



جعبه ابزار زوج درمانی شناختی - رفتاری

بیش از ۴۵ تمرین برای بهبود ارتباطات،
هدایت مشکلات و
ایجاد روابط قوی بین زوجین

فهرست

معرفی نویسندگان..... ۹

مقدمه..... ۱۱

فصل اول

سنجش و مفهوم پردازی..... ۱۵

فصل دوم

مشارکت مراجع..... ۴۷

فصل سوم

راهبردهای درمان شناختی - رفتاری..... ۶۱

فصل چهارم

مداخلات رفتاری..... ۹۷

فصل پنجم

رفتاردرمانی دیالکتیکی و ذهن آگاهی و مداخلات مربوط به آنها..... ۱۲۶

فصل ششم

مداخلات روان شناسی مثبت نگر..... ۱۵۵

منابعی برای مطالعه درباره موضوعاتی خاص در حوزه کار با زوجین..... ۱۸۱

متن های پیشنهادی..... ۱۸۳

منابع..... ۱۸۷

معرفی نویسندگان



دکتر جان دبلیو. لودگیت به مدت سی سال به عنوان روان درمانگر بالینی مشغول به کار بوده است. او در حال حاضر در مرکز شناختی - رفتاری کارولینای شمال غربی واقع در آشیول، نیویورک سیتی مشغول به کار هست. او در درمان اختلالات خلقی، اضطرابی، ارتباطی و اختلالات روانی - جنسی تخصص دارد. وی علاوه بر داشتن فعالیت بالینی، در آموزش و نظارت رویکرد CBT نیز مشارکت دارد.

او مدرک کارشناسی روان‌شناسی خود را از کالج ترینیتی رابلین، مدرک کارشناسی ارشد بالینی خود را از دانشگاه ادینبورگ اسکاتلند و دکترای تخصصی خود را از کالج ترینیتی دوبلین دریافت کرده است. او در مرکز شناخت درمانی، زیر نظر دکتر آرون بک - بنیان‌گذار شناخت درمانی تحصیل کرد و در سال ۱۹۸۶ موفق به دریافت فلوشیپ پست دکترا از دانشگاه پنسیلوانیا شد و سپس به عنوان دستیار مدیر آموزشی در مرکز دکتر بک مشغول به کار شد.

در اوایل دهه ۱۹۹۰، دکتر لودگیت یک روان‌شناس بالینی تحقیقاتی در دانشگاه آکسفورد انگلستان بود و به عنوان درمانگر بالینی شناختی - رفتاری در مطالعات مربوط به اختلال وحشت‌زدگی، آگورافوبیا، هراس اجتماعی و هیپوکندریا مشغول فعالیت بود. بعدها او به عنوان روان‌شناس بالینی در مراکز دولتی و خصوصی مشغول به کار شد.

او در سال ۱۹۸۸، کتاب «به حداکثر رساندن دستاوردهای روان‌درمانی و جلوگیری از بازگشت مشکلات هیجانی مراجعین اضطرابی» را منتشر کرد و در سال ۱۹۹۰، طی همکاری مشترک با بک و دیگران کتاب شناخت درمانی با بیماران بستری: توسعه یک محیط شناختی را منتشر نمود. او کتاب «درمان شناختی - رفتاری و پیشگیری از عود افسردگی و اضطراب» را در سال ۲۰۰۹ و «شفای خود: رویکرد شناختی رفتاری برای کاهش استرس درمانگر و افزایش اثربخشی درمانی» را در سال ۲۰۱۲ منتشر کرد. او در سال ۲۰۱۴ با همکاری مارتا تیتیر، کتاب «غلبه بر خستگی ناشی از شفقت: یک کتاب کار تاب‌آوری به صورت عملی» را نوشت. وی در سال ۲۰۱۶، کتاب

«آموزش و نظارت بر درمان شناختی - رفتاری» منتشر شده توسط ویلی را ویرایش کرد. او مقالات و کتاب‌های متعددی در زمینه رفتاردرمانی شناختی برای اضطراب و افسردگی نوشته است. او سمینارها و کارگاه‌های بسیاری در زمینه رویکردهای شناختی رفتاری چه در سطح ملی و چه در سطح بین‌المللی برگزار کرده است.

