

مشاوره و روان‌درمانی امروزی
نظریه، تمرین و پژوهش

تألیف

کارول شاو اوستاد

ترجمه

دکتر علی رضایی شریف

عضو هیئت علمی دانشگاه محقق اردبیلی

سید جواد سیفی قوزلو

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

گشاو شریفی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

امید حبیبی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

سرشناسه	:	کارول، شاو اوستاد. Carol Shaw Austad.
عنوان و نام پدیدآور	:	مشاوره و روان‌درمانی امروزی: نظریه، تمرین و پژوهش / تألیف کارل شاو اوستاد ترجمه علی رضایی شریف، سید جواد سیفی قوزلو، گشاو شریفی، امید حمیدی.
مشخصات نشر	:	
مشخصات ظاهری	:	
شابک	:	
یادداشت	:	عنوان اصلی: Counseling and Psychotherapy Today: Theory, Practice, and Research: 1 st (first) Edition, sep 22, 2009.
موضوع	:	مشاوره و روان‌درمانی
روش	:	نظریه تمرین و پژوهش
شناسه افزوده	:	
شناسه افزود	:	
رده بندی کتب	:	
رده بندی دیویدی	:	
شماره کتابشناسی ملی	:	



مشاوره و روان‌درمانی امروزی: نظریه، تمرین و پژوهش

تألیف: کارول شاو اوستاد

ترجمه: علی رضایی شریف، سید جواد سیفی قوزلو، گشاو شریفی، امید حمیدی

ناشر: ارتباطات اجتماعی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۳۷-۰۰-۰

تمام حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است

پیشگفتار مترجمان

با گذشت بیش از صد سال از ارائه‌ی نظریه روانکاوی و رویکرد شگرف و بی‌نظیر فروید که زمینه را برای بسیاری از مباحث بی‌پایان روانشناسی شخصیت و روان‌درمانی و مشاوره گشود، امروزه شاهد رشد چشمگیر نظریه‌های شخصیت، مشاوره و روان‌درمانی بوده‌ایم. این مسیر گسترده با افت و خیزهایی که داشته هر چنان به رشد خود ادامه می‌دهد و روز به روز روش‌ها و شیوه‌های درمانی متنوعی ایجاد می‌شوند که هر کدام مدعی درمان در حیطه‌های اختصاصی خود هستند.

هدف کتاب حاضر به قول نویسنده‌ی آن "هدف اولیه‌ی من برای نوشتن این کتاب آماده کردن دانشجویان با اطلاعات فراگیر، متعادل، دقیق و مفهومی، با معرفی الگوهای اصلی روان‌درمانی معاصر است"، و هدف مترجمان انتقال این اطلاعات به زبانی سلیس و روان به جامعه علمی و دانشگاهی کشور است. کتاب حاضر نتیجه تلاش گروهی از دانش‌آموختگان دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران است که با آگاهی از مفاهیم و اصطلاحات این رشته اقدام به ترجمه این کتاب نموده‌اند. از آنجایی که کار ترجمه‌ی هر کتابی بلاشک به اندازه زبان اصلی نویسنده کتاب جذاب و گیرا نخواهد بود و به قول زبان‌شناسان ما وقتی اثری را از زبان اصلی به زبان دیگر ترجمه می‌کنیم انگار یک فرش نفیس با طرح‌های زیبا را در اتاق پشت و رو کرده‌ایم؛ از این رو، یعنی در ترجمه‌ی هر کتابی زیبایی و گیرایی اولیه کتاب اصلی به هر حال کاسته می‌یابد و ما سعی کرده‌ایم این زیبایی اثر اصلی را در حد امکان حفظ کنیم. مترجمان با کمال میل و اشتیاق آماده دریافت نظرات پیشنهادی و انتقادی خوانندگان محترم از طریق ایمیل می‌باشند. آدرس الکترونیکی مترجمان:

rezaeisharif@uma.ac.ir
jseifi@ut.ac.ir
gashav@yahoo.com
o.hamidi@ymail.com

فهرست مطالب

۱۹	چالش های روان درمانی امروزی
۲۰	رویکرد و هدف من
۲۰	چرا این کتاب؟
۲۱	ویژگی های ابتکاری
۲۲	سازماندهی کتاب
۲۳	ساختار هر فصل
۲۷	تشکر و قدردانی
۲۷	منتقدان، بارش ها
۳۰	درباره ای رولف

