

ارزیابی و

شناخت رفتار درمانی

نوجوانان

ترجمنده: دکتر زانت. م. زارب

مترجمان

دکتر محمد خدایاری

استاد دانشگاه تهران

دکتر یاسمین عابدینی

استادیار دانشگاه اصفهان



انتشارات رشد

تهران - ۱۳۹۵

www.ketab.ir

زارب، ژانت

, Janet M

ارزیابی و شناخت - رفتاردرمانی نوجوانان / نویسنده ژانت م. زارب؛ مترجمان محمد خدایاری فرد و یاسمین عابدینی
تهران: رشد، ۱۳۹۵

۳۱۶ص: جدول. ISBN ۹۷۸-۹۶۴-۷۵۳۷-۴۷-۶ فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا.

عنوان اصلی: Cognitive - behavioral assessment and therapy کتابنامه. نمایه.

۱. شناخت درمانی نوجوانان. ۲. رفتاردرمانی نوجوانان. ۳. نوجوانان - روان شناسی. ۴. رفتارسنجی - نوجوانان. ۵. شخصیت سن
نوجوانان. الف. خدایاری فرد، محمد ۱۳۲۹ - پ. عابدینی، یاسمین. ج. عنوان. ارزیابی و شناخت - رفتاردرمانی نوجوانان.

-۳۸۷۰

کتابخانه ملی ایران

۶۱۶/۸۹۱۴۲۰۸۲۵ RJ۵۰۵ ش. ۹۴

حق چاپ محفوظ است

ارزیابی و شناخت رفتار درمانی نوجوانان

نویسنده: دکتر محمد زارب

مترجمان: دکتر محمد خدایاری فر - دکتر یاسمین عابدینی

چاپ چهارم: ۳۹۵

چاپ دوم: بهار ۱۳۸۶ - چاپ سوم: ۳۹۰

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمنسا



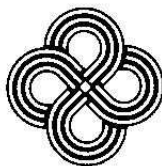
انستیتوت کتابخانه و اسناد

مرکز نشر و پیشرفت کتابهای روان‌شناسی و تربیتی

فروشگاه خیابان انقلاب، رویروی در اصلی دانشگاه تهران، شماره ۱۳۳۲، تلفن: ۶۶۴۹۸۳۸۶ - دورنگان ۶۶۴۹۷۱۸۱
ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری، (بین خ دانشگاه و خ ابوالمحسن)، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۲۴۰۶

تهران - ۱۳۹۵

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان



فهرست مطالب

۱۳	مقدمه چاپ دوم
۱۴	مقدمه مترجم
۲۱	پیشگفتار مؤلف
۲۳	بخش اول: نظریه‌ها و روش
۲۵	فصل اول - رویکرد شناختی - رفتاری با درمانجویان نوجوان
۲۵	ملاحظات نظری، تجربی و عملی
۲۵	ویژگی‌ها و مفروضه‌های رویکردهای شناختی - رفتاری
۲۹	نظریه یادگیری اجتماعی شناختی درباره نوجوان
۳۳	تحول بهنجار و نابهنجار در دوره نوجوانی
۳۵	مطالعه الگوهای تعامل خانواده و والدین در ارتباط با اختلال‌ها نوجوانان
۳۶	رفتارهای نادرست والدین و اختلال‌های نوجوانی
۳۷	نبود رفتارهای فرزندپروری اثربخش
۳۸	عوامل مرتبط با تعارض شدید والدین با نوجوان
۳۹	عوامل خانوادگی مرتبط با اختلال‌های سلوک نوجوانان
۴۱	دریافت‌های شناختی ناکارآمد، مشخص‌کننده خانواده‌های نوجوانان مشکل‌دار
۴۲	ویژگی‌های شناختی درمانجویان نوجوان
۴۳	روان‌درمانی درمانجویان نوجوان
۴۹	فصل دوم - روش‌های سنجش و گردآوری اطلاعات
۵۰	رویکرد سنجش
۵۴	مصاحبه در مورد رفتار در خانواده، در بین همسالان و در مدرسه

