

به نام خدا

درمان پذیرش و تعهد

استفاده از هنر برای نوجوانان

لوئیس هیز و جولیا رز

ترجمه:

فاطمه رگ آمیز طوسی

سین هادی

ویراستار علمی: دکتر ابراهیم علیزاده موسوی

(عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد قوچان)



انستاراب قوا انکیزش

سرشناسه	هیز، لویی
عنوان و نام پدیدآور	Hayes, Louise
مشخصات نشر	درمان پذیرش و تعهد: استفاده از هنر برای نوجوانان الوئیس هیز، جولیا رز؛ ترجمه فاطمه رنگ‌آمیز طوسی، حسین هادی؛ ویراستار علمی ابراهیم عزیزاده موسوی.
مشخصات ظاهری	مشهد: فرا انگیزش، ۱۳۹۸.
شابک	۷۰ ص.
وضعیت فهرست نویسی	978-600-8694-49-6
یادداشت	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Acceptance and commitment therapy: using art with adolescents.
موضوع	کتابنامه: ص. ۶۹
موضوع	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
موضوع	Acceptance and commitment therapy
موضوع	درمانی برای نوجوانان
موضوع	Art therapy for teenagers
شناسه افزوده	جولیا
شناسه افزوده	Rouie, Louise
شناسه افزوده	رنگ‌آمیز طوسی، مه. ۱۳۴۹ - مترجم
شناسه افزوده	هادی، حسین. ۱۳۶۱ - جم
شناسه افزوده	عیززاده موسوی، ابراهیم. ۱۳۷۰ - ویراستار
رده بندی کنگره	۴۸۹RC



انشارات فرا انگیزش

Pfaraangizsh@yahoo.Com پست الکترونیکی

درمان پذیرش و تعهد: استفاده از هنر برای نوجوانان

تألیف: لویی هیز - جولیا رز

ترجمه: فاطمه رنگ‌آمیز طوسی - حسین هادی

ویراستار علمی: دکتر ابراهیم عزیزاده موسوی

ناشر: فرا انگیزش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تعداد صفحات: ۶۹ صفحه رقعی

تیراژ: ۵۰۰ جلد

طراحی و صفحه آرایی: محمدعلی سالاری (۰۹۱۵۳۰۰۹۸۲۸)

چاپ و صحافی: سینتا

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۹۴-۴۹-۶

ISBN: 978-600-8694-49-6

مشهد- خیابان سعدی- پاساژ مهتاب- طبقه منهای دو- نشر فرا انگیزش

تلفن: ۳۲۲۲۷۸۶۳ تلفکس: ۳۲۲۴۰۷۶۸ (۰۵۱)

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

۴	سپاسگزاری
۵	مقدمه
۹	فصل اول: من کجا هستم؟
۱۷	فصل دوم: اخبار: درم افتاده و گیرکرده یا انعطاف پذیر
۲۵	فصل سوم: تمرین و برش
۳۳	فصل چهارم: درون من
۳۹	فصل پنجم: ذهن آگاهی و درمان حال بودن
۴۵	فصل ششم: این چیزی است که من را سرگشته می کند
۵۱	فصل هفتم: در حرکت بودن
۵۷	فصل هشتم: مرور و یادآوری (Act)
۶۱	بروشورها
۶۹	منابع

روش‌های عمومی گروه

هدف از این برنامه گروهی استفاده از رسانه‌های تجربی^۱ مثل نقاشی و خاک رس است تا نوجوانان بتوانند مفاهیم اکت را به آسانی درک نمایند. هنر به آن‌ها اجازه می‌دهد تجربیاتشان را بدون درگیری در فرآیند زبان کشف کنند. کار گروهی سبب می‌شود آن‌ها نقش بازی کردن و شکل‌های دیگری از تجربه را استفاده و بیاموزند.

