

به نام خدا

آموزش تئوری انتخاب

بر مادران دارای کودکان طیف اوتیسم

تالیف و گردآوری
محبوبه پهلوانی - ماری پهلوانی



سرشناسه	: پهلوانی، محبوبه، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش تئوری انتخاب بر مادران دارای کودکان طیف اوتیسم / تالیف و گردآوری محبوبه پهلوانی، ماری پهلوانی.
مشخصات نشر	: تهران: پادینا، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۴ ص.
شابک	: 978-622-294-218-2 : ۶۵۰۰۰۰ ریال
موضوع	: درخودماندگی کودکان Autism in children
	: درخودماندگی کودکان -- جنبه‌های روانشناسی Autism in children -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: پهلوانی، ماری، ۱۳۷۳ -
رده بندی کنگره	: R.J.۵۰۶
رده بندی دیویی	: ۹۲۸۵۸۸۲/۶۱۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۳۷۸۱۶

آموزش تئوری انتخاب

بر مادران دارای کودکان طیف اوتیسم

تالیف و گردآوری: محبوبه پهلوانی و ماری پهلوانی



ناشر: انتشارات پادینا طراحی جلد و صفحه‌آرایی: انتشارات پادینا، نوبت چاپ: اول (۱۴۰۱)
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد شابک: ۲-۲۱۸-۲۹۴-۶۲۲-۹۷۸ چاپ و صحافی: سامان قیمت: ۶۵ هزار تومان

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا

تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۱۷-۶۶۹۴۹۱۱۵ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۸۳۸۱

www.padinapub.com padina.pub@gmail.com [insta:@padinapublication](https://www.instagram.com/padinapublication)

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۱۳	فصل اول
۱۴	 تعریف اوتیسم
۱۵	 طیف اختلالات اوتیسم بر اساس DSM5
۱۶	 ملاک‌های تشخیصی اختلال اوتیسم بر اساس DSM-IV-TR
۱۷	 ملاک‌های تشخیصی اختلال اوتیسم بر اساس ICD
۱۸	 سبب‌شناسی
۱۸	 عوامل زیستی-شیمیایی
۱۹	 عوامل عصبی-بدنی
۲۰	 عوامل ژنتیکی
۲۰	 عوامل محیطی
۲۱	 رفتار کلیشه‌ای در کودکان
۲۱	 تعریف و دسته‌بندی
۲۳	 رفتارهای کلیشه‌ای اولیه
۲۴	 رفتار کلیشه‌ای ثانویه
۲۴	 مداخلات درمانی
۲۴	 دارو درمانی
۲۵	 مهارت‌های اجتماعی
۲۵	 تعریف
۲۹	 انواع مداخلات مهارت‌های اجتماعی
۳۱	 انواع بازی
۳۱	 بازی‌های جسمی
۳۲	 بازی‌های تقلیدی
۳۲	 بازی‌های نمایشی
۳۳	 راهبردهای درمانی اوتیسم
۳۳	 اهداف درمان
۳۳	 درمان‌های دارویی
۳۴	 درمان‌های غیر دارویی
۳۴	 روش تحلیل رفتار کاربردی
۳۵	 درمان از طریق زندگی روزمره

۳۵	 موسیقی درمانی
۳۵	 درمان با کمک حیوان
۳۶	 درمان با اکسیژن پر فشار
۳۶	 درمان یکپارچگی حسی
۳۷	 سیستم‌های حسی
۴۱	فصل دوم
۴۲	 واقعیت درمانی
۴۲	 تاریخچه
۴۴	 روان شناسی مثبت گرا، جایگاه واقعیت درمانی
۴۵	 نظریه کنترل
۴۶	 تئوری انتخاب
۴۷	 اصول اولیه تئوری انتخاب
۴۹	 انواع نیازهای اساسی از نظر گلاسر
۵۰	 رفتار کلی
۵۴	 روان شناسی کنترل بیرونی و روان شناسی کنترل درونی
۵۵	 سه باور روان شناسی کنترل بیرونی
۵۵	 همخوانی در شخصیت و قدرت نیازها
۵۵	 هسته‌ی ژنتیکی شخصیت ما: نیازهای ما
۵۵	 ترسیم نیم رخ براساس شدت نیازها
۵۶	 تعارض
۵۶	 خلاقیت
۵۷	 تعیین هدف در تئوری انتخاب
۵۷	 تعریف هدف
۵۸	 ارزشمندی هدف و رضایت مندی و موفقیت رفتارها و عملکردها
۵۸	 هدف قدرتمند
۵۹	 ویژگی‌های یک هدف مناسب
۵۹	 هدف خوب چارچوب زمانی دارد
۶۰	 هدف‌های خوب در هنگام نوشتن و بیان به صورت فاعلی و بر توان بیان می‌شود
۶۰	 تشخیص بین اهداف مبتنی بر نتیجه و اهداف فرایندی
۶۰	 اهداف مبتنی بر نتیجه
۶۱	فصل سوم
۶۲	 تاب آوری

