

راهنمای درمان مشکلات رفتاری نوجوانان

(با تأکید بر رویکردهای شناختی-رفتاری و تحلیل رفتار متقابل)

ترجمه:

دکتر مه‌سیما پورشهری‌ای - دانشیار دانشگاه الزهراء (س)

آزاده طاهری - دانشجوی دکتری، انشعاب الزهراء (س)

یورشهریاری، مه سیما، ۱۳۳۳ -

عنوان و نام پدیدآور : راهنمای درمان مشکلات رفتاری نوجوانان (با تأکید بر رویکردهای شناختی-رفتاری

و تحلیل رفتار متقابل) / مه‌سیما پورشهریاری، آزاده طاهری

مشخصات نشر : تهران، داد و دانش، ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری : ۱۹۳ صفحه

شاکی : ۹۷۸-۶۸۸۶-۶۰۰-۵۸-۹ :

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

موضوع : اختلالات رفتاری در نوجوانان -- درمان

موضوع : شناخت درمانی نوجوانان

نوجوانان -- روان درمانی

Cognitive therapy for teenagers :

شماره افزوده : طاهری، آزاده، ۱۳۶۸ -

ردہ بندی کنج RJ ۵۰۶/الف ۹ ۱۳۹۶

رده‌بندی یویی : ۶۱۸/۹۲۸۹ :

[illegible]

عنوان کتاب : راهنمای درمان مشکلات رفتاری نوجوانان (با تأکید بر رویکردهای

شناختی- رفتاری و تحول رفتاری (مقابل)

مؤلفین : مه سیمما پور شہریاری، آزاد، طالبی

ویراستار : رقیه نظری

صفحہ آرا و طراح جلد : نسیم قلی زادہ

مدیر اجرایی : فاطمه ماستری فراهانی

ناشر : داد و دانش

شاہک ۹۷۸-۶۸۸۶-۶۰۰-۵۸-۹ :

نوبت و سال چاپ : اول، ۱۳۹۶

قطع و تیراژ : ۵۰۰ رقی، نسخه

قیمت : ۱۴۰/۰۰۰ ریال

به سفارش مؤسسه فرهنگی هنری شمیم معرفت و علم

آدرس: تهران، میدان انقلاب، خیابان وحیدنظری، بین خیابان ۱۲ فروردین و فخررازی، پلاک ۸۱، طبقه ۴

نمایر: ۰۲-۶۳۸۷۷۱-۲۱

تلفن مرکز یخش: ۰۲۱-۶۳۸۷۷

فهرست مطالب

۱۳.....	پیشگفتار
۱۷.....	فصل اول: نوجوانی
۱۹.....	تاریخچه مطالعات دوره نوجوانان
۲۱.....	نوجوانی
۲۶.....	تعریف بلوغ و ابعاد آن
۲۷.....	سن بلوغ (نوجوانی)
۲۹.....	دیدگاه‌های مختلف در تبیین تداوم نوجوانی
۲۹.....	دیدگاه زیستی
۳۰.....	دیدگاه روان‌شناختی
۳۰.....	دیدگاه اجتماعی (ارتباطی)
۳۱.....	نوجوانی از دیدگاه صاحب‌نظران
۳۱.....	روسو و استانی‌الی‌هال
۳۲.....	بوهلر
۳۲.....	فروید
۳۳.....	اریکسون و والون
۳۴.....	دلائل اهمیت دوره نوجوانی
۴۱.....	فصل دوم: روان‌درمانی تحلیل رفتار متقابل
۴۳.....	موضع‌گیری نظری در خصوص روان‌درمانی تحلیل رفتار متقابل



۴۶.....	تعریف تحلیل رفتار متقابل
۴۷.....	نظریه شخصیت برن
۴۸.....	حالت‌های من
۵۱.....	تحلیل کنشی حالات نفسانی
۵۱.....	«کودک مطیع و سازگار» با بخش‌های مثبت و منفی
۵۲.....	«کودک طبیعی» با بخش‌های مثبت و منفی
۵۲.....	«والد کنترل‌کننده و مستبد» با بخش‌های مثبت و منفی
۵۳.....	«والد مهرور و تندرست» با بخش‌های مثبت و منفی
۵۴.....	روابط متقابل
۵۴.....	رابطه متقابل من و من
۵۵.....	رابطه متقابل متقاطع
۵۵.....	نوازش‌ها
۵۶.....	انواع نوازش
۵۷.....	راه‌های به‌دست آوردن نوازش
۵۷.....	بیش‌نویس زندگی
۵۸.....	ویژگی‌های بیش‌نویس
۵۸.....	وضعیت‌های زندگی
۶۷.....	فصل سوم: درمان شناختی- رفتاری
۶۹.....	موضوع‌گیری نظری در خصوص درمان شناختی- رفتاری
۶۹.....	مقدمه و سیر تاریخی درمان شناختی- رفتاری
۷۱.....	تکامل درمان شناختی- رفتاری
۷۲.....	مرحله اول: شکل‌گیری و رشد رفتار درمانی
۷۳.....	مرحله دوم: شکل‌گیری شناخت درمانی
۷۵.....	مرحله سوم: تلفیق رویکردهای شناختی و رفتاری