۵۷	حوزه‌های مهم سنجش
۵۹	سنجش مشکل جاری
۵۹	مصاحبه اولیه با هدف طرح مشکلات
۶۳	فرم خلاصه مشکلات موجود و طرح درمانی اولیه
۶۴	روش‌های سنجش شناختی
۶۴	پدیده‌های شناختی مورد سنجش
۶۹	اندازه‌گیری و سنجش دریافت‌های شناختی همراه با واکنش‌های عاطفی شدید
۶۹	گردآوری اطلاعات شناختی
۷۲	روش‌های سنجش خانواده
۷۳	سنجش عملکرد خانواده
۷۴	تحلیل مبتنی بر تعاملی در خانواده
۷۴	تعیین ضعف‌ها و نقاط قوت مهارتی خانواده
۷۶	تعیین ابعاد روابط و سبک‌های خانوادگی سالم
۷۶	سنجش ساختار خانواده و جنبه‌های استرس‌زای بیرون از خانواده
۷۷	سنجش روابط با همسالان
۷۸	روش‌های سنجش عملکرد تحصیلی
۷۹	روش‌های سنجش رفتار قبل از نوجوانی
۸۲	سنجش تغییر

۸۳	فصل سوم - مداخله‌های مرتبط با مهارت‌های مقابله‌ای شناختی رفتاری
۸۴	برنامه‌ریزی فعالیت
۸۵	جرات‌آموزی
۸۷	آموزش مهارت تحلیل رفتار (A-B-C)
۸۷	آموزش آگاهی - از همایندی‌ها
۸۸	آموزش مهارت‌های گفتگو
۹۱	تدوین هدف
۹۲	تدوین وظایف درجه‌بندی شده
۹۲	آموزش مهارت‌های مقابله بین فردی
۹۴	آموزش مهارت‌های اجتماعی مطلوب
۹۴	آموزش حل مسئله

آموزش تنش‌زدایی.....	۹۵
آموزش مهارت‌های کنترل خود و خودهشیاری.....	۹۶
آموزش مدیریت زمان.....	۹۸
.....	
فصل چهارم - کاربرد بازسازی شناختی برای درمانجویان نوجوان.....	۱۰۱
مطابقت‌دادن تکنیک‌های بازسازی شناختی برای درمانجویان نوجوان.....	۱۰۲
فرایند بازسازی شناختی.....	۱۰۴
سنجش اطلاعات شناختی به‌وسیلهٔ درمانگر.....	۱۰۵
تکنیک‌های درمانی بازسازی شناختی.....	۱۰۶
مرحله اول: تکنیک‌های خاص استخراج اطلاعات شناختی.....	۱۰۷
استخراج اطلاعات از نشانی‌ها، هیفات درمانجو درباره موقعیت‌های مشکل‌آفرین و آشفته‌کننده.....	۱۰۸
مشخص کردن سوابق و افکار منفی.....	۱۰۹
مشخص کردن افکار.....	۱۱۰
مرحله دوم: تکنیک‌هایی برای سبافت‌های شناختی.....	۱۱۰
مشخص کردن موضوعات تکراری با راه.....	۱۱۰
مشخص کردن باورهای منفی.....	۱۱۱
مشخص کردن وقایع فعال‌کننده مرتبط با افکار و باورهای خودکار منفی.....	۱۱۱
مشخص کردن پیامد باورهای منفی.....	۱۱۲
آموزش به‌درمانجویان برای تمایز بین مشاهدات و تعبیرات و تفسیرها.....	۱۱۳
آموزش به‌درمانجویان برای مشخص کردن باورها و تعبیرهای غیرمطمئن.....	۱۱۴
مرحله سوم: تکنیک‌های تغییر شناختی.....	۱۱۵
تکنیک «شواهد کدامند؟».....	۱۱۶
تکنیک جایگزین.....	۱۱۶
آموزش در زمینهٔ موارد همبسته با سبک‌های تفکر تحریف‌شده.....	۱۱۷
افزایش افکار و خودگویی‌های مثبت دربارهٔ خود.....	۱۱۸
افزایش خودگویی‌های مثبت.....	۱۱۹
تغییر تصورات (ادراک‌های) اجتماعی نادرست.....	۱۱۹
مرحله چهارم: طراحی و تنظیم تکلیف‌های عملی برای آزمودن باورها و تعبیرها.....	۱۲۰
آموزش به‌درمانجویان برای مقابله با وقایع فعال‌کننده افکار منفی صحیح.....	۱۲۰
تکنیک‌های شناختی کنترل خود.....	۱۲۱

