

## مسیرهای دستیابی به شبکه‌ها، انجمن‌ها و منابع علمی روان‌شناختی

## Websites for psychological research

<http://www.abct.org>

Association for Behavioral and Cognitive Therapies

## انجمن درمان‌های رفتاری و شناختی

درمان شناختی رفتاری اصطلاحی است که برای توصیف گروهی از درمان‌های روان‌شناختی که مبتنی بر شواهد علمی هستند مورد استفاده قرار می‌گیرد. براساس پژوهش‌های مختلف ثابت شده است که این درمان‌ها در بهبود بسیاری از اختلال‌های روانی (مانند: هراس، اعتیاد، افسردگی، اختلال خوردن و اضطراب) مؤثر هستند. درمان‌های شناختی رفتاری معمولاً درمان‌های کوتاه مدت (۶ تا ۲۰ جلسه) هستند و با تمرکز بر آموزش مهارت‌های خاص، به فرد کمک می‌کنند تا ارتباط بین هیجان‌ها، افکار و رفتارها خود را درک کنند. فنون درمان‌های شناختی رفتاری بر اصلاح افکار، هیجان‌ها و رفتارها تأکید دارد. در طول درمان با این روی‌آورد درمانی مراجعان یاد می‌گیرند که چگونه افکار و باورهای ذهنی مخرب و سازش‌نا یافته خود را تغییر دهند. مفهوم اصلی در درمان‌های شناختی رفتاری این است که افکار و احساسات ما، رفتار ما را شکل می‌دهند و هدف آن است که به مراجع آموزش دهند که با اینکه امکان مهار تمام اتفاقات اطراف خود وجود ندارد اما چگونگی رویارویی و تفسیر این اتفاقات مهارشدنی است.

انجمن درمان‌های رفتاری و شناختی یک سازمان متشکل از چند گرایش روان‌شناسی است. که متعهد به افزایش درک علمی، ارزیابی، پیش‌گیری و درمان مشکلات از طریق فنون و اصول رفتاری، شناختی و رفتار درمانی مبتنی بر شواهد است. این انجمن که در ابتدا تحت عنوان انجمن پیشرفت درمان‌های رفتاری در سال ۱۹۹۶ توسط ۱۰ نفر از رفتاردرمانگران تشکیل شده، به درک علمی و درمان مشکلات روان‌شناختی اختصاص یافته است و بر پایه اصول یادگیری، پژوهش‌های مهمی را در زمینه رفتار درمانی سازماندهی کرده است.

عضویت در انجمن درمان‌های رفتاری و شناختی برای افراد متعهد به اصول و درمان‌های مبتنی بر فنون و روی‌آوردهای شناختی و رفتاری، سودمند است. از هدف‌های این انجمن ارزیابی، پیش‌گیری و درمان براساس اصول شناختی و رفتاری است. اعضای این انجمن متشکل از افرادی است که در حال پژوهش در زمینه درمان‌های شناختی و رفتاری هستند یا علاقه‌مند به کسب دانش و مهارت‌های حرفه‌ای براساس اصول رفتاری شناختی هستند. برای اعضا انجمن درمان‌های رفتاری و شناختی مزایای بسیاری مانند دسترسی به منابع درمان‌های شناختی رفتاری، در نظر گرفته شده است.

سایت این انجمن‌های بخش‌های مفید زیادی در جهت بالا بردن اطلاعات پژوهشگران در مورد درمان‌های شناختی رفتاری دارد. یکی از این بخش‌های مهم بخش منابع است که از طریق آن، اطلاعات جامعی در اختیار پژوهشگران قرار می‌گیرد. بخش مهم دیگر، بخش مجلات است که در آن مهم‌ترین مجلات مرتبط به درمان‌های شناختی رفتاری و اطلاعات آن‌ها قابل دسترسی است. پژوهشگران می‌توانند از این طریق اطلاعات مناسبی در مورد مجلات شاخص درمان‌های شناختی رفتاری کسب کنند. همچنین پژوهشگران از طریق این سایت می‌توانند از زمان برگزاری کنفرانس‌ها، کارگاه‌ها و مجامع بین‌المللی مرتبط با درمان‌های شناختی رفتاری با خبر شوند. آخرین مجمع این انجمن در تاریخ ۲۱ تا ۲۴ نوامبر در شهر آتلانتا برگزار می‌شود. یکی دیگر از بخش‌های این انجمن بخش روزنامه است که روزنامه الکترونیک مرتبط به حوزه فعالیت خود را در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌دهد. دسترسی به این روزنامه الکترونیک برای عموم رایگان است و علاقه‌مندان می‌توانند از طریق سایت این انجمن نسبت به دریافت آن اقدام کنند. در قسمت کتاب‌های این انجمن، می‌توان

کتاب‌های خودیاری مرتبط با حوزه درمان‌های شناختی رفتاری را مشاهده کرد. همچنین این سایت بخش اخبار هم دارد که اخبار مهم و جدید مرتبط با درمان‌های شناختی رفتاری را برای مخاطبان خود منتشر می‌کند. این انجمن فقط مختص به درمان‌های شناختی یا رفتاری نیست بلکه از فنون و روش‌های درمانی هر کدام از این درمان‌ها به طور همزمان استفاده می‌کند.

### محمد دربان

دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب

Archive of SID