

تنظیم هیجان و آسیب‌شناسی روانی

رویکرد فراتشخیصی به سبب‌شناسی و درمان

تألیف

آن.م. کرینگ

دنيس م. اسلوان

ترجمه

دکتر بقیه حسینی

دانشیار گروه روان‌شناسی بالینی

دانشگاه خوارزمی تهران

دکتر مهدی اکبری

استادیار گروه روان‌شناسی بالینی

دانشگاه خوارزمی تهران



کتاب ارجمند

۲۰۳۸۱۲۹

آن م. کرینگ دنیس م. اسلون

تنظیم هیجان و آسیب‌شناسی روانی: رویکرد فراتشخیصی
به سبب‌شناسی و درمان

ترجمه: دکتر جعفر حسنی، دکتر مهدی اکبری

ویراستار: مریم ادیبی

فروست: ۱۴۶۴

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: مرضیه شکی

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: مرضیه شکی

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ: سامان - حافری افشین

چاپ اول: بهار ۱۳۹۸، ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۱۶۷

عنوان و نام پدیدآور: تنظیم هیجان و آسیب‌شناسی روانی: رویکرد فراتشخیصی به سبب‌شناسی و درمان/ تألیف [صحیح: ویراستاران] آن. م. کرینگ، دنیس م. اسلون؛ ترجمه جعفر حسنی، مهدی اکبری.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۵۱۲ ص. وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۱۶۷-۱

عنوان اصلی: Emotion Regulation and Psychopathology: a Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment, c2010.

موضوع: هیجان، Emotions، بیماری‌های روانی - سبب‌شناسی،

Mental illness—Etiology Psychology, Pathological

شناسه افزوده: کرینگ، آن م.، Kring, Ann M. اسلون، دنیس

م.، Sloan, Denise M. حسنی، جعفر، ۱۳۵۷ - مترجم،

اکبری، مهدی، ۱۳۶۳ - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ت ۹ الف ۵۳۱/ BF

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۰۰۹۲۹

این اثر، مشمول قانون حمایت از مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا مترجم کتبی یا غیر کتبی پیکرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین کارگر ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجید دانش، تلفن ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضو علی حسینی، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۱

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۳۳۳۷۷۰۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۹۱۸۰۱۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۱۰۴۲

بها: ۷۰۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

پیشگفتاری از مترجمان.....	۹
مقدمه و مرور کلی.....	۱۷

بخش اول:

مدل‌های تنظیم هیجان

فصل اول: تنظیم هیجان و آسیب‌شناسی روانی.....	۲۹
فصل دوم: تحول تنظیم هیجان.....	۵۷
فصل سوم: چگونه التیام می‌یابیم وقتی آنچه ما که نمی‌خواهیم احساس کنیم.....	۷۹
فصل چهارم: نیاز به تصریح مفهومی و تعریف زوهرش‌های مرتبط با تنظیم هیجان در آسیب‌شناسی روانی.....	۱۱۱

بخش دوم:

مشکلات تنظیم هیجان دخیل در اختلالات روان‌شناختی مختلف

فصل پنجم: اجتناب تجربه‌ای به عنوان یک مفهوم بافتارگرایی درکردن.....	۱۳۱
فصل ششم: سرکوبی.....	۱۶۵
فصل هفتم: حساسیت بافت هیجانی در سازش‌یافتگی و بهبودی.....	۱۸۷
فصل هشتم: شناخت و تنظیم هیجان.....	۲۰۵
فصل نهم: بدتنظیمی هدف در اختلال‌های عاطفی.....	۲۳۹
فصل دهم: پیشینه‌سازی هیجان‌های مثبت.....	۲۶۷
فصل یازدهم: نقش خواب در تنظیم مغز هیجانی.....	۲۹۳

بخش سوم:

