

## فهرست مطالب

مقدمه	۲
۱- مشاوره و روان درمانی فردی	۳
۲- خانواده درمانی با رویکرد سیستمیک	۴
۳- ارزیابی هوش و تشخیص انواع اختلالات روانی	۵
۴- انواع گروه درمانی	۶
۱-۴ مهارتهای ارتباطی از طریق شیوه ی تحلیل روابط متقابل (TA)	۷
۲-۴ طرحواره درمانی	۸
۳-۴ هویت یابی	۹
۴-۴ درمان کیفیت زندگی	۱۰
۵-۴ تاثیر درمانی	۱۱
۶-۴ رفتار درمانی شناختی	۱۲
۷-۴ بازی درمانی	۱۳
۸-۴ آموزش مهارت های زندگی	۱۴
۵- آموزش خانواده	۱۵

## مقدمه

شتاب تند تحولات فرهنگی، اجتماعی و مواجهه‌ی انسان با منابع اطلاعاتی متکثر و گسترده چالش‌های اساسی را فرا روی او قرار داده است که مقابله‌ی موثر با آنها نیازمند توانمندسازی افراد است.

طرحی که به شرح آن خواهیم پرداخت در نظر دارد گام‌هایی در جهت ایجاد عواملی که مکمل زندگی سالم و ارتقاء بهداشت روان است از طریق کمک به تغییر الگوی آسیب‌زای رفتاری و حل و فصل تعارض‌ها بردارد.

هدف اصلی، ارائه‌ی خدمات مشاوره و روانشناسی به افرادی است که می‌خواهند با فراگیری سبک زندگی درست، زمینه‌ی رشد و تعالی خود و عزیزانشان را محقق سازند و به اهداف عالی خلقت خویش برسند.

مجموعه راهکارها و پیشنهادهاتی که در طرح پیش‌رو منظور گردیده بر آن است تا افراد و مجموعه‌ها را در رسیدن به این

اهداف عالی یاری دهد.

## مشاوره و روان درمانی فردی

(جلسات مشاوره و روان درمانی فردی با حضور فرد و یا احياناً اعضای خانواده وی.)

مشاوره و روان درمانی فرآیندی است که از طریق بیان مشکلات عاطفی و روانی به درمانگر و گفتگو با او صورت می گیرد. همچنین روان درمانگر به فرد کمک می کند تا با شناخت بهتر از خود و توانایی هایش، نسبت به پاسخهایی که باعث بروز مشکلات در زندگی می شوند، آگاه شده و شیوه های تغییر آن ها را فرا گیرد.

در این خصوص نه تنها خود فرد بلکه اعضای خانواده نیز در تسهیل روند درمانی سهم بسزایی دارند؛ که با توجه به صلاح دید روان درمانگر، هر یک از اعضای خانواده و نیز باید از خدمات مشاوره و روانشناسی بهره جویند. اهداف مشاوره و روان درمانی به طور کلی عبارتند از:

- تغییر الگوی آسیب زای رفتاری

- بهبود احساس ارزشمندی

- حل و فصل تعارض ها

## خانواده درمانی با رویکرد سیستمیک

(جلسات خانواده درمانی با رویکرد سیستمیک در جهت حل تعارضات درون خانوادگی تاثیرگذار بر افراد).

در یک خانواده، اعضای در پی در تعامل با یکدیگر هستند و متقابلاً بر همدیگر تاثیر می گذارند؛ به گونه ای که سلامت و توانایی خانواده برای انجام وظایفش، متأثر از سلامت تمامی اعضاء می باشد.

به همین علت گاهی لازم است روان درمانگر تمرکز و توجه خود را بر روی تمام اعضای خانواده اعمال کند تا نقش خانواده در به وجود آمدن مشکلات و تعارضات هر یک از اعضاء نادیده انگاشته نشود.

اهداف خانواده درمانی با رویکرد سیستمیک به طور کلی عبارتند از:

- بهبود کارکرد خانواده به عنوان واحدی متشکل از تک تک اعضای خانواده

- متعادل ساختن تفرد و پیوستگی

- افزایش روابط مستقیم چهره به چهره و کاهش یافتن سرزنش ها

- تقویت حساسیت نسبت به نیازهای هیجانی اعضای خانواده به وسیله ی یکدیگر و برآورده سازی نیازها

- نفوذ به هویت خانوادگی و ارزش های آن، به طوری که اعضای خانواده به سوی رشد و سلامتی گرایش یابند.