وی یکی از بنیان‌گذاران آکادمی شناخت درمانی است و در کمیته اعتبارسنجی این آکادمی فعالیت می‌کند.



ترزا ان. گروبر تقریباً حدود ۱۰ سال است که در حوزه مشاوره سلامت روان اعم از بستری و سرپایی فعالیت می‌کند. ترزا علاوه بر دریافت آموزش‌های روان‌درمانی در دوره کارشناسی ارشد روان‌شناسی، آموزش‌های گسترده‌ای را در درمان شناختی رفتاری از طریق مرکز CBT WNC دریافت کرده است. او همچنین به طور گسترده‌ای در زمینه روان‌شناسی مثبت که به آن علاقه‌مند است و اغلب آن را در آثارش به

کار می‌گیرد، آموزش دیده است. ترزا در حال حاضر به‌عنوان درمانگر بالینی سلامت روان برای بیماران سرپایی در مرکز خدمات نگهداری از خانواده در کارولینای شمالی مشغول به کار است.

مقدمه

اکنون زمانی هیجان‌انگیز برای کار در زمینه روان‌درمانی است. در طول سالها ما شاهد یک سیر تکاملی جذاب از رویکردهای درمانی مرتبط برای غلبه بر رنج بوده‌ایم. هیچ یک از این رویکردها - اعم از درمان شناختی - رفتاری، مصاحبه‌انگیزشی، روان‌شناسی مثبت‌نگر یا رویکردهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی - به تنهایی کارایی لازم را ندارند. تغییر پایدار مستلزم درگیر شدن تمام وجود از طریق رفتار، شناخت، تحقیق و تفکر صادقانه، آگاهی از نقاط قوت فرد و نگرش منصفانه است. در حقیقت، یکپارچه‌سازی این مفاهیم است که باعث ایجاد هم‌افزایی بزرگ‌تر از مجموع اجزای آن می‌شود. جای تعجب نیست که درمانگران بالینی فعال در حوزه مشکلات ارتباطی به دنبال ابزارهای عملی یا پروتکل‌هایی هستند که از این دیدگاه گسترده‌تر و یکپارچه را دربرگیرند. دقیقاً به همین دلیل است که ما این کتاب را نوشتیم!

جعبه‌ابزار زوج‌درمانی شناختی - رفتاری ترکیبی از رویکردهای درمانی مکمل - مانند درمان شناختی - رفتاری، رفتاردرمانی، رفتاردرمانی دیالکتیکی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد - به شیوه‌ای کاربردی و موردعلاقه درمانگران بالینی است.

شما دیگر نیازی به منابع متعدد برای استفاده از رویکرد شناختی - رفتاری و دیگر رویکردهای مرتبط با آن نخواهید داشت. امید ما این است که این کتاب کار به شما در پرکردن شکاف بین زوج‌درمانی‌های سنتی و سایر تکنیک‌های روان‌درمانی مانند مصاحبه‌انگیزشی، ذهن‌آگاهی و روان‌شناسی مثبت‌نگر کمک کند. روش‌های گام‌به‌گام و تکنیک‌های این کتاب کار تنها برای زوج‌درمانی در نظر گرفته نشده‌اند و می‌توانند به آسانی برای درمان‌های انفرادی هم به کار گرفته شوند.

نقشه راه یکپارچه شما

درک نقشه راه باعث آسودگی خاطر شما می‌شود. ما برای جعبه‌ابزار زوج‌درمانی شناختی - رفتاری نقشه راهی طراحی کرده‌ایم که به کمک آن می‌توانید در مسیر درمان به شیوه‌ای مؤثر و بدون نقص به سوی موفقیت حرکت کنید. همان‌طور که خواهید دید، این سفر شما را از جلسه اول و تسهیل تغییر تا استفاده از رویکردهای مختلف درمانی هدایت می‌کند. در طول مسیر نحوه ادغام این ایده‌ها روشن خواهند شد.

