

درمان هیجان مدار و ناگویی خلقی

تالیف: زهره سادات سجادی

Engage the
withdrawer. 03

04 Soften the
pursuer/
blamer.

Help couples see
the negative cycle
as the enemy, not
each other. 02

05 Create new
emotional bonding
events and new
cycles of interaction.

Develop an alliance,
identify cycles, identify
& access underlying
emotions, & work to
de-escalate. 01

EMOTIONALLY FOCUSED THERAPY

06 Consolidate
new cycles of trust,
connection, & safety, &
apply them to old problems
that may still be relevant.



به نام خداوند مهربانی‌ها

درمان هیجان مدار و ناگویی خلقی

تالیف:

زهرة سادات سجادی



انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)



سرشناسه: سجادی، زهره سادات، ۱۳۴۳-

عنوان و نام پدیدآور: درمان هیجان‌مدار و ناگویی خلقی / تالیف زهره سادات سجادی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۰۸ص.: جدول.

شابک: ۱-۵۴۸-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸، ۱۳۵۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: درمان متمرکز بر عواطف -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع: Emotion-focused therapy -- Iran -- Case studies

موضوع: نارسایی هیجانی -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع: lexithymia -- Iran -- Case studies

رده بندی کنگره: RC۴۸۹

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۹۰۵۱۴۹۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)

واتساپ: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۰۲۶۵۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir اینستاگرام: mojakpublication



عنوان: درمان هیجان‌مدار و ناگویی خلقی

تالیف: زهره سادات سجادی

مشخصات ظاهری: ۱۰۸ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۱، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۱۳۵۰۰۰۰ ریال، شابک: ۱-۵۴۸-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق

چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب

بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

پیش‌گفتار..... ۹

فصل اول: کلیات ۱۳

۱-۱ تشریح موضوع کتاب ۱۳

۲-۱ اهمیت موضوع ۱۷

۳-۱ تعریف درمان هیجان مدار..... ۱۸

۴-۱ تعریف احساس تنهایی..... ۱۸

۵-۱ تعریف ناگویی خلقی..... ۱۸

فصل دوم: درمان هیجان مدار..... ۱۹

۱-۲ تعاریف درمان هیجان مدار..... ۱۹

۲-۲ تاریخچهٔ درمان هیجان مدار..... ۱۹

۳-۲ کاربرد درمان هیجان مدار..... ۲۰

۴-۲ مراحل درمان هیجان مدار..... ۲۱

۵-۲ اهداف درمان هیجان مدار..... ۲۱

۶-۲ مفهوم هیجان..... ۲۳

۷-۲ تعریف هیجان و ابعاد آن..... ۲۵

۸-۲ شیوه‌های تأثیر هیجان‌ات..... ۲۶

۹-۲ انواع هیجان..... ۲۷

فصل سوم: هوش هیجانی ۲۹

- ۱-۳ عملکرد ذهن در تنظیم هیجان ۲۹
- ۲-۳ نظریه‌های مربوط به هیجان ۳۱
- ۳-۳ تعریف هوش هیجانی ۳۴
- ۴-۳ مفهوم هوش هیجانی ۳۵
- ۵-۳ اهمیت هوش هیجانی ۳۶

فصل چهارم: احساس تنهایی ۳۹

- ۱-۴ تعاریف احساس تنهایی ۳۹
- ۲-۴ تاریخچه احساس تنهایی ۴۱
- ۳-۴ دوازده نوع تنهایی ۴۴
- ۴-۴ احساس تنهایی و عوامل اجتماعی ۴۸
- ۵-۴ پیامدهای احساس تنهایی ۴۹
- ۶-۴ احساس تنهایی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ۴۹
- ۷-۴ تقویت مهارت‌های مربوط به رشد اجتماعی جهت کاهش احساس تنهایی ۵۲
- ۸-۴ نظریه‌های تنهایی ۵۴

فصل پنجم: ناگویی خلقی ۵۷

- ۱-۵ تعاریف ناگویی خلقی ۵۷
- ۲-۵ ارتباط الکسی تایمی با اختلالات دیگر ۶۰
- ۳-۵ انواع ناگویی خلقی ۶۱
- ۴-۵ نظریات عواطف و خلقیات ۶۴
- ۱-۴-۵ آیزنک ۶۴
- ۲-۴-۵ لیرد- جانسون و اوتلی ۶۴
- ۳-۴-۵ نظریه جیمز- لانگه ۶۵
- ۴-۴-۵ نظریه برانگیختگی- تفسیر ۶۵

۶۶..... ۵-۴-۵ نظریه ارزیابی لازاروس.....

۶۶..... ۵-۴-۶ هب.....