فصل اول

۳۱	وضعیت روان درمانی و مشاوره امروزی
۳۱	تحول نظریه، تمرین و تحقیق
۳۲	روان درمانی و روان درمانگر
۳۳	روان درمانگر یا مشاور شدن
۳۴	انواع اصلی روان درمانی
۳۸	تکامل نظریه، تمرین و تحقیق روان درمانی
۴۲	تحول در نظریه
۴۲	تاکید بر زیست شناسی
۴۶	پیش به سوی نظریه های اختصاصی تر
۴۹	تحول در تمرین
۵۷	تجارت و روان درمانی
۵۹	اقتصاد و روان درمانی
۴۹	مراقبت مدیریت شده
۵۲	بحث هایی درباره مراقبت مدیریت شده
۵۷	مراقبت سلامت رفتاری یکپارچه
۵۹	سیاست و مراقبت بهداشتی
۵۹	روان درمانی و روان داروشناسی

۶۱	تحول در پژوهش.....
۶۱	شکاف بین محقق و درمانگر.....
۶۲	تاریخچه تحقیق روان درمانی.....
۶۳	روش شناسی تحقیق.....
۶۴	نتایج و فرآیند تحقیق.....
۶۵	اثر معادل (هم ارزی).....
۶۸	درمان معتبر تجربی و حمایت شده تجربی.....
۷۰	ودمندی در مقابل اثر بخشی.....
۷۱	تمرین مبتنی بر شواهد.....
۷۶	بحث‌ها در باره EB (تمرین مبتنی بر شواهد).....
۷۸	عوامل مرتبط با مسائل تکنیک‌های خاص.....
۸۱	دیگر مسائل مرتبط با تمرین و پژوهش.....
۸۱	آگاهی از تنوع.....
۸۳	سواد رایانه‌ای.....
۸۴	طول درمان.....
۸۴	چگونه بیماران از روان درمانی استفاده می‌کنند.....
۸۸	خلاصه.....
۹۰	منابع.....
۹۱	فعالیت‌ها و تمرین‌های کلاسی.....

فصل دوم

۹۴	مسائل قانونی، اخلاقی و حرفه‌ای در روان درمانی.....
۹۴	زمینه و بافت تاریخی.....
۹۶	شاغلان روان درمانی امروزه.....
۱۰۴	مسائل اخلاقی.....
۱۱۷	بانک اطلاعاتی ملی شاغلان.....
۱۱۸	تنوع و چند فرهنگی.....

۱۳۴..... خلاصه

۱۳۶..... منابع

۱۳۷..... فعالیت‌ها و تمرین‌های کلاسی

فصل سوم

۱۳۰..... روان تحلیلی کلاسیک فروید

۱۳۰..... زمینه و بافت تاریخی

۱۳۵..... مفاهیم کلیدی

۱۳۷..... سطوح هوشیاری

۱۳۷..... ساختاری شخصیت

۱۴۰..... مراحل روانی - جنسی

۱۵۳..... تمرین و کاربرد روان تحلیلی کلاسیک

۱۶۲..... درمان در عمل: دکتر جان تارم و مود جانانتان

۱۷۰..... جهت‌های پژوهشی روان تحلیلی کلاسیک

۱۷۶..... مسائل مربوط به تنوع

۱۷۸..... انتقادهای اصلی از روان تحلیلی کلاسیک

۱۸۲..... خلاصه

۱۸۴..... منابع

۱۸۵..... فعالیت‌ها و تمرین‌های کلاسی

فصل چهارم

۱۸۷..... نظریه روان پویایی پس از فروید

۱۸۷..... زمینه و بافت تاریخی

۱۹۲..... عمل یونگی

۱۹۴..... روان تحلیلی نوافرویدی

۱۹۴..... روان تحلیلی کارن هورنای

۱۹۹..... پژوهش درباره‌ی درمان هورنای

۱۹۹..... روان تحلیلی میان فردی هاری استک سالیوان

۲۰۲	 پژوهش درباره روان تحلیلی میان فردی سالیوان
۲۰۳	 تحلیل من، روابط شئی و روان شناسی خود
۲۱۷	 پژوهش در زمینه تحلیل من، روابط شئی و روان شناسی خود
۲۱۹	 درمان پویایی کوتاه مدت
۲۲۶	 پژوهش در زمینه‌ی درمان پویایی کوتاه مدت
۲۳۰	 روان تحلیلی رابطه‌ای
۲۳۲	 خلاصه
۲۳۵	 هـ
۲۳۶	 فـ نیت‌ها و تمرین‌های کلاسی
	فصل پنجم
۲۳۸	 روان شناسی خود و ادراک
۲۳۸	 زمینه و یافت تاریخچه
۲۴۱	 مفهوم "انگار که" و پهن‌تر
۲۴۱	 عدالت اجتماعی و فمینیسم
۲۴۲	 کل نگری: خود تقسیم نشده
۲۴۳	 پیشگیری
۲۴۴	 گرایش‌ها در درمان آدلری
۲۴۵	 نظریه روان شناسی فردی
۲۴۶	 مفاهیم کلیدی
۲۵۲	 سایر مفاهیم آدلری
۲۶۰	 اشتباهات اساسی درایکورس
۲۷۲	 درمان در عمل: دکتر ماری آلن و مورد جاناتان
۲۸۱	 جهت‌های پژوهشی روان شناسی فردی
۲۸۴	 مسائل مربوط به تنوع
۲۸۶	 انتقادهای اصلی از روان شناسی فردی
۲۸۸	 خلاصه

