

کاهش فرسودگی زناشویی با استفاده از رویکردهای درمانی مؤثر

مؤلفان:

محمد شاه کرمی

(کارشناس ارشد مشاوره خانواده)

بهزاد ریگی کوته

(دانشجوی دکتری روانشناسی بالین، گواه روانشناسی بالینی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران)

ویراستار: سجاد همایون

انتشارات هنگام

سرشناسه: شاه کرمی، محمد، ۱۳۶۴-

عنوان و نام پدیدآور: کاهش فرسودگی زناشویی با استفاده از رویکردهای درمانی موثر / مولفان محمد شاه کرمی،

بهزاد ریگی کوه؛ ویراستار سجاد همتی.

مشخصات نشر: تهران: هنگام، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۴۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۳۴-۰۴-۷

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: زناشویی — جنبه های روانشناسی

موضوع: Marriage — psychological aspects

موضوع: زنا — روان درمانی

موضوع: Marriage — psychotherapy

موضوع: زناشویی — ارتباط

موضوع: Communication in Marriage

شناسه افزوده: ریگی کوه، بهزاد، ۱۳۶۱

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ ک ۲۵۳ / ۴۳: I.Q

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۹۴۵

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۴۲۸۴۳۵۴

انتشارات هنگام

نام کتاب: کاهش فرسودگی زناشویی با استفاده از رویکردهای درمانی موثر

مؤلفان: محمد شاه کرمی، بهزاد ریگی کوه.

ویراستار: سجاد همتی

چاپ اول: تابستان ۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۳۴-۰۴-۷

مرکز پخش: انتشارات هنگام

قیمت: ۲۴۰۰۰ تومان

«حق چاپ محفوظ و در اختیار ناشر است.»

فهرست مطالب

پیشگفتار..... ۹

مقدمه..... ۱۲

فصل اول:

فردوسی و ناشویی..... ۱۶

فصل دوم:

زوج درمانی..... ۴۷

فصل سوم:

پژوهش و آسیب شناسی..... ۸۵

فصل چهارم:

پیشگیری و درمان..... ۹۶

منابع..... ۱۲۸

فرسودگی پیامدهای ناگواری برای زوجها در پی دارد و می‌تواند زندگی زوجها به سمت نابودی بکشاند، فرسودگی یکی از مخاطرات ازدواج و روابط بین زوجها است که از هم‌پاشیدگی تدریجی و آرام آرام رابطه زناشویی را به‌مرورزمان با خود به همراه دارد (ون پلت، ۲۰۰۴؛ پاینز، ۱۹۸۸). فرسودگی عبارت است از از پا درافتادن جسمی، روانی و عاطفی که از عدم تناسب بین توقعات و واقعیت‌ها ناشی می‌شود که علائمی از قبیل از پادرافتادن جسمی، نشانگانی مانند احساس خستگی، کسالت و بی‌حالی، سردردهای مزمن، دردهای شکمی، کم‌اشتهایی و پرخوری را به دنبال دارد (فرامو، به نقل از ویتاکر و کیت، ۱۹۷۵). فرسودگی زناشویی هنگامی بروز می‌کند که زوجها متوجه می‌شوند علیرغم تمام تلاش‌هایشان، رابطه‌شان با یکدیگر به زندگی معنادار و در آینده هم نخواهد داد (ونپلت، ۲۰۰۴؛ پاینز، ۱۹۸۸).

فرسودگی شامل ابعادی است: فرسودگی جسمی، با نشانگانی مانند احساس خستگی، کسالت و بی‌حالی بروز می‌کند که به‌خوبی رفع نمی‌شود.

فرسودگی عاطفی، با احساس آزرده‌گی، امید، غمگینی، تنهایی و بیهودگی مشخص می‌شود و فرسودگی روانی معمولاً به‌صورت کاهش خودباوری و منفی‌نگری نسبت به روابط، بخصوص رابطه با همسر و احساس یاس و سرخوردگی نسبت به همسر بروز می‌کند (نیکوبخت، کریمی و بهرامی، ۱۳۹۰؛ ادیب‌راد و ادیب‌راد، ۱۳۸۸؛ بیک، ۲۰۰۹) در پژوهش خود نشان داد که رفتارهای مخالف فرسودگی زناشویی همچون صمیمیت، رابطه زناشویی، ارتباط مثبت با همسر، احساس آرامش در زندگی زناشویی و احساس امید به همسر، با سلامتی روانی و فرسودگی زناشویی زوجها با افسردگی رابطه معناداری دارند. او همچنین نشان داد که فرسودگی زناشویی نقش میانجی را در رابطه بین فرسودگی کارمندان و سلامت روانی آنها دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که درمان هیجان‌محور (EFT) در نزدیکی زوجها به هم تأثیرات زیادی دارد و هدف این درمان، ساختن مجدد هیجان‌های زیربنایی دلبستگی است طوری که چرخه‌ی تعاملی تغییر کند و مجدداً ساخته شود (جانسون، ۲۰۰۲).

