

ACT برای نوجوانان

درمان فردی و گروهی نوجوانان

تألیف
شری تورل
ماری بل
کلی ویلسون

ترجمه
دکتر زینب زنجانی
دکترای تخصصی روان‌شناسی بالینی
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان

دکتر الهام آقائی
دکترای تخصصی روان‌شناسی بالینی
عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی



شری تورل، ماری بل، کلی ویلسون
ACT برای نوجوانان: درمان فردی و گروهی نوجوانان

ترجمه: دکتر زهرا زنجانی، دکتر الهام آقایی

فروست: ۱۳۸۸

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: مرضیه شکی

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: مرضیه شکی

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: نقش نيزار

چاپ اول،رداد ۱۳۹۴، ۷۷۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۹۶۴

این اثر، مشمول کپی‌رایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا ناشر به غیر منتقل کند پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: تورل، شری ل.، Turrell, Sheri L.

عنوان و نام پدیدآور: ACT برای نوجوانان: درمان فردی و

گروهی نوجوانان/ تألیف شری تورل، ماری بل؛ ترجمه

زهرا زنجانی، الهام آقایی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۳۰۴ ص. وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۹۶۴-۷

عنوان اصلی: ACT for Adolescents : Treating Teens

Adolescents in Individual and Group Therapy, and

[2016]

موضوع: نوجوانان-- روان‌درمانی، Adolescent

psychotherapy for teenagers، نوجوانان-- بهداشت روانی--

درمان، Teenagers--Mental health--Treatment، درمان مبتنی

بر پذیرش و تعهد، Acceptance and Commitment therapy،

شناسه افزوده: بل، مری، (Bell, Mary, Social Worker)،

زنجانی، زهرا، ۱۳۶۱-، مترجم، آقایی، الهام، ۱۳۶۴-، مترجم،

Zanjani, Zahra

رده‌بندی کنگره: RJ ۵۰۳

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۵۲۰۰۸۳۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۳۱۷۸۰

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر ۱۰، آریا، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات ۱۰۵، دفتر تلفن ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۶۰۱۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۳-۳۲۲۷۷۰

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۱۱۸۰۰۰۰۰۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۳-۰۲۰۰۰۰۰۰۰۰

بها: ۵۶۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

۹	پیشگفتار.....
۱۱	مقدمه.....
۲۱	بخش اول: اصول ACT.....
۵۵	بخش دوم: جلسات.....
۵۷	جلسه ۱: ارزیابی.....
۷۴	جلسه ۲: باامیدی سازنده.....
۱۱۴	جلسه ۳: تمیز ارزش با.....
۱۴۳	جلسه ۴: تغییر اهدانه: تبدیل ارزش‌ها به عمل.....
۱۶۵	جلسه ۵: تمایل و اجازت دادن، احساسات.....
۱۹۲	جلسه ۶: همجوشی‌زدایی افکار.....
۲۲۸	جلسه ۷: همجوشی‌زدایی از «استقامت».....
۲۵۰	جلسه ۸: خود به‌عنوان بافتار.....
۲۶۵	جلسه ۹: خودشفقتی.....
۲۸۰	جلسه ۱۰: کنار هم قرار دادن همه موارد.....
۲۹۹	منابع.....
۳۰۱	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۳۰۲	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....
۳۰۳	درباره نویسندگان.....

پیشگفتار

من صدها کارگاه آموزشی در زمینه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برگزار کرده‌ام و همیشه با این سؤال روبرو بودم: "ACT برای بچه‌ها چگونه است؟" الگوی پاسخ من متأسفانه قابل پیش‌بینی است. به این شکل که عذرخواهی می‌کنم - هر موضوعی را در زمینه روان‌شناسی که تمایل دارید بنویسید و آن مبحث را در پایگاه داده علمی ما جستجو کنید؛ حالا، کلمه "نوجوانان" را به آن جستجو اضافه کنید، کاهش تعداد نتایج را مشاهده خواهید کرد، گاهی نتیجه جستجو به صفر هم می‌رسد. جوابم به این سؤال در دست است، اما مفید نیست. واقعیت ستوالی که پشت این سؤال هست این است که: "چگونه می‌توانم آنچه را که در ACT هست را برای نوجوانانی که در کلینیک خود می‌بینم هم به کار گیرم؟"

من تمام عمر کار تمام‌وقت صرفاً تدوین اصول کاربردی روان‌شناسی کرده‌ام و طرفدار پایبندی به درمان برای تثبیت اصول درمانی هستم. اما مشکلی در این استراتژی وجود دارد. بیرون از تکرار کارآزمایی بالینی تصادفی بسیار سترل شده، که بسیار نادر هستند، ما همیشه در حال استدلال استنتاجی هستیم و برخی از این استدلال‌ها از سایرین آسان‌تر هستند. بسیاری از تمرین‌ها، استعاره‌ها و سایر مداخلات می‌توانند با کمی تغییر یا اصلاح در یک جمعیت به جمعیت دیگر منتقل شوند. این استدلال برای نوجوانان چالش برانگیزتر است.

