

به نام خدا

اثر بخشی آموزش همسر داری مبتنی بر
شفقت درمانی بر بهبود تنظیم هیجان، خرسندی
زناشویی و کیفیت زندگی

مؤلف :

اختر ماداش

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: ماداش، اختر، ۱۳۷۱-
عنوان و نام پدیدآور: اثربخشی آموزش همسرداری مبتنی بر شفقت درمانی بر بهبود تنظیم هیجان، خرسندی زناشویی و کیفیت زندگی / مولف اختر ماداش.
مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۷۳ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۳۶۲-۴
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه: ص. ۶۳-۷۳.
موضوع: زوجها-- روانشناسی
زوج درمانی
درمان متمرکز بر عواطف
شفقت
صمیمیت
رده بندی کنگره: HQ۸۰۱
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۵۶۲
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۱۱۱۸۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

Couples-- Psychology
Couples therapy
Emotion-focused therapy
Compassion
Intimacy (Psychology)

نام کتاب: اثربخشی آموزش همسرداری مبتنی بر شفقت درمانی بر بهبود تنظیم هیجان، خرسندی زناشویی و کیفیت زندگی

مولف: اختر ماداش

ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: زیرجد

قیمت: ۵۹۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۳۶۲-۴

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



فهرست مطالب

۵.....	فصل اول:
۵.....	کلیات
۶.....	مقدمه
۱۳.....	فصل دوم:
۱۳.....	مبانی نظری
۱۴.....	مقدمه
۱۵.....	اختلالات مرتبط با تعارض های زناشویی
۱۵.....	ابعاد تعارض
۱۶.....	عقاید منفی نسبت به تعارض
۱۶.....	عقاید مثبت نسبت به تعارض
۱۷.....	مراحل تعارضات زناشویی
۲۹.....	تعریف کیفیت زندگی
۳۲.....	ابعاد کیفیت زندگی
۳۵.....	اندازه گیری کیفیت زندگی
۴۸.....	تعریف شفقت
۵۰.....	راهکارهایی برای بالا بردن شفقت نسبت به خود
۵۰.....	کمال گرایی
۵۰.....	بخشیدن خود
۵۱.....	قدردانی کردن از خود
۵۱.....	نقش شفقت به خود در زندگی
۵۲.....	درمان متمرکز بر شفقت
۵۴.....	شفقت ورزیدن به خود
۵۷.....	عناصر شفقت درمانی
۵۷.....	توجه به بهزیستی
۵۸.....	استرس و حساسیت نیاز

۵۹.....	همدلی
۶۰.....	ملايـمت
۶۱.....	اصول شفقت درماني
۶۲.....	محدوديت هاي شفقت درماني

فصل اول:

کلیات

مقدمه

خانواده از دو رکن مهم یعنی زن و شوهر به وجود می آید و سپس با تولد فرزندان خانواده گسترده تر و نیازها متنوع تر و نقش هر کدام از اعضای خانواده مضاعف تر و تعامل میان اعضا پیچیده تر می شود. هر کدام از خانواده ها بنا بر گستردگی و تعداد اعضا آن نیازهای متنوعی دارند. تأمین برخی از نیازها منحصر به عهده زن می باشد بعضی به عهده مرد و برخی از نیازها را با مشارکت سایر اعضا خانواده باید تأمین کرد. گاهی این نقش ها در یکدیگر ادغام شده و منجر به تعارض می شوند (امین، ۱۳۹۸).

همواره انجام وظایف مرتبط به همسر در قالب همسرمداری به حفظ روابط خانوادگی کمک کرده است و قصور از انجام آن ها به از هم پاشیدن خانواده منجر شده است. یکی از روش هایی که در سال های اخیر برای بهبود متغیرهای مثبت در خانواده استفاده می شود شفقت درمانی است. از زمانی که بشر ریشه بسیاری از مشکلات خود را ناشی از مسائل سلامت روان دید درمان شفقت محور توسعه یافت. شفقت به خود اگر چه در روان شناسی غربی مفهوم جدیدی است اما قرن هاست که در فلسفه شرقی وجود دارد. شفقت به فرد کمک می کند با نگاهی همراه با مهربانی و شفقت، به خود، رنج خود و سپس نسبت به دیگران داشته باشد (یوسفی و کریم نژاد، ۱۳۹۷).

شفقت به خود یک سازه مهم در تعدیل واکنش افراد به موقعیت های ناراحت کننده است (لیری^۱ و همکاران، ۲۰۱۷). در آموزش همسرمداری مبتنی بر شفقت درک خود به جای قضاوت خود و نوعی حمایت نسبت به کاستی ها و بی کفایتی های خود است. داشتن شفقت خود در زندگی زناشویی نیازمند این است که فرد به خاطر شکست ها یا نرسیدن به استانداردها، به انتقاد سختگیرانه از خود نپردازد و این مفهوم به معنی توجه نکردن یا اصلاح نکردن این شکست ها نیست (نفا، ۲۰۱۸). زمانی که خود با این باور که انتقاد خود می تواند

^۱ - Leary

^۲ - Neff

فرد را وادار به تغییر و پیشرفت کند، به خاطر اشتباهات به سختی مورد قضاوت قرار بگیرد، عملکردهای حمایتی خود برای تهدید نشدن حرمت خود فرد، در جهت پنهان کردن نواقص از خود آگاهی فرد عمل می کنند (هن، ۲۰۱۹).

