

جعبه ابزار زوج درمانی شناختی - رفتاری

بیش از ۴۵ تمرین برای بهبود ارتباط،
عبور از مشکلات و ایجاد روابطی قدرتمند

فهرست

معرفی نویسندگان ۹

مقدمه ۱۱

فصل اول

سنجش و مفهوم پردازی ۱۳

فصل دوم

مشارکت مراجع ۴۰

فصل سوم

راهبردهای درمان شناختی - رفتاری ۵۰

فصل چهارم

مداخلات رفتاری ۷۸

فصل پنجم

رفتار درمانی دیالکتیکی و ذهن آگاهی و مداخلات مربوط به آنها ۹۹

فصل ششم

مداخلات روان شناسی مثبت نگر ۱۲۲

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، مصاحبه انگیزشی، 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 مصاحبه انگیزشی، ذهن‌آگاهی و روان‌شناسی مثبت‌نگر کمک کند. روش‌های گام‌به‌گام و تکنیک‌های این کتاب کار تنها برای زوج‌درمانی در نظر گرفته نشده‌اند و می‌توانند به‌آسانی 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 به‌سوی 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 به‌صورت 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 به‌منظور دستیابی واضح به مسائل به‌طور 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**، روش های رفتاری مبتنی بر شواهد را برای ایجاد تغییرات اساسی در ارتباطات، ابراز وجود و حل تعارض ارائه می دهد.

فصل پنجم، **رفتار درمانی دیالکتیکی، ذهن آگاهی و مداخله های مرتبط**، روش های رفتار درمانی دیالکتیکی مانند معتبر سازی و مهارت های تنظیم هیجان را توصیف می کند که برای تعارضات پیچیده زوج ها مفید است. به علاوه، شما در این فصل راهبردهای ذهن آگاهی و پذیرش و نیز فرایندهای متمرکز بر شفقت را خواهید آموخت که نگرش همدلانه تر و رفتار مراقبتی بیشتر نسبت به همسر را تقویت خواهند کرد.

فصل ششم، **مداخلات روان شناسی مثبت نگر**، تمرینات مربوط به ابراز قدردانی و انجام خیرخواهی را شامل می شود که منجر به تشویق مراقبت از خویشتن و افزایش رفتارهای مثبت و روابط بهتر می شود. آنها همچنین با ارائه دیدگاه های قوی تر، به دستبندی مجدد تعارض ها و مشکلات کمک می کنند.

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

به منظور تسهیل درمان زوجین، به شما پیشنهاد می کنیم از کاربرگ های این کتاب استفاده کنید. ما این ابزارها را طی سال های متمادی کار بالینی استخراج کرده ایم و مراجعین استفاده از آنها را در سفر به سمت تغییر، مفید دانسته اند. این ابزارها غالباً باعث اثربخشی بیشتر جلسات و بهینه سازی یادگیری می شود و به نوعی به تسهیل شرایط برای تغییر می انجامد.

تجربه ما در زمینه آموزش در درمان های شناختی - رفتاری این است که درمانگران بالینی برای این کاربرگ ها، جزوه ها و فرم ها اغلب به اندازه یا حتی بیشتر از سایر جنبه های آموزش ارزش قائل هستند، بنابراین ما تصمیم گرفتیم این کتاب کار را با فرم ها و کاربرگ های ویژه غنی کنیم که می تواند تمرین در به کارگیری مهارت ها را در حین جلسه درمان و فاصله بین جلسات، هدایت کند. امیدواریم آنها در تمرین روزمره شما در درمان زوج ها کاربردی و مفید واقع شوند.

فصل اول

سنجش و مفهوم پردازی

درحالی که سبک یا رویکرد شخصی شما می تواند تا حدودی محتوا و فرایند مصاحبه اولیه را مشخص کند، در درمان شناختی - رفتاری و رویکردهای هم سو، 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 برنامه ریزی درمانی کمک می کند.

روش های سنجش

شما با استفاده از مقیاس های درجه بندی، مصاحبه ها، پرسش نامه ها و مشاهده مستقیم، به اطلاعات بسیار ارزشمندی دست خواهید یافت. به عنوان مثال، در کار با زوجین، معمولاً با پرسش نامه ها و مقیاس های استاندارد شروع خواهیم کرد. چرا باید این کار را انجام بدهیم؟ در اینجا چهار دلیل خوب برای استفاده از آن ها ذکر شده است:

۱- آن ها به عنوان یک تمرین اولیه برای زوجین عمل می کنند و شما در جلسه درمان یک نمایش مستقیم از نحوه همکاری زوج ها در یک کار مشترک را خواهید داشت.

