

# بسم الله الرحمن الرحيم

نقش راهبردهای مبتنی بر ذهن آگاهی  
بر سبک‌های دفاعی و بلوغ عاطفی  
در نوجوانان کار

نگارش:

مهديه خالوزاده



www.andisheasr.com

📖 نام کتاب: نقش راهبردهای مبتنی بر ذهن آگاهی بر سبک‌های

دفاعی و بلوغ عاطفی در نوجوانان کار

که پدید آورنده: مهدیه خالوزاده

✳ ناشر: اندیشه عصر

✳ شمارگان: ۲۰۰ نسخه

✳ نویسنده: چاپ: اول - ۱۳۹۹

✳ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۲۱-۲۷۸-۶

✳ قیمت: ۵۰۰ تومان

---

عنوان و پدید آورنده: نقش راهبردهای مبتنی بر ذهن آگاهی بر سبک‌های دفاعی و

بلوغ عاطفی در نوجوانان کار / مهدیه خالوزاده

مشخصات نشر: تهران؛ اندیشه عصر، ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۱۲۶ ص، وزیری

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: کودکان کار - روانشناسی

موضوع: Child labor -- psychology

موضوع: کودکان کار - بهداشت روانی

موضوع: Child labor -- Mental health

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۲۱-۲۷۸-۶

رده‌بندی کنگره: HD ۶۲۳۱

رده‌بندی دیویی: ۳۳۱/۳۱

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۶۲۴۲۱۸۰

مرکز پخش: تهران - میدان انقلاب - ابتدای خیابان آزادی - روبروی سینما مرکزی

بازار بزرگ انقلاب - طبقه زیر همکف - پلاک ۹ تلفن ۶۶۴۲۴۶۱۷-۶۶۹۱۴۳۰۱

## فهرست مطالب

|                |                      |
|----------------|----------------------|
| ۵۰.....        | مقدمه                |
| ۹.....         | کار کودک             |
| ۱۴.....        | پدیده کودکان خیابانی |
| <b>بخش اول</b> |                      |

|         |                                                 |
|---------|-------------------------------------------------|
| ۱۹..... | سبک‌های دفاعی                                   |
| ۲۵..... | تعریف مفهوم سبک‌های دفاعی                       |
| ۲۶..... | انواع مکانیزم‌های دفاعی                         |
| ۳۸..... | عملکرد مکانیزم‌های دفاعی                        |
| ۳۹..... | ویژگی‌های مکانیزم‌های دفاعی                     |
| ۴۰..... | تحول مکانیزم‌های دفاعی                          |
| ۴۱..... | بررسی تحول مفهوم دفاع‌ها در نظریه تحلیل روانی   |
| ۴۷..... | نظریه فروید در مورد مکانیزم‌های دفاعی           |
| ۴۹..... | طبقه‌بندی مکانیزم‌های دفاعی                     |
| ۴۹..... | طبقه‌بندی راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی |

### بخش دوم

|         |                                  |
|---------|----------------------------------|
| ۵۱..... | نوجوانی و بلوغ                   |
| ۵۱..... | بلوغ و انواع آن                  |
| ۵۳..... | بلوغ هیجانی                      |
| ۵۴..... | بلوغ ذهنی                        |
| ۵۵..... | بلوغ عاطفی                       |
| ۵۶..... | تاریخچه روانشناسی بلوغ           |
| ۵۶..... | مفهوم بلوغ و تفاوت آن با نوجوانی |
| ۵۷..... | ماهیت بلوغ                       |
| ۵۹..... | عاطفه                            |
| ۶۱..... | تعریف بلوغ عاطفی                 |
| ۶۲..... | نظریه‌های بلوغ عاطفی             |
| ۶۲..... | نظریه برنارد                     |
| ۶۴..... | نظریه گیلفورد                    |
| ۶۶..... | نظریه هویت اریک اریکسون          |

### بخش سوم

|         |              |
|---------|--------------|
| ۶۹..... | نوجوانان کار |
|---------|--------------|

## بخش چهارم

|     |                                              |
|-----|----------------------------------------------|
| ۷۳  | ذهن آگاهی                                    |
| ۷۶  | خاستگاه ذهن آگاهی                            |
| ۸۱  | تعریف ذهن آگاهی و مفاهیم اساسی               |
| ۸۴  | بنیان و شالوده نگرش در تمرین ذهن آگاهی       |
| ۸۵  | بنیان‌های ذهن آگاهی بر اساس دیدگاه کابات زین |
| ۸۵  | قضاوت نکردن                                  |
| ۸۶  | صبر                                          |
| ۸۷  | حالت ذهنی آغازگری (نورس)                     |
| ۸۸  | اعتماد                                       |
| ۸۹  | عدم تقلا                                     |
| ۹۰  | پذیرش                                        |
| ۹۱  | بگذار بگذرد                                  |
| ۹۲  | نظریات ذهن آگاهی                             |
| ۹۲  | نظریه آسیب‌شناسی                             |
| ۹۴  | نظریه شخصیت                                  |
| ۹۵  | محتوای درمان                                 |
| ۹۶  | فرآیند درمان                                 |
| ۹۸  | راهبردها و فن‌های درمان                      |
| ۹۸  | تمرکززدایی                                   |
| ۱۰۱ | مواجهه                                       |
| ۱۰۳ | تغییر شناختی                                 |
| ۱۰۳ | مدیریت خود                                   |
| ۱۰۴ | آرام‌سازی                                    |
| ۱۰۵ | پذیرش                                        |
| ۱۰۶ | کارآیی درمان                                 |
| ۱۰۹ | رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی                 |
| ۱۰۹ | مقایسه ذهن آگاهی با روان‌کاوی                |
| ۱۱۱ | مقایسه ذهن آگاهی و رویکردهای رفتاری-شناختی   |
| ۱۱۳ | منابع و مآخذ                                 |
| ۱۱۳ | منابع فارسی                                  |
| ۱۲۰ | منابع انگلیسی                                |