برای افزایش تنظیم هیجان ها، افزایش خرسندی زناشویی و کیفیت زندگی در زنان می توان از رویکرد نوین آموزش شفقت به خود استفاده نمود. از این رو پژوهش حاضر به بررسی آموزش همسرمداری مبتنی بر شفقت درمانی بر بهبود تنظیم هیجان، خرسندی زناشویی و کیفیت زندگی در زنان مراجعه به مراکز مشاوره شهر کهگیلویه می پردازد.

مفهوم خانواده و ارزش این نهاد اجتماعی برای هر دولت و جامعه ای اساس کار تلقی می شود و هر جامعه متناسب با ارزش های خود ابتدا به سراغ خانواده می رود تا از درون آن شهروندان آتی خویش را پروراند. نظام خانواده در زمره مهمترین نظام های اجتماعی است که براساس ازدواج بین دو جنس شکل می گیرد. (طجری، کریمی و گودرزی، ۱۳۹۹).

بروز اختلاف و عدم تفاهم در خانواده امری شایع است و هیچ خانواده ای از این امر مستثنی نیست. یکی از مشکلات شایع در خانواده، بروز تعارضات زناشویی در بین زوجین است. چنانچه تعارض به طور سازنده اداره شود، رشد و غنای ازدواج بیمه می شود و چنانچه به صورت مخربی اداره شود، زن و شوهر محکوم اند که از رابطه نسبتاً ناراضی باشند (محمودپور و همکاران، ۱۴۰۰).

تعارضات زناشویی فرایندهای پیچیده ای هستند که در طول زمان، تحت تاثیر عوامل بسیاری قرار می گیرد. از این رو مداخلات بسیاری جهت کاهش تنش ها و اختلالات به وجود آمده در روابط زناشویی انجام گرفته است که از مهمترین آن ها می توان به آموزش همسرمداری مبتنی بر شفقت اشاره کرد. یکی از روش هایی که در سال های اخیر برای بهبود متغیرهای مثبت در خانواده استفاده می شود شفقت درمانی است.

1 - Hen

2 . Compassion Focused Therapy (CFT)

شفقت به خود در ارتباط بودن با درد و رنج خود به جای اجتناب و یا قطع ارتباط با آن، ایجاد تمایل به رفع آن رنج و مهربانی کردن با خود است. خودشفقتی همچنین شامل قضاوت های غیر واقعی نسبت به درد، بی کفایتی و شکست ها است چرا که تجربه فردی بخشی از تجارب بزرگتر فرد است (نف و گرمر، 2019).

شفقت درمانی در کنار سایر رویکردهای درمانی جدید در حوزه روان شناسی موج سوم ، توجه درمانگران نوین را برای مشکلات روانشناسی زوجین بیان کرده اند. این درمان با هدف کاهش درد، رنج، نگرانی و اضطراب ایجاد شده است (لویز و یوتلی، ۲۰۱۵). اصول پایه در درمان متمرکز بر شفقت به این موضوع اشاره می کند که افکار، عوامل، تصاویر و رفتارهای تسکین بخش بیرونی باید درونی شوند و در این صورت ذهن انسان همان گونه که نسبت به عوامل بیرونی واکنش نشان می دهد در مواجهه با این درونیات نیز آرام شود (گیلبرت، 2018). افزون بر آن در درمان مبتنی بر شفقت، افراد می آموزند که از احساسات دردناک خود اجتناب نکرده و آن ها را سرکوب نکنند. بنابراین می توانند در گام اول تجربه ی خود را بشناسند و نسبت به آن احساس شفقت داشته باشند (ایرونز و لاد، ۲۰۱۹). که از این نظر این درمان می تواند بر سایر درمان های روان شناختی برتری داشته باشد. در واقع در این روش درمانی به جای تمرکز بر تغییر خودارزیابی افراد رابطه ی افراد با خودارزیابی آن ها تغییر می یابد (گیلبرت، ۲۰۱۵). در تمرین های خودشفقتی بر تن آرامی، ذهن آرامی، شفقت به خود و ذهن آگاهی تاکید می شود که نقش به سزایی در آرامش ذهن فرد و نگرانی دارد (فتوایی و همکاران، ۱۳۹۷).

