

زوج درمانی شناختی رفتاری

نوشته:

مایکل وارل

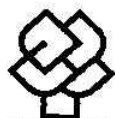
مترجمان:

دکتر اسماعیل سعدی پور

(عضویت علمی، دانشگاه علامه طباطبائی)

علی زمانی

(مدرس دانشگاه وکیلان لرستان)



منشردوران

سرشناسه	وارل، مایکل Worrell, Michael
عنوان و نام پدیدآور	زوج درمانی شناختی رفتاری / نوشته مایکل وارل، مترجم اسماعیل سعدی پور، علی نعمتی.
مشخصات نشر	تهران: دوران، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۷۸ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۲۰۸-۷۵-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Cognitive behavioural couple therapy: distinctive features, 2015.
موضوع	زوج درمانی
موضوع	Couples therapy
موضوع	شناخت درمانی
موضوع	Cognitive therapy
شناسه افزوده	سعدی پور، اسماعیل، ۱۳۴۶-، مترجم
شناسه افزوده	نعمتی، علی، ۱۳۴۸-، مترجم
رده بندی کنگره	RC ۴۸۸/۵/۲۹۱۳۹۵
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۹۱۵۶۲
شماره کتابشناسی ملی	۴۵۱۶۴۰۸



نشر دیوار

www.didavarbook.com

info@didavarbook.com

زوج درمانی شناختی رفتاری

نوشته: مایکل وارل

ترجمه: دکتر اسماعیل سعدی پور، علی نعمتی

چاپ اول: فروردین ۱۳۹۶

جلد ۲۰۰

حروفچینی، چاپ و صحافی: دیدآور

حق هرگونه چاپ و انتشار محفوظ است.

مرکز پخش:



کتاب دیدآور

خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان روانمهر، پلاک ۸۴، ساختمان دیدآور، طبقه اول

تلفن: ۶۶۹۵۴۷۴۸ (۸ خط)، تلفکس: ۶۶۹۶۱۷۴۸

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

۹	زوج درمانی شناختی - رفتاری
۱۱	پیشگفتار
۱۵	مقدمه
۱۹	بخش ۱: ویژگی‌های نظری زو، درمانی شناختی - رفتاری
۲۱	فصل اول: روابط زوجی و خوشبختی
۲۷	فصل دوم: پیشینه خاص زوج، درمانی شناختی - رفتاری
۲۷	زوج درمانی رفتاری سنتی (BCT)
۲۸	شناخت درمانی
۲۹	شناخت اجتماعی
۲۹	پذیرش تفاوت‌ها و ذهن آگاه بودن
۳۱	رویکردهای درمانی غیرشناختی - رفتاری: عاطفه و بینش
۳۱	زوج درمانی متمرکز بر عواطف یا هیجان مدار (EFCT)
۳۲	زوج درمانی بینشی (IOCT)
۳۳	فصل سوم: گسترش زوج درمانی شناختی - رفتاری
۳۳	هیجان‌ها (عواطف)
۳۴	توجه به عوامل سطحی و عمقی در تعاملات زوجی
۳۵	محیط
۳۵	فرهنگ
۳۶	تعادل بین رفتارهای مثبت و منفی