۲- آن ها در مورد پاسخ دهی هیجانی زوجین به یکدیگر به شما آگاهی می دهند و شما دامنه هیجانی هر فرد را مشاهده خواهید کرد. آیا آن ها توانایی همدلی با هیجانات یکدیگر را دارند؟ علاوه بر این، شما می توانید نحوه بیان یا تحریک احساسات را ببینید.

۳- آن ها به تعیین میزان کژ کاری ارتباطی کمک می کنند و مناطق نیازمند کار بیشتر را مشخص می کنند و این ها می توانند بستری را برای توسعه یک برنامه درمانی مهیا کنند.

۴- آن ها تکرارپذیر هستند و به عنوان معیار سنجش نتیجه یا شاخص پیشرفت عمل می کنند. ارائه شواهد در مورد میزان پیشرفت به مراجعان می تواند برای آن ها انگیزه بخش و تقویت کننده باشد.

مقیاس های زیر به طور گسترده ای مورد استفاده قرار گرفته اند و در زوج درمانی بسیار مفید و کارآمد بوده اند. اگرچه در دو مورد از این مقیاس ها از کلمه «تأهل» استفاده شده است، اما زوجین برای بهره مندی از این موارد نیازی به ازدواج ندارند.

- **مقیاس سازگاری زناشویی (DAS):** این مقیاس شامل زمینه های عدم توافق، فراوانی مشکلات خاص، عقاید درباره سرانجام رابطه، احساسات درباره همسر/ رابطه و فراوانی احساسات مثبت است. این مقیاس چهار عامل را در برمی گیرد: رضایت دوطرفه، همبستگی دوطرفه، توافق دوطرفه و ابراز محبت (اسپاینر، ۱۹۷۲).

- **پرسش نامه رضایت زناشویی (MSI):** این پرسش نامه رضایت کلی و نیز زمینه های نارضایتی خاص را اندازه گیری می کند. این پرسش نامه 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 بخش های مختلف رابطه از جمله پول، مسئولیت های خانه، ارتباطات، تربیت فرزندان، رابطه جنسی و سایر ابعاد رابطه اندازه گیری می کند (آزرین، نستر و جونز ۱۹۷۳).

برخی از این ابزارها و سایر ابزارهای سنجشی مفید جهت سنجش روابط زوجین را می توان در کتاب معیارهای تمرین بالینی فیشر و کورکوران (۱۹۹۴) یافت. به علاوه، این ابزارها در کتاب درمان شناختی - رفتاری زوج ها و خانواده اثر داتیلو (۲۰۱۰) نیز مورد بررسی قرار گرفته اند.

انجام مصاحبه اولیه

یکی از مسائل مهمی که زوج درمانگران با آن مواجه هستند، نحوه انجام مصاحبه اولیه است. آیا این مصاحبه باید به صورت 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 می شود.
- به دلیل ترس کمتر از عواقب موضوعات بیان شده، مراجع صداقت بیشتری خواهد داشت. اگر سابقه سوءاستفاده (از جانب همسر) وجود داشته باشد، بیان نگرانی ها به درمانگر بالینی در حضور همسر می تواند خطرناک باشد.
- مدیریت جلسه و کسب اطلاعات برای شما به عنوان درمانگر بالینی در جلسات انفرادی آسان تر خواهد بود.
- درمانگر بالینی در این شرایط می تواند درک هر فرد از مسئله و همچنین دیدگاه های او درباره خود، شریک زندگی و رابطه را عمیق تر بسنجد.
- این امکان را برای مراجع فراهم می کند که بتواند به راحتی در مورد آن دسته از مسائل مشخص - مانند سابقه بد رفتاری یا جزئیات روابط گذشته خود - که تمایلی برای بیان آن ها در جلسه دوفره ندارد، صحبت کند.
- درمانگر می تواند به سنجش آسیب های روانی فردی مانند افسردگی، مصرف مواد و اختلالات شخصیت که بر رابطه اثر می گذارند، بپردازد.

همچنین سنجش های فردی می توانند معایب زیر را به همراه داشته باشند:

- وقت گیر هستند و ممکن است مرحله مداخله را به تأخیر بیندازند.
 - ممکن است باعث تشویق مراجع به «درمیان گذاشتن اسرار» شود و یکی از زوجین یا هر دو حس کنند که درمانگر طرفدار طرف مقابل است.
 - باعث می شوند فرصت برای مشاهده سبک تعاملی زوجین در هنگام جمع آوری اطلاعات از دست برود.
- این معایب ما را به سمت انجام سنجش در حضور هر دو زوج هدایت می کند. در اینجا برخی از مزایای کلیدی

استفاده از این راهبرد را آورده‌ایم:

- الگوهای ارتباطی زوجین به هنگام بحث در مورد مشکلاتشان به‌وضوح 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: سؤالات 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:

- مدت زمانی 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 به‌صورت فردی یا زوج‌درمانی
- هرگونه اتفاق یا عامل استرس‌زای مشترکی که در مشکل ارتباطی نقش دارد.
- خواسته‌های زوج (به‌صورت فردی یا به‌طور 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 به‌سوی 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 به‌سوی 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؟

توجه: این سؤالات را می‌توان در زمان مصاحبه هم‌زمان زوجین پرسید، ولی اگر به‌صورت فردی پرسیده شوند یا به‌عنوان تکلیف خانگی به مراجعان داده شوند، پاسخ‌های صادقانه‌تری به دست خواهد آمد. به‌منظور افزایش روحیه و افزایش مشارکت در زوجین دلسرد، تمرکز بر جنبه‌های مثبت رابطه و نیز مشکلات و هرگونه انگیزه برای تغییر مهم می‌باشد.

همچنین پرسیدن سؤالات زیر مفید است:

- کمک به رابطه، پیشنهاد چه کسی بود و چرا؟
- نظر همسر شما در مورد این پیشنهاد چه بوده است؟
- برای ایجاد تغییر، به‌صورت فردی یا مشترک، چه کارهایی انجام دادید؟
- هرکدام از شما در راستای بهبود رابطه، چه کاری می‌تواند انجام دهد؟
- هر یک از شما برای ایجاد تغییر چقدر حاضر به تلاش است؟

تنظیم اهداف مشترک و مورد توافق زوجین برای درمان مهم است. بنابراین پرسیدن سؤالات زیر حائز اهمیت می‌باشد:

- هرکدام از شما می‌خواهید شاهد چه تغییراتی در رابطه باشید؟
- هر یک از شما مایل به تغییر چه چیزی است؟
- هرکدام از شما دوست دارد طرف دیگر چه چیزی را تغییر دهد؟

دادن تکلیف زود هنگام مثل پرکردن هر یک از مقیاس‌های کوتاه در این بخش، می‌تواند به سنجش عوامل انگیزشی و شناسایی هرگونه باور منجر به شکست کمک کند. پرکردن پرسش‌نامه به‌عنوان تکلیف خانگی یا انجام یک تمرین ساده به‌صورت مشترک، می‌تواند میزان توانایی زوجین برای همکاری با یکدیگر را آشکار سازد.

همچنین پرسیدن سؤالاتی در مورد تلاش برای بازسازی رابطه از جمله مشاوره قبلی یا تلاش‌های شخصی و نتیجه آن می‌تواند مفید باشد.

تماس با درمانگر قبلی می‌تواند منجر به کسب اطلاعات مفیدی شود، به‌ویژه اگر درمان فردی برای هر یک از آن‌ها به‌صورت هم‌زمان صورت گرفته باشد. شما باید از مراجعان بخواهید، فرم‌های ضروری برای تسهیل این

امر را پر کند.

سنجش حوزه‌های تعارض یا مشکل

آیا تابه‌حال زوجی داشته‌اید که توصیف اولیه آن‌ها از عوامل مشکل‌ساز در رابطه گنگ و مبهم بوده باشد؟ چنین چیزی غیرمعمول نیست و به همین دلیل منطقی است که به‌منظور مشخص کردن مشکلات به زوجین پرسش‌نامه بدهید.

پرسش‌نامه مشکلات رابطه^۱ می‌تواند به‌سرعت حوزه‌های ویژه‌ای را برای کارکردن مشخص کند. شیوه‌های متفاوتی برای پرکردن این پرسش‌نامه وجود دارد. به‌عنوان مثال، ما می‌توانیم این پرسش‌نامه را به زوجین بدهیم تا با همدیگر در جلسه اول، در جلسات سنجش فردی یا حتی به‌عنوان یک تکلیف در خانه کامل کنند.

پرسشنامه مشکلات رابطه

لطفاً علامت بزنید که در زندگی کنونی خود در هر یک از حوزه‌های زیر به چه میزان مشکل دارید.

۳ به شدت مشکل ساز	۲ خیلی مشکل ساز	۱ بعضی اوقات مشکل ساز	۰ اصلاً	میزان مشکلات
				مسائل مالی
				مسائل جنسی
				ابراز عاطفه
				خانواده
				فرزندپروری
				دوستان
				کارهای اوقات فراغت
				وقت گذاشتن برای یکدیگر
				مشاجره و بحث
				ارزش‌ها و اهداف
				مذهب
				کارهای خانه
				شغل یا حرفه
				تصمیم‌گیری
				نحوه تعامل