فصل اول، **سنجش و مفهوم‌پردازی**، مشکلات مراجعین را از جلسه نخست به صورت جزئی و دقیق بررسی می‌کند. شما اقدامات مشخص کلی و سؤالات مصاحبه را برای تعیین دقیق مسائل خواهید فهمید. در این فصل، یک سیستم مفهوم‌پردازی با استفاده از مدل شناختی - رفتاری ارائه شده است و برنامه‌ریزی درمان شناختی - رفتاری به منظور دستیابی واضح به مسائل به طور خلاصه بیان شده است.

فصل دوم، **مشارکت مراجع**، مسائل ارزیابی انگیزه مراجعان برای ایجاد تغییر در خود و روابطشان را مورد بررسی قرار می‌دهد. در این فصل، شما ابزارهای مهم تغییر - از مراحل مدل تغییر تا راهکارهای مصاحبه انگیزشی - و سایر موارد را بررسی خواهید کرد. این ابزارهای ابتدایی درمانی جهت بهینه‌سازی تغییر مراجع و هموارکردن راهکارهای پیش‌رو طراحی شده‌اند.

فصل سوم، **راهبردهای درمان شناختی - رفتاری**، از راهبردهای شناختی - رفتاری برای تشویق به ایجاد تغییر در شناخت‌ها و باورها استفاده می‌کند که شامل افزایش آگاهی از ادراک یکدیگر، باورهای مرکزی در مورد رابطه و فرضیات مربوط به تغییر یا افکار در مورد خودشان است.

فصل چهارم، **مداخلات رفتاری**، روش‌های رفتاری مبتنی بر شواهد را برای ایجاد تغییرات اساسی در ارتباطات، ابراز وجود و حل تعارض ارائه می‌دهد.

فصل پنجم، **رفتاردرمانی دیالکتیکی، ذهن‌آگاهی و مداخله‌های مرتبط**، روش‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی مانند معتبرسازی و مهارت‌های تنظیم هیجان را توصیف می‌کند که برای تعارضات پیچیده زوج‌ها مفید است. به علاوه، شما در این فصل راهبردهای ذهن‌آگاهی و پذیرش و نیز

فرایندهای متمرکز بر شفقت را خواهید آموخت که نگرش همدلانه‌تر و رفتار مراقبتی بیشتر نسبت به همسر را تقویت خواهند کرد.

فصل ششم، **مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر**، تمرینات مربوط به ابراز قدردانی و انجام خیرخواهی را شامل می‌شود که منجر به تشویق مراقبت از خویشان و افزایش رفتارهای مثبت و روابط بهتر می‌شود. آن‌ها همچنین با ارائه دیدگاه‌های قوی‌تر، به دسته‌بندی مجدد تعارض‌ها و مشکلات کمک می‌کنند.

در حالی که برای شروع این سفر آماده می‌شوید، شروع با مفاهیم اصلی فصل اول و دوم احتمالاً بسیار مفید خواهد بود. پس از آن، شما می‌توانید بر اساس نقشه راه حرکت کنید و به سراغ فصل‌های دیگر بروید. ممکن است شما قبلاً با راهبردهای خاصی آشنا شده باشید و بخواهید با بررسی عمیق‌تر، راهکارهای جدید را با آن‌ها ادغام کنید.

به‌منظور تسهیل درمان زوجین، به شما پیشنهاد می‌کنیم از کاربرگ‌های این کتاب استفاده کنید. ما این ابزارها را طی سال‌های متمادی کار بالینی استخراج کرده‌ایم و مراجعین استفاده از آن‌ها را در سفر به سمت تغییر، مفید دانسته‌اند. این ابزارها غالباً باعث اثربخشی بیشتر جلسات و بهینه‌سازی یادگیری می‌شود و به‌نوعی به تسهیل شرایط برای تغییر می‌انجامد.

تجربه ما در زمینه آموزش در درمان‌های شناختی - رفتاری این است که درمانگران بالینی برای این کاربرگ‌ها، جزوه‌ها و فرم‌ها اغلب به‌اندازه یا حتی بیشتر از سایر جنبه‌های آموزش ارزش قائل هستند، بنابراین ما تصمیم گرفتیم این کتاب کار را با فرم‌ها و کاربرگ‌های ویژه غنی کنیم که می‌تواند تمرین در به‌کارگیری مهارت‌ها را در حین جلسه درمان و فاصله بین جلسات، هدایت کند. امیدواریم آن‌ها در تمرین روزمره شما در درمان زوج‌ها کاربردی و مفید واقع شوند.