فصل چهارم: عوامل رفتاری خرد.....	۳۷
رفتارهای ارتباطی و غیرارتباطی	۳۸
رفتارهای مثبت	۳۸
رفتارهای منفی	۳۹
الگوهای تعامل رفتاری	۴۱
فصل پنجم: عوامل شناختی مؤثر در آشفته‌گی زوجی (۱): توجه، اسناد (نسبت دادن) و ادراکات	۴۳
توجه انتخابی	۴۴
اسنادها	۴۵
انتظارات	۴۵
فصل ششم: عوامل شناختی مؤثر در آشفته‌گی زوجی (۲): فرض‌ها، معیارها و طرحواره‌ها	۴۷
فرض‌ها (مفروضات)	۴۷
معیارها	۴۸
طرحواره‌ها	۵۰
فصل هفتم: عواطف و احساسات	۵۳
تجربه عاطفی و احساسی	۵۳
کنترل یا مدیریت عاطفی	۵۴
بیان عواطف و احساسات	۵۶
شناخت‌ها و عواطف	۵۷
فصل هشتم: انگیزش و شخصیت	۵۹
انگیزه‌ها و گرایش‌های افراد در برقراری ارتباط	۶۰
سبک‌های شخصیت	۶۲
فصل نهم: الگوهای تعامل عمیق: ثبات و تغییر	۶۳
آیین‌ها و تشریفات (برنامه‌های زوجی)	۶۴
تعیین حد و مرزها	۶۵
حمایت اجتماعی	۶۶
فصل دهم: تأثیرات محیطی بر عملکرد زوجی	۶۷
محدودیت‌ها یا الزامات محیطی	۶۸
فرصت‌ها و امکانات محیطی	۶۹
شناخت افراد نسبت به محدودیت‌ها و فرصت‌های محیطی	۷۰

فصل یازدهم: توجه به تفاوت‌های زمینه‌ای (تفاوت‌های بافتی یا فرهنگی - اجتماعی).....	۷۱
فرهنگ و نژاد.....	۷۲
جنسیت.....	۷۴
فصل دوازدهم: عوامل فردی: آسیب‌شناسی روانی.....	۷۷
اثرات اختلالات روانی فردی بر آشفته‌گی زوجی.....	۷۸
اثرات آشفته‌گی زوجی بر اختلالات روانی فردی.....	۷۹
فصل سیزدهم: مسئله افسردگی.....	۸۳
تأثیر افسردگی بر عملکرد فردی.....	۸۳
تأثیر افسردگی بر عملکرد زوجی.....	۸۴
توجه به آشفته‌گی زوجی به عنوان راهی برای بررسی افسردگی فوری.....	۸۶
فصل چهاردهم: یک مدل تلفیقی درباره نحوه عملکرد رابطه زوجی.....	۸۷
فرصت‌ها، چالش‌ها و رویکردهای زمینه‌ای.....	۸۹
فصل پانزدهم: اهداف و ارزش‌های زوج درمانی شناختی-رفتاری.....	۹۱
بخش دوم ویژگی‌های کاربردی متمایز زوج درمانی شناختی-رفتاری.....	۹۵
فصل شانزدهم: نقش و حالت درمانگر.....	۹۷
انعطاف‌پذیری.....	۹۸
تعادل.....	۱۰۰
فصل هفدهم: تشخیص و ارزیابی.....	۱۰۳
مصاحبه‌های زوجی اولیه.....	۱۰۳
برسشنامه‌های گزارش شخصی.....	۱۰۴
مشاهده الگوهای تعاملی زوجین.....	۱۰۶
مصاحبه‌های انفرادی.....	۱۰۶
فصل هجدهم: ارائه بازخورد و تعیین هدف.....	۱۰۹
فصل نوزدهم: مداخله‌های رفتاری: تغییر رفتار هدایت‌شده (دانشمند).....	۱۱۳
فصل بیستم: بهبود مهارت‌های ارتباطی: مهارت گفتن و شنیدن.....	۱۱۷
تبادل افکار و احساسات.....	۱۱۷
اصولی که گوینده باید رعایت کند.....	۱۱۸
اصولی که شنونده باید رعایت کند.....	۱۲۰
فصل بیست و یکم: بهبود مهارت‌های ارتباطی: بحث و گفتگو برای تصمیم‌گیری.....	۱۲۳
فصل بیست و دوم: به چالش کشاندن شناخت‌ها: توجه انتخابی و اسنادها.....	۱۲۷

