

۱۴۲۲۷۴۵

سلامت روان نوجوان

تولد انسان روشن شدن کبلی است و مرگش خاموشی آن!

بنگر در این فاصله چه کردی...؟؟!!

گرمابخشیدی...؟ یا سوزاندی...

www.ketab.ir

دیباچه

نوجوانی دوره‌ای از رشد سریع، بلوغ یافتن، رسیدن به فردیت و آسیب‌پذیری‌ها است. خوشبختانه، بیشتر جوانان به روشی سالم از این دوره از زندگی عبور می‌کنند، اما برخی این‌گونه نیستند. کتاب «سلامت روان نوجوان: پژوهش‌ها، مداخلات و پیشگیری و درمان»، نگاهی دقیق و قابل فهم به دانش امروزی ما درباره برنامه‌های درمان و پیشگیری اثربخش برای جوانانی است که مشکلات سلامت روان برایشان پیش آمده است و در معرض خطر ابتلا به مشکلات سلامت روان هستند.

کتاب آگدن و هاگن، درباره آنچه که در ابتدای سلامت روان نوجوان اثربخش است، به برخی از رایج‌ترین مشکلات سلامت روان در میان جوانان می‌پردازد و این که چگونه از طریق تلاش‌های حرفه‌ای و برنامه‌ریزی می‌توان این مشکلات را پیشگیری یا تعدیل کرد. این کتاب از طریق یک سری مطالعات موردی تلاش‌های مداخله و پیشگیری معاصر که مورد تأیید تجربی می‌باشد را ارائه می‌دهد و برخی از شرایط مربوط به سلامت روان که روی افراد جوان امروز تأثیر می‌گذارد را پوشش می‌دهد که عبارتند از:

بیرونی‌سازی^۱، درونی‌سازی^۲ و سوء مصرف مواد^۳ و الکل. درون یک چارچوب بوم‌شناختی و تعاملی، این کتاب نحوه ایجاد ناراحتی‌های روانی ممکن و عوامل حمایتی مرتبط با آنها را مورد بحث قرار می‌دهد. دیدگاه مسئله‌محور در مورد خطرهای و مشکلات سلامت روان با تمرکز بر توانمندی اجتماعی^۴ و سایر عوامل حمایتی ترکیب شده است.

کتاب «سلامت روان نوجوان» یک منبع ضروری برای اساتید، دانشجویان، کسانی که در زمینه‌های بهزیستی کودکان^۵ و خدمات سلامت روان کودکان مشغول به کار هستند و همچنین برای کسانی است که با نوجوانانی کار می‌کنند که در معرض خطر ابتلا به مشکلات سلامت روان هستند.

ترج آگدن، مدیر پژوهش مرکز رشد و توسعه رفتاری کودکان نروژ است و همچنین استاد/انجمن روان‌شناس است، که هر دو در دانشگاه اوزلو در نروژ قرار دارند. از سال ۱۹۹۸، او مدیر نا اهان پژوهشی ملی نروژ در زمینه به‌کارگیری و ارزشیابی برنامه‌های پیشگیری در درمان مشکلات رفتاری جدی در کودکان و جوانان که به لحاظ تجربی مورد تأیید قرار گرفته است، بوده است.

کریستین آملند هاگن، مدیر پژوهش مرکز سلامت روان کودکان و نوجوان شرق و جنوب نروژ است. در سال‌های اخیر، هدایت کننده تحقیقات مداخله‌ای با خانواده‌هایی بوده است که کودکان و نوجوانانشان دارای مشکلات رفتاری بوده‌اند. در سال ۲۰۰۴ دکترایش را در روان‌شناسی رشد از

-
1. externalizing problems
 2. internalizing problems
 3. drug abuse
 4. social competence
 5. child welfare

