

تأثیر اضطراب و افسردگی بر تعارضات زناشویی

www.ketab.ir

مؤلفین

افسون کرمی

افسانه مرادی

شکیلا مولائی غریبوند

مژگان امیدوی پور





عنوان و نام پدیدآور	
تاثیر اضطراب و افسردگی بر تعارضات زناشویی/مولفین افسون کرمی ... [و دیگران].	
مشخصات نشر	تهران : اترس، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۵۶ ص.: مصور (رنگی).
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۹۰۷-۰۰۰-۱ ریل ۹۰۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	مولفین افسون کرمی، افسانه مرادی، شکیلا مولانی غریبوند، مژگان امیدی پور.
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	زناشویی -- اختلاف -- جنبه های روانشناسی
موضوع	Marital conflict -- Psychological aspects
موضوع	زناشویی -- ارتباط -- جنبه های روان شناسی
موضوع	Communication in marriage -- Psychological aspects
موضوع	اضطراب
موضوع	Anxiety
موضوع	افسردگی
موضوع	Depression, Mental
شناسه افزوده	کرمی، افسون، ۱۳۵۴-
رده بندی کنگره	HO۴۴
رده بندی دیویی	۶۰۷/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	۸۵۰۴۹۱۴



انتشارات اترس

آدرس: تهران، پونک، اشرفی اصفهانی، ک ۵ شرقی، ساختمان شایق طبقه ۴ پلاک ۱۱۶

نشر و پخش همراه : ۰۹۹۱۱۳۵۷۳۴۳

عنوان : تاثیر اضطراب و افسردگی بر تعارضات زناشویی

مؤلفین: افسون کرمی، افسانه مرادی، شکیلا مولانی غریبوند، مژگان امیدی پور

صفحه آرای و تنظیم: انتشارات اترس

چاپ: آراد

نشر و پخش: انتشارات اترس

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۴۷۰ نسخه

قیمت: ۹۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۰۷-۰۰۰-۱

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۳	پیشگفتار
۱۵	فصل اول: اضطراب
۲۹	ماهیت اختلال های اضطرابی
۳۰	اختلال وحشتزدگی
۳۱	آگورا فوبی
۳۱	فوبی خاص
۳۲	فوبی اجتماعی
۳۲	اختلال اضطراب فراگیر
۳۳	اختلال وسواس فکری - عملی
۳۵	اختلال استرس حاد و استرس پس از آسیب
۳۶	نظریه های روان شناختی در مورد اضطراب
۳۶	نظریه های روان پویایی
۳۸	نظریه رفتاری
۳۹	نظریه فیزیولوژیک
۴۰	نظریه پدیدار شناختی و وجودی
۴۳	نشانه های اضطراب خاص
۴۳	وجود بیماری های روانی توأم با اضطراب
۴۳	علل اضطراب

۴۵.....	اضطراب مرضی.....
۴۵.....	عوامل جانبی مؤثر در ابتلا به اضطراب.....
۴۶.....	انواع اختلالات اضطرابی.....
۴۶.....	اختلال اضطراب فراگیر.....
۴۶.....	اختلال هراس.....
۴۷.....	ترس‌های ساده یا اختصاصی.....
۴۷.....	اختلال اضطراب اجتماعی.....
۴۸.....	اختلال وسواس.....
۴۸.....	اختلال تنش‌زای پس از رویداد.....
۴۹.....	اضطراب اخلاقی.....
۴۹.....	اضطراب در کودکان و نوجوانان.....
۵۰.....	اضطراب ناشی از پذیرفته نشدن از جانب همسالان.....
۵۰.....	تغییرات جسمی.....
۵۱.....	بروز رفتارهای پرخاشگرانه.....
۵۱.....	ترس از مستقل شدن.....
۵۲.....	راه‌های پیشگیری از اضطراب.....
۵۲.....	رژیم غذایی سالم.....
۵۲.....	فعالیت بدنی به‌طور منظم.....
۵۳.....	افزایش اعتماد به نفس.....
۵۳.....	عدم گوشه نشینی و اجتماعی بودن.....
۵۳.....	حمایت اجتماعی.....

