

مروری بر روان‌درمانی‌های موج سوم

مؤلفان:

دکتر علی شیخ‌الاسلامی

(عضو هیأت علمی دانشگاه محقق اردبیلی)

نسیم محمدی

(دانشجوی دکتری دانشگاه محقق اردبیلی)

سرشناسه	: شیخ الاسلامی، علی، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: مروری بر روان‌درمانی‌های موج سوّم / تألیف دکتر علی شیخ‌الاسلامی، نسیم محمدی.
مشخصات نشر	: اردبیل: نشر نایاب، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	: ۸۸ ص
شابک	: 978-622-202-210-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: رفتاردرمانی
موضوع	: Behavior therapy
موضوع	: روان‌درمانی
موضوع	: Psychotherapy
موضوع	: رفتاردرمانی دیالکتیکی
موضوع	: Dialectical behavior therapy
موضوع	: طرح‌واره (روان‌شناسی)
موضوع	: Schemas (Psychology)
موضوع	: ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی)
موضوع	: Mindfulness (Psychology)
شناسه افزوده	: نسیم، ۱۳۶۹ -
رده‌بندی کنگره	: RC۴۸۹
رده‌بندی دیوبی	: ۶۱۶/۸۹۱۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۴۰۰۴۳۸



مروری بر روان‌درمانی‌های موج سوّم

مؤلفان: دکتر علی شیخ‌الاسلامی و نسیم محمدی

ناظر فنی: جعفر حسینی‌فر

صفحه‌آرا: مینا معرفت

قطع و تیراژ: وزیری - ۱۰۰۰

ISBN: 978-622-202-210-5

قیمت: ۴۰۰۰۰۰ ریال

ناشر: انتشارات نایاب

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۲-۲۱۰-۵

چاپ و صحافی: افق

هرگونه چاپ و تکثیر (اعم از زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری و تهیه CD) از محتویات این اثر بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است و متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

تماس با انتشارات: ۰۴۵۳۳۸۴۲۹۴۱-۰۹۱۴۷۴۱۵۶۶۴

www.nayabpress.ir

مشاوره جهت نشر: ۰۹۱۴۴۵۵۵۴۶۳

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱.....	پیشگفتار
۵.....	فصل اول: رفتار درمانی دیالکتیکی
۱۷.....	فصل دوم: روان درمانی تحلیلی کارکردی
۲۵.....	فصل سوم: فعال سازی رفتاری
۳۳.....	فصل چهارم: طرحواره درمانی
۴۳.....	فصل پنجم: ذهن آگاهی
۵۷.....	فصل ششم: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۶۷.....	فصل هفتم: خود-دلسوزی
۸۳.....	منابع و مآخذ

پیشگفتار

جریان روانشناسی مدرن در یک‌صد سال اخیر شامل «سه موج» بوده است. موج اول با درمان‌های مبتنی بر مطالعات آزمایشگاهی رفتار و یادگیری ایجاد شد و نیروی برانگیزاننده‌ی آن نارضایتی از رویکردهای روان‌تحلیلی به روان‌درمانی در دهه‌ی ۱۹۵۰ بود. روش‌های موج اول شامل شرطی عاملی، مهارت‌آموزی، و روش‌های مبتنی بر مواجهه بودند که به طور وسیعی مورد استفاده قرار می‌گرفتند، که در درمان اختلالات کودکان و بزرگسالان مؤثر بودند، برای مثال فنون شری سازی عاملی برای درمان کودکان مبتلا به اختلالات شدید زبانی مؤثر بوده است و مشابه تکنیک‌های شرطی‌سازی پاسخگر مانند مواجهه، در درمان افراد مبتلا به مشکلات اضطرابی مؤثر بوده است (والرو-آگویو، کوهلنبرگ، فرو-گارسیا و تسای^۱، ۲۰۱۱). اساس این تئوری، این است که ذهن یک دستگاه «یادگیری» است و پایه‌ی رفتارها و احساسات، مشاهدات ما و اطلاعاتی هستند که در ذهن ما ثبت می‌شوند. بر این 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 قبلی و ثبت اطلاعات جدید گردد.