راه‌های یادگیری و افراد کمکی این آموزش نیاز به درک صحیح درمان‌پذیر و تعهد دارند و باید با کار گروهی با نوجوانان آشنا باشند و در اداره گروه تجربه داشته باشند و به طور ایده آل راهنمای این افراد کمکی باید قبل از انجام کار گروهی، با نوجوانان به طور جداگانه این مطالب را کار کنند. نکته مهم دیگر اینکه راهنما باید با اصول اکت و با ادبیات مربوط به عام رفتاری بافتاری آشنا باشد.

این برنامه برای چه کسانی است؟

در شکل گروهی برنامه برای سنیر ۱۳ تا ۱۸ سال مناسب است. برای سنین کمتر درک مفاهیم و استعاره‌ها سخت‌تر و نیاز به حمایت بیشتری است. البته در شکل انفرادی برای هر گروه سنی می‌تواند استفاده شود.

انتخاب نوجوانان برای کار گروهی به یک طرح دقیقی نیاز دارد و شامل موارد زیر می‌شود:

۱. برای هر هشت نفر یک راهنما لازم است.
۲. گروه به صورت تک جنسی انتخاب شده است، به عبارت دیگر چون ترکیب دختر و پسر نتایج را چالش برانگیزتر می‌نماید.
۳. میزان اختلاف سن اعضای گروه از دو سال بیشتر نباشد مثلاً ۱۵ تا ۱۷ سال یا ۱۵ تا ۱۷ سال.
۴. داشتن احساس تعلق به گروه برای نوجوانان مهم است ما باید یک انسجام گروهی ایجاد کنیم. شرکت‌کنندگان باید بدانند که حمایت می‌شوند.

^۱ Experiential mediums

انتخاب شرکت کنندگان به یک شناخت قبلی از نوجوانان نیاز دارد. در این گروه ما افرادی را انتخاب کردیم که اضطراب و افسردگی داشتند. همچنین ما نوجوانانی را که مشکلات شناختی و یا سطح حاد بیماری‌های روانی (روان‌پریشی و خودکشی) داشتند را حذف کردیم.

مدت زمان جلسات

مدت زمان جلسه می‌تواند ۶۰ تا ۱۲۰ دقیقه باشد که با توجه به محل آموزش، اهداف و شرکت کنندگان در گروه متفاوت است. در جلسات ابتدایی مدت زمان کم بهتر از مدت زمان طولانی است. هر چند در جلسات آخر با توجه به افزایش بحث گروهی می‌تواند مدت زمان طولانی‌تر باشد.

برای بهینه‌سازی جلسات هفتگی حضور در یک روز تعیین شده در زمانی ثابت بهتر است. برای مثال هر چهارشنبه‌ها ساعت ۱۱ به مدت یک ساعت.

ارزیابی و رضایت آگاهانه

ما پیشنهاد می‌کنیم که قبل از کار گروهی و راهنما و کمکی، با هر شرکت کننده تقریباً به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به صورت انفرادی ملاقات کند. این کار به چهار دلیل انجام می‌شود:

- ۱- ارزیابی سلامت روانی حال حاضر نوجوان و اینکه ما سبب کار گروهی است یا نه.
 - ۲- توضیح درباره دلیل شرکت در برنامه و نوع فعالیت‌ها را می‌گوید که وجود دارد.
 - ۳- کسب رضایت آگاهانه و مرور مختصر درمان اکت برای نوجوان.
 - ۴- به دست آوردن اندازه‌های پیش از مداخله در مورد ناراحتی.
- وقتی نوجوانان انتخاب می‌شوند دوست دارند بدانند دلیل انتخاب آن‌ها چه بوده است. مصاحبه این مشکل را حل می‌کند.
- برخی از موارد قابل بحث عبارتند از مصاحبه:**
- ۱- دلیل تشکیل گروه چیست؟
 - ۲- درمان اکت درباره چه چیزی صحبت می‌کند؟

نکته مهم: گروهی که ما تسهیلات و خدمات درمانی می‌دهیم قسمتی از یک پروژه تحقیقاتی هستند و لازم است از والدین و نوجوان، رضایت‌نامه کتبی بگیریم.