منابع..... ۲۹۰

فعالیت‌ها و تمرین‌های کلاسی..... ۲۹۱

فصل ششم

درمان مراجع - محوری راجرز..... ۲۹۳

زمینه و بافت تاریخی..... ۲۹۳

نظریه‌ی درمان مراجع-محوری..... ۲۹۸

مفاهیم کلیدی..... ۲۹۹

تمرین و کاربرد درمان مراجع-محوری راجرز..... ۳۰۷

درمان در عمل: دکتر جان رابرت و مورد جاناتان..... ۳۱۴

جهت‌های پژوهش در درمان مراجع-محوری..... ۳۲۳

مسائل مربوط به..... ۳۳۱

انتقادهای اصلی از درمان مراجع-محوری..... ۳۳۳

خلاصه..... ۳۳۶

منابع..... ۳۳۸

فعالیت‌ها و تمرین‌های کلاسی..... ۳۳۹

فصل هفتم

درمان وجودی..... ۳۴۱

زمینه و بافت تاریخی..... ۳۴۱

درمانگران وجودی..... ۳۵۱

نظریه‌ی روان‌درمانی وجودی..... ۳۶۰

مفاهیم کلیدی..... ۳۶۱

نظریه‌ی معنا درمانی..... ۳۵۷

مفاهیم کلیدی..... ۳۵۸

تمرین و کاربرد معنا درمانی..... ۳۶۴

درمان در عمل: دکتر فرانسین ویکتور و مورد جاناتان..... ۳۷۲

جهت‌های پژوهشی در درمان وجودی..... ۳۸۱

۳۸۶.....	مسائل مربوط به تنوع
۳۸۸.....	انتقادهای اصلی از روان‌درمانی وجودی
۳۹۰.....	خلاصه
۳۹۲.....	منابع
۳۹۳.....	فعالیت‌ها و تمرین‌های کلاسی

فصل هشتم

۳۹۵.....	درمان گشتالتی
۳۹۵.....	زمینه و بافت تاریخی
۳۹۸.....	رئیس‌شناسی گشتالت
۴۰۰.....	تأثیرات دیگر در روان‌گشتالتی
۴۰۲.....	گرایش‌های درمان گشتالتی
۴۰۳.....	نظریه‌ی درمان گشتالتی
۴۰۳.....	مفاهیم کلیدی
۴۱۴.....	تمرین و کاربرد درمان گشتالت
۴۲۲.....	درمان در عمل: دکتر جنیفر پرت و ماری به نام جاناتان
۴۲۲.....	جهت‌های پژوهش در درمان گشتالتی
۴۲۵.....	مسائل مربوط به تنوع
۴۲۶.....	انتقادهای اصلی از درمان گشتالتی
۴۳۸.....	خلاصه
۴۳۹.....	منابع
۴۴۰.....	فعالیت‌ها و تمرین‌های کلاسی

فصل نهم

۴۴۲.....	درمان رفتاری
۴۴۲.....	زمینه و بافت تاریخی
۴۴۳.....	ایوان پاولوف و شرطی‌سازی کلاسیک
۴۴۳.....	جی. بی. واتسون و رفتارگرایی

۴۴۴	بی. اف اسکینر و شرطی سازی عاملی (کنش گر)
۴۴۶	جان دالارد و نیل میلر
۴۴۷	جوزف ولپ و شرطی سازی تقابلی
۴۴۸	شناخت و درمان رفتاری
۴۴۹	نظریه ی درمان رفتاری
۴۵۰	مفاهیم کلیدی
۴۵۳	شرطی سازی کلاسیک
۴۵۵	شرطی سازی عاملی (کنش گر)
۴۵۸	یادگیری: شاه ای یا سرمشوق دهی
۴۵۹	مدل های درمان رفتار
۴۶۰	درمان های مواجهه ای
۴۷۰	مدیریت وابستگی و درمان: اصلاح رفتار
۴۷۸	درمان های یادگیری مشاهده ای و سرمشوق دهی
۴۸۱	درمان حل مشکل
۴۸۳	تمرین و کاربرد درمان رفتاری
۴۸۷	درمان در عمل: دکتر کارل ویلسون و مورد جانان
۴۹۷	جهت های پژوهش در درمان رفتاری
۵۰۲	انتقادهای اصلی از درمان رفتاری
۵۰۵	خلاصه
۵۰۷	منابع
۵۰۸	فعالیت ها و تمرین های کلاسی