اختلال اوتیسم یکی از مشهورترین اختلالات فراگیر رشدی دوران کودکی است. مشخصه‌های اصلی این اختلال عبارتند از الف) نقص در ارتباطات و تعاملات اجتماعی شامل نقص در تقابل اجتماعی و عاطفی، نقص در رفتارهای ارتباطی غیر کلامی، نقص در رشد، ادراک و فهمیدن ارتباط؛ ب) الگوهای علائق و رفتارهای تکراری و محدود شامل فعالیت‌های حرکتی تکراری و کلیشه‌ای و غیر معمول از اشیاء یا گفتار، پافشاری بر یکنواختی، پیروی بدون انعطاف از امور روزانه یا الگوها و رفتارهای کلامی و غیر کلامی تشریفاتی؛ ج) محدودیت فراوان در اثر علائق ثابت که در شدت یا مرکز توجه بودن غیر عادی هستند، بیش واکشی یا کم واکشی به درون داد حسی یا علاقه‌های غیر معمول در جنبه‌های حسی در محیط (DSM-5). این رفتارها مشکلاتی را در پرورش این کودکان به وجود می‌آورد و استرس فراوانی را بر والدین به ویژه مادران آنها تحمیل می‌کند. سطح بالای استرس و فشار روانی باعث اثرات منفی بر جسم و روان والدین، عملکرد خانواده، کیفیت زندگی و مشکلات سلامت روان می‌شود. پژوهش‌های اخیر درباره والدین کودکان اوتیسم نشان می‌دهند والدین، بویژه مادران در معرض خطر بالای بروز مشکلات سلامت روان قرار دارند.

وجود یک کودک استثنایی در خانواده نظم معمول آن را بهم می‌زند و خانواده را با چالش مواجه می‌کند. بررسی‌های مختلف نشان داده‌اند که حضور کودک معلول به طور قابل ملاحظه‌ای کارکرد خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث پدیدآیی مشکلات روانشناختی در والدین می‌شود. داشتن یک کودک دارای اختلالات رشدی^۱ آنقدر استرس‌زاست که بهزیستی جسمی و روانشناختی^۲ مراقبان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث ایجاد اضطراب^۳، استرس^۴ در اعضای خانواده شده و خانواده را با چالش مواجه کرده و مانع کارکرد متعارف خانواده مانند تربیت فرزندان، روابط اجتماعی، اشتغال، اوقات فراغت و روابط زناشویی می‌شود. از جمله کودکان استثنایی، اوتیسمی‌ها هستند. در تعریف می‌توان عنوان نمود که:

1-exceptional child

3-developmental disorder

3- Physical and psychological well-being and repetitive

4 - anxiety

5- estress

۹ اوتیسم نوعی از اختلالات نافذ رشدی است که طیف آن شامل چندین اختلال می باشد که از مشخصه های اصلی آن می توان به اختلال در تعاملات اجتماعی، رشد ناهنجار زبان و رفتار تکراری و کلیشه ای^۱ اشاره کرد. از مجموعه وسیع رفتارهایی که در اختلال اوتیسم دیده می شود، سه خصوصیت کلیدی را مشخص کرده است: نقص کیفی در روابط اجتماعی، نقص شدید در برقراری ارتباط و الگوهای رفتار محدود، تکراری و کلیشه ای، در واقع شیوع رفتار کلیشه ای یکی از علایم مهم تشخیصی اوتیسم است. به همین دلیل عموماً رفتارهای کلیشه ای حتی بیش از رفتارهای پرخاشگرانه در کودکان مبتلا به اوتیسم مدنظر قرار می گیرد. لذا واجب به نظر می رسد والدین این کودکان دارای ویژگی های شخصیتی ویژه نسبت به دیگر والدین باشند، از جمله این خصیصه ها تاب آوری^۲ است. تاب آوری، که نقطه مقابل آسیب پذیری است، به عنوان یکی از مولفه های روانشناسی مثبت نگر^۳ در سلامت روان نقش دارد و طی دهه اخیر جایگاه ویژه ای را در حوزه روانشناسی تحولی، روانشناسی خانواده و بهداشت روان به خود اختصاص داده است. افراد تاب آور بهتر می توانند به شرایط ناگوار، بدون واکنش خودکار و غیر انطباقی واکنش نشان دهند. کودکان اوتیستیک رفتارها و اعمال به خصوصی را انجام می دهند که متناسب با زمان و مکان نیست لذا داشتن ویژگی تحمل ابهام والدین را در کنار آمدن با این خصیصه یاری می نماید.

واقعیت درمانی^۴ یکی از شاخه های روانشناسی شناختی و روانشناسی مثبت نگر است که بر اصول نظریه انتخاب استوار است. نظریه انتخاب در سال (۱۹۹۸) توسط ویلیام گلاسر^۵ پایه ریزی شد. این تئوری در واقع چارچوبی برای واقعیت درمانی است و توضیح می دهد افراد چرا و چگونه رفتار می کنند.