۷۷	ویژگی‌های کلی درمان شناختی-رفتاری
۷۹	ارزیابی درمان شناختی-رفتاری
۸۰	مشاهدات جلسات درمان
۸۰	پیشرفت درمان شناختی-رفتاری
۸۳	آموزش مایه‌کوبی علیه استرس و آموزش تعلیم به خود
۸۵	فصل چهارم: گروه درمانی
۸۷	گروه درمانی
۸۷	تعریف روان درمانی گروهی
۸۸	انواع گروه درمانی با توجه به هدف
۸۹	ساختار گروه
۹۲	مزیت‌های روان درمانی گروهی
۹۳	گروه درمانی با رویکرد تحلیل روان‌شناختی
۹۵	گروه درمانی شناختی-رفتاری
۹۷	عوامل درمان بخش در گروه درمانی
۱۰۱	فصل پنجم: مشکلات رفتاری (ناسازگارانه) و ارشاسی و جوانان
۱۰۳	مشکلات رفتاری
۱۰۴	تعریف اختلال‌های رفتاری
۱۰۶	رفتار بهنجار و نابهنجار:
۱۰۸	ملاک‌های اختلال رفتاری
۱۱۱	ویژگی‌های اختلال‌های رفتاری
۱۱۱	طبقه‌بندی اختلال‌های رفتاری
۱۱۳	شیوع اختلال‌های رفتاری
۱۱۵	سبب‌شناسی اختلال‌های رفتاری

فرهنگ..... ۱۱۶

مدرسه..... ۱۱۶

همسالان..... ۱۱۷

رویکردهای نظری اختلالهای رفتاری..... ۱۱۸

رویکرد زیستی..... ۱۱۸

رویکرد روان‌پویایی..... ۱۱۸

رویکرد رفتاری..... ۱۱۹

رویکرد شناختی..... ۱۲۰

رویکرد سیستمی (درمان‌ناختی)..... ۱۲۱

رویکرد پدیدارشناختی..... ۱۲۲

اختلالهای رفتاری و تبعات آن بر زمینه‌های مختلف..... ۱۲۳

اختلالهای رفتاری، هوش و اندام‌پروری آن..... ۱۲۳

اختلالهای رفتاری و مهارت‌های اجتماعی..... ۱۲۳

اختلالهای رفتاری و مشکلات خانواده..... ۱۲۵

اختلالهای رفتاری و ارتباط مادر-کودک..... ۱۲۷

فصل ششم: شرح جلسات روان درمانی تحلیل رفتار متقابل..... ۱۳۱

مقدمه..... ۱۳۳

محتوای جلسات رویکرد درمانی تحلیل رفتار متقابل به صورت *..... ۱۳۳

کاربرد تحلیل رفتار متقابل در مشاوره یا نوجوانان..... ۱۳۶

نمونه‌هایی از کاربرد تحلیل روابط متقابل در درمان اختلالات روان‌شناسی..... ۱۳۷

مورد اول: دختر نوجوان ۱۶ ساله..... ۱۳۷

مورد دوم: سام..... ۱۴۰

۱۴۳	فصل هفتم: شرح جلسات گروه درمانی شناختی-رفتاری
۱۴۵	مقدمه
۱۴۵	پروتکل شناختی-رفتاری گروهی برای اختلالات رفتاری نوجوانان
۱۴۶	خوش آمدگویی
۱۵۲	باورها، اصولی منفی
۱۵۳	تکلیف بان روبه پایین
۱۵۵	ارزیابی انگار و پسر با آن‌ها
۱۵۶	تعریف اصطلاحات
۱۵۶	تحلیل سود و زیان
۱۵۶	بررسی شواهد
۱۵۷	وکیل مدافع
۱۵۷	جدا کردن رفتار از اشخاص
۱۵۸	ارزیابی فرض‌ها و قواعد
۱۵۹	چالش با باید‌ها
۱۵۹	تشخیص قواعد شرطی
۱۶۰	ارزیابی نظام ارزشی
۱۶۰	ایجاد استانداردها و فرض‌های سازگاران
۱۶۱	ارزیابی نگرانی‌ها
۱۶۲	شناسایی نگرانی‌ها
۱۶۲	بررسی سود و زیان
۱۶۳	تمایز قائل شدن بین نگرانی مفید و نگرانی غیرمفید
۱۶۳	پیش‌بینی خود تحقق‌بخش
۱۶۴	پذیرش

