

موج سوم درمان های روانشناسی

رفتار درمانی دیالیتیک (DBT)

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)

و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MCBT)

مؤلفان:

هادی غلامرضایی، سارا باقری

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور

: غلامرضایی، هادی، ۱۳۶۵
: موج سوم درمان‌های روانشناسی: رفتاردرمانی دیالکتیک (DBT) درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
(ACT) و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MCBT) / مولفان هادی غلامرضایی، سارا باقری؛
ویراستار سمیرا علیخانی.
: تهران: منشور سمیر، ۱۳۹۶.

مشخصات نشر
مشخصات ظاهری

: ۱۸۵ ص.

: شابک ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۷-۰۳۸-۸

: فیبا

وضعیت فهرست نویسی

: کتابنامه.

یادداشت

: رفتاردرمانی دیالکتیک (DBT) درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) و شناخت درمانی مبتنی بر
ذهن‌آگاهی (MCBT).

عنوان دیگر

: Dialectical behavior therapy / رفتاردرمانی دیالکتیکی

موضوع

: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی / Mindfulness-based cognitive therapy

موضوع

: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد / Acceptance and commitment therapy

موضوع

: باقری، سارا، ۱۳۶۹ دی

شناسه افزوده

: RCT۸۹ / ۷۲۴۸

رده بندی کنگره

: ۸۹۱۴۲/۶۱۶

رده بندی دیویی

: ۳۹۲۰۱۵۳

شماره کتابشناسی



انتشارات منشور سمیر

موج سوم درمان‌های روانشناسی

رفتار درمانی دیالکتیک (DBT)

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)

و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MCBT)

مؤلفان: هادی غلامرضایی، سارا باقری

ویراستار: سمیرا علیخانی

ناشر: منشور سمیر

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول- ۹۶

قیمت: ۱۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۷-۰۳۸-۸

حق چاپ: ۱۳۹۶، انتشارات منشور سمیر www.manshooorsamir.ir تماس: ۰۹۳۶۱۷۷۷۱۹

همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه‌برداری، اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی (به جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی و اقتباس در گیومه در مستندنویسی و مانند آن‌ها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۹	 آموزش رفتاردرمانی دیالکتیکی
۹	 تاریخچه رفتاردرمانی دیالکتیکی
۱۰	 ۲-۱-۲. رفتاردرمانی دیالکتیکی
۱۱	 ۳-۱-۲. مفهوم ساز دیالکتیکی مراجعان
۱۲	 ۴-۱-۲. کاربرد و امتداد رفتاردرمانی دیالکتیکی
۱۳	 ۵-۱-۲. اهداف و مراحل درمان رفتاردرمانی دیالکتیک
۱۴	 ۱-۵-۱-۲. مرحله پیش درمانی رفتاردرمانی دیالکتیکی
۱۴	 ۱-۱-۵-۱-۲. جهتگیری و بستن قرارداد
۱۵	 ۲-۵-۱-۲. مرحله اول درمان در رفتاردرمانی دیالکتیک
۱۵	 ۱-۲-۵-۱-۲. کسب توانمندیها و مهارت‌های اساسی
۱۶	 ۲-۲-۵-۱-۲. کاهش رفتارهای خودکشی
۱۷	 ۳-۲-۵-۱-۲. رفتارهای مخل درمان
۱۸	 ۴-۲-۵-۱-۲. رفتارهای مخل کیفیت زندگی
۱۹	 ۵-۲-۵-۱-۲. مهارت‌های رفتاری در رفتاردرمانی دیالکتیکی
۲۰	 ۳-۵-۱-۲. مرحله دوم درمان در رفتاردرمانی دیالکتیک
۲۰	 ۱-۳-۵-۱-۲. کاهش استرس پس از سانحه
۲۲	 ۴-۵-۱-۲. مرحله سوم درمان در رفتاردرمانی دیالکتیک