۸ زوج درمانی شناختی- رفتاری

فصل بیست و سوم: به چالش کشاندن شناخت ها: معیارهای رابطه و باورها	۱۳۳
فصل بیست و چهارم: کارکردن روی عواطف زوجین	۱۳۷
راہبردهایی برای کمک به زوج ها برای کنترل تجربه عاطفی و بیان عواطف خود	۱۳۹
فصل بیست و پنجم: کارکردن روی محیط زوجین	۱۴۳
فصل بیست و ششم: رعایت ترتیب مداخله ها	۱۴۷
مداخله های مربوط به آشفتگی ثانویه	۱۴۸
مداخله های مربوط به رفع مسائل و مشکلات اولیه رابطه	۱۴۹
فصل بیست و هفتم: توجه به اختلالات روانی افراد: مسئله افسردگی	۱۵۳
مداخله های درمانی به کمک همسر فرد مبتلا	۱۵۳
مداخله های زوجی برای یک اختلال خاص	۱۵۴
زوج درمانی رسوب	۱۵۷
فصل بیست و هشتم: خیزش و بی وفایی و آسیب ارتباطی	۱۵۹
فرض های معیبر	۱۵۹
کنار آمدن با مسئله	۱۶۰
درک و فهم مسئله	۱۶۱
حل و فصل مسئله	۱۶۲
فصل بیست و نهم: خاتمه دادن به درمان	۱۶۵
فصل سی ام نتیجه گیری: چالش ها و سودمندی های زوج درمانی شناختی- رفتاری	۱۶۹
سودمندی ها	۱۶۹
چالش ها	۱۷۰
منابع	۱۷۳

پیشگفتار

ماکیکل و این یک نویسنده برجسته، درمانگر، مربی، سرپرست و هماهنگ کننده مرحله‌های زوج درمانی شناختی - رفتاری است. شما به ندرت فردی را پیدا می‌کنید که از این همه قریحه و نبوغ برخوردار باشد و مجموع این مهارت‌ها مایکل را به خلق چنین اثر ارزشمندی در زمینه زوج درمانی شناختی - رفتاری سوق داد است. من مدت چهل سال است که با زوج‌ها کار می‌کنم و تقریباً همه ویژگی‌های زوج درمانی که می‌شناسم و خرد و دانش بسیاری افراد دیگر، از جمله بینش‌های منحصر بفرد مایکل، در این اثر گرد آمده است. جالب‌تر آنکه او این اثر را بسیار روشن، واضح و موجز ارائه کرده است و شما را به عنوان خواننده کتاب برای یک درمان واقعی آماده می‌کند.

مایکل همانند یک زوج درمانگر ماهر در نوشته‌های خود به ایراد سخنرانی و یا بیان صرف نظرات خود، که خواننده بی‌اطلاع از موضوع باید آن را بپذیرد، نمی‌پردازد. او می‌داند که نوشتن، یک فرایند ارتباطی بین فردی و متقابل میان نویسنده و خواننده است و وظیفه و نقش او تدارک ساختار و اصول کلی موضوع برای افزایش اطلاعات و دانش فعلی خواننده است، به نحوی که بتواند به درمانگری مؤثر و سازنده تبدیل شود. او ابتدا در یک قالب شناختی - رفتاری چارچوبی را برای شناخت

زوج‌ها برای شما تعیین می‌کند، زیرا این چارچوب معانی و مفاهیمی را ارائه می‌دهد که خودبخود به طراحی مؤثری برای درمان منجر می‌شود. با اینکه این معانی و مفاهیم ارائه شده مهم هستند ولی شما به عنوان یک درمانگر باید از مداخله‌های خاصی که می‌توانند برای اصلاح و درمان موقعیت‌ها و مسائل پیچیده زوج‌ها به کار روند اطلاع حاصل کنید. به ابراین، این کتاب آنچه را که شما به آن نیاز دارید در اختیارتان قرار می‌دهد، اینکه چگونه می‌توانید از همه مداخله‌های مهم حیطه زوج درمانی شناختی- رفتاری استفاده کنید و چگونه می‌توانید این مداخله‌ها را با نیازهای زوج مفروض منطبق سازید.