فصل دهم

۵۱۰	درمان شناختی
۵۱۰	زمینه و بافت تاریخی
۵۱۵	نظریه ی درمان عقلانی عاطفی رفتاری
۵۲۲	تمرین و کاربرد درمان عقلانی عاطفی رفتاری

درمان در عمل: دکتر ربکا الن و مورد جانانان ۵۳۰

نظریه‌ی درمان شناختی یک ۵۳۶

تمرین و کاربرد درمان شناختی یک ۵۴۴

درمان در عمل: دکتر الکس برنهام و مورد جانانان ۵۵۱

جهت‌های پژوهش در درمان شناختی ۵۶۲

مسائل مربوط به تنوع ۵۶۷

انواع ادغام اصلی از درمان شناختی ۵۶۹

خلاصه ۵۷۲

منابع ۵۷۵

فعالیت، او تمرین های کلاسی ۵۷۵

فصل یازدهم

واقعیت درمانی ۵۷۷

زمینه و بافت تاریخی ۵۷۷

نظریه واقعیت درمانی ۵۸۲

تمرین و کاربرد واقعیت درمانی ۵۹۶

درمان در عمل: دکتر ویلیا لاسیتر و مورد جانان ۶۰۴

جهت‌های پژوهش در واقعیت درمانی ۶۱۷

مسائل مربوط به تنوع ۶۲۱

انتقادهای اصلی مطرح در واقعیت درمانی ۶۲۳

خلاصه ۶۲۵

منابع ۶۲۷

فعالیت‌ها و تمرین های کلاسی ۶۲۸

فصل دوازدهم

درمان فمینیستی ۶۳۰

زمینه و بافت تاریخی ۶۳۰

فمینیست‌های اثرگذار ۶۳۷

۶۴۲.....	موضوعات فمینیستی امروزی.....
۶۴۵.....	نظریه فمینیست درمانی.....
۶۵۵.....	تمرین و کاربرد فمینیست درمانی.....
۶۶۲.....	تلفیق تکنیک‌های فمینیستی با درمان‌های دیگر.....
۶۶۵.....	درمان در عمل: دکتر آنیتا گرین و مورد جاناتان.....
۶۷۶.....	جهت‌های پژوهش در فمینیست درمانی.....
۶۸۰.....	مسائل مربوط به تنوع.....
۶۸۱.....	انتقادهای اصلی به فمینیست درمانی.....
۶۸۳.....	خلاصه.....
۶۸۵.....	منابع.....
۶۸۶.....	فعالیت‌ها و تمرین‌ها، کلاسی.....

فصل سیزدهم

۶۸۹.....	درمان زیست روانی - اجتماعی و روان‌شناسی سلامت.....
۶۸۹.....	زمینه و بافت تاریخی.....
۶۹۰.....	مدل زیست روانی - اجتماعی.....
۶۹۲.....	مورد ماریان.....
۶۹۵.....	بزشکی مکمل و تناوبی.....
۶۹۶.....	بزشکی رفتاری، بزشکی روان تنی و روان‌شناسی بهداشتی.....
۶۹۷.....	گرایش‌ها در درمان زیست روانی - اجتماعی و روان‌شناسی بهداشتی.....
۷۰۰.....	نظریه درمان زیست روانی - اجتماعی.....
۷۱۷.....	تمرین و کاربرد درمان زیست روانی - اجتماعی.....
۷۲۶.....	درمان در عمل: دکتر لورل بودمین و مورد جاناتان.....
۷۳۴.....	جهت‌های پژوهش در درمان زیست - اجتماعی.....
۷۳۹.....	مسائل مربوط به تنوع.....
۷۴۰.....	انتقادهای اصلی به درمان زیست روانی - اجتماعی.....
۷۴۲.....	خلاصه.....

