

فهرست مطالب

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۵	معرفی کتاب: آموزش گام به گام ACT	۲	یادداشت: تفاوت ها در ازدواج (۱)
		۴	گزارش پژوهش: اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر خستگی و دلزدگی مادران مراقب کودکان کم‌توان عقلانی شدید و عمیق در دوره کووید-۱۹.



یادداشت: تفاوت‌ها در ازدواج (۱)

دکتر غلامعلی افروز

استاد ممتاز دانشگاه تهران

بدون شک، از جمله مسائلی که در چند دهه اخیر به طور جدی در امر ازدواج به‌هنگام مورد توجه بوده است مساله اختلاف سن و سطوح تحصیلی دخترها و پسرهای داوطلب ازدواج می‌باشد. با افزایش میانگین سن و گستره دامنه عمر خانم‌ها نسبت به آقایان و فزونی قابل توجه خانم‌ها در اکتساب مدارج دانشگاهی، دیگر نمی‌توان به معیارهای سنتی و کلیشه‌ای مثل کوچک بودن سن شناسنامه‌ای خانم‌ها و سقف مفروض سنی برای ازدواج موفق براساس باورهای نه چندان علمی و عقلانی تاکید نموده و واژه‌های کلیشه‌ای قدیمی که عمدتاً نشان از واماندگی علمی و فرهنگی است مثل "پیردختر" و نظایر آن را به زبان آورد.

با یک نگاه تحلیلی به آمار و ارقام ارائه شده در ارتباط با سن آقایان و خانم‌هایی که در ۵ سال گذشته ازدواج نموده‌اند به روشنی درمی‌یابیم که بر خلاف شیوه‌های سنتی و کلیشه‌ای رایج در گذشته، فراوانی بالا بودن سن آقایان نسبت به خانم‌ها به‌هنگام ازدواج کاهش یافته و فراوانی هم‌سنی و کمتر بودن سن آقایان نسبت به خانم‌ها در ازدواج افزایش یافته است. یعنی در حدود ۱۵ درصد از ازدواج‌های ثبت شده در ۵ سال گذشته عروس خانم‌ها با آقا دامادها هم‌سن بوده و یا آقا داماد حداقل یک سال

کوچکتر از عروس خانم بوده است.^۱ چرا که گستره عمر خانم‌ها نسبت به چند دهه گذشته به طور قابل توجهی افزایش یافته است.

با عنایت به مراتب فوق شایسته آن است که در بستری از عقلانیت و اصول و معیارهای مقبول جهان‌شمول نگاه دوباره‌ای به معنا و مفهوم کفویت به ویژه در ارتباط با سن داشته باشیم و از اندیشه‌های سطحی که غالباً برخاسته از عقب ماندگی فرهنگی و دور ماندن از چرخه پر شتاب دانش به ویژه عدم درک یا توجه به مفاهیم بنیادی سن زیستی و روانی در ازدواج است اجتناب نمائیم و مفهوم کفویت در زوجیت را با همسانی و مشابهت‌های ظاهری و نگرش‌های کلیشه‌ای یکسان تلقی ننمائیم.^۲

هدف اصلی نگارنده این مکتوب طرح دیدگاهی متفاوت از غالب نگرش‌ها و باورهای کلیشه‌ای حاکم بر جامعه نسبت به سن ازدواج به طور اعم، تفاوت سنی دخترها و پسرها به هنگام ازدواج به طور اخص و تحقق بخشیدن به آرمان زوجیت توسط خانم‌ها و آقایان بعد از حدود ۴۰ سالگی، برداشتن سقف سنی برای زنان و مردان آماده ازدواج، بعد از ۴۵ سالگی است!

^۱ گزارش مستند آماری سازمان ثبت احوال (۱۳۹۲)

^۲ بدون شک اگر بدون دلایل عقلانی جهان‌شمول همچنان بر پایین بودن سن خانم‌ها از آقایان به هنگام ازدواج تاکید گردد، درصد قابل توجهی از دخترانی که همزمان با آقایان متولد می‌شوند فرصت ازدواج به‌هنگام را نمی‌یابند و این رخداد مطمئناً به دور از عقلانیت جهان‌شمول و بالطبع خلاف عدالت اجتماعی است و یقیناً مطلوب خالق زوج‌آفرین نخواهد بود.

گزارش پژوهش:

اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر خستگی و دلزدگی مادران مراقب کودکان کم‌توان عقلانی شدید و عمیق

چکیده

مادران کودکان مبتلا به ناتوانی ذهنی شدید و عمیق در دوره کووید-۱۹ از مشکلات روان‌شناختی در رنج هستند. هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر خستگی و ملال در مادران کودکان دارای ناتوانی ذهنی عمیق و شدید در دوره کووید-۱۹ بود. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس-آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش را کل مادران مراقب کودکان مبتلا به ناتوانی ذهنی شدید و عمیق شهرستان رزن در سال ۱۳۹۹ تشکیل دادند. در این پژوهش از طریق روش نمونه‌گیری در دسترس ۸۴ مادر ملاک ورود به پژوهش را داشتند. از میان آنان ۲۲ مادر دارای شدت علائم خستگی و ملال بودند که در دو گروه آزمایش و گواه به صورت تصادفی جایگزین شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس ارزیابی خستگی (AFS؛ دی‌وریس و همکاران، ۲۰۰۳) و مقیاس چندبعدی حالت ملال (MBS؛ فاهلمنو همکاران، ۲۰۰۹) استفاده شد. برای گروه آزمایش آموزش تنظیم هیجان در ۸ جلسه آموزش داده شد و گروه گواه در حین جلسات، آموزشی را دریافت نکردند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش تنظیم هیجان بر کاهش خستگی و ملال در مادران کودکان مبتلا به ناتوانی ذهنی شدید و عمیق اثربخش بوده است ($p < 0/05$). با توجه به نتایج، آموزش تنظیم هیجان برای کاهش خستگی و ملال مادران کودکان مبتلا به ناتوانی ذهنی شدید و عمیق در دوره کووید-۱۹ پیشنهاد می‌شود.

آریاپوران، سعید؛ راستگو، الهام؛ و عبدالله زاده رافی، مهدی (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر خستگی و دلزدگی مادران مراقب کودکان کم‌توان عقلانی شدید و عمیق در دوره کووید-۱۹. *رویش روان‌شناسی*، ۱۰ (۱۱): ۹۹-۱۰۸.



تألیف: مایکل توهیگ ، کلاریسا اونگ ، مایکل لوین

ترجمه: دکتر عباس عبداللهی ، آرزو ضاربی ، شعبانعلی شعبانزاده

تعداد صفحه: ۲۶۴

انتشارات: ارجمند

توضیح: کتاب حاضر، راهنمایی مفید، کامل و قابل فهم هم برای نوآموزانی است که به تازگی با رویکرد پذیرش و تعهد آشنا شده‌اند و هم متخصصینی که تجربه درمان با استفاده از این رویکرد را دارند. نکته قابل توجه در این کتاب، حرکت از یادگیری نظری درمان ACT به سوی اجرای عملی آن است. مؤلفان در فرایندی تدریجی و گام به گام به آموزش رویکرد ACT می‌پردازند و سپس با آوردن مثال‌های عملی و عینی در قالب نمونه‌های بالینی، روند درمان را شرح می‌دهند. این روند، بازنمایی جلسات درمان شامل ارزیابی اولیه، ارزیابی فرایندی و تکالیف بین جلسات است. ساختار کتاب به همراه محتوای غنی آن بهترین شیوه برای آموزش رویکرد پذیرش و تعهد است.