

بررسی اثربخشی درمان هیجان مدار در کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش سطح سلامت روان زنان آسیب دیده از خشونت خانگی

لیلا کریم نژاد

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران، ساوه، ایران L_ka2009@yahoo.com

چکیده: خشونت خانگی علیه زنان همواره بعنوان یکی از عوامل مهم آسیب شناسی خانواده و جامعه می باشد، محققان همواره تلاش دارند با روشهای مختلف میزان این صدمات را کاهش دهند، استفاده از تکنیکهای درمانی یکی از این روشها می باشد. در تحقیق حاضر سعی شد بعد از آشنایی با مفهوم خشونت و اشکال آن به بررسی اثر بخشی روش درمان شناختی رفتاری هیجان مدار به عنوان ابزاری جهت تعدیل علایم روانی (افسردگی و اضطراب) و بهبود سطح سلامت روان جامعه مورد نظر پرداخته شود. یافته های حاصل از پژوهش حاضر نشان داد ارزش و اهمیت این روش درمانی در سطح معناداری موثر می باشد. کلید واژه- اضطراب، افسردگی، خشونت خانگی، درمان هیجان مدار، سطح سلامت روان.

(۱) مقدمه

به بهبود و افزایش سطح سلامت روان قربانیان این نوع از خشونت گردد. تودور، در تعریف سلامتی روان این طور میگوید: سلامت روان شامل توانایی زندگی کردن همراه با شادی، بهره وری و بدون وجود دردسر است. سلامت روان مفهوم انتزاعی و ارزیابی نسببگیری از روابط انسان با خود، جامعه و ارزشهایش است و نمیتوان آن را جدای از سایر پدیده های چند عاملی فهمید که فرد را به موازاتی که در جامعه به عمل میپردازد، میسازند. سلامت روان، شیوه سازگاری آدمی با دنیاست، انسانهایی که موثر، شاد و راضی هستند و حالت یکنواختی خلق، رفتار ملاحظه گرانه و گرایش شاد را حفظ میکنند. سلامت روان عنوان و برچسبی است که دیدگاهها و موضوعات مختلف مانند عدم وجود علایم احساسات مرتبط با بهزیستی اخلاقی و معنوی و مانند آن را در بر میگیرد. سلامت روان یعنی هماهنگی بین ارزشها، علایق و نگرشها در حوزه عمل افراد و در نتیجه برنامه ریزی واقع بینانه برای زندگی و تحقق هدفمند مفاهیم زندگی. سلامت روان، به دیدگاه و سطح روانشناختی ارتباطات فرد و محیط اشاره دارد. بخش مرکزی سلامت، سلامت روان است زیرا تمامی تعاملات مربوط به سلامتی به وسیله روان انجام میشود. سلامت روان ظرفیت کامل زندگی کردن به شیوه ای است که ما را قادر به درک ظرفیتهای طبیعی خود میکند و به جای جدا کردن ما از سایر انسانهایی که دنیای ما را میسازند، نوعی وحدت

پدیده دردناک خشونت علیه زنان در ابعاد مختلف آن سلامت جسم و روان زنان را به خطر می اندازد و حقوق انسانی آنان را مورد تجاوز قرار میدهد. خشونت علیه زنان پدیده ای است که در آن زن به خاطر جنسیت خود و به علت صرفاً زن بودن مورد اعمال زور و تضییع حق از سوی جنس مخالف (عمدتاً همسر و پدر) قرار می گیرد. بطور کلی هر نوع عمل یا رفتاری که به آسیب جسمی، جنسی و روانی یا محرومیت و عذاب زن منجر شود خشونت علیه زنان گفته میشود که اثرات مخربی را در آینده خانواده و جامعه در پی دارد. با توجه به اینکه زنان تاثیر انکارناپذیری در رشد و تعالی جامعه و نسل آینده دارند، همواره تلاش میگردد با روشهای مختلف، این صدمات تعدیل گردید. روشهایی از جمله اصلاح قوانین جاری مملکت، آموزش زنان جهت افزایش آگاهی نسبت به حقوقشان در جامعه و در نهایت استفاده از روشهای درمانی جهت بهبود و یا حداقل تعدیل صدمات وارده پس از این خشونتها. یکی از روشهایی که به نظر میرسد میتواند تاثیر موثر در کاهش این صدمات داشته باشد روش درمان هیجان مدار می باشد که با اصلاح هیجان افراد میتواند این احساس غم و ترس حاصل از آسیب را تعدیل و منجر