

راهنمای گام به گام کنترل استرس و هیجان: **پروتکل واحد در درمان اختلالات هیجانی**

تألیف:

دکتر غزال زندکریمی

حمیده بهاءالدینی

سرشناسه: زند کریمی، غزال، ۱۳۵۴-

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای گام به گام کنترل استرس و هیجان: پروتکل واحد در درمان اختلالات هیجانی

تالیف غزال زند کریمی، حمیده بهاء الدینی

مشخصات نشر: تهران: دانشکده غیردولتی - غیر انتفاعی رفاه، انتشارات، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۱۶ ص

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۰۳۲-۱-۸

موضوع: فشار روانی -- کنترل -- جنبه‌های روانشناسی

Stress management -- Psychological aspects: موضوع:

موضوع: هیجان‌ها -- جنبه‌های روانشناسی

Emotions -- Psychological aspects: موضوع:

شناسه افزوده: بهاء الدینی، حمیده، ۱۳۶۰

شناسه افزوده: دانشکده غیردولتی - غیر انتفاعی رفاه

رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ ۸۵ ۵ ز ۵۷۵/ف BF

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۵۲۰۷۸



انتشارات دانشکده غیردولتی - غیر انتفاعی رفاه

عنوان کتاب: راهنمای گام به گام کنترل استرس و هیجان: پروتکل واحد در درمان اختلالات هیجانی

مؤلف: دکتر غزال زند کریمی، حمیده بهاء الدینی

ناشر: دانشکده غیردولتی - غیر انتفاعی رفاه

نوبت و سال انتشار: اول / ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۲۳۰۰۰ تومان

حروف چینی، آماده سازی، صفحه آرای: دانشکده غیردولتی - غیر انتفاعی رفاه

طراح جلد: حدیثه سادات حسینیان

لیتوگرافی و چاپ: نشر سپیدان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۰۳۲-۱-۸

نشانی: تهران- میدان بهارستان- ضلع شرقی مجلس- ابتدای خیابان مردم-

کوچه شهید ندایی پور- انتشارات دانشکده غیردولتی - غیر انتفاعی رفاه. تلفن: ۳۵۰۷۴۲۵۰

کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

.....	سخن ناشر	۱۱
.....	مقدمه	۱۳
.....	فصل اول: استرس و مایه‌کوبی علیه استرس	۱۷
.....	۱-۱. استرس	۱۷
.....	۲-۱. مقابله با استرس	۱۸
.....	۱-۲-۱. نظریه لازاروس و فولکمن در رابطه با استرس و مقابله	۲۰
.....	۲-۲-۱. نظریه اندلر و پارکر در زمینه استرس و مقابله	۲۶
.....	۳-۲-۱. نظریه کارور و همکاران در زمینه استرس و مقابله	۲۷
.....	۳-۱. پژوهش‌های پیشین در زمینه استرس و مقابله با استرس	۲۸
.....	۴-۱. مایه‌کوبی علیه استرس	۳۲
.....	۱-۴-۱. اهداف آموزش مایه‌کوبی علیه استرس	۳۴
.....	۲-۴-۱. مراحل مایه‌کوبی علیه استرس	۳۵
.....	الف: مرحله مفهوم‌سازی	۳۵
.....	ب: مرحله فراگیری و تمرین مهارت‌ها	۳۷
.....	ج: مرحله کاربرد و پیگیری مستمر	۳۷
.....	۵-۱. پروتکل آموزش مایه‌کوبی علیه استرس	۳۸
.....	فصل دوم: هیجان و تنظیم هیجان	۵۱
.....	۱-۲. هیجان	۵۱

