

## عنوان مقاله:

رفتار درمانی شناختی (CBT) و تاثیر آن در درمان افسردگی

## محل انتشار:

هشتمین همایش ملی پژوهش های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

جلال کارگر - کارشناسی زبان و ادبیات فارسی دانشگاه ایلام

نقی بهبودی - کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی و فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی رشت

ندا مراد - دکتری زبان و ادبیات فارسی دانشگاه تهران

منیژه خیری - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی رشت

صفورا قاضی - کارشناسی مهندسی الکترونیک دانشکده فنی و حرفه ای دختران دکتر شریعتی تهران

مهدی حسن پور - کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی

## خلاصه مقاله:

درمان شناختی - رفتاری CBT اصطلاح رفتار درمانی شناختی، نخستین بار در ادبیات علمی میانه ی دهه ۱۹۷۰ به کار رفت و مبنای تجربی رویکردهای شناختی-رفتاری به مسایل روانی به ابتدای قرن حاضر بر می گردد. درمان شناختی - رفتاری، اساسا رویکردی است که استفاده از آن برای درمان گروه وسیعی از اختلالهای روانی مورد توجه و حمایت نظری و تجربی فراوانی قرار گرفته است. در حقیقت رفتار درمانی شناختی با بهره گیری از تحقیقات و پژوهش های گوناگون علمی نشان میدهد که بیشتر مشکلات روانی و اختلالات احساسی به خاطر باورها و طرزفکر کنونی افراد به وجود می آیند. درمان شناختی رفتاری در درمان علائم افسردگی و اضطراب در کودکان و نوجوانان نیز موثر است و به بهبود علائم در افراد مبتلا به اضطراب و اختلالات مرتبط با آن، از جمله اختلال وسواس اجباری و اختلال استرس پس از سانحه کمک می کند. همچنین رفتار درمانی شناختی، سطح بالایی از پشتیبانی تجربی برای درمان اختلالات مصرف مواد، کمک به بهبود خودکنترلی، اجتناب از محرکها و ایجاد مکانیسم های مقابله با استرسهای روزانه را دارا است. این روش یکی از انواع درمانی است که بیشتر موردتوجه قرار گرفته است، شاید به این دلیل که در این روش درمان بر اهداف خاص، بدون دارودرمانی، متمرکز است و نتایج را می توان به راحتی اندازهگیری کرد. نویسندگان در این مقاله در یک مقدمه و دو گفتار، رفتار درمانی شناختی و تاثیر آن در بهبود انواع افسردگی تبیین می گردد.

## کلمات کلیدی:

روانشناسی، رفتار درمانی شناختی، انواع افسردگی، بهبود و درمان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1985160>

