

مشاوره گروهی در مادران دایه‌ای فرزند مبتلا به استرس

فاطمه امیری

سرشناسه	:	امیری، فاطمه، ۱۳۵۸-
عنوان و نام پدیدآور	:	مشاوره گروهی در مادران دارای فرزند مبتلا به استرس /فاطمه امیری.
مشخصات نشر	:	انتشارات طاهری، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۱۳۱ ص: جدول، نمودار.
شابک	:	۹۷۸۶۲۲۶۰۴۶۳۲۹۱۵۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
داشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	فشار روانی در کودکان -- ایران -- کنترل -- نمونه پژوهی
موضوع	:	Stress management for children -- Iran -- Case studies
موضوع	:	ذهن آگاهی (روانشناسی) -- نمونه پژوهی
موضوع	:	Mindfulness (Psychology) -- Case studies
موضوع	:	مادران -- ایران -- روانشناسی -- نمونه پژوهی
موضوع	:	Mothers -- Iran -- Psychology -- Case studies
رده بندی کنگره	:	۵۷/۲۳
رده بندی دیویی	:	۱۵۵/۴۱۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۹ ۷۶۲۹



نام اثر	:	مشاوره گروهی در مادران دارای فرزند مبتلا به استرس
نام مؤلف	:	فاطمه امیری
گرافیکست	:	صدیقه قلیان
ناشر	:	انتشارات طاهری
قطع	:	رقعی
چاپ	:	پیدایش
تاریخ چاپ	:	اول/۱۳۹۸
شمارگان	:	۵۰۰ نسخه
قیمت	:	۱۵۰۰۰ تومان
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۰۴۶-۳۲-۹



استفاده از مطالب این کتاب با ذکر نام مؤلف و ناشر مجاز است.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱.....	مقدمه
۳.....	فصل اول: هیجان شناختی
۵.....	هیجان
۱۰.....	مدیریت و تنظیم هیجان
۱۲.....	ذهن آگاهی
۱۲.....	مشاوره گروهی مبتنی بر ذهن آگسی
۱۳.....	نارسایی هیجانی
۱۵.....	فصل دوم: ذهن آگاهی و مفاهیم اساسی
۱۷.....	ذهن آگاهی
۲۱.....	نظریه آسیب شناسی
۲۴.....	نظریه شخصیت
۲۶.....	محتوای درمان
۲۷.....	فرآیند درمان
۳۰.....	راهبردها و فن های درمان
۳۰.....	مواجهه
۳۳.....	تغییر شناختی
۳۴.....	مدیریت خود

۳۵.....	آرام‌سازی
۳۶.....	پذیرش
۳۷.....	کار آیی درمان
۴۰.....	رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی
۴۰.....	مقایسه ذهن آگاهی با روانکاوی
۴۲.....	مقایسه ذهن آگاهی و رویکردهای رفتاری شناختی
۴۴.....	درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی
۴۷.....	حضور ذهن
۵۲.....	اهداف مشاوره گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی
۵۴.....	ملاحظات در ارتباط با کاربرد حضور ذهن برای متخصصین
۵۴.....	آیا حضور ذهن با درمان‌رپایی سازگاری دارد؟
.....	آیا برای آموزش حضور ذهن یک متخصص حتماً لازم است خود نیز تمرین‌ها را
۵۴.....	انجام دهد؟
۵۵.....	آیا حضور ذهن در گروه یاد گرفته می‌شود یا در درمان انفرادی؟
۵۶.....	دستورالعمل جلسات MBCT
۵۹.....	نکات اساسی در رویکرد MBCT
.....	شناخت درمانی مبتنی بر حضور ذهن (MBC) و تفاوت‌های آن با
۶۳.....	درمان شناختی رفتاری (CBT):
۶۷.....	فصل سوم: تنظیم شناختی هیجان
۶۹.....	تعریف هیجان
۷۰.....	تعریف تنظیم هیجان
۷۳.....	تنظیم هیجان و سازه‌های مرتبط
۷۴.....	رویکردهای مختلف در تنظیم هیجان
۷۴.....	نظریه تنظیم هیجان در حوزه سلامت رفتاری