## ارزیابی هوش و تشخیص انواع اختلالات روانی افراد

(ارزیابی هوش عقلی، هوش هیجانی، اختلالات روانی، مشکلات شخصیتی و..... بوسیله ی مصاحبه ی روان شناختی و آزمون های استاندارد شده.)

آزمون های روانشناختی در کنار مصاحبه های تشخیصی به عنوان ابزارهایی معتبر و به شکل موثر در راستای خود شکوفایی فرد، تاثیر گذار هستند.

از نتایج مصاحبه و آزمون های روانشناختی به منظور تشخیص دقیق و برنامه ریزی آموزشی و درمانی ، در جهت رفع علائم اختلال و بهبود عملکرد فرد در حوزه هایی که آسیب دیده و همچنین به منظور ارتقاء و شکوفایی استعدادها و توانایی های فردی وی ، استفاده می شود.

اهداف آزمون های روانی و مصاحبه های تشخیصی عبارتند از :

- سنجش توانایی پیشرفت تحصیلی و سایر ویژگی های افراد که پایه ی تصمیم گیری آنها در مراحل بعدی زندگی می باشد.

- گروه بندی با توجه به ویژگی، استعداد و توانایی های افراد و اتخاذ روش های آموزشی و یا درمانی متناسب با هر گروه.

## انواع گروه درمانی

در سالهای اخیر با پی بردن به اهمیت روزافزون روابط اجتماعی و میان فردی ، به جای توجه به عوامل درون فردی توجه به عوامل حاکم میان افراد در گروه های اجتماعی از اهمیت بیشتری برخوردار شده است.

گاهی به منظور بهره گیری از همین تاثیرات متقابل افراد بر یکدیگر ، روش های روان درمانی بر روی گروه اعمال می شود.

اهداف گروه درمانی به طور کلی عبارتند از:

- مشاهده و شناخت روابط موجود میان فرد و اجتماع

- کمک به رشد و افزایش اعتماد به نفس فرد

- افزایش بینش و آگاهی فرد از طریق آشنایی با دوستان جدید و مشکلات آنها

- بهبود روابط فرد با اطرافیان و جامعه

## مهارتهای ارتباطی از طریق شیوه ی تحلیل روابط متقابل TA (Transactional Analysis)

رویکرد تحلیل روابط متقابل (TA) با تمرکز بر روی اصلاح ساختارهای ناکارآمدی که بر شخصیت افراد سلطه دارد و روابط آنها را به نحوی نامطلوب شکل می دهد، به آگاهی بخشی و بهبود نظام باورها و درک رفتارهای اجتماعی می پردازد.

این کار با تغییر ساختارهایی که به شکل گیری نابسامانی هایی در روابط منجر می شوند، روابط فرد را بهبود می بخشد. اعضای گروه در این دوره ی آموزشی با کودک، بالغ و والد شخصیت خود، آسیب های آن، شرایط رشد این سه مهم و تنظیم این سه بعد در ارتباطات کاری، اجتماعی و خانوادگی آشنا خواهند شد.

اهداف شیوه ی تحلیل ارتباط متقابل عبارتند از:

- حذف بخش های منفی و تقویت بخش های مثبت در شخصیت و روابط افراد

- تقویت باورهای صحیح و حذف باورهای اشتباه و منفی

- به کارگیری ذهن در جهت تجزیه و تحلیل واقعیات و رهایی از قید و بندهای غیر منطقی و انتقادات منفی

## طرحواره درمانی

تجربیات دوران کودکی باعث شکل گیری قالب های فکری افراد شده و به تبیین جهان پیرامون منجر می شود.

افراد با به کار گیری این قالب های فکری و یا همان طرحواره ها، به رفتار دیگران و اتفاقاتی که پیرامونشان رخ می دهد بار معنایی می بخشند. و رفتار و افکارشان را در رابطه با محیط پیرامون و روابط با دیگران به گونه ای تنظیم می کنند که پاسخ و تاییدی به همین طرحواره ها باشد.

چنانچه تجربیات دوران کودکی به شکلی آسیب زا رخ داده باشد، به شکل گیری طرحواره های ناسالمی منجر می شود که در بر گیرنده ی الگوهای شناختی، هیجانی و واکنش های جسمی خود ویرانگر هستند.