نوجوانان با مشکلاتی روبرو هستند که باید در مراجع با مجموعه متغیرهایی درک شوند که از نظر نوع و یا حداقل از نظر بزرگی متفاوت از مواردی هستند که در بزرگسالان مشاهده می‌کنیم. حداقل هنگامی که کودک از مسیرهای مختلف رشدی عبور می‌کند، برای اولین بار با چالش‌های روان‌شناختی روبرو می‌شود. نوجوانان اغلب در شرایطی قرار می‌گیرند که در آن هم متغیرهای روان‌شناختی کمی بر آن دارند. اگرچه من اصول متفاوتی را تصور نمی‌کنم، اما متوجه تفاوت‌های زیادی شده‌ام که باید مداخلات را شکل دهند. به‌ویژه در بین نوجوانان، جستجوی استقلال و ظاهراً ارتباط بین فردی، مسائل پایدار و پراهمیتی هستند. "من در این ترکیب و جهان چه کسی خواهم بود؟ چنانچه فهمیده شوم، چگونه فهمیده خواهم شد؟" گرچه من در درمان نوجوانان متخصص نیستم، ولی از طریق مشورتی که با متخصصین این حیطه تخصص داده‌ام، به تدوین ACT برای نوجوانان کمک کرده‌ام.

ایده نوشتن این کتاب از صیافت شامی در رستورانی در تورنتو آغاز شد. شری تورل و مری بل برای مشورت در این زمینه با من تماس گرفتند. طی سال‌ها، آنها رویکردهای مختلف ACT را با نوجوانان با موفقیت‌های متفاوتی تجربه کرده بودند. برخی از اجزای آنها از میان رفتند و کنار گذاشته شدند. برخی دیگر توسط نوجوانان هم در درمان گروهی و هم فردی با شور و شوق انتخاب شدند. کم‌کم، این خانم‌ها یک کتابچه راهنمای منعطفی را تدوین کردند که در آن بخش‌هایی از ACT که

به نظر می‌رسید کارآمد باشد، حفظ شده بود و یا آنچه را که کارآمد نبود، مورد اصلاح قرار گرفته بود. من در آن ضیافت شام پیشنهاد دادم که آنها راهنمای درمان خود را به کتاب تبدیل کنند. آنها از این ایده متحیر شدند. تعهد به کتاب چشم‌انداز ترسناکی است. ولی براساس بسیاری از صحبت‌هایمان، اطمینان داشتم که آنها هنگام شروع این مسیر می‌توانند کتاب مورد نظر خود را بنویسند.

ما از پاسخ‌های قطعی به درمان مشکلات روانشناختی فاصله زیادی داریم. در بسیاری از درمان‌هایی که بهترین حمایت‌های تجربی را دارند، نیمی از بیماران درمان شده در پیگیری‌های طولانی‌مدت هنوز از مشکلاتشان رنج می‌برند. همانطور که قبلاً هم مطرح کردم، دانش ما در مورد درمان کودکان تقریباً همیشه از دانش بزرگسالان عقب‌تر است. این کتابی است که توسط متخصصان و برای متخصصان و علاقه‌مندان به کاوش در کاربرد ACT برای نوجوانان در درمان‌های فردی و گروهی نوشته شده است. این کار با همکاری مری و شری و نوجوانانی که در سرویس خدمات آنها بودند، به وجود آمده است. این نوجوانان بچه‌های انتخاب شده و تک مشکلی نبودند. آنها اغلب کودکان دارای مشکلات متعدد بودند که از سخت‌ترین محیط‌ها آمده بودند.

ماهیت جامعه سلامت روانی این است که تخصص گرفتن یک گزینه نیست. خوانندگان در صفحات این کتاب، راهنمای کاملاً تعدیل شده برای کاربرد ACT برای نوجوانان را خواهند یافت. در کنار نمونه‌های بسیار زیاد درمانی، شری و مری نگاهی غیرفنی و کاربرپسند به فرایندهای اساسی که پایه ACT هستند، ارائه می‌دهند. من مطمئن هستم که آنها من را امیدوار خواهند کرد که خوانندگان این کتاب در پیشرفت مستمر این اثر مهم کمک خواهند کرد.

با احترام از انتشارات آکسفورد، می‌سی‌سی‌پی.

دکتر کلی ویلسون

استاد دانشگاه میسی‌سی‌پی