

تاب‌آوری بر اساس شفقت خود و

تنظیم هیجانی در زنان

نویسنده:

زهرا مستقیم

سرشناسه	: مستقیم، زهرا، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور	: تاب‌آوری بر اساس شفقت خود و تنظیم هیجانی در زنان/ نویسنده زهرا مستقیم؛ ویراستار فنی سمیه مطاعی؛ ناظر فنی ساجده مرادی.
مشخصات نشر	: تهران: فرهوش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۹ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۹۵-۵۳۷-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: (Resilience (Personality trait انعطاف‌پذیری
موضوع	: تاب‌آوری (درمان) Resilient therapy
موضوع	: شفقت -- جنبه‌های روان‌شناسی Compassion -- Psychological aspects
موضوع	: هیجان‌ها -- جنبه‌های روان‌شناسی Emotions -- Psychological aspects
موضوع	: زنان -- روان‌شناسی Women -- Psychology
شناسه افزوده	: مطاعی، سمیه، ۱۳۶۳-، ویراستار
شناسه افزوده	: مرادی، ساجده، ۱۳۷۶-
رده بندی کنگره	: ۲۵/۶۹۸BF
رده بندی دیویی	: ۲۲/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۴۵۳۶۶



تاب‌آوری بر اساس شفقت خود و تنظیم هیجانی در زنان
نویسنده: زهرا مستقیم

ناظر فنی: ساجده مرادی
صفحه آرا: آسیه یکه‌فلاح
ویراستار فنی: سمیه مطاعی
طراح جلد: لیلا خسروی
نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۷
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
قیمت: ۲۷۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر است

آدرس: میدان انقلاب - ضلع جنوب شرقی - ساختمان مترجمان - پلاک ۱۷ - طبقه ۱
انتشارات: ۰۹۱-۷۸۹۲۳۴۷ - ۰۹۱-۱۱۶۱۰۶۴۰
دبیرخانه: ۰۶۶۹۱۱۷۲۶ - ۰۶۴۰۶۳۰۹
www.farhooshpub.com دورنگار: ۸۹۷۸۴۵۵۸

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۳	فصل اول: کلیات
۱۴	بیان کلی
۱۷	اهمیت و ضرورت
۱۹	تعاریف مفهومی
۱۹	تاب آوری
۱۹	شفقت - خود
۲۰	تنظیم هیجانی
۲۱	فصل دوم: تاب آوری
۲۲	مفهوم و تعریف تاب آوری
۲۷	ویژگی‌های افراد دارای تاب آوری
۲۸	روش‌های ایجاد تاب آوری

۳۰	دیدگاه‌های تاب آوری
۳۰	۱- دیدگاه فردریکسون و توگد
۳۱	۲- دیدگاه ماتسن
۳۲	۳- دیدگاه روانشناسی مثبت گرا
۳۳	۴- مدل‌های تاب آوری
۳۷	۵- چارچوب انعطاف پذیری کنشی کامپفر
۳۹	۶- تئوری‌های تبیین تاب آوری
۴۳	نقش محیط در رشد تاب آوری
۴۷	فصل سوم: شفقت خود
۴۸	مفهوم و تعریف شفقت خود
۵۶	نظریه شفقت خود
۵۹	فصل چهارم: تنظیم هیجانی
۶۰	تعریف تنظیم هیجانی
۶۶	عوامل موثر در تنظیم شناختی هیجانی
۶۶	۱- عزت نفس
۶۷	۲- خوش بینی
۶۸	۳- خودکارآمدی

