

به نام خدا

آموزش گروهی راه حل محور

بر تعهد زناشویی، کیفیت زندگی و تعارضات زوجین در مادران دانش آموزان

گردآوری و تالیف:

فریبا بهرامی نیا

بهار ۱۳۹۹



سرشناسه	: بهرامی نیا، فریبا، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش گروهی راه حل محور بر تعهد زناشویی، کیفیت زندگی و تعارضات زوجین در مادران دانش آموزان / گردآوری و تألیف فریبا بهرامی نیا
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات پادینا، ۱۳۹۹ -
مشخصات ظاهری	: ۱۰۲ ص
شابک	: شابک: ۶-۶۲-۷۱۱۹-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: تعهد
رده بندی کنگره	: RC۴۸۹
رده بندی دیویی	: ۵۹۱۴/۶۱۶
رده کلاسیک ملی	: ۷۲۷۴۲۴۴



آموزش گروهی راه حل محور

بر تعهد زناشویی، کیفیت زندگی، تعارضات زوجین در مادران دانش آموزان

گردآوری و تألیف

فریبا بهرامی نیا

ناشر: انتشارات پادینا

طراحی جلد و صفحه آرایی: انتشارات پادینا

نوبت چاپ: اول (۱۳۹۹)

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۶-۶۲-۷۱۱۹-۶۲۲-۹۷۸

چاپ و صحافی: سینا

قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا

تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۱۷-۶۶۹۴۹۱۱۵ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۸۳۸۱

www.padinapub.com

padina.pub@gmail.com

فهرست مطالب

۵	 مقدمه
۱۱	 فصل اول
۱۲	 تاریخچه‌ی درمان راه حل محور
۱۲	 آموزش گروهی با رویکرد راه حل محور
۱۴	 مبانی رویکرد راه حل محور
۱۵	 اثربخشی آموزش رویکرد راه حل - محور بر سازگاری زناشویی زوج‌ها
۳۳	 فصل دوم
۳۴	 مفاهیم نظری درمان راه حل - محور
۳۰	 رویکرد راه حل - محور
۳۱	 تاریخچه رویکرد راه حل محور
۳۳	 اصول اساسی درمان راه حل - محور
۳۴	 انواع درمان راه حل محور
۳۹	 روش‌ها و تکنیک‌های درمانی
۴۵	 نقش درمانگر در درمان راه حل محور
۴۸	 نقش مراجع در درمان راه حل محور
۵۱	 فصل سوم
۵۲	 مفهوم تعارض
۵۲	 تعارض زناشویی
۵۴	 مروری بر نظریه‌های تعارض زناشویی
۵۵	 عوامل مؤثر در تعارضات زناشویی
۵۸	 تاکتیک‌های حل تعارض
۶۰	 سبک‌های مقابله با تعارض
۶۹	 فصل چهارم
۷۰	 تعهد زناشویی
۷۴	 ابعاد تعهد زناشویی
۷۵	 عوامل تأثیرگذار بر تعهد زناشویی
۷۶	 اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بهبود تعهد زناشویی
۷۹	 تاریخچه و پیدایش مفهوم کیفیت زندگی
۸۰	 ابعاد کیفیت زندگی
۸۵	 فصل پنجم
۸۶	 نتیجه گیری

مقدمه

از تولد تا مرگ، "روابط" نقش اساسی در زندگی آدمی بازی می‌کنند. زیرا ما همواره در حال برقراری ارتباط هستیم. بنا به گفته واتسلاویک آدمی نمی‌تواند ارتباط برقرار نکند. خانواده به عنوان نظام پویا با تکیه بر سه جنبه وجودی خود یعنی فرایند خانواده، محتوای خانواده و بافت اجتماعی خانواده به سیاق خود ادامه می‌دهد. بنابراین خانواده براساس پیمان زناشویی میان زن و شوهر شکل می‌گیرد. با در کنار هم زندگی آرام و سعادت‌مندی را تجربه نمایند. ولی متأسفانه شواهد فراوانی گویای آن هستند که زوجها در جامعه امروزی برای برقراری و حفظ روابط صمیمی و دوستانه به مشکلات دست و پا می‌کنند. روابط خانوادگی فشرده‌ترین موقعیت برای تعارض‌های بین فردی است. یکی از مشکلات شایع در خانواده، تعارض زناشویی است. تعارض در روابط صمیمی امری طبیعی است. ازدواج از این قاعده مستثنی نیست. زیرا تعاملات مکرر و مختلف زوجین زمینه‌های بی‌شماری را برای تعارض فراهم می‌کند. بنابراین، تعارض بین زوجین امری طبیعی و ناشی از وجود تفاوت‌هاست و نمی‌توان مانع از تعارض شد. یکی از این مشکلات موجود در روابط زوجین که مورد توجه درمانگران مطرح شده است، تعارضات زناشویی است. در سال‌های اخیر موضوع تعارضات زناشویی به طور فزاینده‌ای در مسائل آثار منتشر شده انسانی و گستره پیوند زناشویی، "جایگاهی ویژه" کسب کرده است. اما این تعارضات را می‌توان از طریق شناسایی تفاوت‌های فردی و کسب آگاهی و بینش‌طوری اداره کرد که نتایج مثبتی حاصل شود.