درمان مشکلات در تنظیم هیجان

فصل دوازدهم: هیجان‌ها، تنظیم هیجان و درمان روان‌شناختی.....	۳۲۵
---	-----

۳۵۵.....	فصل سیزدهم: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در بافت تنظیم هیجان
۳۸۷.....	فصل چهاردهم: توجه آگاهی و تنظیم هیجان
۴۰۵.....	فصل پانزدهم: تنظیم هیجان به عنوان یک چارچوب یکپارچه برای فهم و درمان آسیب شناسی روانی
۴۳۱.....	فصل شانزدهم: توجه و تنظیم هیجان
۴۵۷.....	فصل هفدهم: کار با هیجان و تنظیم هیجان در درمان فعال سازی رفتاری برای خلق افسرده
۴۸۱.....	فصل هجدهم: به سوی علم عاطفی درمان بی خوابی
۵۰۳.....	واژه نامه انگلیسی به فارسی
۵۰۷.....	واژه نامه فارسی به انگلیسی

www.ketab.ir

پیشگفتاری از مترجمان

در گستره تاریخی علوم روان‌شناختی، سازه هیجان مسیر پر از فراز و نشیبی را طی کرده است. اما هیجان همواره یکی از علایق نظری، پژوهشی و کاربردی حوزه‌های مختلف روان‌شناسی نظیر روان‌شناسی تحولی، آسیب‌شناسی روانی و روان‌درمانی بوده است. اندیشمندانی نظیر داروین، ویلیام جیمز و فروید به مطالعه هیجان مبادرت ورزیده‌اند. در گستره کنونی تردیدی نیست که هیجان‌ها دارای کارکردهای متعدد تکاملی، اجتماعی، بین‌فردی و درون‌فردی، شناختی و غیره هستند. اما به‌نظر می‌رسد مفهوم هیجان در متون روان‌شناختی توأم با سردرگمی بوده است و مؤلفان نتوانسته‌اند تعریف دقیقی از هیجان ارائه دهند. به‌عنوان مثال، روزه‌ها با مانند عاطفه، بازتاب، خلق، تکانه و احساس در برخی جاها بدون توجه کافی به دلالت‌های آنها در کنار هم درج و حتی برخی مواقع مترادف به کار گرفته شده‌اند. برای مثال، برخی از مؤلفان، عاطفه را مؤلفه تجربه (باک، ۱۹۹۳؛ مک‌لین، ۱۹۹۳؛ به نقل از حسنی، ۱۳۸۷) یا رفتاری (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۱۹۹۴؛ کاپلان و سادوک، ۱۹۹۱؛ به نقل از حسنی، ۱۳۸۷) در نظر گرفته‌اند. به‌منظور تصریح مفهوم هیجان و ارائه تعریف دقیق از این سازه، باید اذعان داشت که عاطفه یک صفت فرامعمولی است که شامل هیجان، حلقه استرس و تکانه هست (مراجعه شود به گروس، ۲۰۱۳). علاوه بر این، تفاوت‌های بنیادی بین هیجان، استرس و خلق وجود دارد (مراجعه شود به حسنی، ۱۳۸۷). در یک نگاه کلی می‌توان گفت که هیجان‌ها را مواجهه با محرک‌ها و رویدادهای مهم زندگی پدید می‌آیند که برای سازگاری فرد اهمیت اساسی دارند. همچنین، تجارب هیجانی پدیده چندبعدی با سطوح مختلف برانگیختگی و درجانی از خوشایند و ناخوشایندی و تجارب ذهنی و جسمی هستند و با بافت فرهنگی مرتبط می‌باشند. هیجان‌ها معمولاً سریع شروع می‌شوند، زودگذر هستند و اغلب بر یک موضوع درونی یا بیرونی متمرکز می‌شوند.

هیجان‌ها نقش مهمی در جنبه‌های مختلف زندگی ایفا می‌کنند. هرچند به‌نظر می‌رسد که هیجان‌ها ماهیت زیستی و خودکار دارند، اما افراد می‌توانند بر جنبه‌های مختلف آن، تأثیر بگذارند. این توانایی در متون روان‌شناختی، تنظیم هیجان نامیده می‌شود. تنظیم هیجان به فرایندهای درونی و بیرونی دلالت دارد که وظیفه کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش‌های عاطفی در مسیر تحقق اهداف شخصی را بر عهده دارند. پس می‌توان گفت، تنظیم هیجان، یک اصل بنیادی در شروع، ارزیابی و سازمان‌دهی رفتار