فصل ششم: مروری بر تحقیقات مربوطه..... ۶۹

۶۹..... ۱-۶ پیشینه داخلی.....

۷۲..... ۲-۶ پیشینه خارجی.....

فصل هفتم: مطالعه موردی..... ۷۷

۷۷..... ۱-۷ روش پژوهش.....

۷۷..... ۲-۷ جامعه آماری.....

۷۸..... ۳-۷ معیارهای ورود و خروج.....

۷۸..... ۴-۷ روند اجرای پژوهش.....

۸۰..... ۵-۷ ابزار گردآوری داده‌ها.....

فصل هشتم: یافته‌ها..... ۸۳

۸۳..... ۱-۸ توصیف جمعیت شناختی آزمودنی‌ها.....

۸۴..... ۲-۸ توصیف متغیرها.....

۸۶..... ۳-۸ بررسی فرضیه‌ها.....

فصل نهم: جمع‌بندی..... ۹۱

۹۱..... ۱-۹ نتیجه‌گیری.....

۹۵..... ۲-۹ پیشنهادها.....

منابع..... ۹۷

۹۷..... منابع فارسی.....

۱۰۳..... منابع انگلیسی.....

پیش‌گفتار

ازدواج به عنوان مهمترین و اساسی‌ترین رابطه بشری توصیف شده است، زیرا ساختار اولیه برای بنا نهادن رابطه خانوادگی و تربیت کردن نسل آینده را فراهم می‌سازد (شهابی، امین یزدی، مشهدی و حسنی، ۱۳۹۶). معضل فروپاشی روابط زوج‌ها از جمله شایع‌ترین آسیب‌های خانوادگی است. شواهد نشان می‌دهد که امروزه معمولاً حدود نیمی از ازدواج‌ها به طلاق می‌انجامند. بعد از طلاق حدود ۶۵ درصد زنان و ۷۰ درصد مردان احتمالاً دوباره ازدواج می‌کنند و حدود ۵۰ درصد افرادی که برای بار دوم ازدواج کرده‌اند، دوباره طلاق می‌گیرند (ریسو، دو توئیت، استین و یانگ^۱، ۲۰۱۷). در ایران نیز به گزارش مرکز آمار ایران، طی دهه اخیر میزان طلاق‌های ثبت شده افزایش یافته و روند آن نسبت به گذشته شتاب بیشتری گرفته است. براساس گزارش سالنامه آمارهای جمعیتی سازمان ثبت احوال کشور در سال ۱۳۹۸ در مجموع ۱۷۴ هزار و ۸۳۱ طلاق در کشور داشته‌ایم. طبق آمار رسمی در ایران از هر هزار مورد ازدواج، حدود دویست مورد به طلاق منجر می‌شود و ایران چهارمین کشور جهان از نظر میزان نسبت طلاق به ازدواج معرفی شده است (ارده‌خانی، ۱۳۹۸). پدیده طلاق یکی از پیچیده‌ترین مشکلات زندگی زناشویی در تمام جوامع بشمار می‌رود و این پیچیدگی به دلیل نقش عوامل گوناگون فردی، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی در بروز این پدیده است (کای و فینچام^۲، ۲۰۱۰). گلدنبری^۳ (۲۰۰۴) معتقد است که بعد از مرگ اعضای خانواده، طلاق مهم‌ترین عامل فشار و آشفتگی روان در فرد است (گلدنبرگ^۴، ۲۰۱۲). پیامدهای منفی طلاق شامل نقص سیستم ایمنی، اختلالات خلقی و اضطرابی، اعتیاد و خودکشی، تغییر در سبک زندگی و تصور از خود، کاهش عملکرد حرفه‌ای، تغییر در روابط و کاهش حمایت اجتماعی

¹ Riso LP, du Toit PL, Stein DJ, Young JE.

² Cui, M. & Fincham, F. D.

³ Goldenberi

⁴ Goldenberg

می‌باشد (جانسون و زوکارینی^۱، ۲۰۱۰). اساساً شاخص‌های سلامت روان و کیفیت زندگی از عمده مسائل روان شناختی است که بعد از طلاق دچار افت می‌شود (بروون، سانچز، نوک و رایت^۲، ۲۰۰۶).