۷۵.....	نظریه شناختی - یادگیری اجتماعی
۷۷.....	نظریه کنترل سایبرنتیک
۷۸.....	مدل های تنظیم هیجان
۷۸.....	مدل تنظیم هیجان دو عاملی
۷۹.....	مدل تنظیم هیجان گروس
۸۳.....	تنظیم شناختی هیجان
۸۴.....	راهبردهای غیر انطباقی تنظیم شناختی هیجان
۸۵.....	کم تنظیمی
۸۶.....	بیش تنظیمی
۸۸.....	راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان
۹۱.....	تنظیم شناختی هیجان و آسیب شناسی روانی
۹۳.....	تفاوت های جنسیتی تنظیم هیجان
۹۶.....	ارتباط راهبردهای تنظیم هیجان و مؤلفه های شخصیت
۹۷.....	خود تنظیمی شناختی هیجان
۱۰۹.....	فصل چهارم: نارسایی هیجانی
۱۱۱.....	تعریف نارسایی هیجانی (آلکسیثیمیا)
۱۱۲.....	تاریخچه نارسایی هیجانی
۱۱۳.....	همه گیرشناسی نارسایی هیجانی
۱۱۵.....	انواع نارسایی هیجانی
۱۱۵.....	مؤلفه های نارسایی هیجانی
۱۱۷.....	رویکرد نظری به نارسایی هیجانی
۱۱۹.....	نارسایی هیجانی از دیدگاه نوروسایکولوژی
۱۲۱.....	نارسایی هیجانی از دیدگاه تحلیل روانی
۱۲۳.....	نارسایی هیجانی از دیدگاه اجتماعی - فرهنگی

نارسایی هیجانی از دیدگاه پردازش اطلاعات..... ۱۲۵

نارسایی هیجانی با رضایت از زندگی..... ۱۲۶

نارسایی هیجانی با راهبردهای مقابله‌ای..... ۱۲۷

منابع و مآخذ..... ۱۲۹

www.ketab.ir

مقدمه

ذهن آگاهی، پیش‌بینی‌کننده هیجان‌های مثبت بوده و از طریق سرزندگی و واضح‌دیدن تجربیات می‌تواند تغییرات مثبتی در بهزیستی فرد ایجاد کند. ذهن آگاهی باعث می‌شود توانایی مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، عاطف و تجربه‌ها اعم از خوشایند و ناخوشایند ایجاد شود. این توانایی به فرد کمک می‌کند واقعیت درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف درک کند و از طریق ترکیب سرزندگی و واضح‌دیدن تجربیات تغییرات مثبت در باوری‌های انسان ایجاد کرده و خلق را بهبود ببخشد. از فواید ذهن آگاهی تمرکززدایی بر خود است که باعث می‌شود فرد افکار و احساسات خود را بدون قضاوت مشاهده کند و آنها را وقایع ساده ذهنی که می‌آیند و می‌روند (نه به عنوان قسمتی از خود یا انعکاسی از واقعیت) در نظر بگیرد. ذهن آگاهی توانایی روان‌شناختی فوری مانند کاهش نشانه‌های روان‌شناختی، واکنش‌های هیجانی و بهبود تنظیم رفتار را در پی دارد و باعث افزایش ظرفیت توجه، آگاهی‌پگیری و هوشمندانه (فراتر از فکر) است و می‌توان آن را شیوه‌ای از بودن یا یک شیوه فهمیدن توصیف کرد که با درک احساسات شخصی ایجاد شده و منجر به پذیرش خود می‌شود. علاوه بر این، ذهن آگاهی توانایی فرد در

تحمل هیجان‌های منفی را افزایش می‌دهد و فرد را برای مقابله موثر آماده می‌سازد.

مداخله‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی اثرات مثبتی در زمینه افزایش عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی، کاهش الگوهای رفتار منفی، افکار نوسان‌ناپذیر و تنظیم رفتارهای مثبت مرتبط با سلامتی، بهبود خلق، کاهش فسردهی و اضطراب و افزایش سازگاری روان‌شناختی نشان داده است. در حال حاضر که روزه مداخله‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی به‌عنوان موج سوم روان‌درمانی بسیار مورد توجه و اثرگذار است، نیاز است گروه‌هایی که می‌توانند از این مداخله‌ها بهتر و بیشتر سود جویند با بینش بیشتری انتخاب شوند. مادرانی که دارای فرزند دارای اختلال اضطراب جدایی هستند، می‌توانند یکی از این گروه‌ها باشند که مداخله‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی را دریافت می‌کنند. افزایش استرس، اضطراب و افسردگی به‌عنوان فاکتورهای سلامت روانی در کودکان علاوه بر اینکه مشکلاتی را برای خود آنها ایجاد می‌کنند، سبب ایجاد مشکلات روانی متعدد برای مادران نیز می‌شوند. در رویارویی با چنین شرایطی شیوه‌ها و راه‌های مختلفی برای کنترل، هدایت و تنظیم هیجان‌ها پیشنهاد می‌گردد. اما این پژوهش بنا دارد تا طی مطالعه‌ای علمی تأثیر مشاوره گروهی مبتنی بر ذهن‌آگاهی را بر تنظیم هیجان‌شناختی و نارسایی هیجانی به شیوه‌ای علمی و متقن بسنجد.