱۴۴	آرامیدگی از طریق تمرین تنفسی.....
۱۴۴	آرامسازی تدریجی ماهیچه.....
۱۴۷	توالی آرام سازی عضلانی.....
۱۴۸	تکالیف خانگی.....
۱۴۹	جلسه ی چهارم.....
۱۵۲	انواع خشم.....
۱۵۳	چه کسانی بیشتر خشمگین می شوند؟.....
۱۵۴	علت های روانشناختی پرخاشگری در فضای مجازی.....
۱۵۶	تصویرسازی ذهنی: باز کردن پنجره ی ذهن به روی واقعیتی آرامش بخش تر.....
۱۵۹	جلسه ی پنجم.....
۱۶۰	مدل A-B-C-D.....
۱۶۲	مقابله با افکار مان.....

۱۶۸	توقف فکر.....
۱۶۸	حواس پرتی مفید.....
۱۶۹	تکالیف خانگی:.....
۱۷۰	جلسه ی ششم.....
۱۷۱	گفتگوی ذهنی چیست؟.....
۱۷۲	خطاهای شناختی (تحریفهای شناختی).....
۱۷۶	اصلاح خطاهای شناختی (اصلاح افکار اتوماتیک).....
۱۷۹	جلسه هفتم.....
۱۸۸	مدل حل تعارض.....
۱۹۲	تکلیف خانگی: حل تعارض.....
۱۹۳	جلسه هشتم.....
۱۹۴	خشم و خانواده.....
۱۹۵	برخی از آفات خشم در خانه عبارت از.....
۱۹۷	فرونشاندن آتش خشم: جمع بندی.....
۲۰۰	تعیین کردن آستانه خشم.....
۲۰۰	نقشه کشیدن منفی.....
۲۰۱	مهارت حل مسأله.....
۲۰۵	تکالیف خانگی:.....
۲۰۶	جلسه ی نهم.....
۲۰۷	یادگیری گفتگوی درونی جدید:.....
۲۰۷	شیوه ی stop.....
۲۰۷	گام اول: بس کنید!.....
۲۰۸	گام دوم: فکر کنید.....
۲۰۹	گام سوم: واقعیت عینی را در نظر بگیرید.....
۲۱۰	گام چهارم: برنامه ریزی کنید.....

پیش‌گفتار

درمان شناختی-رفتاری را بی شک میتوان پایه و اساس رویکردهای روان درمانی در حال حاضر دانست. این رویکرد نیز مانند دیگر رویکردهای روان درمانی و فصل‌های دیگر روان‌شناسی مانند روان‌کاوی و رفتار درمانی و... دارای گذشته‌ای طولانی و البته تاریخچه‌ای کوتاه است. مدت‌هاست که محققان و متخصصان بالینی اهمیت فرآیندهای رفتاری و شناختی در اختلالات روان‌شناختی را تشخیص داده‌اند. این روزها یافتن اتفاق نظر در مورد تعریف رفتار درمانی شناختی دشوار است، زیرا این حوزه رشد کرده، پیچیده‌تر شده، و با انواع دیدگاه‌ها مشخص می‌شود. رفتار درمانی شناختی در درمان درمانجویان مختلفی با مشکلات روان‌شناختی از طیف‌ها و طبقه‌بندی‌های مختلف مورد استفاده قرار گرفته است. اختلال‌های اضطرابی، افسردگی، اختلال استرس پس از سانحه، سوء مصرف مواد مخدر و الکل، اختلال‌های خوردن و وزن، مشکلات جنسی، مدیریت درد، فشارخون، مدیریت کنترل خشم و مدیریت استرس همگی به طرز موفقیت‌آمیزی با استفاده از این رویکرد، درمان شده‌اند. متدهای شناختی-رفتاری در حوزه‌های دیگر مانند ناتوانی‌های مربوط به رشد، بیماریهای مغز و اعصاب همچون صرع، آموزشهای ویژه جهت افراد کم‌توان ذهنی، روان‌شناسی جامعه‌نگر، روان‌شناسی بالینی، توانبخشی افراد دارای ترومای روان‌شناختی، مدیریت هیجان، مدیریت فردی، روان‌شناسی ورزش، رفتارهای مرتبط با سلامتی و پزشکی نیز مورد استفاده قرار گرفته و تاثیر بسیار مثبتی گزارش شده است. در خلال سال‌های بین ۱۹۵۰ الی ۱۹۶۰ چند رویکرد شناختی رفتاری با تمرکز بر بازنمایی‌های شناختی محیط به جای ویژگی‌های محیط عینی، به وجود آمدند. با توجه به محدودیت‌های درمانی که در حوزه روان‌کاوی وجود داشت و مشکلات و

