

راهنمای عملی

شناخت درمانی گروهی

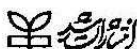
نویسنده: مایکل فری

مترجمان

دکتر مسعود محمدی - دکتر رابرت فرنام

ویراستاری

گروه علمی انتشارات رشد



تهران - ۱۳۹۵

Free, Michael L.

فری، مایکل

راهنمای عملی شناخت درمانی گروهی / نویسنده مایکل فری؛ مترجمان مسعود محمدی، رابرت فرنام. - تهران: رشد، ۱۳۹۵.

ISBN 964 - 7537 - 42 - 3

۲۶۴ ص. فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

Cognitive therapy in groups: guidelines and resources for practice, 1999. عنوان اصلی:

۱. شناخت درمانی. ۲. روان درمانی گروهی. ۳. افسردگی - درمان. الف. محمدی، مسعود، مترجم. ب. فرنام رابرت،

مترجم. ج. عنوان. د. عنوان: شناخت درمانی گروه.

م ۸۱-۴۶۱۲۳

کتابخانه ملی ایران

۶۱۶/۸۹۱۴۲

۴ ف ۹ ش / RC ۴۸۹

راهنمای عملی شناخت درمانی گروهی

نویسنده: مایکل فری

مترجمان:

پروفسور ماسعود حمیدی

دکتر آرمان فرنام

ویراستاری: گروه علمی از اشارات رشد

چاپ سوم: پاییز ۱۳۸۵

چاپ اول: ۱۳۸۴ - چاپ دوم: زمستان ۱۳۹۱

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: رامین



مرکز نشر و بخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری، بین خیابان‌های دانشگاه و لوریجان، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۳۰۴۳۰۶
فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید، شماره ۷۲، تلفن: ۶۶۳۱۰۲۶۲، ۶۶۳۹۸۳۸۶، ۶۶۳۹۷۱۸۱

تهران - ۱۳۹۵

قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان

فهرست

۱۴	در باره نویسنده
۱۵	پیش‌گفتار
۱۷	مقدمه
۱۹	بخش اول: ملاحظات مقدماتی
۲۱	فصل اول: مقدمه‌ای بر برنامه درمانی
۲۱	خلاصه فصل اول
۲۱	ماهیت برنامه
۲۲	جستجو برای روان درمانی مؤثر، کارآمد و اخلاقی
۲۳	ارائه درمان در گروه‌ها
۲۳	رویکرد آموزش روانی در روان درمانی
۲۵	درمانهای تجربی معتبر
۲۶	درمان مبتنی بر راهنمای درمان
۲۷	ماهیت رابطه درمانی
۲۸	بازنگری برنامه
۳۱	فصل دوم: پایه‌های نظری
۳۱	خلاصه فصل دوم
۳۱	پایه‌های نظری برنامه
۳۳	یک مدل کلی از اختلالات
۳۵	مدل شناختی-بک در افسردگی
۳۷	مؤلفه‌های اصلی
۳۷	نظریه‌های موجود در زمینه فرایند تغییر در درمان شناختی

۴۴	اختلالات اضطرابی
۴۵	کاربرد در برنامه
۴۵	خشم
۴۶	کاربرد در برنامه
۴۶	درمان عقلانی عاطفی الیس
۴۸	اثرات این دیدگاه بر برنامه
۴۸	درمان بازسازی شناختی مک‌مالین
۴۹	نتیجه‌گیری
۵۱	فصل سوم: «العُ پیامد درمان
۵۱	خلاصه فصل سوم
۵۱	منطق مطالعات
۵۴	روش
۵۴	شرکت‌کنندگان
۵۵	ورودی‌های سال‌های ۹۹۱ و ۹۰
۵۵	ابزار
۵۵	روش
۵۵	نتایج
۵۵	تفاوت‌های درون گروه نمونه سال ۱۹۸۷
۵۵	تغییرات در افسردگی
۵۸	بحث
۶۱	بخش دوم: راهنمای درمان
۶۳	فصل چهارم: آمادگی برای اجرای برنامه گروهی
۶۳	خلاصه فصل چهارم
۶۳	منطق نهفته در این راهنما
۶۴	دسترسی به منابع مناسب
۶۴	درمانگران
۶۵	محیط فیزیکی مناسب
۶۶	تخته سیاه یا سفید، آورده، پرده و امکانات تکثیر
۶۶	امکانات پذیرایی با چای یا قهوه
۶۶	انتخاب شرکت‌کنندگان