۵۳.....	اندیشیدن به زمان حال
۵۴.....	کسب اطلاعات در مورد شرایط تنش زا
۵۴.....	ابراز هیجان بر روی کاغذ
۵۴.....	درمان اضطراب
۵۷.....	تفاوت ترس و اضطراب
۵۷.....	علائم اضطراب
۵۸.....	مهارت مقابله با اضطراب
۶۰.....	مهارت آمادگی برای تمرین:
۶۱.....	چگونه تصمیم‌گیری و پیش‌بینی آینده، انسان کنونی را دچار اضطراب می‌کند؟
۶۳.....	آیا اضطراب باعث احساس امنیت و اطمینان می‌شود؟
۶۴.....	تفاوت بین استرس و اضطراب
۶۵.....	مثالی از تفاوت بین استرس و اضطراب
۶۶.....	درمان اضطراب
۹۷.....	فصل دوم: افسردگی
۱۱۲.....	دلایل احتمال ابتلای بیشتر افسردگی در زنان نسبت به مردان
۱۱۴.....	افسردگی درون زاد در مقابل افسردگی واکنشی
۱۱۴.....	افسردگی فصلی
۱۱۴.....	تشخیص افتراقی برای افسردگی
۱۱۶.....	افسردگی حاد یا گذرا
۱۱۸.....	حملات افسردگی
۱۲۰.....	ملاک های تشخیص برای انواع افسردگی

۱۲۶	دیدگاه روان پویشی
۱۲۷	دیدگاه رفتاری
۱۲۸	دیدگاه شناختی
۱۳۳	تعاریف افسردگی
۱۳۳	طبقه بندی افسردگی
۱۳۴	افسردگی اولیه
۱۳۴	افسردگی ثانویه
۱۳۵	الف - افسردگی یک قطبی
۱۳۹	افسردگی دو قطبی (مانیک-دپرسیو)
۱۴۰	نشانه های مانی
۱۴۲	افسردگی دوره های
۱۴۲	افسردگی مزمن
۱۴۲	افسردگی پنهان
۱۴۲	افسردگی اتکالی
۱۴۳	افسردگی رجعتی با افسردگی دوره یائسگی
۱۴۳	افسردگی بعد از زایمان
۱۴۳	انواع افسردگی
۱۴۳	افسردگی خفیف
۱۴۴	افسردگی شدید
۱۴۵	بیماری افسردگی
۱۴۵	بیماری افسردگی واکنشی (نوروز افسردگی)

بیماری افسردگی روانی (پسیکوز افسردگی).....	۱۴۵
انواع واکنشهای افسردگی.....	۱۴۶
افسردگی ساده.....	۱۴۶
افسردگی حاد.....	۱۴۷
افسردگی بهت زده.....	۱۴۷
واکنش جنون افسردگی.....	۱۴۸
افسردگی پیری.....	۱۴۸
نظریه های مختلف افسردگی.....	۱۴۸
نظریه یادگیری افسردگی.....	۱۴۸
نظریه روان پویشی افسردگی.....	۱۴۹
هشت نکته فروید.....	۱۵۱
پنج نکته آبراهام.....	۱۵۲
نظریه زیست شناختی افسردگی.....	۱۵۳
نظریه زیستی - شیمیایی افسردگی.....	۱۵۴
نظریه روانی - عاطفی افسردگی.....	۱۵۵
سبب شناسی افسردگی.....	۱۵۶
شکل گیری افسردگی در جریان تحول.....	۱۵۷
شیوع افسردگی.....	۱۶۱
علائم بالینی افسردگی.....	۱۶۵
علائم روانی افسردگی.....	۱۶۵
علائم جسمی (بدنی) افسردگی.....	۱۶۶