ج ■ سلامت روان نوجوان

دانشگاه مشترک المنافع ویرجینیا در ایالات متحده گرفت. مقالات متعددی در ژورنال‌های آکادمیک در زمینه‌های مختلفی همچون توانمندی اجتماعی، رفتارهای ضد اجتماع، تأثیرات مداخله‌های مشترک با خانواده‌ها و جامعه محلی، و همچنین ریسک فاکتورها و عوامل حمایتی است.

www.ketab.ir

فهرست

۱	دیاچه
۵	فهرست مطالب
۱	مقدمه مترجمان
۵	پیشگفتار

فصل اول: رشد نوجوان

۱۵	نوجوانی چیست؟
۱۸	رشد بیولوژیکی و فیزیکی (بلوغ)
۲۳	رشد شناختی
۲۵	رشد فردی
۲۷	نوجوانان و مدرسه
۳۰	نوجوانان و خانواده‌ها
۳۲	نوجوانان و همسالان
۳۳	نتیجه‌گیری
۳۵	نمای کلی کتاب

فصل دوم: مداخله و پیشگیری مبتنی بر شواهد

۴۰	توصیف پیشگیری و مداخله
۴۰	پیشگیری
۴۲	پیشگیری با هدف کم کردن ریسک

۴۳	ارتقای سلامت.....
۴۴	پیشگیری مبتنی بر انعطاف‌پذیری و توانمندی.....
۴۶	مداخله.....
۴۷	هماهنگ کردن ارتباط مداخله با سطح ریسک و بافت.....
۴۸	اقدامات مبتنی بر شواهد (EBP).....
۵۳	درمان مبتنی بر شواهد (EBT).....
۵۴	منظور از EBT و «برنامه‌های الگو» چیست؟.....
۵۷	بحث راهد.....
۵۸	جرح درمانگر.....
۵۹	سازگاری‌های زری.....
۵۹	انسجام درمان در نابل استقلال درمانگر.....
۶۱	اتحاد درمانی.....
۶۲	عوامل مشترک و عوامل مربوط به برنامه.....
۶۵	اجرا در تحقیق و عمل.....
۶۹	عوامل تسهیل‌کننده و موانع اجرا.....
۷۱	چه چیزی برای چه کسی، چه وقت و چگونه مناسب است؟.....
۷۲	عوامل تعدیل‌کننده.....
۷۳	انسجام درمان به عنوان یک عامل میانجی.....
۷۳	مکانیسم‌های تغییر یا میانجی‌ها.....
۷۴	ربط برنامه‌های مبتنی بر شواهد با کشورهای فرآآلات.....
۷۸	نتیجه‌گیری.....

فصل سوم: مشکلات رفتاری بیرونی ریسک فاکتورها، پیشگیری و درمان

۸۱	مشکلات رفتاری بیرونی: تعاریف و توصیف‌ها.....
۸۴	رفتار ضداجتماع.....
۸۵	تفاوت‌های مربوط به سن و جنسیت.....
۸۶	تفاوت‌های جنسیتی.....
۸۸	شیوع مشکلات رفتاری بیرونی.....
۸۹	چارچوب‌های نظری.....
۹۰	نظریه تعامل اجتماعی و یادگیری.....