آماده سازی شرکت کنندگان	۶۸
اطلاعات قبل از تماس	۶۹
اطلاعاتی که طی غربالگری تلفنی یا در زمان تماس به دست می آیند	۶۹
اطلاعاتی که در فرایند انتخاب به دست می آیند	۶۹
جلسه خاص اطلاع رسانی که قبل از شروع گروه تشکیل می شود	۶۹
اطلاعاتی که در نیمه اول جلسه اول ارائه می شود	۷۰
اجرای پیش آزمون	۷۰
برنامه	۷۰
آشنایی با راهنمای شناخت درمانی گروهی	۷۱
ساختار راهنمای درمان	۷۱
محتوای جلسات	۷۱
مطالب راهنما	۷۲
نقش درمانگر در گروه درمانی آموزش روانی	۷۳
سایر منابعی که در این کتاب لحاظ شده اند	۷۴
فصل پنجم: جلسه اول درمان	۷۵
خلاصه جلسه اول	۷۵
اهداف جلسه اول	۷۵
مرور تمرین های جلسات قبل از درمان	۷۵
سخنرانی آموزشی «الف»	۷۶
خوشامدگویی	۷۶
مقدمه	۷۶
قوانین اساسی	۷۹
تمرین: اقدام برای شناخت یکدیگر	۸۰
سخنرانی آموزشی «ب»	۸۰
تفکر و احساس	۸۰
قدیس و فهرست	۸۷
تمثیل چمدان	۸۸
تمرین: تصوّر هدایت شده	۹۰
خلاصه	۹۱
تکلیف برای جلسه اول	۹۱
مشکلاتی که ممکن است در جلسه اول بزرگ شوند	۹۱

۹۳	فصل ششم: جلسه دوم درمان
۹۳	اهداف جلسه دوم
۹۳	خلاصه جلسه دوم
۹۴	مرور تکلیف جلسه قبل
۹۴	سخنرانی آموزشی «الف»
۹۴	نظریه اختلال هیجانی
۹۵	افکار خود آیند
۹۷	باورهای اصلی منفی
۹۸	محتوای منفی: مثلث شناختی منفی
۹۹	خطای منطقی
۱۰۱	تمرین: دسته‌بندی باورها و فرایندهای تفکر
۱۰۱	سخنرانی آموزشی «ب»
۱۰۱	اضطراب
۱۰۲	شناسایی افکار خود آیند
۱۰۳	تمرین: افکار خود آیند درباره خود
۱۰۴	سخنرانی آموزشی «ج»: مقاومت در برابر درمان
۱۰۴	تمرین
۱۰۴	شناسایی مقاومت بالقوه
۱۰۵	قرار داد انجام تکلیف
۱۰۵	تکلیف برای جلسه دوم
۱۰۵	مشکلاتی که ممکن است در جلسه دوم بروز کنند
۱۰۷	فصل هفتم: جلسه سوم درمان
۱۰۷	اهداف جلسه سوم
۱۰۷	خلاصه جلسه سوم
۱۰۷	مرور تکلیف جلسه دوم
۱۰۸	سخنرانی آموزشی «الف»: پیامدهای رفتاری باورها
۱۰۸	تمرین: تزریق فکر
۱۰۹	سخنرانی آموزشی «ب»: روش پیکان عمودی (نزولی)
۱۱۴	توصیف
۱۱۵	تمرین: پیکان عمودی

