

عنوان: تاب آوری زوجین

محقق: فری: بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر سازگاری و تاب آوری زوجین

تهیه و تألیف: سلیمان علیرزاده، همراه با دکتران ارشدی. مصیب را دوباره

سرشناسه	:	علیزاده، سلیمان، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	:	تاب‌آوری زوجین : بررسی اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر سازگاری و تاب‌آوری زوجین/ تهیه و تألیف سلیمان علیزاده، مصیب رادباره، مهران رسول‌آبادی.
مشخصات نشر	:	پاوه: سلیمان علیزاده، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	ز، ۱۱۳ص؛ ۵/۱۴×۲۱ سم.
شابک	:	۹۷۸622-00-0740-1- : ۱۵۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه.
عنوان دیگر	:	تحلیل اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر سازگاری و تاب‌آوری زوجین.
موضوع	:	تاب‌آوری -- ایران -- نمونه‌پژوهی
موضوع	:	Resilience (Personality trait) -- Iran -- Case studies
موضوع	:	زنانشویی -- ایران -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی -- نمونه‌پژوهی
موضوع	:	Communication in marriage -- Iran -- Psychological aspects -- Case studies
موضوع	:	شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی -- ایران -- نمونه‌پژوهی
موضوع	:	Mindfulness-based cognitive therapy -- Iran -- Case studies
موضوع	:	سازگاری -- ایران -- نمونه‌پژوهی
موضوع	:	Adjustment (Psychology) -- Iran -- Case studies
موضوع	:	انطباق‌پذیری -- ایران -- نمونه‌پژوهی
موضوع	:	Case studies -- Adaptability (Psychology) -- Iran
شناسه افزوده	:	رادباره، مصیب، ۱۳۷۱
شناسه افزوده	:	رسول‌آبادی، مهران، ۱۳۶۱ -
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۷ ۳۵/BF۶۹۸ ۲۴ع۸
رده بندی دیویی	:	۲۴/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۲۵۷۰۱۹

عنوان اصلی: تاب‌آوری زوجین

عنوان فرعی: تحلیل اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر سازگاری و تاب‌آوری زوجین

ناشر: سلیمان علیزاده. پاوه. ۱۳۹۶

نویسندگان: سلیمان علیزاده. مهران رسول‌آبادی. مصیب رادباره

نوبت چاپ: اول. ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت ۱۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۰۰-۰۷۴۰-۱

چاپ و صحافی: نگارش. تهران

طراح و صفحه‌آرا: مصیب رادباره

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۴	فصل ۱. مبانی نظری پژوهش
۴	تعاریف، مفاهیم و عملیاتی متغیرهای پژوهش
۷	مبانی نظری
۷	تابآوری
۹	تاریخچه تابآوری
۱۰	مفهوم تاب آوری و ابعاد آن
۱۴	ویژگی‌های افراد تاب آور
۱۷	نظریه‌های تاب آوری
۱۷	نظریه گارمزی
۱۸	نظریه ی بلاک
۱۹	نظریه ی ورنر و اسمیت
۱۹	خود تاب آوری
۲۰	سازگاری زناشویی
۲۰	تعریف سازگاری
۲۱	خصوصیات سازگاری
۲۳	راه‌های سازش یا سازگاری

- ۲۴..... خصوصیات انسان سازگار
- ۲۵..... ملاک های سازگاری های مطلوب
- ۲۷..... ویژگی های افراد سازگار
- ۲۸..... راه حل ناسازگاری
- ۲۹..... سازگاری زناشویی
- ۳۱..... عوامل مؤثر بر سازگاری زناشویی
- ۳۴..... عواملی که سازگاری زناشویی را دشوار می سازد
- ۳۵..... شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی
- ۳۷..... معرفی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی
- ۳۸..... ریزحه MBCT
- ۳۹..... ذهن آگاهی و مفاهیم اساسی
- ۴۳..... نظریه آسیب شناسی
- ۴۶..... نظریه شخصیت
- ۴۷..... محتوای درمان
- ۴۸..... فرآیند درمان
- ۵۱..... آموزش ذهن آگاهی و تغییر حالت های ذهنی
- ۵۴..... دلالت های بالینی ذهن آگاهی
- ۵۴..... افزایش زمان زندگی در لحظه
- ۵۴..... افزایش عاطفه ی مثبت
- ۵۶..... کاهش پاسخ دهی به استرس
- ۵۶..... افزایش توان شناختی
- ۵۷..... ریشه های ذهن آگاهی
- ۵۸..... راهبردها و فن های درمان

۵۸	تمرکززدایی
۶۱	مواجهه
۶۳	تغییر شناختی
۶۴	مدیریت خود
۶۵	آرام سازی
۶۶	پذیرش
۶۶	کار آیی درمان
	تفاوت های شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) با
۶۸	درمان شناختی
	تفاوت های شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) با
۶۹	درمان فراشناختی
۷۲	محدودیت های MBCT
	مروری بر جلسات شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی
۷۴	(MBCT)
۷۷	پژوهش های پیشین
۷۷	پژوهش های داخلی
۷۸	پژوهش های خارجی
۸۰	فصل ۲. روش شناسی پژوهش
۸۱	روش پژوهش
۸۲	جامعه آماری، روش نمونه گیری و حجم نمونه
۸۲	ابزار پژوهش
۸۷	روش مداخله
۸۹	اطلاعات جمعیت شناختی