۱۶۶	علل افسردگی
۱۶۸	سن و افسردگی
۱۶۹	تفاوت های جنسی در افسردگی
۱۷۲	خودکشی
۱۷۲	افسردگی و خودکشی
۱۷۳	طول دوران افسردگی
۱۷۵	درمان افسردگی
۱۷۵	الف- دارو درمانی
۱۷۶	ب- روان درمانی
۱۷۷	ج- رفتار درمانی
۱۷۸	د- شناخت درمانی
۱۷۹	ه- درمان شوک درمانی (الکترو شوک)
۱۸۱	فصل سوم: تعارضات زناشویی
۱۹۰	ابعاد تعارض
۱۹۱	تعارضات خانوادگی
۱۹۲	مفهوم تعارض
۱۹۳	تعاریف تخصصی متعددی از تعارض
۱۹۴	تعارض زناشویی از نظر وایل
۱۹۵	دیدگاه های تعارض
۱۹۵	دیدگاه سنتی
۱۹۵	دیدگاه روابط انسانی

پیشگفتار

خانواده، کانون مهر، محبت و تربیت و مبنای شکل‌گیری زندگی اجتماعی انسانها است. سنگ بنای خانواده با ازدواج گذاشته می‌شود. ازدواج در کنار تولد و مرگ، یکی از سه حادثه مهم زندگی است. تولد بدون اطلاع و اراده مولود اتفاق می‌افتد. مرگ هم تا حد زیادی خارج از کنترل افراد است. اما ازدواج و تشکیل خانواده در این میان تنها حادثه‌ای است که امکان انتخاب در آن وجود دارد. ازدواج را از دو جنبه اصلی آن یعنی کیفیت و پایداری بررسی می‌کنند. کیفیت ازدواج ناظر بر چگونگی شکل‌گیری رابطه زوجی است و پایداری پیامگر حفظ رابطه زوجی در گذر زمان است. ازدواج حتی اگر با عالی‌ترین کیفیت شکل بگیرد نمی‌تواند تضمین‌کننده حفظ پایداری و سازگاری آن در گذر زمان باشد. آنچه در خانواده و یگانگی زن و مرد نقش بیشتری به عهده دارد سازگاری زناشویی است. به همین دلیل بررسی مسأله همراضات زناشویی از جهات گوناگون چه ابعاد فردی و چه ابعاد اجتماعی امری مهم است. در بعد فردی این مسأله مهم است چرا که اگر یک زوج در روابطشان با یکدیگر نتوانند به یک توافق نسبی و در نتیجه سازگاری دست یابند، کارکردهای خانواده مختل می‌شود و شاید تنها راه حل آن جدایی باشد که این راه حل نیز پیامدهای منفی بسیاری برای هر یک از زوج‌ها و فرزندان آنها در پی خواهد داشت. در بعد اجتماعی این مسأله اهمیتی ویژه دارد، زیرا اگر خانواده که کوچکترین واحد اجتماعی است دچار دگرگونی و آسیب شود بر کل جامعه تأثیر می‌گذارد و سلامت جامعه را با مخاطره روبه‌رو می‌سازد. هر جامعه‌ای

برای تداوم و بقای خود نیاز به حفظ و بسط ارزش های خود در قالب خانواده دارد. در این بین مشکلات خانواده و به ویژه تعارض بین زن و مرد می تواند باعث ناسازگاری های در زندگی افراد شود و به اعضای خانواده آسیب برساند، فرایند سازگاری و ناسازگاری زناشویی رامی توان خطی پیوسته، طولانی و مدرج تصور کرد که هر نقطه از آن، منعکس کننده درجه خاصی از سازگاری است. فضای عاطفی، ارزش های اساسی و چگونگی ارتباط های حاکم در خانواده بر نحوه شکل گیری استوانه های شخصیتی اعضای آن تاثیر های ژرف و پایدار دارد. خانواده ضمن آنکه به عنوان یک نظام کنشی بسته از استقلال نسبی در برابر محیط پیرامونی برخوردار است از ارتباط دایم و تاثیر پذیری متقابل با آن نیز بسر می برد. در دوران گذشته تشکیل یک خانواده نوبنیاد، حلقه ای از دایره ارتباطی فراگیر، یعنی خانواده گسترده به شمار می رفت، اما خانواده هسته ای امروز بر محور رابطه زوج ها استوار گردیده است و این زوج ها هستند که باید راهکارهای غلبه بر بحران را در فرآیند گفتگو و راییه راهکارهای عملی بیابند.