خانواده یکی از نهادهای اصلی در جامعه است. سلامت یک جامعه به سلامت خانواده‌های آن جامعه بستگی دارد و برای داشتن یک خانواده‌ی سالم، اعضای خانواده باید از سلامت روانی و

روابط بین فردی مطلوبی برخوردار باشند. اساس شکل‌گیری و رشد خانواده رابطه‌ی زوجین است. لازمه‌ی تقویت زندگی خانوادگی، ثبات و دوام آن و نوع نگرش و طرز تعامل زوجین با یکدیگر می‌باشد. اگر زن و شوهر همدیگر را باور داشته باشند و محبت بینشان وجود داشته باشد، کیفیت و ثبات زندگی‌شان رو به فزونی خواهد رفت. این‌گونه از ادراک بین فردی، برآمده از درک عاطفی و روانی است و حاصل نقش‌های مهمی است که هرکدام از زوجین از همان شروع ازدواج بر عهده گرفته‌اند. مطالعه روابط زوج‌ها، به روشن شدن چارچوب‌های ساختاری که روابط زوج‌ها در آن شکل می‌گیرد کمک می‌کند. یکی از ابعاد روابط زوج‌ها کیفیت روابط زناشویی است که نقش اساسی در کیفیت کلی ارتباطات خانوادگی دارد. کیفیت روابط زناشویی عبارت است از اندازه‌گیری فردی احساس رضایت، خوشبختی و ثبات زناشویی در هر یک از زوجین از نظر گانگ، کیفیت روابط زناشویی برافق نسبی زن و شوهر درباره موضوعات مهمی چون همکاری در کارها و فعالیت‌های مشترک و ادراک محبت به یکدیگر است. گلان، کیفیت روابط زناشویی را فرایندی می‌داند که به‌وسیله‌ی مزارع تعاضات، رضایت، صمیمیت زناشویی و توافق بر سر تصمیم‌گیری‌ها تعیین می‌شود. بر اساس نظام تعاضلات اجتماعی، کیفیت روابط زناشویی به پیامدهای درک شده از روابط زناشویی اشاره دارد که این پیامدها به‌نوبه‌ی خود نتایج پاداش منهای هزینه در درون ازدواج هستند. این نتایج شامل جوانب متعددی مانند تعارض زناشویی، سازگاری زناشویی، خوشبختی و رضایت زناشویی است. برین ترتیب، کیفیت روابط زناشویی یک مفهوم چندبعدی است که منعکس‌کننده‌ی پیچیدگی بی‌نظیری از روابط زناشویی می‌باشد. به‌طورکلی به احساس و نظر کلی زوجین نسبت به رابطه‌شان، کیفیت رابطه زناشویی گفته می‌شود.

با آنکه ازدواج رضایت بخش یکی از عوامل مهم بهداشت روانی جامعه محسوب می‌شود، اما چنانچه ازدواج و زندگی خانوادگی شرایط مساعدی را برای ارضای نیازهای روانی زوج‌ها ایجاد نکند، نه تنها بهداشت روانی تحقق نمی‌یابد، بلکه تأثیرات منفی و گاهی جبران ناپذیری را به جای می‌گذارد، به گونه‌ای که اختلال‌های عصبی، افسردگی و خودکشی از جمله پیامدهای آن است. بسیاری از بیماری‌های روانشناختی تحت تأثیر آشفتگی زناشویی و روابط بین فردی