- ۵۳..... ۲-۲. منشأ هیجان
- ۵۴..... ۲-۲-۱. مدل هیجان اساسی
- ۵۵..... ۲-۲-۲. نظریه ارزیابی
- ۵۶..... ۲-۲-۳. رویکرد ساختاری
- ۵۷..... ۲-۳. هیجان در مغز
- ۶۱..... ۲-۴. مؤلفه های هیجان
- ۶۲..... ۲-۵. واکنش های فیزیولوژیک هیجان
- ۶۳..... ۲-۶. فرهنگ و تنظیم هیجان
- ۶۳..... ۲-۶-۱. رشد تحولی تنظیم هیجان
- ۶۴..... ۲-۲-۲. پیام های تنظیم هیجان در دوران تحولی
- ۶۵..... ۲-۶-۳. فرهنگ و نقش آن در رشد تحولی تنظیم هیجان
- ۶۶..... ۲-۶-۴. دوره های فرهنگی در تنظیم هیجان
- ۶۸..... ۲-۶-۵. فرهنگ و نقش والدین در فرآیند تنظیم هیجان
- ۶۹..... ۲-۶-۶. تفاوت های زنان و مردان در تنظیم هیجان
- ۷۰..... ۲-۷. نقش تنظیم هیجان در سلامت
- ۷۱..... ۲-۷-۱. نقش تنظیم هیجان در سلامت روانی
- ۷۲..... ۲-۷-۲. نقش تنظیم هیجان در سلامت جسمی
- ۷۳..... ۲-۷-۳. اهمیت تنظیم هیجان در روابط زوجین
- ۷۳..... ۲-۸. رابطه تنظیم هیجان با افسردگی، استرس و اضطراب
- ۷۵..... ۲-۹. رابطه ابعاد شخصیت با تنظیم هیجان و افسردگی
- ۷۶..... ۲-۱۰. تنظیم شناختی هیجان
- ۷۹..... ۲-۱۱. راهبردهای تنظیم هیجان
- ۸۰..... ۲-۱۱-۱. راهبردهای تنظیم شناختی هیجان
- ۸۱..... ۲-۱۱-۲. راهبردهای هیجانی سازگار و ناسازگار
- ۸۲..... ۲-۱۲. انواع تنظیم هیجان
- ۸۲..... ۲-۱۲-۱. تنظیم هیجان هشیار در مقابل ناهشیار
- ۸۲..... ۲-۱۲-۲. تنظیم هیجان خودانگیخته در مقابل دیگرانگیخته
- ۸۳..... ۲-۱۲-۳. تنظیم هیجان رو به بالا در مقابل رو به پایین
- ۸۳..... ۲-۱۳. معرفی پروتکل های تنظیم شناختی هیجان