۹۱	دیدگاه بوم‌شناختی و سیستمی.....
۹۲	یک مثال تعاملی.....
۹۳	ریسک‌فاکتورهای فردی و مربوط به بافت.....
۹۳	ریسک‌فاکتورهای عوامل فردی: عوامل تأثیرگذار ژنتیکی.....
۹۴	ریسک‌فاکتورهای مربوط به خانواده.....
۹۷	ریسک‌فاکتورها در مدرسه.....
۹۸	تعاملات گروه همسالان.....
۱۰۰	ریسک‌فاکتورها محیطی.....
۱۰۱	پیشگیری از مشکلات رفتاری بیرونی.....
۱۰۲	ویک‌کردنی درمانی.....
۱۰۳	مدل آموزش مدیریت به خانواده‌ها در ایالت اورگان (PMTO).....
۱۰۵	توصیف موردی مدل PMTO.....
۱۰۹	اجرای PMTO در ارزش.....
۱۱۰	تأیید تجربی.....
۱۱۲	درمان مشکلات رفتاری نوجوان.....
۱۱۲	درمان چندسیستمی (MST).....
۱۱۴	مدل درمانی.....
۱۱۶	توصیف موردی MST.....
۱۲۱	پژوهش در زمینه MST.....
۱۲۲	اجرای MST.....
۱۲۶	خانواده‌درمانی کارکردی (FFT).....
۱۲۹	توصیف موردی FFT.....
۱۳۳	پژوهش در زمینه FFT.....
۱۳۵	مراقبت درمانی چندجانبه (MTFC).....
۱۳۷	توصیف موردی MTFC.....
۱۴۳	اجرای MTFC و پژوهش در زمینه آن.....
۱۴۴	مقوله‌های بحث‌برانگیز: مجازات یا درمان؟.....
۱۴۸	نتیجه‌گیری.....

فصل چهارم: مشکلات رفتاری درونی

۱۵۱	اضطراب و افسردگی
۱۵۳	اضطراب
۱۵۵	شیوع و انواع
۱۶۰	مسیرهای اضطراب: ریسک فاکتورها
۱۶۴	افسردگی
۱۶۷	مسیرهای افسردگی: ریسک فاکتورها
۱۷۴	هم آید
۱۷۶	پیشگیری و درمان برای افسردگی و اضطراب نوجوان
۱۷۶	درمان شناختی رفتاری (CBT)
۱۷۷	برنامه‌های پیشگیری
۱۷۷	آموزش مقابله به کودکان (TKC)
۱۷۸	آموزش مقابله و دراف (CAST)
۱۸۰	برنامه FRIENDS
۱۸۳	برنامه‌های درمانی
۱۸۳	نوجوانانی که با افسردگی مقابله می‌کنند (CWL 4)
۱۸۵	برنامه Coping Cat
۱۸۸	توصیف موردی Coping Cat برای نوجوانان
۱۹۲	نتیجه‌گیری

فصل پنجم: مصرف الکل و مواد مخدر

۱۹۵	پیش زمینه
۱۹۶	سوء مصرف مواد چیست؟
۱۹۷	رویکرد ریسک فاکتور
۲۰۰	ریسک فاکتورها فردی و بین فردی
۲۰۲	ریسک فاکتورهای مربوط به بافت
۲۰۳	نظریه‌های سوء مصرف مواد
۲۰۴	نظریه رفتاری
۲۰۴	نظریه‌های شناختی - هیجانی

۲۰۵	نظریه یادگیری اجتماعی
۲۰۶	دلبستگی اجتماعی و رابطه عاطفی
۲۰۷	نظریه‌های بین فردی
۲۰۹	نظریه‌های تلفیقی
۲۱۰	رویکردهای مربوط به پیشگیری سوء مصرف مواد
۲۱۳	پیشگیری مبتنی بر مدرسه
۲۱۹	رویکردهای درمان
۲۲۰	مدل‌های درمانی مبتنی بر خانواده و جامعه محلی
۲۲۱	درمان خاناری خانواده (FBT)
۲۲۴	رویکرد تقویت نوجوان توسط جامعه محلی (ACRA)
۲۲۴	درمان خانوادگی استراتژیک کوتاه مدت (BSFT)
۲۲۵	درمان خانواده - بعدی (MDFT)
۲۲۷	خانواده درمانی کارکردی (FFT)
۲۲۷	درمان چندسیستمی (MST)
۲۲۸	MST و مدیریت اقتصاد C-1
۲۲۹	توصیف موردی MST-CM
۲۳۳	پروژه MST-CM نروژ
۲۳۴	درمان فردی
۲۳۵	درمان شناختی - رفتاری (CBT)
۲۳۶	روش درمانی افزایش انگیزش و مصاحبه انگیزشی (MI)
۲۳۷	عوامل تعدیل کننده درمان، عوامل پیش بینی کننده و زمینه‌های اصلی
۲۴۰	مقوله‌های بحث برانگیز
۲۴۲	نتیجه‌گیری

