

موج سوم

درمان‌های روانشناختی

مینا طاهرپور

سید پدرام مهاجرزاده

سید پرهام مهاجرزاده

www.ketab.ir



۰۲۱-۴۴۰۱۵۶۰۸

۰۹۱۲۹۲۱۱۷۵۶

www.rozapub.ir

موج سوم درمان های روانشناختی

تألیف: مینا طاهرپور، سید پدرام مهاجرزاده،

● سید پرهام مهاجرزاده

● ۲۳۰ صفحه / وزیری

● شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

● نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱

● قیمت: ۱۲۰۰۰۰ تومان

● شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۴۲-۸۴-۵

سرشناسه: طاهرپور، مینا، ۱۳۵۸-

عنوان و نام پدیدآور: موج سوم درمان های روانشناختی /

مینا طاهرپور، سید پدرام مهاجرزاده، سید پرهام مهاجرزاده.

مشخصات نشر: تهران: نشر رز، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۲۳۰ص.، جدول، نمودار.

شابک: ۱۲۰۰۰۰۰ ریال ۵-84-7842-622-978:

یادداشت: کتابنامه: ص. [۲۰۵] - ۲۲۸.

موضوع: رفتار درمانی

Behavior therapy

ذهن آگاهی (روان شناسی)

(Mindfulness (Psychology

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

Acceptance and commitment therapy

شناخت درمانی طرحواره

Schema-focused cognitive therapy

شناسه افزوده: مهاجرزاده، سید پدرام، ۱۳۸۰-

شناسه افزوده: مهاجرزاده، سید پرهام، ۱۳۷۸-

رده بندی کنگره: ۴۸۹RC

رده بندی دیویی: ۸۹۱۴۲/۶۱۶

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۲۳۴۹۴

۱۳.....	مقدمه
۱۷.....	فصل اول: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)
۱۷.....	تاریخچه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۱۸.....	تعریف درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۱۸.....	هدف A T
۱۹.....	تفاوت A T با دیگر رویکردهای مبتنی بر توجه آگاهی
۲۰.....	خصوصیت منحصربه فرد A T
۲۱.....	مبنای فلسفی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۲۲.....	مبنای نظری درمان
۲۳.....	فرایندهای اصلی شیوه درمانی
۲۴.....	پذیرش
۲۵.....	ناهم آمیزی شناختی
۲۶.....	خود به عنوان یک بافت

۲۷	در زمان حال بودن
۲۹	ارزشها
۳۰	عمل متعهدانه
۳۱	انعطاف پذیری روانی
۳۲	سیر درمان در Act
۳۳	زمان بندی درمان
۳۳	مدل آسیب شناسی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۳۳	پکیج درمانی Act
۴۱	فصل ۲: رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT)
۴۱	مفهوم دیالکتیک
۴۵	تعریف رفتار درمانی دیالکتیکی
۴۶	اهداف درمانی
۴۶	کاهش رفتارهای تهدیدکننده‌ی زندگی (رفتارهای خودکشی گرایانه)
۴۷	کاهش رفتارهای مخل درمان
۴۸	کاهش رفتارهای مخل کیفیت زندگی
۴۹	افزایش مهارت‌های رفتاری
۵۰	کاهش فشار روانی پس از سانحه
۵۰	افزایش احترام به خویشتن
۵۱	راهبردهای درمان
۵۱	راهبردهای اعتباربخشی

۵۶	 راهبردهای مسئله گشایی (راهبردهای تغییر)
۵۷	 تحلیل رفتاری
۷	۵۸ تحلیل راه حل و روشهای تغییر
۶۱	 مهارت آموزی
۶۲	 روش های وابستگی
۶۲	 تکنیک مواجهه
۶۳	 اصلاح شناختی
۶۵	 راهبردهای دیالکتیکی: تعادل بخشی به راهبردهای درمان
۶۶	 راهبردهای سبک شناختی
۶۸	 راهبردهای مدیریت مورد
۶۹	 راهبرد مشاوره با بیمار
۷۱	 مداخله ی محیطی
۷۱	 جلسات تیم مشاوره
۷۲	 آموزش مهارت ها در DBT
۷۳	 مهارت های ذهن آگاهی
۷۵	 غیر قضاوتی بودن
۷۵	 خود-ذهن آگاهی
۷۶	 کارآمد بودن
۷۶	 مهارت کارآمدی بین فردی
۷۷	 مهارت تحمل پریشانی (رنج)

امروزه درمان‌های جدید در روانشناسی که تحت عنوان موج سوم روان‌درمانی از آن یاد می‌گردد بر نقش منابع روان‌شناختی فرد در رویارویی با عوامل فشارزا تأکید دارد، زیرا از این طریق می‌توان تدابیر درمانی مناسب را برای کمک به فرد تحت فشار فراهم نمود.