به باور بنیان این رویکرد سهم هیجانات در ایجاد تجارب مهمی که زوجها در روابط صمیمانه دارند مهم است، تحقیقات نشان داده که رویکرد هیجان محور در کاهش تعارضات و مشاجرات و ایجاد تغییرات در روابط ساختاری زوجها تأثیر گذار بوده است. از جمله می توان به تالیتمن (۱۹۹۷) اشاره کرد که تأثیر گذاری این رویکرد را بر زوجها می که از هم کناره جویی و عدم ابراز هیجان داشتند را نشان داد. همچنین پژوهش هایی توسط کسیدی و شیور (۱۹۹۹) در زمینه دلبستگی بزرگسالان توسط رویکرد هیجان محور انجام گرفته است و اثربخشی این رویکرد را تأیید کرده اند. همچنین جاکوبسن و همکارانش (۱۹۸۴) اثربخشی این رویکرد را در کاهش آشفتگی های زوجها و مشاجرات آنها نشان دادند (بهرامی، آذریان و اعتمادی، ۱۳۹۰). رویکرد هیجان محور رویکردی است کوتاه مدت و کارآمد که به اصلاح و ترمیم الگوهای تعاملی محدود شده زوجها، بازسازی پاسخ های هیجانی و تسریع رشته های ایمن و دلبستگی می پردازد (گاتمن، ۱۹۹۴). در درمان هیجان محور، هیجان ها به عنوان تمایلاتی دیده می شوند که قصد عملی شدن دارند و بیان می شوند و اساس ارتباطات اجتماعی را شکل می دهند و همواره علائمی از این هیجان ها و ارتباطات اجتماعی مان را به ما می دهند (جانسون، ۲۰۰۴).

هیجان ها، زوجها را در جهت نیازهایشان هدایت کرده، پاسخ ها و رفتارهای دلبستگی را سازمان داده، شناخت های اساسی درباره ی خود و دیگران را به ما می دهند، در شکل گیری ارتباط هایمان نقش فعالی دارند؛ همچنین هیجان یک سیستم هشدار دهنده ی اولیه در تعاملاتی است که مشخص کننده رابطه است (جانسون، ۱۹۹۸). یافته ها در گاتمن^{۱۱} (۱۹۹۴) و همکارانش بر نقش مشخص روابط هیجانی در ایجاد آشفتگی های ارتباطی تأکید می کند. تحقیق نشان داده است که به جای کمک به زوجها جهت حل موضوعات محتوایی، باید به آنان کمک کرد تا تعاملات مناسبی با یکدیگر داشته باشند و در زمان عدم سازگاری و یا عدم توافق، درگیری های هیجانی سالم را حفظ کنند، به گونه ای که بتوانند آرامش یابند و نسبت به یکدیگر اطمینان داشته باشند (جانسون، ۲۰۰۴). به گفته جانسون و لیو (۲۰۰۰) یک رویکرد

^{۱۱}. Gottman

کارآمد زوج‌درمانی به بازسازی روابط، حل تعارضات، ایجاد محاوره‌ای مؤثر و خلق روابط صمیمی ماندگار و همچنین پایداری و کیفیت ازدواج و کاهش خستگی روانی و جسمانی و عاطفی اقدام می‌کند که هم‌اکنون یافته‌های معتبر علمی ثابت کرده‌اند که رویکرد هیجان‌محور از بیشتر این مزایای گفته‌شده که یک رویکرد باید داشته باشد، برخوردار است (حسینی، ۱۹۸۹).

در فرسودگی زناشویی زوج‌ها به مرور زمان از هم دیگر دور می‌شوند و تجارب هیجانی خود را باهم در میان نمی‌گذارند آن‌ها نسبت به هم بیگانه می‌شوند و امنیت و تماس نسبت به همدیگر را از دست می‌دهند، در این زمان زوج‌ها کاهش تدریجی دلبستگی عاطفی باهم را در زندگی تجربه می‌کنند و نسبت به هم بی‌علاقه و بی‌تفاوت می‌شوند و این تخریب فزاینده رابطه کم‌کم آن‌ها را به سمت جدایی و طلاق می‌کشاند، رویکرد هیجان‌محور با تأثیر در تعاملات زوج‌ها و ایجاد نزدیکی آن‌ها بر هم و همچنین بروز هیجانات مثبت و تعامل سازنده باهم، با تأکید بر دلبستگی ایس و مشارکت زوج‌ها در رابطه‌ی زناشویی و باهم بودن‌های طولانی و مشارکت در هیجان‌های همدیگر، عدم عیب‌جویی بر همدیگر و ایجاد تعاملات جدید و تحکیم آن‌ها می‌تواند بر فرسودگی زناشویی تأثیرگذار باشد.

پژوهش‌های مختلف در داخل و خارج از کشور اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌محور بر جنبه‌های مختلف مشکلات زناشویی را مورد تأیید قرار می‌دهد (ضیاء الحق و همکاران، ۱۳۹۱)، اما تاکنون پژوهشی که به بررسی اثربخشی این رویکرد بر کاهش فرسودگی زناشویی باشد، به انجام نرسیده است. لذا در این کتاب به بررسی اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌محور بر کاهش فرسودگی زناشویی می‌پردازیم.