- ۲۲ ۱-۴-۵-۱-۲. احترام به خود
- ۲۲ ۶-۱-۲. چهارچوب رفتاردرمانی دیالکتیک
- ۲۳ ۱-۶-۱-۲. درمان فردی
- ۲۵ ۲-۶-۱-۲. مهارت آموزی
- ۲۶ ۲-۶-۱-۲. مهارت تحمل پریشانی
- ۲۷ ۱-۶-۱-۲. مهارت توجه برگردانی
- ۲۸ ۵-۶-۱-۲. مهارت خود آ، امش بخشی
- ۱۳۷ ۴-۲. ذهن آگاهی
- ۱۴۰ ۱-۲-۲. عوامل ذهن آگاهی
- ۱۴۱ ۳-۲-۲. عناصر اصلی آموزش ذهن آگاهی
- ۱۴۲ ۴-۲-۲. تمرین‌های رسمی و غیر رسمی ذهن آگاهی
- ۱۴۷ ۶-۲-۲. درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی
- ۱۵۶ ۷-۲-۲. تاثیرات تدریجی ذهن آگاهی
- ۱۵۷ ۸-۲-۲. تاثیرات جسمی تمرین‌های مراقبه‌ی ذهن آگاهانه
- ۱۵۸ ۹-۲-۲. راهبردها و فن‌های درمان
- ۱۵۸ ۱-۹-۲-۲. تمرکززدایی
- ۱۶۱ ۲-۹-۲-۲. مواجهه
- ۱۶۳ ۳-۹-۲-۲. تغییر شناختی
- ۱۶۳ ۴-۹-۲-۲. مدیریت خود

- ۱۶۴..... ۲-۲-۵. آرام سازی
- ۱۶۵..... ۲-۲-۶. پذیرش
- ۱۶۶..... ۲-۲-۱۰. کار آبی درمان
- ۱۶۷..... پکیج آموزشی ذهن آگاهی:
- ۱۷۵..... منابع فارسی.

مقدمه

جریان روانشناسی مدرن در یکصد سال اخیر شامل چهار «موج» بوده است. «موج اول» روانشناسی، نگرش «روانکاوانه» بود. این جریان، توسط «زیگموند فروید»، «عصب‌شناس اتریشی»، پایه‌گذاری شد و با کارهای بزرگان دیگری همچون آدلر، یونگ، هورنای، فروم، الکساندر و... گسترش پیدا کرد. اساس تئوری روانکاوی بر نقش «سائق‌ها» بر رفتار انسان بود. «ارگانیزم» تمایل به ارضاء «سائق‌ها» (معادل ذهنی غرائز) دارد و «تمدن» ارضاء «سائق‌ها» را محدود می‌کند. در کشمکش بین نیاز «ارگانیزم» به ارضاء و نیاز تمدن به اطفاء غرایز، فایده «سرکوبی» و انواع «مکانیزم‌های دفاعی» شکل می‌گیرند تا تعادلی بین «ارضاء» و «اصء» ایجاد کنند. هر چه این فرآیند، «ناآگاهانه‌تر» باشد، الگوی زندگی فرد، بیشتر با کشمکش روانی، «ضطراب یا سبک زندگی تکراری»، کلیشه‌ای و غیرقابل انعطاف همراه خواهد بود. در چنین فرآیند «آگاهانه‌تر» باشد، رفتار فرد پخته‌تر و با انعطاف بیشتر همراه خواهد بود. بنابراین هدف روانکاوی به آگاهی آوردن ریشه‌های ناخودآگاه رفتار است.

«موج دوم» روانشناسی، «رفتارگرایی» است که توسط دانشمندانی همچون پاولف، واتسون، و لپه و اسکینر پایه‌گذاری شد.

اساس این تئوری، این است که ذهن یک دستگاه «یادگیری» است و پایه رفتارها و احساسات، مشاهدات ما و اطلاعاتی هستند که در ذهن ما ثبت می‌شوند. براین اساس، ذهن ما توسط اطلاعاتی که از محیط دریافت کرده‌ایم «برنامه‌ریزی» شده است و درمان، مشتمل است بر ایجاد تجربیات جدیدی برای مراجع که منجر به «زدودن» برنامه‌های قبلیو ثبت اطلاعات جدید گردد. بعدها، جزء شناختی (تفسیر ذهن از تجربیات) توسط دانشمندانی چون الیس و بک بیشتر مورد توجه قرار گرفت و درمان رفتاری تبدیل به درمان شناختی-رفتاری شد.