منابع..... ۷۴۴

فعالیت‌ها و تمرین‌های کلاسی..... ۷۴۵

فصل چهاردهم

داروشناسی روانی (سایکوفارما کولوژی)..... ۷۴۸

زمینه و بافت تاریخی..... ۷۴۸

گرایش‌ها در داروشناسی روانی..... ۷۵۵

نظریه داروشناسی روانی..... ۷۵۸

داروهای روان گردان..... ۷۷۱

درمان‌های نوین..... ۷۸۶

تمرین و کاربرد داروشناسی روانی..... ۷۸۶

درمان در زمان دکتر کریستا پری و مورد جان‌تاتان..... ۷۹۱

جهت‌های پژوهش در داروشناسی روانی..... ۷۹۷

مسائل مربوط به تنوع..... ۸۰۱

انتقادهای اصلی به داروشناسی روانی..... ۸۰۲

خلاصه..... ۸۰۴

منابع..... ۸۰۷

فعالیت‌ها و تمرین‌های کلاسی..... ۸۰۸

فصل پانزدهم

روان درمانی التقاطی و سایر روان درمانی‌ها..... ۸۱۰

زمینه و بافت تاریخی..... ۸۱۱

درمان چند وجهی..... ۸۱۴

جهت‌های تحقیق در درمان‌های التقاطی و یکپارچه‌گرا..... ۸۱۸

درمان‌های پست مدرن و ساخت‌گرا..... ۸۲۰

زمینه و بافت تاریخی..... ۸۲۰

درمان کوتاه مدت متمرکز بر راه حل..... ۸۲۲

جهت‌های پژوهش در درمان کوتاه مدت متمرکز بر راه حل..... ۸۲۹

۸۳۰		قصه‌درمانی
۸۳۲		تمرین و کاربرد قصه‌درمانی
۸۳۴		جهت‌های پژوهشی در قصه‌درمانی
۸۳۵		درمان بین فردی
۸۳۸		تمرین و کاربرد روان‌درمانی بین فردی
۸۴۰		جهت‌های پژوهش در روان‌درمانی بین فردی
۸۴۵		رفتار درمانی جدلی (دیالکتیکی)
۸۴۷		تمرین و کاربرد رفتار درمانی جدلی
۸۵۱		جهت‌های پژوهش در رفتار درمانی جدلی
۸۵۱		خلاصه
۸۵۳		منابع
۸۵۶		فعالیت‌ها و تمرین‌های کتابی
۸۵۸		پیوست A
۸۶۵		پیوست B
۸۸۴		منابع

مقدمه

چالش های روان درمانی امروزی

با داشتن دانش آموختگانی که نزدیک به دو دهه در دوره های مقدماتی روان-درمانی و مشاوره عضویت داشته اند، می دانم که دانشجویان امروزی با چالش های ترسناک روبه رو هستند. آنها باید خود را با مقادیر عظیمی از اطلاعات در زمینه های که به سرعت در حال رشد و ترقی است، آشنا کنند. تغییرات گسترده در روان-درمانی در طول یک دهه اخیر سطح گسترده ای از اطلاعات را فراهم کرده است که باید یاد گرفته شوند، بر آن ها تسلط یافت و به کار گرفته شوند. اجازه دهید به طور خلاصه تعدادی از زمینه های اصلی تغییراتی را که افراد شاغل در روان-درمانی امروزه با آن روبه رو هستند، مرور کنیم.

مشهودترین چالش تعداد کلی گرایش های درمانی است که امروزه وجود دارد. همراه با این ازدیاد در رویکردها، افزایش عظیمی در درمان جویانی داشته ایم که می توانند از روان درمانی سود ببرند. رشد درمانجوی کارآزموده، پیچیدگی بیشتری در ماهیت مشکلات آن ها ایجاد می کند. امروزه روان درمانی با دسته بندی کشمکش های انسانی، باعث تنظیم کمک های افراد فعال برای به دست آوردن سطح رشد شخصیتی بهتر می شود، نگرانی و اضطراب های فردی را کاهش می دهد، به افراد روان پریش شدیداً آشفته کمک می کند. مانند افراد عادی در جامعه حضور داشته باشند.

زمینه تمرین نیز گسترش یافته است. امروزه می توان روان درمانگران را در بیمارستان های روان پزشکی، مراکز مشاوره دانشگاه ها و سازمان های حفظ سلامت و بخش های دیگر یافت. همچنین نظام مراقبت از سلامت در ایالات متحده روان-درمانی را تحت فشار قرار داده است. به عنوان مثال تعدادی از طرح های بیمه، روان درمانی را به عنوان یک سود رساننده سلامت تحت پوشش قرار می دهد تا زمانی که مراجع با تشخیص DSM مطابقت داشته باشد. در نتیجه بسیاری

روان‌درمانی را به عنوان شکلی از مراقبت از سلامتی برای درمان اختلالات روانی می‌بینند. با این وجود، روان‌درمانی هنوز به اندازه کافی برای وصل شدن به مجموعه سلامت کلی و تکمیلی که به عنوان یک سازمان دهنده سلامت شخصی مراجع در نظر گرفته شود، گسترده نیست.