روان‌درمانی‌های موج سوم با خیز گرفتن درمان‌های رفتارگرایی مبتنی بر اصول شرطی‌سازی عاملی و پاسخگر آغاز شد که می‌توان این پدیده را واکنشی به رویکردهای روان‌تحلیلی در دهه ۱۹۵۰ تلقی کرد. از روش‌های رفتارگرایی می‌توان به مهارت‌آموزی، حساسیت‌زدایی منظم و روش‌های مبتنی بر مواجهه و پیشگیری اشاره کرد که در درمان اختلالات کودکان و بزرگسالان مؤثر بودند، برای مثال فنون شرطی‌سازی 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 (والرواگوییو، کولنبرگ، فروگارسیا و تسی^۱، ۲۰۱۱).

خیز دوم نیز علیه افراط‌گرایی‌های دیدگاه رفتارگرایی کلاسیک و در واکنش به نادیده گرفتن

^۱. Valero-Aguayo, Kohlenberg, Ferro-García, & Tsai

بعد شناختی اختلالات در دهه ۱۹۷۰ توسط آرون تی بک^۱ ابتدا برای درمان افسردگی و بعدها برای اختلالات اضطرابی و خوردن روی کار آمد که بر نقش فرآیندهای شناختی در پدیدآیی، بقاء و درمان اختلالات روان‌شناختی تأکید می‌کرد. از رویکردهای برجسته‌ی خیزدوم می‌توان به شناخت درمانی بک و درمان عقلانی-عاطفی (RET)^۲ الیس اشاره کرد که هر دو روش بر شناسایی و اصلاح شناخت‌های تحریف‌شده و غیرمنطقی و غیرعقلانی تأکید دارند (سهرابی، ۱۳۹۱).

در پایان دهه‌ی ۸۰ و اوایل دهه ۹۰ رویکردهای مربوط به خیزاول و خیزدوم 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 هایزو همکاران از این تلفیق به عنوان موج سوم رفتاردرمانی یاد می‌کنند که در اوایل دهه ۱۹۹۰ شروع شد و روی آگاهی نسبت به لحظه حال و پذیرش آن تأکید می‌کردند (کارداسیوتو^۳، ۲۰۰۵). همچنین در این رویکرد به کمک، طرح‌واره‌ها که حکایت از باورهای بنیادینی می‌کند که تشکیل‌دهنده دیدگاه فرد درباره خود، دیگران و جهان اطراف است، به فرایند درمان کمک می‌کنند. این طرح‌واره‌ها، سازه‌های فرضی هستند که بازنمایی معانی در آن‌ها ذخیره می‌شود (آقاعلی، زندی‌پور و احمدی، ۱۳۹۰).

در ادامه‌ی مطالب به شرح مفصلی از انواع روان‌درمانی‌های رایج موج سوم شامل درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)^۴، رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT)^۵، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT)^۶، کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBSR)^۱، فعال‌سازی

^۱. Beck

^۲. Rational-Emotional Therapy (RET)

^۳. Cardaciotto

^۴. Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

^۵. Dialectic Behavior Therapy (DBT)

^۶. Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

رفتاری (BA)^۱، روان‌درمانی تحلیل تابعی (FAP)^۲، زوج‌درمانی رفتاری تلفیقی (IBCT)^۳، سیستم تحلیل رفتاری - شناختی (CBASP)^۴ و طرح‌واره‌درمانی (ST)^۵ پرداخته می‌شود.

-
- ^۱. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)
 - ^۲. Behavior Activation (BA)
 - ^۳. Functional Analytic Psychotherapy (FAP)
 - ^۴. Integrative Behavioral Couple Therapy (IBCT)
 - ^۵. Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP)
 - ^۶. Schema Therapy (ST)