۱۲۲	تکنیک‌های خودآموزی شناختی برای واکنش‌های اضطراب و هراس
۱۲۳	افکار تکلیف‌مدار
۱۲۴	آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس برای کنترل خشم
۱۲۷	فصل پنجم - مداخله‌های خانوادگی
۱۲۸	جلسه‌های مهارت‌آموزی به والدین
۱۳۰	مداخله‌های خانوادگی
۱۳۰	آموزش مهارت تحلیل رفتار
۱۳۱	بازسازی شناختی در جلسه‌های خانوادگی و جلسه با والدین
۱۳۳	آموزش مهارت‌های ارتباطی
۱۳۶	آموزش مهارت‌های گفتگو در تعارض‌ها
۱۳۷	قرارداد بستن
۱۳۸	آموزش انضباط انحصاری
۱۳۹	آموزش وضع‌کردن مقررات
۱۴۰	آموزش کنترل القایی
۱۴۱	آموزش ایجاد انتظارات
۱۴۱	آموزش استقلال‌یابی (آموزش خودمختاری به نوجوان)
۱۴۲	آموزش حل مسئله
۱۴۳	آموزش بهبود روابط
۱۴۵	بخش دوم: کاربرد مداخله‌های درمانی در مشکلات خاص نوجوانان
۱۴۶	فصل ششم - مشکلات مربوط به خانواده
۱۴۶	اختلال‌های نوجوان در ارتباط با سبک‌های ناکارآمد فرزندپروری
۱۴۸	اهداف مرتبط با والدین طردکننده و تنبیه‌گر
۱۵۱	اهداف مرتبط با والدین تحمیل‌گر
۱۵۲	اهداف مرتبط با والدین حمایتگر افراطی / والدین بیش از حد آزادگذارنده
۱۵۴	اختلال جسمانی شکل نوجوان
۱۵۶	اهداف مرتبط با والدین سلطه‌پذیر افراطی
۱۵۷	اهداف مرتبط با والدین سهل‌انگار
۱۵۹	اهداف مرتبط با والدین کمال‌گرا

۱۶۱	تعارض شدید بین والدین با نوجوان
۱۶۲	هدف: خشم شدید و غیرقابل فروکش
۱۶۳	هدف: سبک پاسخدهی پرخاشگرانه بین والدین با نوجوان
۱۶۴	هدف: مهارت‌های ناکافی در ارتباطات خانوادگی
۱۶۵	هدف: مهارت‌های ناکافی در امر گفتگو در تعارض‌ها
۱۶۵	هدف: دریافت‌های شناختی ناکارآمدی که زیرساز تعارض والدین با نوجوان هستند
۱۶۶	حوزه‌های عمده استرس‌های مزمن در خانواده
۱۶۶	درگیری‌های زناشویی شدید
۱۶۶	هدف: کارشکنی همسر که باعث تداوم مشکلات نوجوان می‌شود
۱۶۸	هدف: اقدامات دخالت‌ورزانه‌ای از سوی نوجوان که باعث تداوم تعارض زوجین می‌شود
۱۶۹	هدف: ازدیاد درگیری نوجوان در اثر درگیری‌های والدین
۱۷۰	طلاق و تک والدی بودن
۱۷۰	هدف: اختلال از لیاقت ناشی از طلاق در نوجوان
۱۷۱	هدف: شیوه‌های ناپسند فرزندپسری پس از طلاق
۱۷۱	هدف: انتظارات نامناسب والد پس از طلاق
۱۷۲	هدف: مشکلات مربوط به نگهداری فرزند پس از طلاق
۱۷۳	الکلی بودن والدین
۱۷۴	هدف: والد الکلی
۱۷۴	هدف: اختلال‌های نوجوان که با الکلیسم والدین مربوط است
۱۷۵	هدف: الگوهای تعاملی سازش‌نا یافته در خانواده که تداوم استرس صرف‌الکل در والدین هستند
۱۷۷	کودک‌آزاری و خشونت والدین
۱۷۷	هدف: الگوهای خانوادگی مرتبط با کودک‌آزاری
۱۸۱	زنا با محارم و بهره‌کشی جنسی