رویکرد و هدف من

هدف اولیه‌ی من برای نوشتن این کتاب آماده کردن دانشجویان با اطلاعات فراگیر، متعادل، دقیق و مفهومی، با معرفی الگوهای اصلی روان‌درمانی معاصر است. این کتاب، روان‌درمانی را به شیوه‌ای مورد بحث قرار داده است که به دانشجویان در حال تسلل فارغ‌التحصیلان کمک خواهد کرد که درباره درمان به عنوان یک تمرین در بافت دنیای واقعی، فکر کنند. من به دانشجویان چشم‌اندازی کلی درباره نیازمندی در نظر گرفته شده در تمرین روان‌درمانی در ایالات متحده امروزی، ارایه می‌دهم. امیدوارم که در دانشجویان القا شود که در آینده مطالعاتشان را در این زمینه دنبال کنند. در انتخاب زمینه‌ای که در حرفه خود بر آن تمرکز می‌کنند، راهنمایی شوند.

چرا این کتاب؟

بعد از بیش از یک دهه پرداختن به روان‌درمانی در مجموعه‌های متنوع، دریافتم که لازم است این کتاب را بنویسم. زمینه کاری من شامل دو اینترنتی در یک بیمارستان ایالتی برای بیماران بسیار آشفته و نیازمند خدمت درمان به عنوان یکی از پرسنل بیمارستان روانی خصوصی به بیماران ثروتمند و دارای بیمه، اداره کردن تمرین‌های خصوصی به صورت پاره وقت و قرار گرفتن در ساربان حفظ سلامت می‌باشد.

در سال ۱۹۸۷، من به عنوان یک استاد در دانشگاه عمومی شروع به کار کردم، در حالی که به تمرین‌های نیمه وقت روان‌درمانی ادامه می‌دادم. برای آموزش بهتر دانشجویانم، تجربیات عملی خود را با آنها به اشتراک می‌گذاشتم، تحت تاثیر آنها بود که روان‌درمانی در یک خلاء تمرین نشد. من اطلاعات خود را به گونه‌ای در

اختیار آنها قرار می‌دادم که باعث افزایش سطح یادگیری آنها می‌شد، به طوری که دانشجویانم آمادگی بهتری را برای تطبیق تمرین درمانی با دنیای واقعی پیدا کردند. اگرچه رابطه درمانی، قلب روان‌درمانی است و می‌تواند در هر محیطی برتری پیدا کند، زمینه‌ای که روان‌درمانی در آن تمرین می‌شود، باید از روی فکر در نظر گرفته شود. این بدین معنی است که درباره مناسب‌ترین الگوها برای تطبیق دادن مراجعان با عوامل دیگری که از رابطه درمانی بیمار فراتر می‌رود، محدودیت‌های زمانی، شرایط پزشکی، طرح‌های درمانی، عوامل بازپرداخت و ...، نتایج یا پیامدها و شواهد حمایتی برای آنچه که باید انجام شود، باید اندیشید. این کتاب این نگرانی‌ها را نشان می‌دهد.

سرانجام، نظر به این که سیستم مراقبت دائماً در حال تغییر است، مهم است که دانشجویان اطلاعاتی درباره جنبه‌های مختلف آن داشته باشند، به طوری که آنها می‌توانند بهترین تصمیم ۱۰ برای مراجعان اتخاذ کنند. با توجه به دانش گسترده رویکردها، روان‌درمانگران در مؤسسه بهتری برای این انتخاب‌ها هستند.

ویژگی‌های ابتکاری

من دو بخش را به طور خاص که چند کتاب‌های گذشته نیستند را برای روان‌درمانگران در نظر گرفته‌ام. بخش ۱۳ به ظرافت زیستی-روانی-اجتماعی با مفاهیمی از روان‌شناسی سلامت و مدیریت است. اختصاص داده شده است. با رشد پذیرش رویکرد زیستی-روانی-اجتماعی و نیاز فزاینده به یکی شدن سلامت ذهنی و جسمی، درمان‌هایی که می‌توانند درمان زیستی-روانی-اجتماعی خوانده شوند به عنوان مداخلات عمومی پدیدار شدند. برای مثال برنامه‌های مدیریت استرس که از پاسخ‌های آرمیدگی به عنوان یک وابستگی عمده استفاده می‌کند، به طور فزاینده‌ای مورد تقاضا هستند.

دومین بخش ابتکاری به داروشناسی روانی اختصاص دارد. چون اغلب روان‌درمانگران تجویز کننده نیستند، فصل ۱۴ تاکید دارد که چگونه درمانگری که دارو تجویز نمی‌کند با ارایه دهندگان خدمات پزشکی همکاری می‌کند. لازم است

که همه روان درمانگرها دانش کافی درباره داروهای روانی داشته باشند، به همین دلیل این فصل از نظر فنی برای فراهم کردن اطلاعات درباره این موضوع ضروری است.