من در چندین سال گذشته این فرصت را داشتم تا با مایکل و برخی دیگر از همکاران ارتباط برقرار کنم و با شنیدن صحبت‌های او در جلسات درمانی متوجه شدم که وی رنج درمانگر متبحری است. او آنچه را که یک درمانگر باید بداند می‌داند و به عنوان یک مربی و ناظر با تجربه می‌داند چگونه از دانش خود استفاده کند. یک روز درمانگر ماهر در رعایت توالی و تسلسل مراحل کار خود تبحر دارد و هیچ‌وقت از مسیر خود منحرف نمی‌شود، حتی وقتی که مجبور به انجام این کار شود. در این کتاب این توالی رعایت شده و با موضوعات فرعی به انحراف کشید نشده است. در نتیجه، در محدوده‌ای کوچک اطلاعات زیادی ارائه شده و شما به عنوان یک خواننده از وسعت دانش و اطلاعات مایکل در حیطه روان درمانی انفرادی و زوجی بهره‌مند خواهید شد. بنابراین، این اثر چکیده‌ای از کار یک شخص و یا خلاصه‌ای از دیدگاه‌های وی نیست بلکه تلفیقی از نظرات و مداخله‌های مربوط به همه رویکردهای زوج درمانی، که از حمایت تجربی بالایی برخوردارند، همراه با دیدگاه‌های شخصی مایکل، که با نظرات دیگران آمیخته شده، در آن گنجانده شده است.

کتاب حاضر درصدد این نیست که از پدیده‌های پیچیده بالینی توصیف ساده‌ای به دست بدهد. به طور مثال، زوج‌هایی که رابطه‌شان آشفته است غالباً یکی از آنها یا هر دوی‌شان از آشفتگی روانی قابل توجهی

برخوردارند. مایکل با علم به اینکه درمانگر به طور مکرر با این موقعیت پیچیده بالینی مواجه خواهند شد، توضیح می دهد که چگونه می توان از مداخله ای زوجی برای درمان آشفتگی فردی و نیز مشکلات ارتباطی استفاده کرد. بالاخره، نقطه عطف کتاب از نظر من احترامی است که مایکل برای هر زوج و تأثیر فرهنگ و محیط در شکل گیری تجارب آنها قایل است و آن را بخش مهمی از درمان می داند.

هر چند ذکر این مطالب در پیشگفتار یک کتاب حرفه ای و تخصصی متداول نیست اما باید بدانید که مایکل وارل یک انسان کامل، با اخلاق، خیرخواه، شوخ طبع است. چرا این خصوصیات حائز اهمیت اند؟ زیرا وقتی شما می خواهید یک درمانگر حرفه ای و ماهر انتخاب کنید معمولاً دوست دارید بدانید که آیا آن درمانگر فرد مناسبی است و مراجع می تواند به نظرات و دیدگاه های وی اعتماد کند. به علاوه، این کتاب فهرستی از فنون مداخله ای است به گونه ای که ترکیب هوشمندانه ای از نظریه، پژوهش و کار بالینی است که توسط فردی تهیه شده است که روابط بین فردی سالم را می شناسد و آن را تجسم می کند. شما می توانید به این کتاب اعتماد کنید.