۱۳-۲-۱.	پروتکل آموزش مهارت تنظیم هیجان بر اساس مدل لینهان.....	۸۳
۱۳-۲-۲.	پروتکل آموزش مهارت تنظیم هیجان بر اساس مدل گراس.....	۸۶
۱۴-۲.	پروتکل مایه کوبی علیه استرس جهت بهبود تنظیم شناختی هیجان.....	۸۸
۹۷.	فصل سوم: درمان ترنس دیاگنوستیک در اختلالات هیجانی.....	۹۷
۱-۳.	درمان ترنس دیاگنوستیک (بین تشخیصی).....	۹۷
۲-۳.	رویکرد ابعادی - مقوله‌ای در دسته‌بندی اختلالات هیجانی.....	۹۹
۳-۳.	مدل ابعادی در بررسی همبودی و شدت اختلالات هیجانی.....	۱۰۰
۳-۳.	پروتکل واحد UP در درمان اختلالات هیجانی.....	۱۰۳
۵-۱.	شرح کامل پروتکل واحد UP در درمان ترنس دیاگنوستیک اختلالات هیجانی.....	۱۰۶
۳-۵-۱.	هیجانان و رفتارها (ARCها).....	۱۰۶
۳-۵-۲.	تعریف هیجان.....	۱۰۷
۳-۵-۳.	رابطه بین رفتارهای ناشی از هیجان (EDBها).....	۱۰۹
۳-۵-۴.	برگه تبادل تصمیم‌گیری‌ها.....	۱۱۱
۳-۵-۵.	برگه تنظیم اهداف درمان.....	۱۱۱
۳-۵-۶.	تمرین آگاهی هیجانی.....	۱۱۴
۳-۵-۷.	ثبت مقایسه وضعیت حلقی.....	۱۱۷
۳-۵-۸.	استقرار کامل در زمان حال.....	۱۱۸
۳-۵-۹.	آگاهی هیجانی بدون قضاوت و تمرکز بر زمان حال.....	۱۱۹
۳-۵-۱۰.	به تفسیرهای خود نگاه کنید.....	۱۲۰
۳-۵-۱۱.	تله‌های فکری متداول.....	۱۲۰
۳-۵-۱۲.	ارزیابی برانگیختگی‌های خودکار.....	۱۲۱
۳-۵-۱۳.	مقدمه‌ای برای مقابله با رفتارهای ناشی از هیجان (EDBها).....	۱۲۲
۳-۵-۱۴.	مشخص کردن برانگیختگی‌های خودکار.....	۱۲۴
۳-۵-۱۵.	ارزیابی برانگیختگی‌های خودکار.....	۱۲۴
۳-۵-۱۶.	EDBها در واقعیت چه هستند؟.....	۱۲۵
۳-۵-۱۷.	EDBها چه زمان‌هایی غیر مناسبند؟.....	۱۲۵
۳-۵-۱۸.	راهبردهای اجتناب هیجانی.....	۱۲۷
۱۲۷.	الف: اجتناب رفتاری نامحسوس.....	۱۲۷
۱۲۸.	ب: راهبردهای اجتناب شناختی.....	۱۲۸

- ج: سیگنال‌های امنیتی..... ۱۲۹
- ۳-۵-۱۹. بازنگری مفاهیم درمان ۱۳۰
- ۳-۵-۲۰. آزمون القاء نشانگان ۱۳۳
- ۳-۵-۲۱. راهنمای گام به گام برنامه‌ریزی و اجرای ابراز هیجانی مؤثر..... ۱۳۷
- ۳-۵-۲۲. مقابله با هیجانات ۱۳۸
- ۳-۵-۲۳. بازنگری کلی درمان ۱۳۹
- فصل چهارم: شیوه‌های سنجش و ارزیابی استرس و هیجانات ۱۴۱
- ۱-۲. اطلاعات دموگرافیک ۱۴۱
- ۲-۱. پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان ۱۴۲
- ۴-۱-۱. مقیاس‌های تنظیم شناختی هیجان ۱۴۲
- ۲-۲-۲. اجرا و نمره‌گذاری آزمون ۱۴۲
- ۴-۲-۳. روایی و پایایی ابزار اندازه‌گیری ۱۴۳
- ۴-۲-۴. مقیاس‌های تنظیم شناختی هیجان ۱۴۵
- ۳-۴. پرسشنامه چند بعدی اختلالات هیجانی MEDI ۱۴۷
- ۴-۳-۱. مقیاس‌ها و نمره‌های MEDI ۱۴۷
- ۴-۳-۲. اجرا و نمره‌گذاری MEDI ۱۴۹
- ۴-۳-۳. روایی و پایایی MEDI ۱۴۹
- ۴-۳-۴. متن پرسشنامه چندبعدی اختلالات هیجانی (MEDI) ۱۵۰
- ۴-۴. مقیاس سیستم‌های بازدارنده / فعال‌سازی رفتاری BIS/BAS ۱۵۴
- ۴-۴-۱. مقیاس‌ها و زیرمقیاس‌های BIS/BAS ۱۵۴
- ۴-۴-۲. اجرا و نمره‌گذاری BIS/BAS ۱۵۴
- ۴-۴-۳. روایی و پایایی BIS/BAS ۱۵۵
- ۴-۴-۴. متن پرسشنامه BIS/BAS ۱۵۶
- ۵-۴. پرسشنامه خشم اسپیلبرگر (STAXI-2) ۱۵۷
- ۴-۵-۱. مقیاس‌ها و خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه اسپیلبرگر STAXI-2 ۱۵۸
- ۴-۵-۲. اجرا و نمره‌گذاری STAXI-2 ۱۵۸
- ۴-۵-۳. بررسی روایی و پایایی STAXI-2 ۱۶۱
- ۴-۵-۴. متن پرسشنامه خشم اسپیلبرگر ۱۶۲
- ۴-۶. پرسشنامه بی‌کوهن - منسفیلد ۱۶۳

