

مداخله درمانی

کنترل خشم در نوجوان

با رویکرد بخشایش درمانی

تدوین و تالیف: د. زهرا سام کن

کتاب کار مشاوران و روان شناسان مدرسه

انتشارات آریا دانش

بهار ۱۳۹۷

سرشناسه	:	سام کن، معصومه، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	مداخله درمانی کنترل خشم در نوجوان با رویکرد بخشایش درمانی / معصومه سام کن.
مشخصات نشر	:	تهران: آریا دانش، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۴۸ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۱۵۴-۰۰۰-۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یا داشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	خشم در نوجوانان
موضوع	:	Anger in adolescence
موضوع	:	گذشت
موضوع	:	Forgiveness
رده بندی رگه	:	۱۳۹۷ س ۵ خ / BF۷۲۴۳
رده بندی دیویی	:	۱۵۵/۵۱۲۴۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۱۸۳۴۰

انتشارات آریا دانش

عنوان کتاب: مداخله درمانی کنترل خشم در نوجوان با رویکرد بخشایش درمانی

نویسنده : معصومه سام کن

صفحه آرا: اکرم ملک نژاد

چاپ اول : بهار ۱۳۹۷

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

قیمت : ۱۴۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۵۴-۰۰۰-۰

مرکز پخش : تهران خیابان ولیعصر تقاطع طالقانی مجتمع نور طبقه ۴ شماره

تماس: ۸۸۵۶۲۲۷۳

حق چاپ جهت ناشر محفوظ است .

فهرست مطالب

۹.....	مقدمه
۱۳.....	تعریف
۱۴.....	عوامل عدم کنترل ششم
۱۶.....	شیوه مداخله‌ی
۱۷.....	درمان شناختی رفتاری CBT
۲۳.....	بخشایش درمانی
۲۶.....	مدل کلی بخشایش درمانی
۲۸.....	اجرای کار
۲۹.....	شرح جلسات پروتکل درمانی
۳۷.....	ابزار سنجش پرخاشگری پیشنهادی
۴۳.....	تفسیر پرسشنامه
۴۴.....	منابع

مقدمه

نه جوانی از مراحل مهم و برجسته رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد بشمار می‌رود و بارزترین مراحل زندگی انسان در گستره عمر آدمی محسوب می‌شود.

همچنین این دوره با عوامل تنیدگی زای فراوانی همراه و دوره‌ی که نوجوان به هویت و فردیت نویسنده است می‌یابد.

این دوره معرف تغییر عمیق است به کودک را از بزرگسال ی جدا ساخته و دگرگونی‌های مختلفی در او به وجود می‌آورد (منصور، ۱۳۷۴). لذا آخرین مرحله تحول شناختی و گذر از مرحله «دیگر پیروی» به دوره «خود پیروی» است.

در این دوره به علت تغییرات ساختار اجتماعی و رشد جسمانی، بین بلوغ فیزیولوژیکی و بلوغ اجتماعی ناهماهنگی ایجاد شده (فرید، ۱۹۹۵) و باعث به وجود آمدن بسیاری از مسائل خاص دوره نوجوانی از جمله تجربه اضطراب‌های بالا، افسردگی، عدم تمرکز و توجه، مشکلات خلقی و رفتاری که می‌توان به مهمترین آن یعنی خشم و پر خاشگری با فراوانی بالا، که

سبب ساز و راه انداز ایجاد رفتارهای کنترل ناپذیر و مخرب نوجوان است اشاره نمود.

تغییرات بدنی و روانی که در سنین نوجوانی اتفاق می افتد تعادل روحی وی را برهم زده و از آنجا که نوجوانان آینده سازان کشور می باشند، پر خاشگری می تواند اثرات زیانباری برای سلامت جسم و روان آنان داشته باشد.

کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلالات رفتاری غالباً در بزرگسالی با ارتکاب رفتارهای منحرف، اعمال خلاف قوانین و تجاوز به حقوق دیگران و حاکمیت موجب اختلال در نظم اجتماعی می شوند و هزینه های زیادی را به جامعه تحمیل می نمایند.

نوجوان پر خاشگر نمی تواند به روشی پیامدهای رفتار خود را پیش بینی کند، در محرک های اجتماعی بالاحص در محیط مدرسه نشانه های خصمانه فراوانی را مشاهده می کند و درک درستی از سطح پر خاشگری خود ندارد. از راه حل های کلامی اندکی برای اثبات خود در مسابقات پیروز بهره می جوید و بیش تر از راه حل های پر خاشگرانه استفاده می کند. زیرا از نظر اخلاقی پر خاشگری را مطلوب و به لحاظ همین مقبولیت ارزشی از پر خاشگری به عنوان راه کار مناسب استفاده می کند (گراهام، ۲۰۰۲).

نکته قابل توجه این است که در تربیت اجتماعی نوجوان از نظر سازگاری فردی و اجتماعی هیچ قالب رفتاری به اندازه پر خاشگری حائز اهمیت نیست

و اگر در نوجوانی و حتی پیش‌تر در کودکی درمان نشود در بزرگسالی تبدیل به شخصیت ضد اجتماعی و سایر اختلالات حاد روانپزشکی می‌گردد. از این رو نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی از مهمترین مهارت‌های مورد نیاز این گروه سنی و شناخت و توجه به راه‌های بهبود و کنترل خشم از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

بی‌دمان می‌توان اذعان نمود نوجوانان مجهز به کنترل خود نسبت به همسالان خود در شرایط مشابه، کارآمدی بیشتری از خود نشان می‌دهند و راهی روشن و هموار جهت شکوفایی استعدادهای نو را فراهم می‌سازند و موجبات تکامل فردی و اجتماعی و نهایت پیشرفت جامعه در ابعاد گوناگون را منتج خواهند ساخت.