

مبوء رضایت و سازگاری در روابط زناشویی
(از طریق دویکرد زوج درمانی شناختی- رفتاری گروهی)

دینا درخشان

سابق نظری

www.ketab.ir



سرشناسه	:	درخشان، دینا، ۱۳۶۱- Derakhshan, Dina
عنوان و نام پدیدآور	:	بهبود رضایت و سازگاری در روابط زناشویی (از طریق رویکرد زوج درمانی شناختی - رفتاری گروهی) / مولفان دینا درخشان، صادق نظری.
مشخصات نشر	:	فیض آباد مهولات: موسسه فرهنگی انتشاراتی جالیز، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۷۹ ص.
شابک	:	۲۸۰۰۰۰ ریال : ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۴-۳۳-۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۷۹-۷۲.
موضوع	:	زناشویی — جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	Marriage -- Psychological aspects
موضوع	:	زناشویی — ارتباط
موضوع	:	Communication in marriage
موضوع	:	زوج درمانی
موضوع	:	Couples therapy
موضوع	:	ازبک
موضوع	:	(Adjustment (psychology
شناسه افزوده	:	نظری، صادق، ۱۳۶۱-
شناسه افزوده	:	Nazari, Sadegh
رده بندی کنگره	:	HQ۷۳۳
رده بندی دیویی	:	۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۷۵۴۵۷۹



بهبود رضایت و سازگاری در روابط زناشویی (از طریق رویکرد زوج درمانی شناختی- رفتاری گروهی)

مولفان: دینا درخشان، صادق نظری

ناشر: موسسه فرهنگی انتشاراتی جالیز

چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۸ / ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری / تعداد صفحه: ۷۹

قیمت: ۲۸۰.۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۴-۳۳-۸

طراح جلد: صالح مقدم

صفحه آرائی: محمد ناصر مرادپور

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۴	بیان مسئله
۸	اهمیت موضوع
۱۰	زوج درمانی شناختی-رفتاری
۱۱	رضایت زناشویی
۱۱	رضایتمند از روابط زناشویی
۱۳	عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی
۱۴	۱. سن ازدواج - رضایت زناشویی
۱۴	۲. جنس و نژاد - رضایت زناشویی
۱۶	۳. مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی
۱۶	۴. تفکر و شناخت در رضایت زناشویی
۱۷	۵. سوابق تربیتی و خانوادگی و رضایت زناشویی
۱۸	۶. خانواده اصلی و نقش شناخت‌ها، انگیزه‌ها، راه‌های زیربنایی در رضایت زناشویی
۲۰	تعریف سازگاری
۲۲	راه‌های سازش یا سازگاری
۲۳	خشنودی در خانواده و عوامل مؤثر بر آن
۲۶	تعارضات در زندگی زناشویی
۳۰	عوامل مؤثر در تحکیم روابط زناشویی
۳۷	رویکرد زوج درمانی شناختی-رفتاری
۳۹	فرآیند درمان در زوج درمانی شناختی-رفتاری
۴۰	مداخلات درمانی در زوج درمانی شناختی-رفتاری
۴۰	الف- مداخلات درمانی جهت تغییرات شناختی
۴۲	تکنیک‌های درمان شناختی
۴۳	ب- مداخلات درمانی جهت بهبود مهارت‌های رفتاری
۴۴	توافقات تبادلی رفتاری
۴۴	جرات‌آموزی

۴۵	تمرین رفتاری
۴۶	ج- مداخلات درمانی جهت بهبود مهارت‌های ارتباطی
۴۷	آموزش مهارت‌های ارتباطی
۴۷	دستورالعمل جهت ایجاد مهارت‌های شنیداری و کلامی
۴۸	تعیین تکلیف منزل
۵۰	خود نظارتی
۵۱	تعیین تکلیف رفتاری
۵۱	تدریس گروهی
۵۳	امکانات زوج درمانی گروهی
۵۴	پیشینه پژوهش
۵۵	پژوهش مرتبط با رصداخت‌مندی در روابط زناشویی
۵۵	پیشینه تجربی تحقیق در داخل کشور
۵۷	پیشینه تجربی تحقیق در خارج از کشور
۶۲	پژوهش مرتبط با زوج درمانی شناختی-رفتاری
۶۷	بحث و نتیجه‌گیری
۷۲	منابع و مأخذ

مقدمه

ازدواج به عنوان مهمترین و عالی‌ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی افراد همواره مورد تأیید بوده است. رابطه زناشویی می‌تواند دستمایه و در غیر این صورت منبع تألم باشد.