۱۶۴	۴-۶-۱. مدل پرسشنامه
۱۶۵	۴-۶-۲. اجرا و نمره‌گذاری آزمون
۱۶۶	۴-۶-۳. بررسی روایی و پایایی پرسشنامه ابزار اندازه‌گیری
۱۶۷	۴-۶-۴. متن پرسشنامه بی‌قراری کوهن - منسفیلد
۱۶۸	۴-۷-۷. پرسشنامه هیجان‌خواهی زاکرمن
۱۶۸	۴-۷-۱. مقیاس‌ها و خرده‌مقیاس‌ها
۱۷۰	۴-۷-۲. اجرا و نمره‌گذاری
۱۷۰	۴-۷-۳. بررسی پایایی و روایی ابزار اندازه‌گیری
۱۷۱	۴-۷-۴. متن پرسشنامه هیجان‌خواهی زاکرمن
۱۷۴	۴-۸-۸. مقیاس‌گذاری در تنظیم هیجان‌گرتز و روئمر (DERS)
۱۷۴	۴-۸-۸. معرف ریر مقیاس‌های DRES
۱۷۵	۴-۸-۲. نمره‌گذاری مقیاس DRES
۱۷۶	۴-۸-۳. بررسی روایی و پایایی ابزار اندازه‌گیری
۱۷۷	۴-۸-۴. متن مقیاس‌دهی در تنظیم هیجان DRES
۱۷۹	۴-۹-۹. پرسشنامه مهارت‌های زندگی کودکان
۱۷۹	۴-۹-۱. خرده‌مقیاس‌ها و نمره‌گذاری
۱۸۰	۴-۹-۲. بررسی روایی و پایایی ابزار اندازه‌گیری
۱۸۱	۴-۹-۳. متن پرسشنامه مهارت‌های زندگی کودکان
۱۸۵	اصطلاحات
۱۸۹	منابع
۱۸۹	منابع فارسی
۱۹۵	منابع انگلیسی
۲۰۷	نمایه

مقدمه

هیجان‌ها جایگاه بسیار حساس و بنیادی در روان‌شناسی دارند؛ زیرا رابطه آن‌ها با نیازها و انگیزه‌ها بسیار نزدیک است و می‌توانند ریشه بسیاری از اختلالات روانی یا روان‌سی را تشکیل دهند. هیجان‌ها حتی می‌توانند سلامت انسان را تضمین کنند. مثلاً، ترس موجب می‌شود که انسان خود را از خطر محفوظ بدارد و خشم موجب می‌شود که به دشمن حمله کند. به‌رغم تلاش‌های بسیار گسترده‌ای که فلاسفه، فیزیولوژیست‌ها و روان‌شناسان برای تبیین ابعاد هیجان به عمل آورده‌اند، ماهیت و شیوه عمل آن هنوز به‌طور روشن بیان نشده و به حالت فرضیه باقی مانده است. هیجان، نه تنها به هیئت عامل هیجان‌زا بلکه به خود فرد، حالت فعلی جسمی و ذهنی، شخصیت، تاریخچه زندگی شخصی، فرهنگ و تجربه‌های قبلی فرد نیز وابسته است. درست است که در برخی شرایط استثنایی، هیجان‌های گروهی به وجود می‌آیند و برای تحریک مردم معنای یکسانی پیدا می‌کنند؛ اما اصولاً هیجان یک احساس فردی است. در عین حال، با توجه به شرایط امروزه زندگی ما، استرس به‌عنوان بیماری تمدن در نظر گرفته شده و از مباحث بسیار مهم و رایج در عصر حاضر است که تأثیر بسزایی در سلامت جسم و روان افراد دارد. در علم پزشکی نیز، از استرس به‌عنوان عامل بروز بسیاری از بیماری‌های جسمانی یاد می‌شود؛ تا جایی که در فرآیند بروز بیماری‌ها نقش‌های مشابهی برای