موج سوم روانشناسی، موج «وجودی» است. در این موج جنبه فلسفی روانشناسی بیشتر مدنظر قرار گرفت و موضوعاتی همچون جایگاه انسان در هستی، معنای زندگی و جبر و انتخاب مورد توجه قرار گرفتند. بزرگانی همچون ژان پل سارتر، ویکتور فرانکل و آبراهام مازلو در شکل‌گیری این جریان نقش مهمی داشتند. گرچه به ظاهر، این موج، ارائه‌کننده روش‌های درمانی خاصی نبود، اندیشه «وجودی» باعث شکل‌گیری جریانات درمانی قابل توجه در جوامع شد که بهترین نمونه آن «گروه‌های خودیاری» هستند که میلیون‌ها نفر در سطح جهان با عضویت و مشارکت در آنها فرآیند درمان را می‌گذرانند. روانشناسی فرافردی: موج چهارم

روانشناسی فرافردی را، راجع به «مجموعه روانشناسی معرفی می‌کنند. شاید «کارل گوستاو یونگ»، روانکاو سوئیسی و پایه‌گذار روانشناسی تحلیلی با وارد کردن مفهوم «ناخودآگاه» جمع روانشناسی را ساخت.

مفهوم «فرافردی» در این نام‌گذاری بر این باور تأکید دارد که «آگاهی» یک «کیفیت فردی» نیست که تنها براساس اطلاعاتی که یک فرد از محیط می‌گیرد شکل یابد، بلکه «آگاهی» یک «کیفیت جهانی» است که تعبیر آن ظاهر هر فرد، خواه ناخواه، بر سطح و محتوای آگاهی کلیه افراد تأثیر گذار است. «انتخاب‌های ما» بر «شعور جهانی» مؤثرند و متقابلاً «شعور جهانی» نیز برای ما «فضاهای انتخاب» گردانند. «فراهم می‌کند که منجر به «عمیق‌تر شدن آگاهی ما» می‌گردد.

بنابراین، برای ایجاد یک تغییر در جهان و ساختن یک جهان نو، تغییر یافتن «من» یک کلید موثر است. همانطور که مهاتما گاندی می‌گوید: «ما نیامده‌ایم که جهان را تغییر دهیم، ما آمده‌ایم که «خود» آن تغییری باشیم که فکر می‌کنیم جهان به آن نیاز دارد.

با توجه به مطالب بیان شده در مجموعه حاضر به معرفی سه رویکرد مهم از درمان‌های موج سوم روانشناسی اشاره شده است که عبارتند از: درمان پذیرش و تعهد

(Acceptance and Commitment Therapy) یا ACT، رفتار درمانی دیالکتیکی
(Dialectical Behavior Therapy) یا DBT، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی
(Mindfulness-Based Cognitive Therapy) یا MBCT.

آموزش رفتاردرمانی دیالکتیکی

تاریخچه رفتاردرمانی دیالکتیکی

برخی از رفتار درمانگران توسعه و تحول رفتاردرمانی را برحسب سه نسل یا موج، مفهوم‌سازی کرده‌اند. در حال حاضر که هدف اصلی در درمان‌های رفتاری نسل یک و دو، حذف و یا کاهش مسائل بیمار است، هدف درمان‌های نسل سوم، کمک به بیمار است (منتظرنیا و همکاران، ۱۳۹۴). رفتاردرمانی دیالکتیکی که توجه پژوهشگران و روان‌شناسان را در دهه اخیر به خود جلب کرده است، رویکردی از نسل سوم شناختی- رفتاری می‌باشد و توسط مارشا لینهان و در اصل، برای درمان گرایش به خودکشی و خود جراحی در زنان مبتلا به اختلال شخصیت مرزی طراحی شد (لینچ و برونر^۱، ۲۰۰۶). جهت‌گیری نظری رویکرد رفتاردرمانی دیالکتیکی، آشنایی رسه دیدگاه نظری علوم رفتاری، فلسفه دیالکتیکی و اعمال ذهن است. لینهان در رویکرد درمانی خود سعی می‌کند اصول رفتارگرایی و اصول ذهن را که در ظاهر دیدگاه‌های متضادی هستند با یکدیگر یکپارچه سازد؛ این همان تلفیق و یکپارچه‌سازی روان‌شناسی غرب و روان‌شناسی شرق است. DBT یک شیوه درمانی یکپارچه‌نگر می‌باشد و در این رویکرد به بیمار آموخته می‌شود تضادهای موجود در درون خود و یا میان خود و محیط را بشناسد و از طریق ترکیب و تلفیق آن‌ها با یکدیگر به نتیجه‌ای کارآمد دست یابد (منتظرنیا و همکاران، ۱۳۹۴).

^۱ Lynch & Bronner