- ۱۶۵..... قراردادن موضوع در دورنما
- ۱۶۶..... نمودار دایره‌ای
- ۱۶۶..... نگاه کردن به موضوع از بالکن
- ۱۶۶..... همه را پس بگیر
- ۱۶۷..... بررسی فرصت‌ها و معناهای جدیدی که به دنبال فقدان یا تعارض به وجود می‌آیند
- ۱۶۹..... پرسش‌های منطقی
- ۱۶۹..... جستجوی محدود
- ۱۷۰..... نادید گرفتن نه‌ها پایه
- ۱۷۰..... ارزیابی مذاکره
- ۱۷۱..... کاربرد درمان رفتاری در درمان اختلالات نوجوانان
- ۱۸۱..... منابع

پیشگفتار

دوره نوجوانی یکی از دوره‌های مهم زندگی است و دوره بحرانی در طول عمر هر فردی است که بهترین فرصت برای رشد و شکوفایی توانمندی‌هاست، که در طی آن شایستگی‌های روانی، مانند مهارت در روابط صمیمی توسعه یافته و اصلاح می‌شوند. در این دوره، فرد از امنیت کودکی به سوی مسئولیت‌پذیری و امتیازات بزرگسالی حرکت می‌کند. این مناسبت، دوره نوجوانی را یکی از فرصت‌های پر اهمیت در زندگی آدمی به شمار آورده‌اند. نوجوانی مرحله‌ای از زندگی است که حد فاصل کودکی و بزرگسالی است، انتقال از کودکی به بزرگسالی امری تدریجی و همراه با پیچیدگی و دشواری است و زمینه‌های خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی زندگی فرد ارتباط تنگاتنگ دارد. این دور، از رشد جسمی و رشد، همان پلی است که فرد باید طی کند تا بتواند جایگاه خود را به عنوان یک فرد رشدیافته، مستقل، خلاق و مولد در جامعه بیابد.

یکی از مشکلاتی که گاهی اوقات خانواده‌ها در رמה پرورش فرزندان با آن مواجه می‌شوند، نافرمانی و مخالفت فرزندان با خواسته‌های والدین خود است که معمولاً در سنین بلوغ و نوجوانی رخ می‌دهد. این اختلافات به این دلیل است که فرزندان با افزایش سن، خواستار دگرگونی‌هایی در رفتار والدین خود هستند و در مقابل والدین اغلب تصویری از یک فرزند آرمانی در ذهن خود دارند و همواره فرزند خویش را با آرمان‌های خود مقایسه می‌کنند که این روند به تعارض‌ها و ناسازگاری‌های بین والد و فرزند دامن می‌زند و سبب می‌شود رابطه والد-فرزند بین نوجوانان و والدین‌شان از کیفیت مطلوب بهره‌مند نباشد و باعث بروز تعارض در رابطه والدین و نوجوانان می‌شود.

اگر کانون خانواده بر اثر تعارض و جدال بین اعضای آن آشفته شود، محیط امن روانی و روحی را، که برای پرورش فرزندان لازم است و باید وجود داشته باشد، از آن‌ها سلب می‌کند و باعث به وجود آمدن مشکلات و تعارض‌های مختلف در میان اعضا می‌شود. تعارض به وجود آمده در میان اعضای خانواده اگر به روش درستی با آن مواجه شود، به رشد رابطه کمک می‌کند، ولی اگر طرفین درگیر در تعارض، نحوه برخورد با تعارض را ندانند، تعارض موجود، نه تنها رفع نخواهد شد، بلکه به تداوم رابطه هم آسیب می‌رساند. بیشتر تعارض‌هایی که در خانواده، بین والدین و نوجوانان به وجود می‌آید، از مهارت‌های ناکافی در امر مذاکره و گفتگو بین اعضای خانواده، توافق نداشتن دربارهٔ قواعد، مسئولیت‌ها، ارزش‌ها و مهارت‌های ضعیف حل مسئله، مهارت‌های ارتباطی ضعیف، دریافت‌های شناختی تحریف شده، ضعف در توانایی درک دیدگاه دیگران، نداشتن مهارت کافی در کنترل خشم، ضعف در مهارت‌های تصمیم‌گیری و جرأت‌ورزی ناشی از عدم توانایی حل تعارض و بهبود روابط بین والدین و نوجوانان نیاز به اقدامات پیشگیرانه و برنامه‌های مداخله‌ای است که بتواند به‌طور مؤثر به خانواده‌ها، والدین و نوجوانان در زمینهٔ برخورد با علل کاهش مشکلات سازگاری کمک کند.