استرس، هم‌ردیف عوامل بیماری‌زا در نظر گرفته شده است. با توجه به تأثیر دو سویه هیجان و استرس بر هم، زمانی که افراد قادر به تنظیم کارآمد هیجان‌های خود نباشند، استرس بیشتری بر زندگی آن‌ها تحمیل می‌شود. در این شرایط تأسف‌بار، فرد خود را ناتوان دیده و این ناتوانی تأثیر نامطلوبی بر زندگی وی می‌گذارد. به دلیل اهمیت این موضوع در سال‌های اخیر، بحث و بررسی‌های بسیاری در زمینه شناخت ابعاد و سبب‌شناسی هیجان و استرس شده است. اما هنوز مفهوم روشن آن، ناشناخته است. آنچه که مسلم است اینست که استرس، همواره موجب ابراز هیجان و مخصوصاً هیجانات منفی نمی‌شود، تا فرد را موظف به کنترل و تنظیم هیجان کند، اما در صورتی که فرد قادر به کنترل و مقابله با استرس نباشد، احتمال بروز هیجانات منفی افزایش پیدا می‌کند. در این کتاب، سعی بر آن است تا خواننده نه تنها با ساختار نظری استرس و هیجان آشنا شود، بلکه راهکارهایی جهت تنظیم شناختی هیجان و درمان استلالات هیجانی به منظور کنترل و مقابله با استرس‌های روزمره به دست آورد.

در فصل اول کتاب، نظریات اصلی در زمینه شناخت استرس و روش‌های مقابله با استرس مطرح شده است. در انتهای فصل، درمان مایه‌کوبی علیه استرس به تفصیل جهت یادگیری و یادگیرندگان آموزش داده شده است تا بتوانند پس از خواندن مطالب آن، در جهت کنترل استرس، خود درمانی انجام دهند.

فصل دوم، مربوط به شناسایی هیجانات، ابعاد فیزیولوژیک و شناختی هیجان و تنظیم هیجان است. در این فصل تفاوت‌های فرهنگی و نقش فرهنگ در یادگیری تنظیم هیجانات تشریح گردیده‌اند. در انتها، روش‌های تنظیم شناختی هیجان برای افراد عادی، طبق مدل گراس و مدل لینهان آموزش داده شده است.

در فصل سوم، اختلالات هیجانی و ابعاد آن‌ها توضیح داده شده است و دلایل همبودی و همپوشی این اختلالات هیجانی بنابر ابعاد مورد بحث، ذکر گردیده‌اند. لذا لازم است تا روان‌شناسان، برای درمان بیماران مبتلا به اختلالات هیجانی از یک پروتکل واحد پیروی کنند. سپس درمان ترنس دیاگنوستیک (بین تشخیصی) و مدل پروتکل واحد جهت درمان اختلالات هیجانی، توضیح داده شده است.

فصل چهارم مربوط به پرسشنامه‌های تنظیم شناختی هیجان، ابعاد اختلالات هیجانی، سیستم‌های رفتاری، هیجان خواهی، بی‌قراری، کنترل خشم، مقابله با استرس، مهارت‌های زندگی، اضطراب و ... است؛ تا خوانندگان معیارهای سرگزارشی متنوعی جهت ارزیابی روان خود در دسترس داشته باشند.

دکتر غزال زندکریمی

انصو هیئت علمی دانشکده رفاه)

حمید بهاء‌الدینی

(کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی دانشکده رفاه)