سازگاران و پیشگیری از هیجان‌های منفی و رفتارهای ناسازگارانه محسوب می‌شود. علاوه بر این، تنظیم هیجان یک چرخه بسیار پیچیده‌ای است که طیف وسیعی از فرایندهای زیستی، اجتماعی، رفتاری، هشیار و ناهشیار را شامل می‌شود. به عبارت دیگر، تنظیم هیجان شامل راهبردهایی است که باعث کاهش، افزایش یا تداوم تجارب هیجانی می‌شوند و به فرایندهایی اطلاق دارد که بر هیجان‌های جاری فرد و چگونگی تجربه و ابراز آنها تأثیر می‌گذارند. علاوه بر این، تنظیم هیجان نقش محوری در تحول بهنجار دارد و بدتنظیمی هیجان یک عامل مهم در ایجاد اختلال‌های روان‌شناختی محسوب می‌شود و یکی از کانال‌های مهم ورود به دنیای آسیب‌شناسی روانی است.

در زمینه تنظیم هیجان دیدگاه‌های نظری متعددی ارائه شده است. نافذترین الگوی تنظیم هیجان، الگوی فرایندی تنظیم هیجان گروس (۱۹۹۸، ۲۰۰۱) است که کانون تمرکز اصلی کتاب حاضر نیز الگوی مذکور است. بر اساس این الگو، هیجان در پنج منطقه فرآیند مولد قابل تنظیم است: انتخاب موقعیت، تبدیل موقعیت، تخصیص توجه، تغییر شناختی و تعدیل پاسخ. به اعتقاد گروس (۲۰۱۳) چهار مؤلفهٔ اول این فرآیند، راهبردهای متمرکز بر پیشایند هستند، چون قبل از تجلّی واکنش‌های هیجانی به کار گزیده می‌شوند، درحالی‌که مؤلفهٔ پنجم متمرکز بر پاسخ است، چون پس از بروز پاسخ‌های هیجانی مورد ستفاد قرار می‌گیرند. این مدل غنی‌تر از مدل‌های مشابه است.

مدل بدتنظیمی هیجان (من، هرگز، ترک و فرسکو، ۲۰۰۲؛ منین و فرسکو، ۲۰۱۴) بر آسیب‌شناسی روانی متمرکز است. در این مدل، بر سه ویژگی اصلی کارکرد هیجانی تأکید شده است: (۱) مکانیسم‌های انگیزشی مبتنی بر ویژگی‌های خلق‌وخوی موجود در اختلال‌ها (مراجعه شود به گری و مک‌ناقتون، ۲۰۰۰)؛ (۲) مکانیسم‌های تنظیم هیجانی بر بافت، ارزش‌ها و اهداف شخصی و (۳) پیامدهای یادگیری مبتنی بر بافت. بر اساس این مدل یک روش درمانی تحت عنوان درمان تنظیم هیجان برای اختلال‌های هیجانی تدوین شده است که در کتاب حاضر هم به آن پرداخته شده است.

از سوی دیگر در دیدگاه تنظیم شناختی هیجان (گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون، ۲۰۰۱) به نحوه تفکر افراد پس از بروز یک تجربهٔ منفی یا واقعهٔ آسیب‌زا پرداخته شده است. در این دیدگاه بر شیوه شناختی دستکاری ورود اطلاعات برانگیزانندهٔ هیجان تأکید می‌شود. پژوهش‌های پیشین نه راهبرد متفاوت تنظیم شناختی ملامت خویش، پذیرش، نشخوار فکری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌گیری، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران را به صورت مفهومی شناسایی کرده‌اند (گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون، ۲۰۰۱). اعتقاد بر این است که راهبردهای ملامت خویش، نشخوار فکری، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران، ناسازگارانه بوده و راهبردهای پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و دیدگاه‌گیری سازگارانه می‌باشند.