فصل ششم: توانمندی اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی

۲۴۷	توانمندی اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی (تعاریف و توصیف‌ها)
۲۵۱	خودتنظیمی
۲۵۳	رشد و توسعه توانمندی اجتماعی
۲۵۵	مدل پردازش اطلاعات اجتماعی (SIP)

۲۵۸	پردازش اطلاعات اجتماعی و مشکلات رفتاری
۲۶۲	نظریه یادگیری اجتماعی
۲۶۴	روش های مداخله مهارت های اجتماعی و توانمندی های اجتماعی
۲۶۸	ارتقا توانمندی اجتماعی به عنوان پیشگیری اولیه
۲۶۹	ارتقا توانمندی اجتماعی مبتنی بر مدرسه
۲۷۱	برنامه های توانمندی اجتماعی انتخابی و ارجاع شده
۲۷۱	توصیه، موردی آموزش مهارت های اجتماعی
۲۷۳	آر.رش جایگزینی پرخاشگری (ART) و استانداردسازی مهارت
۲۷۵	آموزش توانمندی اجتماعی فردی در گروه های کوچک
۲۷۷	توصیف موردی آموزش مهارت های اجتماعی
۲۸۰	پژوهش در زمینه اثربخش برنامه ها
	چه کسی از برنامه های یادگیری مهارت های اجتماعی هیجانی بیشترین بهره
۲۸۳	را می برد؟
۲۸۵	مقوله های بحث برانگیز
۲۸۶	نتیجه گیری

فصل هفتم: سلامت روان نوجوان و سیستم مدرسه

۲۹۴	مشکلات سلامت روان نوجوانان در مدارس
۲۹۵	ریسک فاکتورها در مدارس
۲۹۶	مشکلات درسی ممکن است به مشکلات سلامت روان منجر شود
۲۹۹	سلامت روان به عنوان عامل تعیین کننده موفقیت درسی
۲۹۹	مشکلات درونی سازی و موفقیت درسی
۳۰۰	مشکلات بیرونی سازی و موفقیت درسی
۳۰۱	رابطه دوطرفه بین سلامت روان و مشکلات درسی
۳۰۳	بافت مهم است
۳۰۴	تأثیرات همسالان و معلمان
	ادراکات دانش آموزان در خصوص موانع سلامت روان و عوامل تسهیل کننده
۳۰۵	سلامت روان
۳۰۸	مدل های خدمات سلامت روان در مدارس

۳۰۹	مدل سلامت روان توسعه یافته مدارس
۳۱۰	مدل متمرکز بر استقرار
۳۱۱	مدل تلفیقی سلامت روان سه سطحی
	یک مطالعه مروری نظام مند اقدامات ارتقای سلامت روان و پیشگیری از بروز
۳۱۳	مشکلات در مدارس
۳۱۷	مداخله های سلامت روان مبتنی بر شواهد
۳۱۸	مدل حمایت از رفتار مثبت در سطح مدرسه
۳۲۰	مداخله های سطح همگانی (سطح یک)
۳۲۱	مداخله های گروه هدف (سطح دو)
۳۲۲	مداخله های فشرده فردی (سطح سه)
۳۲۳	پژوهش در زمینه مدل SW-PBS
۳۲۵	توصیف های کاربردی از خانه - مدرسه
۳۲۷	مداخله های زورجویی در مدرسه
۳۳۰	مدیریت کلاس توسط معلم
۳۳۲	مقوله های بحث برانگیز: همکاری بین کارکنان مدرسه و کارکنان سلامت روان
۳۳۵	نتیجه گیری
	فصل هشتم: چالش های خاص کمک کننده به نوجوانان دارای نیازهای سلامت روان
۳۴۰	نوجوانان دارای مشکلات چندگانه
۳۴۳	پیشگیری و درمان نوجوانان دارای مشکلات چندگانه
۳۴۴	رویکرد تلفیقی
۳۴۶	رویکرد عناصر تمرینی
۳۴۷	درمان پودمانی تلفیقی جوانان دارای مشکلات چندگانه
۳۴۹	ارزیابی مبتنی بر شواهد
۳۵۲	درمان نوجوانان دارای ویژگی های بی تفاوت - بی عاطفه
۳۵۵	درمان اقامتی نوجوانان مبتلا به اختلالات رفتاری و مشکلات مواد مخدر
۳۵۷	ریسک فاکتورهای مرتبط با درمان اقامتی
۳۶۰	تأثیر تعدیل کننده ریسک، نیاز و پاسخگو بودن
۳۶۲	اهداف درمانی نویدبخش و کمتر نویدبخش