فصل هفتم - مشکلات مرتبط با همسالان ۱۸۷

۱۸۷	بی‌کفایتی اجتماعی
۱۸۹	اضطراب اجتماعی
۱۹۱	ضعف در مهارت‌های اجتماعی
۱۹۳	هدف: نقص در مهارت‌های گفتگو
۱۹۴	هدف: داشتن ظاهر غیرجذاب، ضعف در خودآرایی، پوشیدن لباس نامناسب
۱۹۵	هدف: عدم جرأت‌ورزی

- هدف: باورها و تصورات اجتماعی تحریف شده که زیرساز شکست‌های اجتماعی هستند ... ۱۹۶
- آشفته‌گی در رفتارهای مرتبط با نقش جنسی ۱۹۸
- الگوهای ناکارآمد روابط با همسالان که با اختلال‌های سلوک در نوجوان همراهند ۲۰۱
- هدف: سبک پاسخدهی پرخاشگرانه در تعامل با همسالان ۲۰۱
- هدف: آسیب‌پذیری در مقابل تأثیر همسالان ضداجتماعی ۲۰۴

فصل هشتم - مشکلات مرتبط با مدرسه ۲۰۹

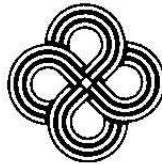
- پشتکار ناپسندیده در انجام تکالیف مدرسه ۲۱۰
- هدف: پوشیدن‌داری ناکافی ۲۱۱
- هدف: مهارت‌های مطالعه و سازماندهی ناکافی ۲۱۳
- هدف: سرانگاز: در تعلل بیش از حد ۲۱۶
- هدف: ضعف مدیریت زمان ۲۱۸
- هدف: انگیزش تحصیلی پایین و قصد ترک تحصیل ۲۱۹
- فرار از مدرسه ۲۲۰
- هدف: الگوهای تربیتی ناکارآمد که فرار از مدرسه را در نوجوان سرعت می‌بخشند ۲۲۲
- هدف: فرار از مدرسه به عنوان طغیان ۲۲۴
- هدف: تأثیرپذیری از همسالانی که از مدرسه فرار کرده‌اند ۲۲۵
- هدف: مدرسه‌هراسی ۲۲۷
- تکنیک‌های مداخله‌ای برای تغییر دادن رفتار اجتنابی ۲۳۰
- تکنیک‌های مداخله‌ای برای سامانه خانوادگی ناسازگار ۲۳۱

فصل نهم - اختلال‌های عاطفی نوجوانان: اضطراب و افسردگی ۲۳۳

- افسردگی نوجوانان ۲۳۳
- همبسته‌های افسردگی در نوجوانان ۲۳۵
- الگوی افسردگی بک ۲۳۷
- اهداف شناختی ۲۳۸
- هدف: نگرش منفی نسبت به جهان ۲۳۹
- هدف: داشتن دید منفی نسبت به خود ۲۴۰
- هدف: داشتن دید منفی نسبت به آینده ۲۴۲
- اهداف عاطفی، انگیزشی، رفتاری و فیزیولوژیکی ۲۴۴

۲۴۴	هدف: اندوه شدید
۲۴۵	هدف: میزان اندک فعالیت‌هایی که به صورت مثبت تقویت می‌شوند (فقدان کامرواسازی)
۲۴۵	هدف: افکار و اعمال خودکشی‌گرایانه
۲۴۶	ارزیابی عوامل خطر آفرین در خودکشی نوجوانان
۲۴۸	هدف: عدم فعالیت (انفعال)
۲۴۹	هدف: نشانه‌های فیزیولوژیک افسردگی
۲۵۱	اختلال‌های اضطرابی نوجوانان
۲۵۲	هراس‌ها
۲۵۳	درس اجتماعی
۲۵۴	ترس از مکان‌های باز
۲۵۵	هدف: رفتار اجتنابی
۲۵۶	تکالیف از ساده‌ترین به دشوارترین
۲۵۷	تکالیف از ساده‌ترین به دشوارترین
۲۵۸	هدف: دریافت‌های شنیدنی نامرئی و تصورات غلطی که باعث تداوم اجتناب می‌شوند
۲۶۰	هدف: علایم فیزیولوژیکی
۲۶۱	اختلال اضطراب منتشر
۲۶۲	هدف: علایم شناختی و مداخله‌هایی برای اختلال اضطراب منتشر (GAD)
۲۶۵	پیوست‌ها
۲۶۷	پیوست الف: مصاحبه اولیه با هدف طرح مشکلات موجود
۲۶۷	قسمت اول: تعریف مشکل
۲۶۸	قسمت دوم: همایندهای تقویت‌کننده مشکلات مشخص شده
۲۶۹	پیوست ب: مصاحبه درباره رفتار نوجوان با همسالان؛ در خانواده، و در مدرسه
۲۶۹	قسمت اول: تأثیر افراد مهم دیگر
۲۷۰	قسمت دوم: مشخص کردن الگوهای تعاملی استرس‌آور نوجوان با دیگران
۲۷۱	قسمت سوم: فعالیت‌های نوعی در زندگی روزمره
۲۷۱	قسمت چهارم: رفتار قبل از نوجوانی
۲۷۲	قسمت پنجم: ادراک درمانجو از رفتار خود در تحصیل و در مدرسه
۲۷۴	مصاحبه درباره رفتار نوجوان با همسالان؛ در خانواده، و در مدرسه