ابزار ارزیابی

تعیین اثربخشی درمان گروهی مهم است. استفاده از ابزار و مقیاس‌های اندازه‌گیری بستگی به اهدافی دارد که قصد داریم در کار گروهی به آن برسیم. ما در این پژوهش از مقیاس بهزیستی کلی نوجوانان^۱ (مقیاس افسردگی نوجوانان رینولد^۲) و همچنین مقیاس^۳ مخصوص اکت^۴ (پرسشنامه اجتناب و هم‌جوشی گریستو^۵) استفاده کرده‌ایم. میزان رضایت و بازخورد شرکت‌کنندگان در کار گروهی را نیز با یک مقیاس که در پیوست می‌رسد به دست آوردیم. (قسمت بروشور راهنما را ببینید).

فرآیند مشترک^۶

وقتی نقاشی رسم می‌کنیم ماکه^۱ و مکرراً به نوجوانان تأکید می‌کنیم که ما قصد نداریم یک نقاش خوب شویم. یا یک کار هنری و رسمی و شناخته شده خلق کنیم. آن نقاشی می‌تواند یک شکل با قلم‌نگ و ... باشد (و اگر واقعاً در این مورد گیر دارند می‌تواند یک کلمه باشد).

راهنما باید از قبل آمادگی داشته باشد که چگونه مفاهیم را به نوجوانان انتقال دهد تا آن‌ها از خلاقیتشان استفاده کنند تا بتوانند خود را بهتر بیان کنند. نکاتی برای:

- (۱) اعضای گروه را بر روی یک میز بزرگ بنشینید به طوری که همدیگر را ببینند و هنگامی که نقاشی می‌کشند صحبت کنند.
- (۲) راهنما به نوجوانان تأکید نماید که باید نقاشی خود را کامل بماند.
- (۳) راهنما باید مفاهیم درمان اکت را با هنر خودش برای نوجوانان بداند و مراقب باشد و اطمینان حاصل کند که برای سطح شرکت‌کنندگان مناسب

^۱ General measures of adolescent well-being

^۲ Reynold's adolescent depression scale

^۳ Process measures specific to act

^۴ Avoidance and fusion questionnaire, greco

^۵ Process issues

است. کار را با نقاشی ساده شروع کنید برای نقاشی ابتدایی ما اغلب فقط رنگ بر روی کاغذ را استفاده می‌کنیم.

(۴) راهنما نقش تشویق‌کننده را دارد و باید نوجوانان را برای نقاشی کشیدن و اتمام کار ترغیب نماید بعضی نوجوانان از صحبت‌های معمولی زده می‌شوند و این دیالوگ‌های تشویق‌کننده می‌تواند مفید باشد. راهنما سعی نماید در حین راهنمایی از زبان ناهم‌جوشی استفاده کند. (مثلاً ذهن ما می‌گوید، فکر شما،

(۵) باز نیست صبر کنیم تا همه شرکت‌کنندگان کارشان را تمام کنند. همین که تمام کارها را تمام کردند به آن‌ها بگویید در مورد کار هنری‌شان صحبت کنند. به همه فرصت دهید تا درباره مفاهیم اکت در نقاشی‌شان صحبت نمایند.

(۶) تمام کارهای هنری شرکت‌کنندگان را تا پایان جلسات نگه دارید. راهنما می‌تواند آن‌ها را در یک اتاق بگذارد و یا هر هفته آن‌ها را بیرون بیاورد و در طی جلسات نمایش دهد.

(۷) در پایان کار گروهی شرکت‌کنندگان می‌تواند کار هنری‌شان را به منزل ببرند یا با دوربین گوشی از آن عکس بگیرند. به افراد به دلایلی دوست ندارند آن‌ها را به منزل ببرند (مثلاً بازجویی والدین).