یکی از نشانه‌های اولیه بی‌ثباتی در یک رابطه عاشقانه، احساس تنهایی است (گهلرت، اسمیت، گیگریچ و لیوکیت^۳، ۲۰۱۷). احساس تنهایی حس ناخوشایندی است که به طور معمول وقتی که تجربه نامطلوبی را تجربه می‌کنیم اتفاق می‌افتد (کوتس^۴، ۲۰۱۲). احساس تنهایی به عنوان یک هیجان ناخوشایند، متضاد و معطوف به خود تعریف می‌شود که منجر به انتخاب نامطلوب می‌گردد که هم شامل نارضایتی از پیامد و نتیجه‌ای است که می‌توانستیم داشته باشیم و هم شامل سرزنش خود به خاطر نگرفتن تصمیمی بهتر است (بلالی، اعتمادی و فاتحی زاده، ۱۳۹۰). مروری بر تحقیقات گذشته نشان می‌دهد که شدیدترین نوع احساس تنهایی در زندگی تمایل به پشیمانی در روابط عاشقانه و ازدواج است. با این وجود تحقیقات نسبتاً کمی روی پشیمانی در روابط عاشقانه انجام شده است. پشیمانی از انتخاب همسر با کاهش روابط رضایت بخش ارتباط دارد (شهابی، امین یزدی، مشهدی، حسنی، ۱۳۹۶). به عبارت دیگر، فردی که تجربه پشیمانی از همسر دارد ممکن است آنچه رضایت از رابطه را ایجاد می‌کند را مورد سنجش قرار دهد و همین امر به نوبه خود منجر به کاهش رضایت از همسر فعلی می‌شود و پشیمانی نسبت به انتخاب شریک می‌تواند تأثیر منفی روی عملکرد روابط عاشقانه داشته باشد و حتی ممکن است ثبات زندگی را تضعیف کند (لیائو و همکاران^۵، ۲۰۱۷).

زوجین و خانواده‌ها در طول زندگی خود با مشکلات فراوانی مواجه می‌شوند که تحمل ناکامی را ندارند که این عدم تحمل ناکامی، سازگاری را مختل می‌کند. ناکامی احساسی است که در نتیجه ایجاد مانع بر سر راه رسیدن به هدفی که فرد آن را مطلوب می‌شمارد، پدید می‌آید. ناگویی خلقی را می‌توان چالشی دائمی در زندگی دانست. چالشی که به عقیده روان‌شناسان دو معنای اساسی را دربر می‌گیرد: اول اینکه حالت و وضعیت عاطفی بدین معنا که هرگاه مانعی راه دست‌یابی به آرزوها

¹ Johnson, S., Zuccarini, D.

² Brown SL, Sanchez LA, Nock SL, Wright JD.

³ Gehlert NC, Schmidt CD, Giegerich V, Luquet W.

⁴ Coats

⁵ Liao

را، نیازها و فعالیت‌ها را سد نماید، حالت و وضعیتی در انسان به وجود می‌آید که ناخوشایند بوده و به عنوان یک عامل ناکام کننده شناخته می‌شود. و دوم مانعی که ایجاد کننده حالتی ناخوشایند است. از آن جا که آرزوها، نیازها و اهداف انسان‌ها متفاوت است؛ بنابراین آنچه برای یک شخص ناکام کننده است؛ ممکن است برای دیگری آن گونه نباشد. از این رو ناکامی با وضعیت‌های عاطفی ناخوشایندی چون اضطراب، افسردگی، هیجان‌پذیری منفی و خشم رابطه داشته است و با بروز آن افراد سعی می‌کنند. راه‌هایی را به منظور اجتناب، فرار یا کاهش ناکامی جستجو نماید (هوشمندی و ناعمی، ۱۳۹۷؛ برکوویتز^۱، ۲۰۱۱). براساس مطالعات انجام پذیرفته، عدم ناگویی خلقی میان زوجین بر میزان تنش، گسیختگی، انسجام و وحدت خانواده و روابط نامناسب میان زوجین می‌افزاید. پژوهشگران متعددی مانند بخشی، اسد پور و خدادای زاده (۱۳۸۶) و لورنسیو^۲ (۲۰۱۶) به تأثیرات نامطلوب عدم ناگویی خلقی بر ایجاد احساس افسردگی، اضطراب، تنهایی و پوچی، کاهش عزت نفس و کاهش سلامت جسمی و روانی زوجین اشاره کرده‌اند. چاند^۳ (۲۰۱۵) در پژوهش خود بیان داشت که نشانه‌های عدم تحمل ناکامی شامل اضطراب، تنش، توجه کم و ترک وضعیت است. جبین^۴ (۲۰۱۳) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که ناگویی خلقی در رابطه زناشویی با اختلالات عاطفی به طور خاص ارتباط دارد. به طوری که عدم تحمل ناکامی رابطه معنی داری با افسردگی و اضطراب دارد (جبین^۵، ۲۰۱۳).