۹۱ آمار توصیفی

۹۳ آزمون فرضیه‌ها

۱۰۲ منابع

۱۰۲ منابع فارسی

۱۰۸ منابع لاتین

www.ketab.ir

مقدمه

ازدواج و تشکیل خانواده علاوه بر تامین و ارضای نیازهای عاطفی، روانی، امنیتی، جسمی و... می تواند کانون پرورش نسل های سالم و رشد یافته بوده و محیطی امن و حمایتی را برای اعضای خود فراهم آورد. اما این در صورتی است که رابطه زناشویی و به طور کل، کانون خانواده سالم، گرم و صمیمی و به دور از تنش و مشکل باشد. بدیهی است که یک رابطه ناسازگار، سرد و سراسر تنش نه تنها موجبات رشد و کمال اعضا را فراهم نمی کند، بلکه می تواند به توقف رشد شخص و سرگردانی منجر گردد و صدمات و لطمه های عمیقی را به آنها وارد آورد و حتی باعث بروز مشکلات و آسیب های روانی اعضا شود. عوامل گوناگون وجود دارد که باعث بروز مشکل و تنش و نارضایتی در زندگی زناشویی می شود. به طور خاص ناسازگاری در زندگی زناشویی از مهمترین عواملی است که کانون گرم خانواده را با تنش و آشفتگی مواجه نموده و رابطه زوج را سرد و بی روح و عاری از صمیمیت می سازد. ناسازگاری زناشویی به معنای نارضایتی، عدم احساس خوشبختی، عدم توافق در تصمیم گیری ها، ارتباط نامناسب و ... است (اورکی، جمالی، فرج الهی و فیروزجایی، ۱۳۹۱). سازگاری زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر

۲ ■ عنوان فرعی: بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر سازگاری و تاب آوری زوجین

مواقع احساس خوشبختی و رضایت از همدیگر دارند و بصورت علاقه متقابل، مراقبت از همدیگر، پذیرش و تفاهم با یکدیگر بروز می کند (سین ها و ماکرجک^۱، ۱۹۹۰؛ به نقل از احمدی، ۱۳۸۲).

از طرفی، مطالعات خانواده، امروز بیشتر در جهت این موضوع است که چطور افرادی در برخورد با عوامل استرس زا، توان مقابله و مقاومت را دارند و چطور خانواده بر این توانایی اساسی افراد تاثیر می گذارد بنابراین مساله تاب آوری اهمیت می یابد (کشتکاران، ۱۳۸۸).

تاب آوری جان سالم بدر بردن از استرس ها و ناملايمات زندگی است (بانانو^۲، ۲۰۱۴). با رشد مثبت، انطباق پذیری و رسیدن به سطحی از تعادل پس از به وجود آمدن اختلال در وضعیت تعادلی پیشین مطابقت می کند (ریچاردسون^۳، ۲۰۰۰). تاب آوری به انطباق موفقیت آمیزی گفته می شود که در مصائب و استرس های ناتوان ساز آشکار می گردد، یعنی تاب آوری بیانگر کنش وری و پویایی سازه ای است که مستلزم تعامل پیچیده بین عوامل خطر ساز و محافظت کننده است (لاثر و سیکاتی^۴، ۲۰۰۰).

شایان ذکر است تاکنون رویکردهای مختلفی جهت ارتقاء تاب آوری و سازگاری زوجین بررسی شده است با این حال در مورد اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی^۵ (MBCT) در مورد خانواده و

^۱ - Sinha & Mukerjec

^۲ Bonanno

^۳ Richardson

^۴ Cicchetti & Luthar

^۵ Mindfulness-Based Cognitive Therapy

زوجین کمتر بررسی شده است. شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) از روش‌های سنتی شرقی مراقبه الهام گرفته‌اند (کابات زین، ۱۹۹۵). در حال حاضر این روش یکی از مناسب‌ترین و موفق‌ترین روش‌های موجود در درمان به شمار می‌رود. در درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی هدف آن است که بیمار بتواند افکارش را تنها به صورت افکار مناسب در نظر بگیرد و آن‌ها را از نوع رویدادهای ذهنی قابل آزمون ببیند و قادر شود وقوع این رویدادهای ذهنی منفی را از پاسخ‌هایی که آن‌ها معمولاً برای انگیزاند جدا کند و در نهایت معنای آنها را تغییر دهد (کرین، ۲۰۰۹ برآمد، خویش لهجه صدق، ۱۳۹۰). با توجه به آنچه گفته شد پژوهش حاضر قصد دارد به بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) بر بهبود سازگاری و تاب آوری زوجین بپردازد.