این رویکرد با شناسایی و آموزش افراد در مورد طرحواره های ناسازگار، فرد را به سطح تماس با طرحواره به شکل هیجانی سوق می دهد و پاسخ های سازگاران را جایگزین پاسخ های ناسازگاران و ناکارآمد می نماید.

به طور کلی هدف طرحواره درمانی، ارضای نیازهای بنیادین با روش های سازگاران ت راست .



## هویت یابی

در دوره ی نوجوانی مساله ی هویت یابی و شناخت خود، از جمله مسایل مهم است؛ چرا که هویت فردی و اجتماعی بر نظام فکری و رفتاری نوجوان به صورت مستقیم و غیر مستقیم تاثیر می گذارد.

جوانی که با فقدان و یا بحران هویت مواجه است، از درون تهی بوده و معمولاً عوامل تشکیل دهنده ی هویت وی ، در خارج از شخصیت او قرار دارد. چنین جوانی در انتظار می ماند تا عوامل و الگوهای بیرونی به او هویت بخشند و شخصیت او را شکل دهند.

جلسات گروه درمانی با موضوع هویت یابی به نوجوانان کمک می کند تا در پی شناخت خود و کسب هویت به مبانی محکم و پایداری دست یابند و در مراحل مختلف زندگی تزلزل و آسیب های روحی و اجتماعی کمتری را تجربه کنند. به طور کلی هدف از برگزاری دوره های گروهی هویت یابی ، آگاهی فرد از ویژگی ها، خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، توانمندیها، ترس ها و نگرانی هاست .

همچنین دست یابی به خود شناسی و هویت ، پیش نیاز روابط موثر اجتماعی و بین فردی است.

## درمان کیفیت زندگی (Quality of Life Therapy)

کیفیت زندگی موضوعی چند بعدی که دارای ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی و روحی است.

مسائل مورد بحث در جلسات درمان کیفیت زندگی که به صورت گروهی و در خصوص خانواده ها برگزار می شود،

پیرامون ارتقای توانایی اعضای خانواده در مدیریت بحران هایی است که سلامت و توازن زندگی را تهدید و فرد را از

معیارهای سلامت روان دور می کند.

هدف از اتخاذ این رویکرد، آموزش مهارتهایی در جهت ارتقای سازگاری فرد ابتدا با خودش سپس با دیگران و محیطی

است که در آن زندگی می کند.

بخشی از اهداف جلسات ارتقای کیفیت زندگی عبارتند از:

- رشد و تقویت عواطف انسانی

- تامین سلامت مهارتهای ارتباطی

- کمک به افراد در جهت شناخت هر چه بیشتر خود، کنترل هیجانات و استرس ها و حل کردن هر چه بهتر مسایل و

مشکلات

## تئاتر درمانی (Psychodrama)

(درمان مشکلات هیجانی از طریق تئاتر درمانی به صورت گروهی)

"روان‌نمایشگری" یا "تئاتر درمانی" رویکردی است که در آن فرد به جای آنکه در مورد تعارضهای خود سخن بگوید، به اجرای عملی آنها می‌پردازد.

به عبارت دیگر فرد با بازی در نقش خود بدون نمایشنامه و طرح قبلی و از طریق تخلیه هیجان‌های درونی خویش از قبیل خشم، ناراحتی و خوشحالی در جهت سلامت و ابرازگری هیجان گام بر می‌دارد.

نقش درمانگر، تسهیل در رهاسازی عواطف حبس شده و ایجاد فضایی مناسب برای حل تعارضها و شناخت بیشتر فرد از خود می‌باشد.

تئاتر درمانی در دو حوزه‌ی درمان و پیشگیری مورد توجه است و اهدافی همچون تخلیه‌ی هیجانی، مواجهه با تعارضات، کسب آگاهی، افزایش بینش و در نهایت سازگاری اجتماعی را دنبال می‌کند.

## رفتار درمانی شناختی (Cognitive Behaviour Therapy)

(درمان اختلالاتی نظیر افسردگی، اضطراب (بویژه اضطراب امتحان)، تکانشوری (پرخاشگری)، وسواس و ..... به صورت گروهی با استفاده از شیوه ی رفتار درمانی شناختی)

رویکرد رفتار درمانی شناختی (C.B.T) به افراد کمک می کند تا به درک افکار و احساساتی که بر روی رفتارشان تاثیر می گذارد، نایل گردند و همچنین فرد به کمک درمانگر یاد می گیرد که چگونه الگوهای مخرب یا مزاحمی که دارای تاثیرات منفی بر روی رفتار هستند را شناسایی کرده و تغییر دهد.