محدودیت هایی که در رفتار درمانی دیده می شود، محققان و روانشناسان بالینی مانند آرون تی. بک و آلبرت الیس را مجاب نمود به درمان های دیگری روی آورند که زمینه برای پایه گذاری رویکرد شناختی-رفتاری بوجود آمد. فرض عمومی بک و الیس این است که فرآیندهای شناختی مانند باورهای بی فایده، افکار غیر منطقی و ادراک تحریف شده، اساس درک و درمان اختلالات روان شناختی را تشکیل می دهد. این آرا به طرح درمان شناختی انجامیده است. درمانگران بالینی و محققان شناختی-رفتاری همچون بک و الیس که پایه گذار این رویکرد محسوب می شوند درمان شناختی - رفتاری را از ادغام یا از شکلهای نسبتاً خالص رفتاردرمانی یا شناخت درمانی بوجود آوردند. بطور کلی می توان در مورد بک و الیس اینطور نوشت: آیرون بک نخستین کسی بود که به طور کامل در مورد کاربرد مداخله های شناختی-رفتاری در اختلالات هیجانی، روش ها و نظریه ای خاص را مطرح نمود و ارائه کرد. تاکید بک روی مثلث شناختی: نگاه منفی به خود، نگاه منفی به آینده و نگاه منفی به جهان و اطرافیان را در بر گرفت، که آنرا در مورد بیماران اضطراب و افسردگی مطرح نمود. جرج کلی نیز در تاکید بر سازه های شخصی افراد که نوع نگرش افراد را در مورد خودشان، آینده شان و جهان پیرامونی شان مورد تاکید قرار میدهد را ارائه کرد. از نظر آلبرت الیس تاکید بر روش ABC در درمان افکار منفی و اصلاح آن کاربرد دارد و این تاثیر رویداد نیست، بلکه تاثیر تفسیر آن رویداد است که باعث بروز احساس و رفتار منفی میگردد. رویکرد شناختی-رفتاری با کارهای مایکنبام و لوین سون آغاز گردید، این دو در درمان شناختی که تاکید بر باورها و شناخت ها داشتند رویکرد رفتاری را نیز ترکیب نمودند و مشاهده نمودند که مداخلات رفتاری با ترکیب رویکرد شناختی قادر است علائم بیماری را کاهش دهد و نهایتاً با این فرض، که بین شناخت و رفتار ارتباط نزدیکی وجود دارد نظریه های خود را بسط دادند. دو تحول بسیار مهم در این حوزه عبارت بودند از: (۱) پیدایش درمان شناختی - رفتاری به عنوان نیروی عمده (۲) اجرای فنون رفتاری برای پیشگیری و درمان. در مدل شناختی اعتقاد بر این است که احساسات و رفتار انسان متأثر از شیوه تفکر و سبک پردازش اطلاعات اوست.

به بیان دیگر آدمها هر طور که فکر کنند، همانطور احساس میکنند و رفتار آنها نیز متناسب با همان فکر و احساس است. در این کتاب سعی نمودم در جهت تسهیل روان‌درمانگران و روان‌شناسانی که از طریق رویکرد CBT به درمان می‌پردازند و در این حوزه مشغول به خدمات روانشناختی می‌باشند، مهارت کنترل خشم را بصورت گروه درمانی به زبانی ساده مورد بررسی قرار داده و آموزش‌های لازم و کاربردی را به رشته تحریر در آورم. امید آن است که این کتاب بتواند به خوانندگان محترم، علاقه‌مندان و دانشجویان محترم روان‌شناسی و دانشجویانی که به حوزه‌های روان‌شناسی و رویکردهای روان‌درمانی بالاخص مهارت‌های گروه درمانی از نوع مهارت خشم علاقه‌مندند، کمکی کرده باشد و مثمر ثمر واقع شود.

مهدی بقائی مهر ۱۴۰۱

www.ketab.ir