پروفسور دان باوکام

دانشگاه کارولینای شمالی

آگوست ۲۰۱۵

زوج درمانی شناختی- رفتاری (CBCT) به هیچ وجه رویکرد تازه‌ای به خانواده‌ها و درمان‌ها در شناختی- رفتاری نیست. با این وجود، این رویکرد درمانی، برادران جوان تجدید حیات یافته است، به این دلیل که موسسه ملی اولویت‌دهی سلامت (NICE) آن را به عنوان روشی پیشنهادی برای درمان افسردگی مشخص داده است (افسردگی حاصل از رابطه زوجی آشفته). اثربخشی نوع درمانی شناختی رفتاری به هیچ وجه به مسئله افسردگی محدود نمی‌شود. فعالیت‌های تجربی درمانگرها نشان می‌دهد که می‌توان از آن برای اصلاح و درمان کیف وسیعی از مسائل و مشکلات فردی و زوجی، از جمله مشکلات سلامت جسمی و روانی، استفاده کرد. به همین دلیل دولت انگلستان در طرح افزایش دسترسی افراد به درمان‌های روان شناختی (IAPT) تلاش کرده است از طریق یک برنامه آموزشی اساسی دستیابی افراد به زوج درمانی شناختی- رفتاری را افزایش دهد. من و همکارانم در مرکز آموزش درمان شناختی- رفتاری لندن در راستای ارائه این آموزش‌ها و انجام پژوهش‌هایی در زمینه میزان تجربه درمانگرها به عنوان یک زوج درمانگر شناختی- رفتاری و نیز اثر بخشی آنها در ارائه این نوع درمان برای زوج‌های آشفته، افتخار همکاری

نزدیک با پروفیسور دان باوکام از دانشگاه کارولینای شمالی (از طراحان اصلی این رویکرد درمانی) را داشته‌ایم.

از نظر من، یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های زوج درمانی شناختی- رفتاری، تلاش آن برای ایجاد و توسعه یک مدل نظری و نیز مداخله‌های درمانی بر پایه شواهد تجربی است که واقعاً پیچیدگی آشفتگی و خوشبختی زوجی را منعکس می‌سازد و به آن پاسخ می‌دهد. این رویکرد به معنای واقعی کلمه، ریکردی جامع، تجربی و بین فردی است. در نتیجه، کتاب‌های خوب و نسبتاً کاملی در این زمینه به رشته تحریر درآمده است و باعث ترغیب من به رستن این کتاب شده‌اند و به نظرم آنچه لازم بود به آن بپردازم معنی دقیق این مدل و راهبردهای مداخله‌ای آن، بخصوص از دیدگاه درمانگران، دیدن این رویکرد است. ویژگی‌های متمایز مجموعه کتاب‌های نوشته شده در این زمینه محرک خوبی برای من بود تا این وظیفه را انجام دهم. من تلاش کرده‌ام مهم‌ترین ویژگی‌های متمایز زوج درمانی شناختی رفتاری را در کتاب «۱۵ ویژگی نظری و ۱۵ ویژگی عملی و کاربردی ارائه دهم. امیدوارم بتوانسته باشم رخی پیچیدگی‌ها و جامعیت این رویکرد درمانی را به خوبی بیان کنم. در فصل‌های مختلف تعدادی «مثال موردی» ارائه داده‌ام و این مثال‌ها توصیف‌های مختصری از وضعیت زوج‌هایی است که من با آنها کار کرده‌ام و این مثال‌ها نمی‌توانند پیچیدگی مسائل فردی و زوجی را به طور کامل و دقیق نشان دهد.

برخی مخفف‌ها یا سرواژه‌های پر کاربرد در این کتاب عبارت‌اند از:

BCT = زوج درمانی رفتاری^۱

CBT = درمان شناختی رفتاری^۲

CBCT = زوج درمانی شناختی رفتاری^۲

DBT = رفتار درمانی دیالکتیکی^۳

1. Behavioural Couple Therapy (BCT) 2. Cognitive Behavioural Therapy (CBT)

2. Cognitive Behavioural Couple Therapy (CBCT)

3. Dialectical Behaviour Therapy (DBT)

- EFCT=زوج درمان هیجان مدار^۱
IAPT=دسترسی روزافزون به درمان های روان شناختی^۲
IBCT=زوج درمانی رفتاری تلفیقی^۳
IOCT=زوج درمانی بینشی^۴
NICE=مؤسسه ملی سلامت و مراقبت های سطح بالا^۵

-
- 1 . Emotion-Focussed Couple Therapy (EFCT)
 - 2 . Increasing Access to Psychological Therapies (IAPT)
 - 3 . Integrative Behavioural Couple Therapy (IBCT)
 - 4 . Insight-Oriented Couple Therapy (IOCT)
 - 5 . National Institute for Health and Care Excellence(NICE)