یکی از راهکارهای مناسب برای مقابله با بحران و مشکلات اجتماعی آن است که اصلاح مشکلات و ارائه راهکارهای مناسب و تغییر رفتار از نسلی به نسل دیگر آغاز شود. از سویی نوجوانی زمانی است که از فرد تقاضاها و انتظاراتی به عنوان بخشی طبیعی از رشد او وجود دارد. در این دوران، نوجوانان با استرس‌هایی از جمله مشکلات خانوادگی، رابطه با همسالان و دوستان، موضوعات تحصیلی و اجتماعی مواجه هستند. تحقیقات نشان داده‌اند که این موضوعات با گرایش زیادی به سمت مشکلات متعدد شناختی، هیجانی و اجتماعی در طی دورهٔ نوجوانی مرتبط است. که این

مشکلات شکست تحصیلی، افسردگی، کج رفتاری‌های اجتماعی و مشکلات در روابط بین‌فردی را شامل می‌شود. اغلب نوجوانان در کنار آمدن با این مشکلات و برآورده کردن انتظارات مشکلاتی دارند که آگاهی از روش‌های درمانی و بهبود این مشکلات می‌تواند کمک بزرگی به آن‌ها باشد. در واقع، نوجوانان اگر منابع حمایتی کافی از جمله یک والد، مشاور یا درمانگر خوب را برای دسترسی به این چالش‌ها در اختیار نداشته باشند ممکن است دست به انتخاب‌های ضعیفی بزنند و مشکلاتی را برای زندگی و آینده‌شان به وجود آورند.

از سوی دیگر، در چنین شرایطی، انتخاب مدل درمانی پیشگیرانه، کارآمد و مطلوب اهمیت مضاعف دارد. ویژگی‌های فوق‌العاده درمان شناختی- رفتاری از جمله ارتباطات صمیمانه همراه با تحریک اجتماعی، فعال بودن فرآیند درمانی، هدفدار بودن آن، توجه به مشکلات آموزشی، توسعه مهارت‌های مقابله‌ای و تأکید بر بازخورد، باعث شده است که بستر مطلوبی برای توجه به مشکلات و مسائل نوجوانان در این رویکرد فراهم شود، چرا که مؤثرترین روش‌ها، برای کار با نوجوانان، روش‌های عملکردمدار هستند. به علاوه، تحلیل رفتار متقابل یکی از رویکردهای رایج درمانی است که برای نشان دادن روابط سالم بین‌فردی و رشد توانایی‌های درون‌فردی افراد مؤثر است، با توجه به اهمیت رویکرد تحلیل رفتار متقابل در بهبود مهارت‌های درون‌فردی و بین‌فردی افراد، لزوم و ضرورت توجه به مقوله روابط ولی-فرزند و سایر این دو دیدگاه کاملاً بدیهی به نظر می‌رسد.

اصلاح ارتباطات می‌تواند یکی از راه‌های کاهش تعارض والد-نوجوان باشد، نظریه تحلیل تبادلی در زمینه‌هایی به کار می‌رود که نیاز به درک افراد، روابط بین‌فردی و ارتباطات باشد. این رویکرد درمانی را مخصوصاً با توجه به واژه‌ها و زبان خاص این

نظریه، برای نوجوانان بسیار کاربردی و جذاب توصیف کرده‌اند. از سوی دیگر در درمان مشکلات رفتاری نوجوانان، شناخت درمانی گروهی فضای ایمنی را برای نوجوانان برای ارائه مشکلاتشان ایجاد می‌کند. در گروه نظریات و راه‌حل‌های مختلف و متنوعی پیشنهاد می‌شود. در گروه افراد متوجه می‌شوند که مسائل و مشکلات فقط مختص آن‌ها نبوده و سایر افراد نیز چنین مسائلی را تجربه می‌کنند.

در مجموع مشکلات رفتاری و ارتباطی نوجوانان و به ویژه نداشتن رابطه خوب با والدین، موجب می‌شود که نوجوانان دائماً در حالت تدافعی قرار گیرند، که این امر به نوبه خود مانع رشد و کوفایی ظرفیت‌ها، توانایی‌ها و همچنین حسن تفاهم اجتماعی شده و مانع اجتماع شدن نوجوانان می‌شود و به تعبیری می‌توان گفت که سعادت فردی و اجتماعی نوجوان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. لذا، اصلاح این مشکلات رفتاری می‌تواند باعث افزایش اعتماد به نفس، شایستگی اجتماعی، عملکرد تحلیلی، کارایی اجتماعی و پذیرش آن‌ها در میان همسالان شود. این کتاب با هدف جمع‌آوری و معرفی روش‌های جدید در زمینه درمان مشکلات رفتاری و ارتباطی نوجوانان تألیف شده است. ما امیدواریم که اطلاعات و راهکارهای موجود در این کتاب، برای پژوهشگران، مشاوران مدارس و والدینی که در جستجوی رفع مشکلات نوجوانان هستند، تازه و مثمر ثمر باشد.