درمانی که اثربخش نیست..... ۳۶۳

سخن پایانی

دیدگاه‌ها در زمینه رشد نوجوان.....	۳۶۷
آسیب‌شناسی روانی رشد.....	۳۶۸
انعطاف‌پذیری.....	۳۶۹
ریسک و حمایت: تغییر تمرکز از فاکتورها به فرآیندها.....	۳۷۲
توانایی.....	۳۷۳
ایمان، کسان و پایان چندگانه.....	۳۷۴
تدارک و عدم تداوم در رشد.....	۳۷۵
مدل تراکشی.....	۳۷۶
دیدگاه تراکشی در..... مداخله.....	۳۷۸
مدل بوم‌شناختی.....	۳۷۹
سطح آنتورژنتیک.....	۳۸۰
میکروسیستم یا ریزنظام (ریسک‌ها و فرصت‌های رشدی).....	۳۸۱
مزوسیستم (ویژگی‌های شبکه اجتماعی).....	۳۸۲
اگزوسیستم.....	۳۸۳
ماکروسیستم.....	۳۸۳
منابع.....	۳۸۷
نمایه.....	۴۴۹
واژه‌نامه (انگلیسی به فارسی).....	۴۶۳
واژه‌نامه (فارسی به انگلیسی).....	۴۸۱

مقدمه مترجمان

دوره کودکی و نوجوانی از جمله دوره‌های رشد می‌باشد که در طول فراخنای رشد در زندگی فرد اثرگذار است. دوره نوجوانی که گذار از دوره کودکی به دوره بزرگسالی است و دوره انتقال نامگذاری شده است، تحت عنوان دوره بحران نیز شناخته شده است، به طوری که مشکلات این دوره با توجه به خصوصیات دشوار زندگی آن می‌توانند شکل پیچیده‌تری به خود گرفته و زندگی فرد و خانواده او، و در نتیجه، جامعه را تحت تأثیر قرار دهد. لذا توجه به این دوره، کیفیت سلامت روانی افراد در این دوره، پیشگیری از مشکلات رفتاری، و در صورت وقوع در میان آنان از اهمیت بسزایی برخوردار است. در همین راستا، کتاب حاضر تحت عنوان «سلامت روان نوجوان: پژوهش‌ها و طرح‌های پیشگیری و درمان» برای ترجمه به زبان فارسی انتخاب شده است.

این کتاب از مزایای خاصی برخوردار می‌باشد. اول آنکه، هر دو نویسنده کتاب «ترج آگدن و کریستین آملند هاگن» خود در زمینه مسائل مربوط به رشد کودک و نوجوان و سلامت روانی این دوره نه تنها از لحاظ علمی بلکه از لحاظ حرفه‌ای و کاربردی متخصص و باتجربه هستند، به