ویژگی ابتکاری بعدی در این متن، گنجانیدن موضوع شواهد مبتنی بر سلامت روانی (EBMH) است. من در دستورالعمل‌های فصل ۱ و ضمیمه آنلاین C شیوه عمل برای دانشجویان را به صورت راهنمای فردی EBMH ارائه داده‌ام. تحقیقات در زمینه روان‌درمانی آن‌چنان به سرعت در حال گسترش است که گاهی خاصه، یکی از این تحقیقات منتشر می‌شود که قدیمی شده است. دانشجویانی که راه‌کارهای اجرای بررسی‌های مبتنی بر شواهد خود را فرا گرفته‌اند، قادرند به خوبی در پاسخ به اطلاعات گسترده، این اطلاعات را حفظ کنند.

سازماندهی کتاب

این کتاب برای تسهیل یادگیری درباره نظریه، تمرین و پژوهش در روان‌درمانی و مشاوره سازمان دهی شده است. فصل ۱ با مروری کلی از وضعیت کلی روان‌درمانی شروع می‌شود. من تغییرات گسترده در زمینه و جایگاه روان‌درمانی را در بافت اجتماعی - فرهنگی آن مورد بحث قرار می‌دهم. من طبقه‌های اصلی روان‌درمانی را رتبه‌بندی می‌کنم، توصیف می‌کنم و مهمترین موضوعات و مباحثات مرتبط با نظریه، روش و تحقیق رایج را معرفی می‌کنم. من مفاهیم مبتنی بر شواهد نشان و سلامت روانی را تشریح کرده و اطلاعات کاربردی درباره تحقیقات مبتنی بر شواهد ارائه می‌دهم.

فصل ۲ بحثی کلی درباره موضوعات اخلاقی و قانونی، حرفه‌ای و بنیادی که امروزه روان‌درمانگران با آن رو به رو هستند را نشان می‌دهد. من سازمان‌های حرفه‌ای اصلی، نظام نامه‌های اخلاقی و نگرانی‌های چند فرهنگی را مرور می‌کنم. من به طور مختصر مسایل قانونی، اخلاقی و حرفه‌ای را که لازم است دانشجویان

برای مطالعه بیشتر بدانند ارائه می‌دهم، البته اگر قصد دارند روان‌درمانگران حرفه‌ای شوند.

فصل‌های ۳ تا ۱۵ هسته اصلی این کتاب را تشکیل می‌دهند. از صدها درمانی که امروزه وجود دارد، من الگوهایی از روان‌درمانی و مشاوره را در نظر گرفته‌ام که مورد توجه متخصصان سلامت روان است که از میان آن‌ها به بهترین وجه ایجاد شده‌اند، معتبرترین هستند و اغلب به کار گرفته شده‌اند. این کتاب یک مدل نه‌انده از هر گروه نظری عمده‌ی روان‌درمانی ارائه می‌دهد. بیشتر فصل‌ها یک الگو را توصیف می‌کنند، اما بعضی از آن‌ها شامل الگوهای چندگانه در زمان مناسب هستند. برای مثال رفتار درمانی عقلانی - هیجانی و درمان شناختی-بک، هر دو الگوهای شناختی با سازه‌های مشترک می‌باشند، اما یک درمانگر آگاه به طور کلی دارای دانش کار با هر دو نظریه است.

ساختار هر فصل

در بیشتر قسمت‌ها، هر فصلی بالینی ویژگی‌های واحدی از الگوی روان‌درمانی را توصیف می‌کند که شامل بافت‌های بالینی آن‌ها، نظریه، تمرین و دستورالعمل‌های تحقیقاتی است. هر یک نیز در پرتو مسائلی مربوط به تنوع و انتقاد اصلی در نظر گرفته شده است، به طوری که همه دیدگاه‌ها تحت بررسی دقیق است. هر جا لازم بوده باشد، من اطلاعات زندگی‌نامه‌ای درباره درمانگران شاخص و سهم آن‌ها در الگو را قرار داده‌ام. هر فصل با این بخش‌ها به پایان می‌رسد: خلاصه، منابع و تمرین‌ها و فعالیت‌های کلاسی.

چند فصل این نوع قالب بندی را رعایت نکرده است، مانند فصل ۴ درباره درمان روان‌پویایی بعد از فروید و بخش ۱۵ درباره درمان‌های التقاطی و درمان‌های دیگر. این فصل‌ها اطلاعات خود را به صورت قالب بندی خلاصه ارائه داده‌اند.

توصیف‌های زیر بعضی از ویژگی‌های مربوط به این کتاب است.