۱۱۶	تکلیف جلسه سوم.....
۱۱۶	مشکلاتی که ممکن است در جلسه سوم بروز کنند.....
۱۱۹	فصل هشتم: جلسه چهارم درمان.....
۱۱۹	اهداف جلسه چهارم.....
۱۱۹	خلاصه جلسه چهارم.....
۱۱۹	مرور تکلیف جلسه قبل.....
۱۲۰	سخنرانی آموزشی «الف»: پیکان عمودی پیشرفته.....
۱۲۱	تمرین: پیکان: پای عمودی بیشتر.....
۱۲۱	سخنرانی آموزشی «ب»: دسته بندی باورها.....
۱۲۴	تمرین: دسته بندی باورها.....
۱۲۴	تکلیف جلسه چهارم.....
۱۲۴	مشکلاتی که ممکن است در جلسه چهارم بروز کنند.....
۱۲۷	فصل نهم: جلسه پنجم درمان.....
۱۲۷	اهداف جلسه پنجم.....
۱۲۷	خلاصه جلسه پنجم.....
۱۲۷	مرور تکلیف جلسه چهارم.....
۱۲۸	سخنرانی آموزشی «الف»: تهیه فهرست اصلی باورها.....
۱۲۹	تمرین: فهرست اصلی باورها.....
۱۲۹	سخنرانی آموزشی «ب»: نقشه های شناختی.....
۱۳۱	تمرین: تهیه نقشه های شناختی.....
۱۳۱	سخنرانی آموزشی «ج»: استفاده از رتبه بندی SUD.....
۱۳۲	تمرین: رتبه بندی SUD.....
۱۳۲	تکلیف جلسه پنجم.....
۱۳۲	مشکلاتی که ممکن است در جلسه پنجم بروز کنند.....
۱۳۵	فصل دهم: جلسه ششم درمان.....
۱۳۵	اهداف جلسه ششم.....
۱۳۵	خلاصه جلسه ششم.....
۱۳۶	مرور تکلیف جلسه پنجم.....
۱۳۶	سخنرانی آموزشی «الف»: آیا به بابا نول معتقدید؟ باورها را می توان تغییر داد.....
۱۳۷	تمرین: باورهایی که تغییر کرده اند.....

سخنرانی آموزشی «ب»: آزمون باورهای شما، تمثیل هیولای دریاچه	۱۳۷
تحلیل عینی: شما قاضی و هیأت منصفه باشید	۱۳۸
تمرین: تحلیل عینی	۱۳۸
سخنرانی آموزشی «ج»: تحلیل معیار	۱۳۹
تکلیف جلسه ششم	۱۳۹
مشکلاتی که ممکن است در جلسه ششم بروز کنند	۱۳۹
فصل یازدهم: جلسه هفتم درمان	۱۴۱
اهداف جلسه هفتم	۱۴۱
خلاصه جلسه هفتم	۱۴۱
مرور تکلیف جلسه ششم	۱۴۲
سخنرانی آموزشی «الف»: تحلیل سودمندبودن	۱۴۲
تمرین: تحلیل سودمندبودن	۱۴۵
سخنرانی آموزشی «ب»: حل همگانی	۱۴۵
تمرین: تحلیل همسانی	۱۴۶
تکلیف جلسه هفتم	۱۴۶
مشکلاتی که ممکن است در جلسه هفتم بروز کنند	۱۴۶
فصل دوازدهم: جلسه هشتم درمان	۱۴۷
اهداف جلسه هشتم	۱۴۷
خلاصه جلسه هشتم	۱۴۸
مرور تکلیف جلسه هفتم	۱۴۹
سخنرانی آموزشی «الف»: تحلیل منطقی	۱۴۹
بیان مورد خود	۱۵۰
تعریف واژه‌های خود	۱۵۰
تعیین قواعد خود	۱۵۲
آزمون شواهد	۱۵۳
بیان نظر خود	۱۵۳
نشان دادن و تمرین: تحلیل منطقی	۱۵۳
سخنرانی آموزشی «ب»: ادامه تحلیل منطقی	۱۵۳

۱۵۴	تمرین: تحلیل منطقی
۱۵۴	تکلیف برای جلسه هشتم
۱۵۴	مشکلاتی که ممکن است در جلسه هشتم بروز کنند
۱۵۷	فصل سیزدهم: جلسه نهم درمان
۱۵۷	اهداف جلسه نهم
۱۵۷	خلاصه جلسه نهم
۱۵۸	مرور تکلیف جلسه هشتم
۱۵۸	سخنرانی آمرزش «الف»: تهیه سلسله مراتب
۱۶۰	تمرین: تهیه سلسله مراتب
۱۶۱	سخنرانی آموزشی «الف»: باور مخالف
۱۶۲	ویژگیهای باورهای مخالف
۱۶۴	روش باور مخالف چگونه عمل می کند
۱۶۴	تمرین: تهیه باور مخالف
۱۶۴	تکلیف برای جلسه نهم
۱۶۵	مشکلاتی که ممکن است در جلسه نهم بروز کند
۱۶۷	فصل چهاردهم: جلسه دهم درمان
۱۶۷	اهداف جلسه دهم
۱۶۷	خلاصه جلسه دهم
۱۶۸	مرور تکلیف جلسه نهم
۱۶۸	سخنرانی آموزشی «الف»: تغییر ادراکی
۱۷۱	تمرین: تغییر ادراکی
۱۷۱	سخنرانی آموزشی «ب»: مرور
۱۷۲	آماده سازی برای (VCI)
۱۷۲	بازداری قشری اختیاری (VCI)
۱۷۳	تمرین: بازداری قشری اختیاری در یک گروه بزرگ
۱۷۳	تکلیف برای جلسه دهم
۱۷۴	مشکلاتی که ممکن است در جلسه دهم بروز کنند
۱۷۷	فصل پانزدهم: جلسات درمانی یازدهم و دوازدهم
۱۷۷	اهداف جلسه یازدهم
۱۷۷	خلاصه جلسه یازدهم