در مدل مشکلات در تنظیم هیجان گراتز و رومر (۲۰۰۴) بر چهار مؤلفه تأکید شده است: (۱) فقدان آگاهی، درک و پذیرش تجربهٔ هیجانی؛ (۲) عدم دسترسی به ابزارهای سازگارانۀ تغییر شدت یا مدت تجربه‌های عاطفی؛ (۳) عدم تمایل به تجربهٔ فشار هیجانی به عنوان بخشی از فرآیند دستیابی به

هدف و (۴) ناتوانی در نگهداری و پافشاری بر رفتارهای هدفمند. گراتز و رومر (۲۰۰۴) بر اساس این ۴ مؤلفه، ۶ عامل کلیدی مشکلات در تنظیم هیجان را مطرح می‌کنند که عبارت‌اند از: (۱) عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی؛ (۲) مشکل در انجام رفتار هدفمند؛ (۳) مشکل در کنترل تکانه؛ (۴) فقدان آگاهی هیجانی؛ (۵) دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان و (۶) عدم وضوح هیجانی.

در مجموع، اگر تجارب هیجانی اگر در زمان نامناسب، مکان نامطلوب، با شدت و دامنه غیرمنطقی رخ دهند، می‌توانند زمینه‌ساز ظهور و تداوم آسیب‌شناسی روانی شوند. به عبارت دیگر، بدتنظیمی هیجان می‌تواند یکی از مؤلفه‌های بنیادی آسیب‌شناسی روانی تلقی شود.

از سوی دیگر، در دهه‌های اخیر متون روان‌شناختی شاهد گسترش رویکردهای فراتشخیصی در بررسی آسیب‌شناسی روانی و روان‌درمانی بوده است (مراجعه شود به آنتونی و استین، ۲۰۰۸؛ بارلو و همکاران، ۲۰۰۴؛ به نقل از اکبری، ۱۳۹۳) و راهبردهای تنظیم هیجان به عنوان فرایندهای فراتشخیصی مفهوم‌سازی قرار گرفته است. مفروضه زیربنایی رویکردهای فراتشخیصی این است که نقاط مشترک اختلال‌ها بیشتر از تفاوت‌های موجود بین آنها است و شواهد تجربی نشان می‌دهد که درمان‌های فراتشخیصی و وابسته به تشخیص پیامد یکسان دارند (موسز و بارلو، ۲۰۰۶؛ بارلو و همکاران، ۲۰۰۴؛ به نقل از اکبری، ۱۳۹۳). این موضوع به روزه در همبودی اختلال‌ها از اهمیت خاص برخوردار است (مک‌هاگ و بارلو، ۲۰۱۰). علاوه بر این، بر اساس رویکردهای فراتشخیصی عوامل تداوم اختلال‌ها مشترک هستند و آنها بر یکپارچه‌ساز و سرفه‌ری تأکید می‌کنند. در نقطه مقابل، رویکردهای وابسته به تشخیص بر واگرایی، خلاقیت و انتخاب تأکید دارند.

در یک نگاه کلی می‌توان گفت که سه مزیت می‌توان برای رویکردهای فراتشخیصی در نظر گرفت (مراجعه شود به اکبری، ۱۳۹۳): (۱) درک همبودی در بین اختلال‌های روان‌شناختی و واری این موضوع که با درمان یک اختلال، اختلال‌های همبود بهبود می‌یابند (تساو و همکاران، ۲۰۰۵)؛ (۲) حرکت به سوی تدوین مدل‌های درمانی برای اختلال‌هایی که هم‌زمان جامع و کامل برای آنها فراهم نشده است (به عنوان مثال، مراجعه شود به درمان بی‌خواهی در روی، ۲۰۰۲ و اختلال‌های دوقطبی، مانسل، موریسون، رید، لاونس و تای، ۲۰۰۷) و (۳) تدوین درمان برای طیف گسترده‌ای از اختلال‌ها (به عنوان مثال، آموزش توجه‌آگاهی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، ۲۰۰۰). کتاب حاضر توانسته است راهبردهای تنظیم هیجان را به بهترین نحو در قالب فرایندهای فراتشخیصی در زمینه آسیب‌شناسی روانی و روان‌درمانی مفهوم‌سازی کند.