اضطراب زاست. تعارضات زوجین ممکن است اشکال گوناگون داشته باشد و به صورت افسردگی یک یا هر دو زوج، اعتیاد، رشد و رفتار اختلال آمیز بین فرزندان، سوء رفتار با همسر و درگیری لفظی یا فیزیکی بین زوجین بروز نموده و نهایتاً منجر به طلاق گردد. در روانشناسی و تئوری‌های مربوطه، تعارض از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. تعارض طبیعی و اجتناب ناپذیر است و فرایند حل تعارض شامل مسیرهای متنوعی است که می‌تواند به نتایجی سازنده یا مخرب منجر شود. در طول رشد رابطه ازدواج، زوج‌ها با تعارض‌هایی مواجه می‌شوند، که ثبات ازدواج آنها را مورد سنجش قرار می‌گیرد. تعارض زناشویی معمولاً بصورت کشمکش بین زن و شوهر، که نشان‌دهنده دل مشغولی‌های متفاوت آنهاست بروز می‌کند و از آنجا ناشی می‌شود، که یکی از طرفین با هدف دستیابی به هدف به دیگری دخالت می‌کند. تعارضات زوجین با متغیر تعهد زناشویی بسیار ارتباطی دارند. می‌باشد، یکی از متغیرهای مرتبط با آشفته‌گی و تعارض زناشویی، تعهد زناشویی است و به باور (کوب، ۲۰۰۹)، تعهد ساختاری به این معناست که فرد احساس می‌کند به دلیل عوامل خارجی باید در رابطه باقی بماند. تعهد زناشویی مولفه مهمی است که به زوجین برای حفظ زندگی مشترک در مقاله با مسایل و دشواری‌های زندگی کمک می‌کند و باعث می‌شود زوج، علی‌رغم تجربه رویدادهای مثبت و منفی همچنان با هم بودنشان را حفظ کنند. تعهد به عنوان گرایش پایدار زوجین برای حفظ و تداوم ازدواج تعریف شده است که برجسته‌ترین عامل پیش‌بینی‌کننده کیفیت و ثبات رابطه زناشویی است. بعد دیگر تعهد زناشویی تعهد اخلاقی است که نشان‌دهنده میزان احساس تعهد فرد به ادامه رابطه است. این‌ها و باورهای بنیادین فرد درباره مسیر رفتار صحیح در رابطه با محوریت تعهد اخلاقی قرار دارند. تعهد هم نسبت به همسر هم نسبت به نهاد ازدواج برای موفقیت یک ازدواج مهم می‌باشد.

و از نتایج کاهش تعارضات زناشویی و افزایش تعهدات زناشویی کیفیت بخشی به زندگی زوجین می‌باشد. از طرفی کیفیت زندگی با سلامت جسمانی، وضعیت روانشناختی، روابط اجتماعی و عوامل محیطی مرتبط می‌باشد. طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، کیفیت زندگی، درک افراد از موقعیت خود در زندگی از نظر نظر زمینه فرهنگی، اعتقادات فردی انتظارات و ارتباطات اجتماعی تعریف شده است. کیفیت زندگی برای اولین بار حدود ۴۰ سال قبل در رابطه با وضعیت

سلامت مورد مطالعه قرار گرفت. اکنون متخصصان علوم پیشگیری و ارتقای سلامت، زندگی را کیفیتی فراتر از عوامل بیولوژیکی و جسمانی در نظر می‌گیرند. سازمان بهداشت جهانی، کیفیت زندگی را متمرکز بر احساس خوب داشتن و رضایت از زندگی می‌داند. بنابراین کیفیت زندگی مفهومی فراتر از سلامت دارد. همچنین ۴ بعد را برای کیفیت زندگی ارائه نموده است.

- ۱- بعد سلامت جسمی شامل درد، ناراحتی، خواب، استراحت، توانایی انجام کارهای روزانه
- ۲- بعد روان شناختی شامل احساس منفی و مثبت حافظه، تمرکز و اعتماد به نفس
- ۳- بعد ارتباطات اجتماعی شامل روابط فردی، حمایت اجتماعی و روابط جنسی
- ۴- بعد محیطی شامل دارایی فضای خانه، دسترسی به اطلاعات، شرکت در فعالیت اجتماعی و امکانات ارتباطی.