سنجش و مفهوم پردازی

در حالی که سبک یا رویکرد شخصی شما می‌تواند تا حدودی محتوا و فرایند مصاحبه اولیه را مشخص کند، در درمان شناختی - رفتاری و رویکردهای هم‌سو، ساختار و دستور کاری وجود دارد که در جلسات نخستین حائز اهمیت است و اهمیت آن از این جهت است که به شما در شناسایی مشکلات و فرایند برنامه‌ریزی درمانی کمک می‌کند.

روش‌های سنجش

شما با استفاده از مقیاس‌های درجه‌بندی، مصاحبه‌ها، پرسش‌نامه‌ها و مشاهده مستقیم، به اطلاعات بسیار ارزشمندی دست خواهید یافت. به عنوان مثال، در کار با زوجین، معمولاً با پرسش‌نامه‌ها و مقیاس‌های استاندارد شروع خواهیم کرد. چرا باید این کار را انجام بدهیم؟ در اینجا چهار دلیل خوب برای استفاده از آن‌ها ذکر شده است:

- ۱- آن‌ها به عنوان یک تمرین اولیه برای زوجین عمل می‌کنند و شما در جلسه درمان یک نمایش مستقیم از نحوه همکاری زوج‌ها در یک کار مشترک را خواهید داشت.
- ۲- آن‌ها در مورد پاسخ‌دهی هیجانی زوجین به یکدیگر به شما آگاهی می‌دهند و شما دامنه هیجانی هر فرد را مشاهده خواهید کرد. آیا آن‌ها توانایی همدلی با هیجان‌ات یکدیگر را دارند؟ علاوه بر این، شما می‌توانید نحوه بیان یا تحریک احساسات را ببینید.
- ۳- آن‌ها به تعیین میزان کژکاری ارتباطی کمک می‌کنند و مناطق نیازمند کار بیشتر را مشخص می‌کنند و این‌ها می‌توانند بستری را برای توسعه یک برنامه درمانی مهیا کنند.

۴- آن‌ها تکرارپذیر هستند و به‌عنوان معیار سنجش نتیجه یا شاخص پیشرفت عمل می‌کنند. ارائه شواهد در مورد میزان پیشرفت به مراجعان می‌تواند برای آن‌ها انگیزه‌بخش و تقویت‌کننده باشد.

مقیاس‌های زیر به طور گسترده‌ای مورد استفاده قرار گرفته‌اند و در زوج‌درمانی بسیار مفید و کارآمد بوده‌اند. اگرچه در دو مورد از این مقیاس‌ها از کلمه «تأهل» استفاده شده است، اما زوجین برای بهره‌مندی از این موارد نیازی به ازدواج ندارند.

- **مقیاس سازگاری زناشویی (DAS):** این مقیاس شامل زمینه‌های عدم توافق، فراوانی مشکلات خاص، عقاید درباره سرانجام رابطه، احساسات درباره همسر/ رابطه و فراوانی احساسات مثبت است. این مقیاس چهار عامل را در برمی‌گیرد: رضایت دوطرفه، همبستگی دوطرفه، توافق دوطرفه و ابراز محبت (اسپاینر، ۱۹۷۲).
 - **پرسش‌نامه رضایت زناشویی (MSI):** این پرسش‌نامه رضایت کلی و نیز زمینه‌های نارضایتی خاص را اندازه‌گیری می‌کند. این پرسش‌نامه در سال ۱۹۹۹ به دنبال نسخه اولیه آن در سال ۱۹۸۱ اصلاح شد (اسنایدر و ایکمن، ۱۹۹۹).
 - **مقیاس شادکامی زناشویی (MHS):** این مقیاس دارای ۱۰ گویه است که میزان شادکامی موجود را در بخش‌های مختلف رابطه از جمله پول، مسئولیت‌های خانه، ارتباطات، تربیت فرزندان، رابطه جنسی و سایر ابعاد رابطه اندازه‌گیری می‌کند (آزرین، نستر و جونز ۱۹۷۳).
- برخی از این ابزارها و سایر ابزارهای سنجشی مفید جهت سنجش روابط زوجین را می‌توان در کتاب معیارهای تمرین بالینی فیشر و کورکوران (۱۹۹۴) یافت. به‌علاوه، این ابزارها در کتاب درمان شناختی - رفتاری زوج‌ها و خانواده اثر داتیلو (۲۰۱۰) نیز مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