والدین کودکان مبتلا به اختلالات رشدی با چالش های بسیاری رو به رو هستند که آنها را در معرض سطوح بالای استرس و مشکلات سلامت روان قرار می دهد. وجود یک کودک

1- autism

2- stereotypical behavior

3- resiliency

4- Positive Psychology

5- reality theory

6- Glasser

دارای اختلالات رشدی به قدری استرس زاست که سلامت روان مراقبان بویژه مادر را تحت تأثیر قرار می‌دهد و خانواده را با استرس، اضطراب، فشار روانی و دشواری‌هایی مانند به هم زدن نظم و کارکرد عادی خانواده، سازگاری اعضای خانواده با شرایط متفاوت و ... رو به رو می‌کند. استرس بالای والدین آثار مخربی بر روند رشد کودک و همین‌طور دیگر اعضای خانواده دارد. واکنش مادران به ناتوانی فرزندشان از پذیرش کامل و حمایت فرزند تا نادیده گرفتن او متغیر است. بیشترین واکنش مادران حمایت شدید، عدم تحمل و عدم ارتباط با کودک و پس زدن اوست. بنابراین نیاز به مداخلاتی در جهت بهبود سازگاری والدین و درک بهتر شرایط، و در نتیجه کاهش استرس و فشار روانی و به دنبال آن افزایش سلامت روان والدین احساس می‌شود. تحمل این شرایط، کنار آمدن با آن و سازگاری مناسب برای ادامه زندگی با وجود این مشکلات از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. یکی از مواردی که باعث غلبه انسان بر استرس و تسلیم نشدن در شرایط دشوار و تنش‌زا می‌شود تاب‌آوری است. انسان‌ها در مواجهه با استرس و موقعیت‌های تهدیدکننده احساسات و واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند. افراد یک موقعیت واحد را استرس‌زا تصور نمی‌کنند، تفاوت فردی آنها، شخصیت و تجارب زندگی، پاسخ آنان را به فشار روانی تحت تأثیر قرار می‌دهد. برخی احساس دلهره، بی‌قراری، غم و اندوه و درماندگی می‌کنند و به دنبال آن رفتارهای پرخاشگرانه از خود نشان می‌دهند یا افسرده می‌شوند و خواب و اشتهاى خود را از دست می‌دهند. و در صورت ادامه یافتن این شرایط تنش‌زا به مدت طولانی سلامت جسمانی و روانی آنها به خطر می‌افتد. این‌گونه افراد تاب‌آوری ضعیفی در برابر استرس دارند و آسیب‌پذیر ترند. در مقابل برخی دیگر در مواجهه با شرایط تنش‌زا بدون آن که تسلیم آن شوند از شرایط موجود به عنوان فرصتی برای پیشرفت خود استفاده می‌کنند و بدون نشان دادن واکنش‌های هیجانی و بیمارگونه در تلاش برای بررسی و یافتن راه‌حل‌های منطقی و حل تعارضات ناشی از این شرایط هستند. این مقاومت و تلاش برای پیدا کردن راه‌حل‌های منطقی در شرایط تنش‌زا را تاب‌آوری می‌گویند. تاب‌آوری یکی از مهم‌ترین توانایی انسان است که باعث سازگاری موثر با عوامل خطر می‌شود. مطالعه تاب‌آوری مشخص می‌کند چرا برخی افراد در برخورد

با عوامل استرس زا از انعطاف پذیری خاصی برخوردارند ولی برخی دیگر در مقابله با آن مشکل دارند. تاب آوری کمک می‌کند بدون آن که تسلیم شرایط شویم در صدد یافتن راه حل‌های منطقی و حل تعارض‌های ناشی از موقعیت باشیم. تاب آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف پذیر به فشارهای زندگی است و به افراد قدرت می‌دهد به مقابله سالم و موثر با مشکلات بپردازند، بر سختی‌ها غلبه کنند و در برابر تنش‌ها مقاوم باشند. به همین دلیل تاب آوری جایگاه مهمی در طرح ریزی و اقدامات درمانی دارد. بنابر عقیده کانر (۲۰۰۳)، تاب آوری به دلیل اینکه به عنوان معیاری برای توانایی مقابله با استرس قلمداد می‌شود، می‌تواند هدف مهمی در روان درمانی باشد.

تحمل ابهام نیز عامل دیگری است که برای مقابله با شرایط دشوار ضروری است. تحمل ابهام به افراد کمک می‌کند بتوانند در موقعیتی که محرک‌ها واضح و روشن نیستند، پایداری داشته باشند و ابهام بوجود آمده را تحمل کنند تا بدون ناکام شدن و تحت تأثیر شرایط مبهم قرار گرفتن، برای مقابله فعال با شرایط پیش رو آماده شوند.