۱۷۸	مرور تکلیف جلسه دهم
۱۷۸	سخنرانی آموزشی «الف»: تنبیه خود - خود پاداش دهی
۱۷۸	تمرین: تنبیه خود - خود پاداش دهی
۱۷۸	سخنرانی آموزشی «ب»: تداوم تغییر
۱۷۹	مرور باورهای مخالف
۱۷۹	شناخت خود با استفاده از باورهای نادرست و منفی قدیمی و مخالفت با آنها
۱۸۰	استفاده از خیال پردازی
۱۸۰	شبیه سازی موقعیت های واقعی
۱۸۰	استفاده از موقعیت هایی واقعی
۱۸۱	تمرین: برنامه ریزی برای آینده
۱۸۱	برنامه اختتامیه
۱۸۱	تکلیف برای جلسه یازدهم
۱۸۱	مشکلاتی که ممکن است در جلسه یازدهم بروز کنند
۱۸۲	اهداف جلسه دوازدهم
۱۸۲	خلاصه جلسه دوازدهم
۱۸۲	مرور تکلیف جلسه یازدهم
۱۸۲	بحث گروهی: مرور برنامه
۱۸۳	برنامه هایی برای پیگیری و ارزیابی پس از درمان
۱۸۳	برنامه اختتامیه
۱۸۳	مشکلاتی که ممکن است در جلسه دوازدهم بروز کنند
۱۸۵	بخش سوم: ملاحظات نهایی
۱۸۷	فصل شانزدهم: تحولات بیشتر و جهت گیری های آتی
۱۸۷	خلاصه فصل شانزدهم
۱۸۷	آینده شناخت درمانی مبتنی بر آموزش روانی
۱۸۹	شکل گیری این برنامه
۱۸۹	شناخت درمانی کوتاه مدت
۱۹۱	کارگاه یک روزه
۱۹۲	ارزشیابی
۱۹۳	مسائل مرتبط با فرایند برنامه

پیوست ها.....	۱۹۵
فهرست پیوست ها.....	۱۹۷
پیوست ۱- شرح حال از طریق غربالگری تلفنی.....	۲۰۱
پیوست ۲- شرح حال به هنگام پذیرش.....	۲۰۲
پیوست ۳- برنامه شناخت درمانی گروهی.....	۲۰۳
پیوست ۴- درآمدی بر شناخت درمانی.....	۲۰۴
پیوست ۵- قرارداد انجام تکلیف.....	۲۰۷
پیوست ۶- نمونه های ترانسپارنسی.....	۲۰۸
پیوست ۷- فهرست اصل باورها.....	۲۴۱
پیوست ۸- نمونه های از تحلیل منطقی.....	۲۴۲
پیوست ۹- برگه تحلیل سنجش.....	۲۴۷
پیوست ۱۰- جدول چهار سترن (تغییر سراسری).....	۲۴۸
پیوست ۱۱- جدول هیجان منفی (برگه سلسله مراتب).....	۲۴۹
پیوست ۱۲- منابع تغییر باور.....	۲۵۰
نمایه.....	۲۵۱
منابع.....	۲۵۹