اما یکی از شیوه‌های آموزشی که می‌تواند برای اثرگذاری بر احساس تنهایی و ناگویی خلقی زوجین مورد استفاده قرار گیرد، درمان هیجان مدار است. درمان هیجان مدار، یک درمان کوتاه مدت است که بر کیفیت روابط افراد و سبک دلبستگی آن‌ها تمرکز می‌کند. درمانگر به سبک دلبستگی و الگوهای ارتباطی افراد توجه دارد و بر اساس آن مراحل درمانی را به گونه‌ای تنظیم می‌کند تا به ایجاد دلبستگی ایمن منجر شود و افراد بتوانند با اعتماد بیشتری به سمت رابطه‌ای مثبت و سازنده قدم بردارند و بتوانند به شیوه‌ای سازنده هیجان‌های خود را ابراز کنند. هدف تمامی درمان‌های روانشناختی، بالابردن کیفیت زندگی افراد است. پس هر یک از رویکردهای درمانی با ابزارهای

¹ Berkovitz

² Lawrence

³ Chand

⁴ Jibeen

⁵ Jeebn

مختلف خود به دنبال این هدف هستند. برای مثال، در درمان‌های شناختی بر زنجیره افکار و شناخت‌های فرد تمرکز می‌شود. برتری رویکردها با توجه به مراجع و چالش‌های او متفاوت خواهد بود (چاند^۱، ۲۰۱۵).

هدف از تالیف کتاب حاضر اثربخشی درمان هیجان مدار بر احساس تنهایی و ناگویی خلقی زوجین متقاضی طلاق بود. جامعه آماری در کتاب حاضر، شامل کلیه زوجین متقاضی طلاق مراجعه کننده به مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی منطقه ۴ شهر تهران بود و جامعه نمونه تعداد ۳۰ نفر از زوجین متقاضی طلاق را که تمام ملاک‌های ورود را داشته باشند، به صورت تصادفی ساده (قرعه کشی) انتخاب و در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) بود. نتایج نشان داد که درمان هیجان مدار بر احساس تنهایی و ناگویی خلقی در زوجین متقاضی طلاق اثربخش است. با توجه به شدت اثر، آموزش درمان هیجان مدار بر ناگویی خلقی در زوجین متقاضی طلاق تاثیری بیشتری دارد. شیوه سازماندهی کتاب حاضر به صورت زیر می‌باشد.

فصل اول: کلیات

فصل دوم: درمان هیجان مدار

فصل سوم: هوش هیجانی

فصل چهارم: احساس تنهایی

فصل پنجم: ناگویی خلقی

فصل ششم: مروری بر تحقیقات مربوطه

فصل هفتم: مطالعه موردی

فصل هشتم: یافته‌ها

فصل نهم: جمع‌بندی

در پایان، بر خود لازم می‌دانم که از همه عزیزان و بزرگوارانی که در مراحل گوناگون آماده سازی این کتاب من را یاری نموده‌اند، صمیمانه تقدیر و تشکر نمایم.

زهره سادات سجادی

زمستان ۱۴۰۱

Emotion-Oriented Treatment and Dyslexia

Zohre Sadat Sajjadi

ازدواج به عنوان مهمترین و اساسی‌ترین رابطهٔ بشری توصیف شده است، زیرا ساختار اولیه برای بنا نهادن رابطهٔ خانوادگی و تربیت کردن نسل آینده را فراهم می‌سازد (شهبابی، امین یزدی، مشهدی و حسنی، ۱۳۹۶). معضل فروپاشی روابط زوجها از جمله شایع‌ترین آسیب‌های خانوادگی است. شواهد نشان می‌دهد که امروزه معمولاً حدود نیمی از ازدواج‌ها به طلاق می‌انجامند. بعد از طلاق حدود ۶۵ درصد زنان و ۷۰ درصد مردان احتمالاً دوباره ازدواج می‌کنند و حدود ۵۰ درصد افرادی که برای بار دوم ازدواج کرده‌اند، دوباره طلاق می‌گیرند (ریسو، دو توثیت، استین و یانگ، ۲۰۱۷).

در ایران نیز به گزارش مرکز آمار ایران، طی دهه اخیر میزان طلاق‌های ثبت شده افزایش یافته و روند آن نسبت به گذشته شتاب بیشتری گرفته است. براساس گزارش سالنامه آمارهای جمعیتی سازمان ثبت احوال کشور در سال ۱۳۹۸ در مجموع ۱۷۴ هزار و ۸۳۱ طلاق در کشور داشته‌ایم. طبق آمار رسمی در ایران از هر هزار مورد ازدواج، حدود دویست مورد به طلاق منجر می‌شود و ایران چهارمین کشور جهان از نظر میزان نسبت طلاق به ازدواج معرفی شده است (ارده‌خانی، ۱۳۹۸).