موج دوم نیز علیه افراط‌گرایی‌های دیدگاه رفتارگرایی کلاسیک و در واکنش به نادیده گرفتن بعد شناختی اختلالات در دهه ۱۹۷۰ توسط آرون تی‌بک ابتدا برای درمان افسردگی و بعدها برای اختلالات اضطرابی و خوردن روی کارآمد که بر نقش فرآیندهای شناختی در پدیدآیی، بقاء و درمان اختلالات روان‌شناختی تأکید می‌کرد. از رویکردهای برجسته موج دوم نیز می‌توان به شناخت‌درمانی بک و درمان عقلانی-عاطفی آلپس اشاره کرد که هر دو روش بر شناسایی و اصلاح شناخت‌های تحریف‌شده و غیرمنطقی و غیرعقلانی تأکید دارند. در این موج بر نقش فرآیندهای شناختی در پدیدآیی، بقاء و درمان اختلالات روان‌شناختی تأکید می‌شود. در پایان دهه‌ی ۸۰ و اوایل دهه ۹۰ رویکردهای مربوط به خیز اول و خیز دوم با هم ادغام شده و مجموعه‌ای از درمان‌ها را تحت عنوان درمان‌های شناختی-رفتاری ایجاد کردند. موج سوم نیز، تلفیقی از سنت‌های معنوی شرقی، ازجمله فنون مراقبه، تفکر

نظاره‌ای با رفتاردرمانی- شناختی سنتی است که هایز^۱ و همکاران از این تلفیق به‌عنوان موج سوم رفتاردرمانی یاد می‌کنند که در اوایل دهه‌ی ۱۹۹۰ شروع شد و روی آگاهی نسبت به لحظه‌ی حال و پذیرش آن تأکید می‌کردند (کارداسیوتو^۲، ۲۰۰۵). همچنین، در این رویکرد به کمک طرح‌واره‌ها که حکایت از باورهای بنیادینی می‌کند که تشکیل‌دهنده‌ی دیدگاه فرد درباره‌ی خود، دیگران و جهان اطراف است، به فرآیند درمان کمک می‌کند. این طرح‌واره‌ها، سازه‌های فرضی هستند که بازنمایی معانی در آن‌ها ذخیره می‌شود (آقاعلی، زندی‌پور و احمدی، ۱۳۹۰). روان‌درمانی‌های موج سوم که دارای پشتوانه‌ی تجربی هستند، شامل درمان پذیرش و تعهد^۳، رفتاردرمانی دیالکتیکی^۴، شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی^۵، کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی^۶، فعال‌سازی رفتاری^۷، روان‌درمانی تحلیل تابعی^۸، طرح‌واره‌درمانی^۹ و خود-دلسوزی شناختی^{۱۰} است. برخی از این دیدگاه‌های موج سومی (رفتاردرمانی دیالکتیکی و لینهان^{۱۱}، ۱۹۹۳؛ درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، سگال^{۱۲}؛ ۲۰۰۲؛ درمان فراشناختی ولز^{۱۳}، ۲۰۰۸، ۲۰۰۲؛ طرح‌واره‌درمانی هیجانی؛ لپی^{۱۴}، ۲۰۰۲ و ۲۰۰۹). به خوبی در درون مدل شناختی ادغام شده‌اند. در حالی که دیدگاه‌های دیگر مانند درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش به نظر می‌رسد بر اساس مفروضه‌های فلسفی زیربنایی‌شان، از جریان اصلی درمان شناختی متفاوت باشند (هیز، استروساهی و لوین^{۱۵}، ۲۰۱۲).

هافمن^{۱۶} (۲۰۰۸) معتقد است اگرچه ذهن‌آگاهی و دیدگاه‌های مبتنی بر پذیرش ممکن است مفروضه‌های فلسفی خاصی داشته باشند که از درمان شناختی سنتی متفاوت است،

1. Hayes
2. Cardaciotto
3. acceptance and Commitment Therapy
4. dialectical Behavior Therapy
5. mindfulness-based cognitive therapy
6. mindfulness-Based Stress Reduction
7. behavioral activation
8. functional analysis of psychotherapy
9. schema therapy
10. cognitive self-compassion
11. Linehan
12. Segal
13. Welz
14. Lehi
15. Hayes, Pistorello & Levin
16. Hoffman