۲۷۴	فرم مخصوص والدین.....
۲۷۴	شیوه‌های انضباطی والدین.....
۲۷۴	فعالیت‌های عادی نوجوان در زندگی روزمره.....
۲۷۵	راه‌های مقابله فرزندان با موقعیت‌های استرس‌آور، قبل از نوجوانی.....
۲۷۶	تصور والدین از رفتار تحصیلی فرزندشان.....
۲۷۷	پیوست پ: فهرست بازیابی رفتار در خانواده.....
۲۷۷	فهرست بازیابی الگوهای روابط خانوادگی.....
۲۷۸	فهرست بازیابی الگوهای حل مشکلات خانوادگی.....
۲۷۸	فهرست بازیابی مشکلات ساختاری خانوادگی و مشکلات خارج از خانواده.....
۲۷۹	فهرست بازیابی راه‌های فرزندپروری ناکارآمد.....
۲۸۳	پیوست ت: برگه یادداشت فرزند پرورانه.....
۲۸۵	واژه‌نامه.....
۲۹۵	نمایه.....
۳۰۵	منابع.....



مقدمه چاپ سوم

شناخت رفتار درمانی، رویکردی است که در درمان اختلالات مختلف روان‌شناختی از جمله افسردگی، اضطراب، وسواس، هراس در ارتباط با جنبه‌های مختلف، از نوجوانی و جوانی گرفته تا بزرگسالی و حتی میانسالی کارایی و تأثیر بسیاری دارد. به علاوه، این رویکرد مبتنی بر اصول برگرفته از رویکردهای شناختی و رفتاری برای درمان اختلالات روان‌شناختی است و به واسطهٔ تمرکز بر درمان‌های فردی، گروهی و خانوادگی کاربرد دارد. شناخت درمانی نظامی است که ادعا دارد نابهنجاری‌های روان‌شناختی و هیجانی با الگوهای تفکر منفی ارتباط دارند. از این‌رو هدف اصلی شناخت درمانی اصلاح و بازسازی باورهای غیرمنطقی و منفی و رفتارهایی است که موجب تداوم نابهنجاری‌های روان‌شناختی و هیجانی می‌شوند. در واقع از نظر شناخت درمانگران رابطه‌ای متقابل بین شناخت‌ها و دیگر کنش‌های فیزیولوژیک و رفتاری مابین دسته‌های هیجانات انسان وجود دارد. از این دیدگاه سه مؤلفه در تکوین و تداوم اختلالات روان‌شناختی انسان نقش دارند که عبارتند از افکار خودآیند، طرحواره‌ها و خطاهای منطقی. اعتقاد بر این است که مؤلفه‌های مذکور در شکل‌گیری، تداوم و شدت یافتن اختلالات دورهٔ نوجوانی از جمله کج‌رفتاری‌ها، اختلالات هیجانی چون اضطراب و افسردگی و همچنین مشکلات شخصیتی نوجوانان و جوانان مؤثرند.

کتاب حاضر با تأکید بر ایجاد تغییر در طرحواره‌های ناکارآمد، خطاهای منطقی، تحریف‌های شناختی و افکار منفی معطوف به خود، دیگران و جهان هستی و همچنین بهره‌گیری از اصول اساسی رویکرد رفتار درمانی، چارچوبی جامع و در عین حال کاربردی برای درک و تبیین اختلالات روان‌شناختی در دورهٔ نوجوانانی و جوانی فراهم می‌آورد.