انجام مصاحبه اولیه

یکی از مسائل مهمی که زوج درمانگران با آن مواجه هستند، نحوه انجام مصاحبه اولیه است. آیا این مصاحبه باید به‌صورت انفرادی یا با حضور زوجین انجام شود؟ در هر دو راهبرد مزایا و

معایبی وجود خواهد داشت.

انجام مصاحبه اولیه به صورت جداگانه دارای مزایای زیر است:

- در هنگام بیان تعارضات پیچیده، باعث ایجاد احساس راحتی و امنیت بیشتر در مراجع می‌شود.
- به دلیل ترس کمتر از عواقب موضوعات بیان شده، مراجع صداقت بیشتری خواهد داشت. اگر سابقه سوءاستفاده (از جانب همسر) وجود داشته باشد، بیان نگرانی‌ها به درمانگر بالینی در حضور همسر می‌تواند خطرناک باشد.
- مدیریت جلسه و کسب اطلاعات برای شما به عنوان درمانگر بالینی در جلسات انفرادی آسان‌تر خواهد بود.
- درمانگر بالینی در این شرایط می‌تواند درک هر فرد از مسئله و همچنین دیدگاه‌های او درباره خود، شریک زندگی و رابطه را عمیق‌تر بسنجد.
- این امکان را برای مراجع فراهم می‌کند که بتواند به راحتی در مورد آن دسته از مسائل مشخص - مانند سابقه بد رفتاری یا جزئیات روابط گذشته خود - که تمایلی برای بیان آن‌ها در جلسه دونفره ندارد، صحبت کند.
- درمانگر می‌تواند به سنجش آسیب‌های روانی فردی مانند افسردگی، مصرف مواد و اختلالات شخصیت که بر رابطه اثر می‌گذارند، بپردازد.

همچنین سنجش‌های فردی می‌توانند معایب زیر را به همراه داشته باشند:

- وقت‌گیر هستند و ممکن است مرحله مداخله را به تأخیر بیندازند.
- ممکن است باعث تشویق مراجع به «درمیان‌گذاشتن اسرار» شود و یکی از زوجین یا هر دو حس کنند که درمانگر طرف‌دار طرف مقابل است.
- باعث می‌شوند فرصت برای مشاهده سبک تعاملی زوجین در هنگام جمع‌آوری اطلاعات از دست برود.

این معایب ما را به سمت انجام سنجش در حضور هر دو زوج هدایت می‌کند. در اینجا برخی از مزایای کلیدی استفاده از این راهبرد را آورده‌ایم:

- الگوهای ارتباطی زوجین به هنگام بحث در مورد مشکلات‌شان به وضوح قابل مشاهده است.

- علائم محبت، حمایت و درک در همان جلسات اولیه قابل مشاهده است.
- درمانگر می‌تواند از نحوه تقابل زوجین به برداشت اولیه برسد (به‌عنوان مثال، یکی از آنها بیشتر صحبت می‌کند یا دیگری دائماً در حال انتقاد است).
- فرصتی برای توجه به تفاوت برداشت‌ها و روایت‌های هر فرد از یک موقعیت یکسان و مهم‌تر از همه نحوه پاسخگویی آن‌ها به هرگونه مغایرتی را فراهم می‌کند.
- هر دو مراجع می‌توانند احساس شنیده‌شدن و ارتباط مشترک با درمانگر را تجربه کنند.