نوعی از آگاهی را که بر اثر توجه روی هدف، در لحظه جاری و بدون استنتاج لحظه به لحظه وجود دارد، ذهن آگاهی<sup>۱</sup> می‌گویند (کابات - زین<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳). به عبارت دیگر، ذهن آگاهی تعمقی غیر عمد بر روی وقایع حاضر و جاری بوده، به عنوان نوعی آگاهی پذیرا و عاری از قضاوت از آنچه اکنون در حال وقوع است، تعریف می‌گردد (هیز، ویلسون<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳؛ رایان، براون<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳). افراد ذهن آگاه واقعیات روز و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجان‌ها و تجربه‌ها (اعم از خوشایند و ناخوشایند) دارند (زایان، براون<sup>۵</sup>، ۲۰۰۳؛ براون و همکاران، ۲۰۰۷).

اساس ذهن آگاهی از تمرین‌های مراقبه بودایی اقتباس شده که ظرفیت توجه و آگاهی پیگیر و هوشمندانه را از تفکر را افزایش می‌دهد. ذهن آگاهی یک روش یا فن نیست، اگرچه در انجام آن روش‌ها و فنون گوناگون بسیاری به کار رفته است. برخی ذهن آگاهی را به منزله یک شیوه «بودن» یا یک شیوه از «فهمیدن» توصیف می‌کنند که مستلزم درک احساسات شخصی است (بائر<sup>۶</sup>، ۲۰۰۶؛ نجاتی، ذبیح‌زاده، نیک‌فرجام، ۱۳۹۱).

سبک‌های دفاعی<sup>۶</sup> در حقیقت تحریف‌کننده واقعیات هستند و میزان تحریف واقعیت، در دفاع‌های رشد نیافته و روان‌آزرده، بیشتر از دفاع‌های رشد یافته است. هر چه میزان تحریف‌شناختی یک دفاع بیشتر باشد، به دنبال آن از میزان آگاهی هوشیارانه کاسته می‌شود و در نتیجه تلاش کمتری برای مقابله با تحریف‌شناختی

<sup>۱</sup>. mindfulness

<sup>۲</sup>. Kabat-Zinn

<sup>۳</sup>. Hayes & Wilson

<sup>۴</sup>. Ryan & Brown

<sup>۵</sup>. Baer

<sup>۶</sup>. defensive styles

انجام می‌شود (براد<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴)؛ بنابراین، مکانیزم‌های دفاعی شناخت آگاهانه ما را از تعارض‌هایمان کم می‌کنند و احساسات متعارض با باروهای ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. از این‌رو، مکانیزم‌های دفاعی خصوصاً مکانیزم‌هایی که رشد نیافته‌ترند، مانعی برای درک واقعیت در فرد می‌شود و امکان دفاع منطقی و مؤثر را از وی سلب می‌کند و ظرفیت بینشی و خود اکتشافی فرد را کاهش می‌دهند (وایلنت<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳).

در این تحلیل‌گری سنتی و نوین، بسیاری از مفاهیم و نظریه‌ها به‌طور مستقیم با مفهوم ناهشیار ارتباط دارند. در این میان «مکانیزم‌های دفاعی» که فروید آنها را راه‌های ناهشیار «من» جهت کنترل غرایز و تکانه‌ها تعریف کرد (آفر، لیو، گاتلف<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰)، یکی از مهم‌ترین مفاهیم مرتبط با ناهشیار است که در نظام روان تحلیل‌گری جهت تبیین عملکرد دفاعی دستگاه روانی در برابر اضطراب و تنیدگی معرفی شدند.

مکانیزم‌های دفاعی به دلیل اهمیت روشنی که در مفهوم‌پردازی اختلال‌های روانی و درمان آنها از دیدگاه روان‌پویشی دارند، مورد توجه بالینی و پژوهشی خاصی قرار گرفته‌اند (کرامر<sup>۴</sup>، ۲۰۱۴). در نظام روان‌شناسی هر اختلال روانی با مکانیزم‌های دفاعی غیر انطباقی مشخصی همراه است. دفاع‌ها نقش مهمی در سلامت روانی افراد ایفا می‌کنند (بلیا<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۶). بررسی‌های متعددی از این فرض حمایت کرده‌اند و در تحقیقات مشخص شده است که سلامت جسمی و روانی افراد به‌طور معناداری با مکانیزم‌های دفاعی آنها در ارتباط است (باند پری<sup>۶</sup>، ۲۰۱۴).

<sup>۱</sup>. Brad

<sup>۲</sup>. Vaillant

<sup>۳</sup>. Offer, Lavie, Gothelf

<sup>۴</sup>. Cramer

<sup>۵</sup>. Blaya

<sup>۶</sup>. Bond M. Perry