تنظیم شناختی هیجانی در زمینه‌ی فرهنگی ۶۹

دیدگاه‌های تنظیم هیجانی ۷۵

۱- دیدگاه توانایی (پردازش اطلاعات) ۷۵

۲- دیدگاه شخصیتی- اجتماعی- هیجانی ۷۹

۳- مدل سالووی و مایر؛ مدل توانایی تنظیم هیجانی ۸۰

۴- نظریه وایزینگر از تنظیم هیجانی ۸۷

مولفه‌های تنظیم هیجانی از دیدگاه گلמן ۸۹

۱- خودآگاهی ۸۹

۲- خودکنترلی یا مدیریت خود ۸۹

۳- شعور اجتماعی ۹۰

۴- مهارت اجتماعی ۹۲

۵- خودانگیزی ۹۳

کاربردپذیری تنظیم هیجانی در زندگی روزمره ۹۵

منابع ۹۷

منابع فارسی ۹۸

منابع لاتین ۱۰۵

مقدمه

کانون خانواده در برگیرنده محیط سالم و سازنده و روابط گرم و تعامل بین فردی صمیمی می‌باشد و می‌تواند موجب رشد و پیشرفت اعضای خانواده شود. خانواده پایه اساسی اجتماع و سلول سازندگی است و در وسیع‌ترین مفهوم، خاستگاه اعضای خویش و پناهگاه آنان است (کمپل^۱، ۲۰۱۳). باید گفت در زندگی زناشویی زنان متاهلی که دچار کشمکش زناشویی می‌شوند، فشار روانی زیادی را متحمل می‌شوند و این فشار میزان تاب‌آوری^۲ آنان را تحت تاثیر قرار می‌دهد (راهدار و عطاری، ۱۳۹۴).

می‌توان گفت تاب‌آوری در خانواده از ارکان مهم به شمار می‌آید زیرا که تاب‌آوری در خانواده ارتباط بین اعضای خانواده را تسهیل می‌کند. باید گفت تاب‌آوری می‌تواند موجبات افزایش کارکرد شناختی-هیجانی، عاطفی را فراهم سازد. شناسایی و افزایش تاب‌آوری بینشی دگرگون و امیدوار کننده ایجاد می‌کند و به قابلیت تطابق افراد در مواجهه با بلایا یا فشارهای جانکاه، غلبه یافتن و حتی تقویت شدن بوسیله آن کمک

۱- Campbell

۲ - resiliency

می نماید. این خصیصه با توانایی درونی شخص و مهارت‌های اجتماعی و تعامل با محیط حمایت می شود، توسعه می‌یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت متبلور می گردد (دینر^۱، ۲۰۱۳).

تاب آوری قابلیت بازگشت را تسهیل می‌سازد و نیز توانایی چیرگی بر ناگواری‌ها را سبب می‌شود (والش^۲، ۲۰۰۸؛ ترجمه دهقانی، خواجه رسولی، محمدی و عباسی، ۱۳۹۰). باید دید میزان تاب آوری در زنان متاهل تا چه میزان بوسیله شفقت خود^۳ آنان قابل پیش بینی است. شفقت خود به این موضوع اشاره می‌کند که افکار، عوامل، تصاویر و رفتارهای تسکین بخش بیرونی باید درونی شوند و در این صورت ذهن افراد همان‌گونه که نسبت به عوامل بیرونی واکنش نشان می‌دهد در مواجهه با این درونیات آرام می‌شود و این مسئله می‌تواند بر رشد تاب آوری موثر واقع گردد (گیلبرت^۴، ۲۰۰۹).

نف^۵ (۲۰۱۳) شفقت خود را به عنوان دیدگاه نسبت به درد و رنج شخصی معرفی می‌کند که با ویژگی‌های مهربانی نسبت به خود به جای قضاوت، داوری و خود انتقادی، در نظر گرفتن مشکلات شخصی خود به عنوان بخشی از تجربه مشترک انسانی به جای شخصی سازی، انزوا، آگاهی به ناتوانی و ناراحتی خود به جای بیش بها دادن به آن و همانندسازی افراطی ابراز می‌شود.

۱- Diener

۲- Walsh

۳- self-compassion

۴- Gilbert

۵- Nef

از طرفی باید گفت در زندگی زناشویی در زنان متاهل، رشد ابعاد هیجانی می‌تواند بر رشد میزان تاب آوری آنان موثر باشد. می‌توان گفت افراد به دلیل چالش‌های زندگی گاهی دچار بی‌نظمی هیجانی می‌شوند که سلامت عاطفی و عزت نفس آنان را تهدید می‌کند. تنظیم هیجانی^۱ می‌تواند بصورت تکلیف‌محور، فرآیندهای هیجان‌محور و فرآیندهای پردازش شناختی بر روند رشد عاطفی و شناختی افراد متاهل تاثیر مثبت بگذارند (رضوان، بهرامی و عابدی، ۱۳۹۰).

هدف تنظیم هیجانی حمایت و شکل‌گیری عزت نفس، کارآمدی شخص و فردیت شخص می‌باشد. این مسئله با هدف افزایش هیجان مثبت و اجتناب از هیجان منفی برای شکل‌گیری خوشبختی فرد قابل طرح است و میزان رشد تنظیم هیجانی می‌تواند بر تقویت تاب آوری موثر باشد زیرا که تنظیم هیجانی موجب ترمیم هیجانی در افراد می‌شود و میزان تطابق با ناگواری را رشد می‌دهد (وانکرخوف^۲ و همکاران، ۲۰۱۵).

۱- emotion regulation

۲- Vandekerckhove