پیش‌گفتار

درمان شناختی رفتاری (C.B.T)^۱ یا شناخت درمانی (C.T)^۲ در اواخر دهه پنجاه میلادی در کشورهای غربی مطرح شد و در ایران بسیاری از مشکلات روان شناختی و اختلالات روانپزشکی، از کنترل خشم و اختلالات اضطرابی و فکری گرفته تا درمان اسکیزوفرنی به کار می‌رود. یافته‌های علمی متعددی که طی این سال‌ها به دست آمده، شناخت درمانی را به عنوان روشی کارآمد در درمان برای بسیاری از مشکلات روان شناختی و اختلالات روان پزشکی مطرح کرده است و در برخی موارد مانند اختلال هراس^۳، با ترس از مکانهای باز یا بازن آن، و افسردگی عمده، به عنوان درمان اصلی مطرح است. همان‌طور که اوپی^۴ در کتاب خود در سال ۱۹۸۱ مطرح کرده است، شناخت درمانی، نه تنها در کشورهای غربی پذیرفته شده و به کار می‌رود، بلکه در کشورهای آسیایی به خصوص چین، هند، پاکستان، تایلند و اندونزی نیز جایگاه ویژه‌ای یافته است. نکته این است که برای کاربرد شناخت درمانی در آسیا، مشکلات فلسفی، فرهنگی و سیاسی بسیار وجود دارد. با وجود این، یافته‌های به دست آمده (هرچند در حد آزمایشی) به طرز امیدوارکننده‌ای نشان داده مؤثر بودن آن هستند. در حال حاضر متخصصان بالینی و پژوهشگران، براساس یافته‌های علمی پذیرفته‌اند که شناخت درمانی به عنوان یک رویکرد روان درمانی کارآمد مبتنی بر شواهد^۵، در کاهش رنج افراد مشکلات روانی، مؤثر است.

یکی از علل موفقیت شناخت درمانی، در دسترس بودن کتاب‌های راهنما و امکان استفاده از آنها در امور بالینی و پژوهشی است. در حال حاضر نیز کتاب‌های راهنمای فراوانی از نویسندگان و منابع مختلف در دسترس است. اولین چاپ‌های کتاب‌های راهنمای درمان شناختی، بیشتر بر درمان فردی متمرکز بوده و موفقیت و محبوبیت آنها ثابت شده است.

1. cognitive behaviour therapy

2. cognitive therapy

3. panic disorder

4. agoraphobia

5. Oei

6. evidence based

در حالی که کتاب‌های راهنمای شناخت‌درمانی که بر روش درمان فردی مبتنی هستند، به وفور یافت می‌شوند، کتاب‌های راهنمای مناسبی برای گروه‌درمانی، در دسترس نیست. طی ۲۰ سال گذشته، در درمانگاه‌ها و آزمایشگاه‌های پژوهشی متمرکز زیادی بر توسعه و تبدیل شناخت‌درمانی فردی به شناخت‌درمانی گروهی شده است. ما شناخت‌درمانی گروهی را برای بسیاری از مشکلات بهداشت روانی، از اعتیاد به الکل گرفته تا اختلالات اضطرابی و افسردگی به کار برده و نشان داده‌ایم که شناخت‌درمانی گروهی به اندازه شناخت‌درمانی فردی، در درمان اثرات سوء مصرف الکل، اختلال هراس با ترس از مکانهای باز یا بدون آن، و افسردگی عمده مؤثر است. برای من بسیار لذت‌بخش است که بر کتاب دکتر فری پیش‌گفتاری نوشته‌ام که شناخت‌درمانی را در قالب ساختار گروهی برای اختلال اضطراب عمده، توصیف می‌کند. نقطه قوت این کتاب، استفاده از راهکارهای تفصیلی برای استفاده از شناخت‌درمانی در گروه است. این کتاب بسیار به موقع منتشر شده است و کمبود منابع را مرتفع خواهد کرد. امیدوارم که منم که متخصصین بالینی و پژوهشگران به اندازه‌ای که من از نوشتن پیش‌گفتار این کتاب لذت بردم، از آن استقبال کنند. آرزوی دیگر من این است که این کتاب باعث ایجاد انگیزه برای مداوم پژوهش‌ها در زمینه شناخت‌درمانی گروهی شود و کمک کند تا شناخت‌درمانی گروهی نیز به اندازه شناخت‌درمانی فردی، جایگاه و استحکام یابد.

تیان پی. ایس. اویی^۱

دانشگاه کوئینزلند و واحد رفتاردرمانی شناختی

بیمارستان خصوصی تاوونگ

۳۰ آوریل ۱۹۹۹