طوری که ترج آگدن، مدیر پژوهش مرکز رشد و توسعه رفتاری کودکان نروژ است و از سال ۱۹۹۸، مدیر برنامه‌های پژوهشی ملی نروژ در زمینه به‌کارگیری و ارزشیابی برنامه‌های پیشگیری و درمان مشکلات رفتاری جدی در کودکان و نوجوانان که به لحاظ تجربی مورد تأیید قرار گرفته است، بوده است. همچنین، کریستین آملند هاگن، مدیر پژوهش مرکز سلامت روان کودک و نوجوان شرق و جنوب نروژ است و در سال‌های اخیر، هدایت‌کننده تحقیقات مداخله‌ای با خانواده‌هایی بوده است که کودکان و نوجوانان، شان دچار مشکلات رفتاری بوده‌اند. او در سال ۲۰۰۴ دکترایش را در روان‌شناسی استد از دانشگاه مشترک‌المنافع ویرجینیا در ایالات متحده گرفت و مقالات متعددی در ژورنال‌های آکادمیک در زمینه‌های مختلفی همچون توانمندی جماع، رفتارهای ضداجتماع، تأثیرات مداخله‌های مشترک با خانواده‌ها و جامعه، حل و ... به چاپ رسانده است.

از جمله مزایای دیگر این کتاب، آن است که برخلاف بسیاری از متون دیگر، نه تنها مسائل و سلامت روان، را توضیح داده است، بلکه بسیاری از برنامه‌های کاربردی جهت پیشگیری و مداخله‌های مطرح برای درمان اختلالات رفتاری دوره کودکی و نوجوانی را به تفصیل شرح داده است، بدین معنا که برنامه‌ها و مداخله‌های ارائه شده در این کتاب علاوه بر اینکه برای دانشجویان این رشته مفید می‌باشد، برای مشاوران روان‌شناسان و کلیه متخصصینی که با نوجوانان و خانواده‌های آنان کار می‌کنند سودمند است.

همچنین، یکی دیگر از نقاط مثبت کتاب حاضر آن است که از بسیاری از نتایج پژوهش‌های کاربردی در سال‌های اخیر و مثال‌های موردی استفاده کرده است. لذا، این کتاب برای کسانی که علاقمند به پژوهش در زمینه سلامت روانی یا مشکلات رفتاری نوجوانان و برنامه‌های پیشگیری و

مداخله‌های درمانی در این زمینه در نوجوانان هستند، بسیار سودمند است. البته ما خود معترف هستیم که این کتاب مانند هر کتاب ترجمه‌ی دیگر، با وجود تمامی ویژگی‌های مثبت همچون علمی بودن، کاربردی بودن و یا جدید بودن، غیربومی است، بدین معنا که این کتاب در نتیجه تلاش‌ها و پژوهش‌های نویسندگانی تدوین و تألیف شده است که فرهنگ آنان با فرهنگ کشور ما تفاوت دارد، و همان‌گونه که خود نویسندگان اعتقاد دارند و باید، در این کتاب نیز متذکر شده‌اند، در روان‌شناسی و مبحث سلامت روانی در مراحل رشدی مختلف، و به تبع آن روش‌های پیشگیری و درمان اختلالات رفتاری دوره نوجوانی، بایستی به تعاملات اجتماعی و تأثیر سیستم‌های مختلف اجتماعی و فرهنگی حاکم توجه ویژه داشت. لذا، ما در همین ابتدای کتاب همه اساتید بزرگوار، دانشجویان عزیز و خوانندگان محترم توصیه می‌کنیم که در هنگام مطالعه کتاب و استفاده کاربردی از آن، به این نکته مرعیه افشانند و بخصوص در پیشگیری و درمان، مسائل اجتماعی و فرهنگی جامعه ایرانی را مد نظر داشته باشند.

لذا، از کلیه خوانندگان و علاقمندان مطالعه و پژوهش در زمینه سلامت روانی در دوره کودکی و نوجوانی خواستاریم که به تنها ما را از نظرات خود در رابطه با این کتاب مطلع کنند، بلکه در صورت تمایل در انجام پژوهش‌های کاربردی در این زمینه اعلام همکاری نمایند.