به دلیل مزایای هر دو روش، ما از یک نسخه ترکیبی طرف‌داری می‌کنیم که شامل حضور هم‌زمان زوجین در اولین جلسه سنجش، حضور جداگانه آن‌ها در جلسه سنجش بعدی (یک جلسه با هر زوج) و سپس حضور هم‌زمان زوجین برای تمامی جلسات بعدی است، مگر اینکه به دلیل پیش‌آمدن مشکلات جدید، تشویش یا سایر مشکلات در جلسات مشترک، دلیل قانع‌کننده‌ای برای جداکردن جلسات آن‌ها وجود داشته باشد.

هدف شما در این مرحله، رسیدن به مفهوم‌بندی مشکلات و نحوه نگاه هر فرد به مشکلات در روابط است. بدیهی است که در سنجش بر ارائه مشکلات تأکید می‌شود، اما در سنجش شناختی - رفتاری موقعیت‌ها، احساسات، رفتارها، افکار منفی و همچنین باورهای مربوط به خود، شریک زندگی و رابطه نیز بررسی می‌گردد.

مصاحبه اولیه: سوالات مهمی برای پرسش

در اینجا فهرستی از اطلاعات اساسی زمینه‌ای وجود دارد که بهتر است از طریق مصاحبه اولیه، آن‌ها را کسب کنید. ممکن است شما از قبل چک‌لیست خود را داشته باشید. در غیر این صورت، این لیست اطلاعات اساسی را به شما خواهد داد و به شما اطمینان می‌دهد که چیزی را فراموش نکنید:

- مدت‌زمانی که مراجعین یکدیگر را می‌شناسند، به‌عنوان زوج با یکدیگر بوده‌اند، ازدواج کرده‌اند یا باهم زندگی کرده‌اند.
- روابط دیگر، ازدواج‌ها و جدایی‌ها (سنجش این مسئله به‌صورت انفرادی ساده‌تر است)
- هر دوره‌ای که جدا از هم بوده‌اند.
- جنسیت کودکان، سن، زندگی در خانه یا خارج از خانه یا فرزندان ناتنی

- مشاغل
- سوابق خانوادگی
- درمان قبلی به صورت فردی یا زوج‌درمانی
- هرگونه اتفاق یا عامل استرس‌زای مشترکی که در مشکل ارتباطی نقش دارد.
- خواسته‌های زوج (به صورت فردی یا به طور مشترک)
- منابع و نقاط قوت (برای مثال: صبر، دلسوزی، همدلی)
- عواملی که مانع استفاده از منابع می‌شوند
- پویایی روابط (تغییر در روابط آن‌ها باگذشت زمان)

فراتر از لیست اطلاعات اساسی، جلسه با بررسی آن مسئله‌ای ادامه می‌یابد که زوجین را به سوی درمان سوق داده است. در زیر سؤالاتی آورده شده است که چندین زمینه مهم را مورد بررسی قرار می‌دهند. باتوجه به چشم‌انداز درمان یکپارچه ما، شما متوجه خواهید شد که چند مورد از این سؤالات با تمرکز بر نکات مثبت و نقاط قوت، از شیوه روان‌شناسی مثبت‌نگر استفاده می‌کنند.

- ۱- چرا می‌خواهید با هم بمانید؟
- ۲- نکات مثبت رابطه شما کدام‌اند؟
- ۳- چرا می‌خواهید به این رابطه ادامه دهید؟ (اگر چنین است)
- ۴- چه ویژگی‌های مثبت یا نقاط قوتی را با خود برای رابطه به همراه آورده‌اید؟
- ۵- طرف مقابل شما چه ویژگی‌های مثبت یا نقاط قوتی را با خود برای رابطه به همراه آورده است؟
- ۶- در ابتدا چه عاملی باعث جذب شما به سوی او شد؟
- ۷- چه ویژگی‌های مثبت و جذابی را هنوز در او پیدا می‌کنید؟
- ۸- اگر با هم نباشید، چه احساسی خواهید داشت/ چه چیزی را از دست خواهید داد یا میزان این فقدان برای شما چقدر است؟
- ۹- هنگامی که رابطه شما خوب بود، چه ویژگی‌هایی خوبی داشت؟
- ۱۰- در حال حاضر، چه چیزی در رابطه شما خوب است؟
- ۱۱- چقدر به بهبود اوضاع امیدوار هستید؟