برای حل تارضات زوجین در روش‌های درمانی مختلفی استفاده گردیده است، اما درمان کوتاه مدت راه حل محور بر این فرض استوار است که درک مراجعان از مشکلاتشان در راه حل‌های ممکن را تغییر دهند. درمان کوتاه مدت راه حل محور یکی از رویکردهای درمانی موثر جهت کمک به افرادی است که با استرس، زن‌شویی مواجه هستند. اینسو کیم برگ و شارز در مرکز خانواده درمانی کوتاه مدت در میلواکی، ویسکونسین ابداع کننده درمان کوتاه مدت راه حل محور بودند. درمان راه حل محور یک دیدگاه غیر بیماری‌زایی شناختی نسبت به مراجع دارد و به مراجعین کمک می‌کند برای مشکلات کنونی خود راه حل بیابند. در این رویکرد بر خلاف دیدگاه مشکل محور به جای تمرکز بر مشکلات بر یافتن راه حل‌ها تأکید می‌شود. فرایند درمان راه حل مدار معمولاً شامل پنج مرحله است: (۱) مشخص کردن مشکل و هدف (۲) شناسایی و افزایش استثنائات (۳) مداخلات یا وظایف طراحی شده برای شناسایی و افزایش استثنائات (۴) ارزیابی تأثیر مداخلات (۵) ارزیابی دوباره مشکل یا هدف. فرایند درمان راه حل مدار بر پایه راه حل سازی است نه حل مسئله و به واسطه کشف نیروهای جاری مراجع و امیدواری به آینده هدایت می‌شود، نه بحث در مورد مسائل موجود و علت‌های آن در گذشته.

با در نظر گرفتن نقشی که رابطه زناشویی می‌تواند بر مفهوم بهداشت روانی داشته باشد، شناسایی عوامل موثر در رضایت مندی زناشویی می‌تواند اقدام مهمی در حیطه روابط زناشویی بشمار آید. از طرف دیگر به همراه داشتن آسیب‌هایی از جمله خیانت زناشویی، دلزدگی‌های زناشویی، و

افزایش آمار طلاق در جوامع انگیزه‌ای برای محققین در یافتن عوامل موثر در ثبات و رضایت‌مندی زناشویی شده است. طلاق یک مشکل اجتماعی حساس با پیامدهای جدی برای سلامت روانی و جسمی همسران و فرزندان شده است.

زندگی زناشویی موفق علاوه بر امکانات و تسهیلات به مهارت‌ها و توانمندی‌های خاصی و نگرش‌های مناسب و درخور توجه نیاز دارد و با انجام چنین پژوهشی می‌توان در شناخت این توانایی‌ها گام موثری برداشت. از سوی دیگر در بسیاری مواقع، اجرای موفق مسئولیت‌های شغلی، اجتماعی و تربیتی و خصوصاً زناشویی افراد تحت‌الشعاع رضایت زناشویی آن‌ها قرار می‌گیرد. وقتی افراد با تشنج خاطر و رضایت زناشویی پایین به انجام بسیاری از وظایف خود می‌پردازند، خندان انرژی و تمرکز حواس و گاهی کمبود انگیزه و از دست دادن هدف مانع از ایفای نقش موثر آن‌ها می‌شود.

اختلافات خانوادگی می‌تواند به گسست پیوند اجتماعی ازدواج و وقوع طلاق منجر شود. و زمینه فاصله و گسست نسل‌ها را فراهم آورد. از این رو بررسی علمی عوامل موثر بر گرایش زوجین به طلاق می‌تواند مبنایی برای برنامه‌ریزی به منظور پیشگیری از وقوع طلاق و کاهش آن در جامعه محسوب گردد. تعهد چه به صورت اجباری یا فداکارانه برای کیفیت زندگی زناشویی و ثبات در ازدواج مهم است. البته باید اشاره کرد که تعهد فداکارانه به طور فزاینده‌ای در مقایسه با تعهد اجباری با رضایت زناشویی مرتبط است. هر اندکی کیفیت زندگی به طور مستمر ارتقا یابد، از آسیب‌های روانی و اجتماعی مانند بیماری‌های روانی و سرخوردگی‌ها، احساس بیگانگی، احساس سرگشتگی، بیهودگی و نارضایتی از زندگی و ناهنجاری‌های اجتماعی کاسته می‌شود. مشاوران راه حل محور ادعا کرده‌اند که این روش تغییر سریع و پایدار و به‌طور درجه‌بالاتری از رضایت‌مندی‌های مراجع را فراهم می‌کند. اگر مراجعان بتوانند با این روش راه حل مدار به یک تغییر شناختی و احساسی برسند، توانایی آنها برای حل و کنترل مشکلاتشان زیاد می‌شود. به منظور افزایش کیفیت زندگی و تعهد زناشویی می‌بایست شیوه‌هایی را برای ایجاد سازگاری بیشتر و همچنین مقابله با تعارضات زناشویی ایجاد نمود که در این میان استفاده از الگوی مشاوره راه حل مدار می‌تواند موثر واقع شود و سبب بهبود روابط زوجین شود.