انگیزان ترجمه کتاب حاضر

شروع به کار ترجمه کتاب حاضر، زمانی شکل گرفت که یکی از بهترین همکاران من (دکتر مهدی اکبری) در اردیبهشت ۱۳۹۷ پیشنهاد همکاری در ترجمه کتاب التیام حسادت، تألیف رابرت لیهی را

ارائه کردند. حقیقت این است که این‌جانب از سال‌ها پیش به خاطر علایق پژوهشی و کاربردی در حوزه تنظیم هیجان به محتوای غنی کتاب حاضر پی برده بودم و بهره‌های فراوانی از کتاب مذکور در کارهای پژوهشی و سایر حوزه‌های کاربردی خود برده‌ام. یکی از دل‌مشغولی‌های اساسی خودم نیز ترجمه و انتشار این کتاب برای سایر پژوهشگران، درمانگران و دانشجویان در حوزه تنظیم هیجان بود، اما به علت متن بسیار فنی، دشوار و برخی مواقع پر از لافافه کتاب، دنبال یک فرد حاذق و باتجربه، به عنوان همکار در این زمینه بودم. این نکته با نگاه گذرا به سابقه علمی درخشان مؤلفانی که در تدوین کتاب حاضر مشارکت داشته‌اند، قابل درک است. اگرچه افراد زیادی برای همکاری در ترجمه این اثر، تمایل نشان دادند، اما با توجه به متن دشواری که پیش‌رو بود، این همکاری میسر نشد. هفت سال ترصد برای ترجمه این اثر، مرا به سمتی سوق داد که برای همکاری در ترجمه کتاب التیام حسادت، مانع و پیش‌شرطی، پیش روی دکتر اکبری قرار دهم و سعی کردم از فرصت پیش‌آمده، استفاده بهینه کرده باشم. این هم با پذیرش همکاری در ترجمه و ویرایش این اثر، زمینه‌ساز همواری مسیر دشوار این فرایند شدند.

هرچند کتاب به سبب بسیار ارزشمند و تخصصی نگاشته شده است، ولی سعی بر این بوده است تا حد امکان ترجمه قابل فهم و درجین حال تخصصی برای مخاطبان قلمرو تنظیم هیجان در حوزه‌های مختلف پژوهشی و درمانی فراهم شود. مؤلفان در فصل ضمن بازگو کردن دیدگاه و تعریف خودشان از راهبردهای تنظیم هیجان، مکانیسم‌ها، زیربنای تنظیم هیجان دخیل در آسیب‌شناسی روانی را به تصویر کشیده‌اند و به دلالت‌های درمانی در زمینه این مکانیسم‌ها پرداخته‌اند.

لازم به ذکر است که توانمندی‌های مبتنی بر تنظیم هیجان در گستره عمر تحول می‌یابند و سرمایه هیجانی هر فرد به خزانه راهبردهای سازگارانه وی و چگونگی تکوین آنها بستگی دارد. علاوه بر این، وجود هرگونه مانع در مسیر یادگیری و شکوفاسازی کفایت هیجانی می‌تواند زمینه‌ساز بروز ناگویی خلقی و ظهور علائم آسیب‌شناختی شود. علاوه بر تشریح مفصل دیدگاه فرایندی تنظیم هیجان در فصل اول کتاب، تحول هیجان در گستره عمر مورد بازنگری قرار گرفته است.

با واری یافته‌های پژوهشی و نظریه‌های موجود در زمینه تنظیم هیجان، این ادعا را مطرح کرد که قلب آسیب‌شناسی روانی، بدتنظیمی هیجان است. مفهومی که سال‌ها در گستره آسیب‌شناسی روانی مورد غفلت واقع شده است. خوشبختانه این کتاب با تمرکز بر مشکلات تنظیم هیجان در اختلال‌های مختلف، مکانیسم‌های اختصاصی تنظیم هیجان را بازشمرده است که با ظهور و تداوم آسیب‌شناسی روانی ارتباط تنگاتنگ دارند. همچنین در این کتاب سازه‌های مرتبط با راهبردهای تنظیم هیجان که می‌توانند جنبه مرضی پدیده‌های آسیب‌شناسی روانی را تشدید کنند و در قالب فرایندهای فراتشخیصی ایفای نقش نمایند. به عنوان مثال، مؤلفان درباره تلویحات سازه اجتناب تجربه‌ای در ظهور، تداوم و درمان آسیب‌شناسی روانی به بحث پرداخته‌اند. یا سرکوبی در قالب یک راهبرد فراتشخیصی تنظیم هیجان با جزئیات کامل مورد بحث قرار گرفته است.