هیجان نقش مهمی در جنبه های مختلف زندگی نظیر سازگاری با تغییرات زندگی و رویدادهای تنیدگی زا ایفا می کند. اصولا هیجان را می توان واکنش های زیست شناختی به

¹ - Neff & Germer

² - Gilbert

³ - Irons, & Lad

موقعیت هایی دانست که آن را یک فرصت مهم یا چالش برانگیز ارزیابی می کنیم و این واکنش های زیستی با پاسخی که به آن رویدادهای محیطی می دهیم، همراه می شوند. هر چند هیجان ها مبنای زیستی دارند، اما افراد قادرند بر شیوه هایی که این هیجان ها را بروز می کنند، اثر بگذارند. تنظیم هیجان، عامل مهمی در تعیین سلامتی و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی است (مگا، رونکونی و دینی، ۲۰۱۸).

مشکل در تنظیم هیجان زیربنای بیشتر ناخوشی های انسان است و در تمام گستره اختلال های روانی از نوروها گرفته تا سایکوزها مسئله شایعی است. انسان بیشتر از سایر گونه ها از گنجینه هیجانی خود سود می برد و بیش از بقیه از آن متضرر می شود (اودلاگ، ۲۰۱۸). هیجان تنظیم نشده با اشکال برجسته آسیب های روانی همراه است و گفته می شود که عدم تنظیم هیجان می تواند منادی رفتارهای مخاطره آمیز باشد (تانگ^۳ و همکاران، ۲۰۱۹).

یزدانبخش، کرمی و دریکوند (۱۳۹۹) در پژوهشی تحت عنوان اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر تنظیم شناختی هیجان بیان می کنند که درمان متمرکز بر شفقت عامل مهم و تاثیر گذاری بر تنظیم شناختی هیجان می باشد.

یکی دیگر از متغیرهای مهم در رابطه با زندگی زناشویی، خرسندی زناشویی می باشد. خرسندی زناشویی فرایندی است که در زندگی زوجین نمود پیدا می کند، چرا که به خواسته ها، شناخت ویژگی های شخصیتی، ایجاد قوانین رفتاری و شکل گیری الگوهای ارتباطی مربوط می شود. علاوه بر این که رابطه زناشویی منبع اصلی حمایت اجتماعی برای اکثر زوجین است، به عنوان عامل محافظتی در برابر هرگونه آسیب روحی و فیزیولوژیکی، بر سلامت جسمی و روانی، خرسندی از زندگی، موفقیت در کار و ارتباطات اجتماعی تاثیر می گذارد (هیلپرت^۴ و همکاران، ۲۰۱۹). خرسندی زناشویی ارزیابی ذهنی فرد از تجربه خود در ازدواج است، بنابراین یکی دیگر از دلایل اهمیت خرسندی زناشویی این است که بخش

¹ - Mega, Ronconi, & De Beni

² - Odlaug

³ - Tang

⁴ - Hilpert

مهمی از سلامت روانی فرد را تشکیل می دهد. میزان خرسندی زناشویی عامل مهمی است که بر روی خانواده به عنوان یک کانون تاثیر می گذارد (جکسون و همکاران، 2018).

خرسندی زناشویی از عوامل مهمی است که به طور کلی خانواده را تحت تاثیر قرار می دهد. خرسندی زناشویی از عوامل موثر در تداوم زندگی موفق، سالم و شاد محسوب می شود. همچنین با توجه به اهمیت کارکرد متعادل خانواده و جلوگیری از متلاشی شدن آن، شناخت عوامل مرتبط با خرسندی زناشویی که پایه استحکام بخش زندگی خانوادگی است، ضروری به نظر می رسد. خرسندی زناشویی فرایندی است که در طول زندگی زوجین به وجود می آید، زیرا لازمه آن انطباق سلیقه ها، شناخت ویژگی های شخصیتی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل گیری الگوهای مرادده ای است. زوجینی که از نوع و سطح روابطشان راضی اند، توافق زیادی با یکدیگر دارند و زمان و مسائل مالی خودشان را به خوبی برنامه ریزی می کنند (نصرزاده و صداقتی فرد، ۱۴۰۰).

رضایی والا و یارمحمدی واصل (۱۳۹۹) در پژوهش خود تحت عنوان تاثیر آموزش مبتنی بر شفقت به خود بر صمیمت زناشویی و خرسندی زناشویی در زنان متأهل بیان می کنند که آموزش مبتنی بر شفقت به خود بر افزایش میزان خرسندی زناشویی و مولفه های ارتباط زناشویی، ازدواج و فرزندان، اقوام و آشنایان موثر بود. آموزش مبتنی بر شفقت به خود موجب افزایش میزان خرسندی زناشویی می شود.

متغیر دیگری که در رابطه با زندگی زناشویی مهم می باشد کیفیت زندگی است. سازمان بهداشت جهانی کیفیت زندگی را به عنوان ادراک فرد از وضعیت زندگی در عرصه فرهنگ و سیستم ارزشی که فرد در آن زندگی می کند در ارتباط با اهداف، انتظارات، معیارها و امور تلقی می کند که گستره وسیعی از طیف زندگی فرد در ابعاد مختلف فیزیکی، روانی و اجتماعی را در بر می گیرد (درخشان، ۱۳۹۸).