به طور کلی هدف از به کارگیری رویکرد رفتاری شناختی در درمان، بازسازی افکار، احساسات و باورهای شخص است به گونه ای که تغییرات عاطفی و رفتاری در جهت شکل گیری افکار و باورهای منطقی و واقع گرایانه را به دنبال داشته باشد.

## بازی درمانی

(درمان مشکلات و تعارضات عاطفی کودکان پیش دبستانی و دبستانی با شیوه ی بازی درمانی گروهی)

بازی را می توان وسیله ای برای بیان احساسات، برقراری ارتباط ، توصیف تجربیات ، آشکار کردن آرزوها، رسیدن به خودشکوفایی، خودآگاهی و خودکارآمدی دانست.

روان درمانگر در واقع از موقعیت بازی برای ایجاد ارتباط با کودک بهره می گیرد و تلاش به درمان اختلالاتی دارد که ریشه در احساسات، هیجانات و سازگاری کودک با محیط دارند.

بازی درمانی گروهی از این لحاظ که حضور کودکان دیگر در اتاق ، تنش های درونی کودک را کاهش داده و نسبت به درمانگر واکنش طبیعی تری خواهد داشت، موثر می باشد.

به طور کلی بازی درمانی اهدافی همچون تشخیص الگوهایی از مشکلات هیجانی، اجتماعی و تعاملی را ممکن ساخته و محیطی را فراهم می آورد که هیجانات و احساس های سرکوب شده ، امکان بیان آزادانه پیدا کنند.

## آموزش مهارت های زندگی

( آموزش مهارت های جرأت ورزی و حل مساله بصورت گروهی )

مهارت های زندگی عبارتند از: مجموعه ای از توانایی ها که زمینه ی سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می آورند .

این مهارت ها فرد را قادر می سازد تا مسئولیت های نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران با خواست ها ،انتظارات و مشکلات روزانه به ویژه در روابط بین فردی به شکل موثری رو به رو شود.

افراد با فراگیری مهارت های زندگی قادر می شوند تا دانش، نگرش و ارزش های وجودی خود را به توانایی های واقعی و عینی تبدیل کنند و از این توانایی ها در جهت بکارگیری صحیح استعداد های خود بهره گیرند و زندگی مثبت و شادابی را برای خود فراهم سازند.

به طور کلی هدف از آموزش مهارت های زندگی ، ارتقای سلامت روانی از طریق کسب مهارت های شناختی، عاطفی و رفتاری است.

## آموزش خانواده

تغییر سریع فرهنگ و اجتماع از یک سو و فاصله گرفتن روزافزون فرزندان از اولیاء خود از سوی دیگر سبب می شود تا آموزه هایی که والدین از پیشینیان خود کسب کرده اند برای تربیت فرزندان کافی نباشد.

بنابراین آموزش خانواده ها توسط نهادهای مشورتی و فرهنگ ساز در جهت بالابردن سطح دانش و آگاهی والدین در حل کردن تعارضات و اتخاذ شیوه ی صحیح فرزندپروری لازم و ضروری است.

جلسات آموزش خانواده با اولویتهایی به شرح زیر در نظر گرفته شده است:

- آموزش در جهت ایجاد خانواده ی سالم و بالنده
- سبکهای فرزند پروری و ارائه ی سبک مناسب فرزند پروری
- آموزش در جهت ایجاد انگیزه در دانش آموزان نسبت به درس
- آموزش در جهت تسهیل هویت یابی عقیدتی و بین فردی نوجوانان
- آموزش در جهت هدایت، مراقبت و تربیت جنسی بویژه در ارتباط با جنس مخالف و انحرافات جنسی
- آموزش در جهت افزایش رعایت ادب و احترام در کودکان
- آموزش در جهت کنترل معضلات ناشی از تاثیر رسانه ها بر کودکان و نوجوانان
- آموزش در جهت اصلاح رفتار کودکان و نوجوانان
- آموزش در جهت ایجاد هوش اخلاقی

نگارنده امید دارد که با اتخاذ شیوه ها و رویکردهای ارائه شده ، از مشکلات فردی و اجتماعی موجود در بین خانواده ها به منظور داشتن جامعه ای سالم تر و شاداب تر کاسته گردد.