

عنوان مقاله:

بررسی شناخت ترکیبی در شیوه های اختلالات روانی و رفتار درمانی

محل انتشار:

اولین همایش ملی علوم اجتماعی، علوم تربیتی، روانشناسی و امنیت اجتماعی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 21

نویسندگان:

غلامرضا ثناگومحرر - استادیار گروه روانشناسی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران

مهدی سراوانی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران

خلاصه مقاله:

رفتار درمان شناختی اصلاح کلی است برای روش های درمانی که در آنها از فنون تغییر رفتار استفاده می شود و علاوه بر آن راهکارهای طراحی شده برای تغییر عقاید ناسازگار نیز به آن فنون الحاق شده است. درمانگر به فرد کمک می کند که واکنش های هیجانی ناراحتی کننده نظیر اضطراب و افسردگی را با یادگرفتن شیوه های موثرتری برای تفسیر و تفکر درباره تجاربش کنترل کند. مثلا در نظریه شناختی بک در مورد افسردگی، افراد افسرده تمایل دارند رویدادها را از دیدگاهی منفی و خود منتقدانه ارزیابی کنند. آنها شکست را به جای موفقیت انتظار می کشند و در ارزیابی عملکردشان تمایل به بزرگ کردن شکست ها و کوچک کردن موفقیت ها دارند. رفتار درمانگران شناختی در درمان افسردگی، به مراجعان کمک می کنند که تحریف را در تفکرشان تشخیص دهند و آنها را به واقعیت نزدیک کنند.

کلمات کلیدی:

رفتار، درمانی شناختی، روانشناسی، روان درمانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/672559>