مشکلات مربوط به صمیمیت، اغلب دلیل اصلی روابط شکست خورده به شمار می‌روند. در بسیاری از موارد ممکن است مشکل اصلی مراجعان اشتغال ذهنی با صمیمیت باشد که فرد مسئله خود را به صورت مشکل در روابط نزدیک یا تعهد در روابط بیان می‌نماید.

اگرچه برخی از زوجین ممکن است اختصاصاً صمیمیت را به عنوان آماج درمان ذکر نکنند، اما وقتی همین زوجها ابزارهای جستجو به رابطه به کیفیت، رضایت یا سازگاری زناشویی را تکمیل کنند، اغلب یک یا چند مؤلفه ارتباط صمیمیت را برای خودشان مشکل‌زا تشخیص می‌دهند (باگازوزی^۱، ۲۰۰۱).

صمیمیت در ازدواج با ارزش است، زیرا تعهد زوجین نسبت به یکدیگر و ارتباطات ارتباطی را محکم می‌کند و به طور مثبتی با سازگاری و رضایت زناشویی همراه است (هلر^۲، ۱۹۹۸).

مطالعات و تجارب بالینی نشان می‌دهد که در جامعه معاصر، زوجها مشکلات زیادی را در هنگام برقراری و حفظ روابط صمیمانه و ارضا انتظارات و نیازهای یکدیگر تجربه می‌کنند (باگازوزی^۱، ۲۰۰۱).

^۱ Bagarozzi^۲ Heller^۳ Wood

از طرفی امروزه عوامل شناختی از مهمترین عوامل در فهم پویایی های زندگی زناشویی و تفسیر روابط زناشویی به شمار می روند (باوکم^۱ و اپشتاین^۲، ۱۹۹۶).

برنشتاین (۱۹۸۶)، تاکید می کند، شواهد بسیاری نشانگر این واقعیت است که مکانیسم های شناختی بر سازگاری و رضایت زناشویی اثر گذارند و به همین دلیل معتقد است که زندگی زناشویی از گزند تفکراند، غیر منطقی در امان نمی باشد.

تحریفات شناختی از پرستارترین عواملی هستند که در پردازش فرآیندهای شناختی همچون انتظارات، برداشت ملاحظاتی، الگوهای ذهنی که هر فرد از همسر خود دارد، تاثیر گذار است. این تحریف شناختی باعث می شود افراد ناسیت ویژه ای نسبت به تغییر الگوهای کهنه ذهنی خود داشته باشند و هر حادثه ای را مسیری جداگانه ای دیگر بدانند.

همچنین، الیس (۱۹۹۷) معتقد است که تفکرات غیر منطقی و انعطاف پذیری تفکر، عامل اصلی اختلافات در روابط اجتماعی و بخصوص در روابط زناشویی می باشد. ایجاد و حفظ روابط صمیمانه و ارضا نیازهای عاطفی و روانی در جریان ازدواج یک مهارت و هنر است که علاوه برداشتن سلامت روانی و تجارب سالم اولیه، نیازمند داشتن نگرش های منطقی، کسب مهارت ها و انجام وظایف خاصی است (باگازوری، ۲۰۰۱ ترجمه نظری، ۱۳۸۴).

افزایش طلاق و نارضایتی زناشویی از یک سو و تقاضای همسران برای بهبود روابط زناشویی و افزایش صمیمیت از سوی دیگر نشان دهنده نیاز همسران به مداخلات و آموزش های تخصصی در حوزه صمیمیت زناشویی می باشد. جهت مداخلات درمانی در روابط همسران رویکردهای متعددی همچون ارتباط درمانی، واقعیت درمانی، هیجان مدار، روان تحلیلی، روان آموزشی،



شناختی-رفتاری و ... وجود دارند که هر یک بر اساس پایه‌های نظری خود روش‌ها و الگوهای درمانی خاصی را ارائه داده‌اند. از این بین زوج‌درمانی شناختی-رفتاری^۱ (CBCT) رویکردهای درمانی شناختی و رفتاری را با هم ترکیب می‌کند. در CBCT درمانگر استراتژی‌های تغییر رفتاری از قبیل آموزش مهارت‌های ارتباط را با بازسازی شناختی ترکیب می‌کند و هدف، اصلاح تعامل‌های رفتاری همسران و ارزیابی شناختی آن‌ها است (هالفورد، ۲۰۰۱ ترجمه مصطفی تبریزی و همکاران، ۱۳۸۴).

www.ketab.ir

^۱ Cognitive Behavior Couple Therapy