- **زمینه و بافت تاریخی:** این بخش دوره فرهنگی، از وقتی که درمان پدیدار شد را توصیف می‌کند. این اطلاعات به دانشجویان کمک می‌کند

که احساسی را از بافت اجتماعی فرهنگی که در مقبولیت درمان سهم داشته است، بدست آورند. برای مثال راجرز با پایان جنگ جهانی دوم پذیرش خوشایندی برای درمان شخص محور یافت. عموم مردم از خشونت جهانی به ستوه آمده بودند و تشنه ارزش‌های موجود در جنبش بالقوه انسان بودند. امروزه اقتصاد مراقبت بهداشتی، نیرویی قوی برای ترغیب پذیرش الگوهای کوتاه مدت و تقاضای شواهد برای سودمندی درمان هستند.

- **زندگی نامه‌ها:** در زمان مناسب بخش زندگی نامه قرار داده شده است تا به انشعاب دگر بهتری از پایه‌گذار اولیه نظریه یا روش‌شناسی وابسته به روان درمانی بدهد.

- **نظریه:** این بخش بر غنای عقاید هر الگو را توصیف می‌کند. طول و جزییات این بخش‌ها متفاوت است و بستگی به پیچیدگی و عمق نظریه ارایه شده دارد. برای مثال نظریه فرایند از نظر انتزاعی غنی است که در یک مجموعه پیچیده به هم می‌رسند. رفتار درمانی ترکیبی از روش‌های تجربی است. درمان‌های وجودی - انسانگرا بر نظریه اساسی بیشتر از تکنیک‌های ویژه تأکید می‌کنند و بر معرفت و توصیف هنجار و نابهنجار تأکید شده است، چون که اغلب کانون توجه "من" می‌است.

- **تمرین:** در این بخش یک درمانگر ترکیبی ساختگی با دانشجو یا به شیوه‌ای داستانی برای توصیف مولفه‌های اصلی تمرین درمانی صحبت می‌کند. او موارد را به صورت ترتیبی زیر ارائه می‌دهد. ارزیابی و تشخیص، گفتگو در باره رابطه درمانی و طول درمان، تکنیک‌های درمانی و فرایند درمان. این ساختار استوار به دانشجو یا اجازه می‌دهد تا عناصر مشابه را از دیدگاه‌های چندگانه درمانی در نظر بگیرند.

- **درمان در عمل:** هر فصل بالینی به بررسی مورد جاناتان، یک مرد جوان سفید پوست می‌پردازد که به خاطر اینکه شریک بلند مدت او توتی، وی

را ترک کرده، افسرده شده است. جاناتان از دیدگاه هر درمان‌ارایه شده مورد تحلیل قرار می‌گیرد. مطالعات موردی با شبیه‌سازی درمان فشرده، گزیده‌ای از گفتگو میان جاناتان و درمانگر فرضی که با روش خاص هر فصل تمرین می‌شود، ارائه شده است. همچنین برنامه‌های درمان برای هر روان‌درمانی جهت ترغیب دانشجویان برای تصورکردن روان‌درمانی از دیدگاه عمل‌گرا و هدف‌گرا بدون در نظر گرفتن مدل به کار گرفته شده، ارائه شده است.

- **حیثیت‌های پژوهشی:** بحث‌هایی درباره تحقیق برای ترغیب دانشجویان برای اتخاذ یک نگرش پژوهش‌پسند، نوشته شده است، به طوری که آن‌ها خواهند توانست که از تحقیقات برای تقویت کیفیت تمرین‌هایشان استفاده کنند. من با یک بحث کلی درباره اینکه چگونه هر مدل در ارتباط با تحقیق قرار می‌گیرد شروع می‌کنم. به عنوان مثال درحالی که تحقیق بخشی جدایی‌ناپذیر از رفتارگرایی از زمان شروع آن بوده است، برای وجودگراها در اولویت بالا قرار ندارد. دوم من وضعیت اخیر یافته‌های تحقیقات تراکمی را بران مدل خلاصه و گزارش می‌کنم. (بررسی‌ها، فراتحلیل‌ها و مطالعات سبب‌اخیر). سوم هر فصل برای دانشجویان مفاهیم اساسی مبتنی بر تئری‌های سلامت روان را باز می‌کند. فصول انتخاب شده دانشجویان را به ضمیمه آنلاین C برای پیدا کردن بررسی‌های EBMH یا نمونه‌هایی از تحقیق کیفی ارجاع می‌دهد.

- **مسائل مربوط به تنوع:** این بخش اطلاعات کلیدی مربوط به چگونگی بهترین ارتباط هر الگو را با مسائل چند فرهنگی که موفقیت درمانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، خلاصه می‌کند.

- **انتقادهای اصلی:** فصل‌های بالینی با این بخش پایان می‌یابد که انتقادهای اصلی از مدل درمانی مربوط به هر فصل را تشریح می‌کند.