

سلامت روانی زوجین در بستر برنامه های آموزشی

تألیف

غلام خلیلی

www.ketab.ir



۱۴۰۰

۰۰۳۱

سرشناسه	:	خلیلی ، غلام / ۱۳۴۸
عنوان و نام پدیدآور	:	سلامت روانی زوجین در بستر برنامه های آموزشی / تألیف: غلام خلیلی
مشخصات نشر	:	تهران / تفکر آینده ساز / ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	:	۹۶ ص - ۱۷×۲۴
شابک	:	978-622-7081-83-1
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۳۳.
موضوع	:	زنشویی -- ارتباط -- جنبه های روان شناسی
موضوع	:	خانواده ها -- بهداشت روانی
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۶ ۲۶۷۵/۷۴۳HQ
رده بندی دیویی	:	۸۱/۳۰۶
شماره کتابشناسی ملی	:	8448497

حقوق مادی و معنوی برای انتشارات و مؤلف محفوظ است و هرگونه کپی برداری پیگرد قانونی دارد



عنوان کتاب

سلامت روانی زوجین در بستر برنامه های آموزشی

تألیف غلام خلیلی
 ناشر تفکر آینده ساز
 مدیر تولید مشاوران زند
 صفحه آرا تفکر آینده ساز
 طراح جلد تفکر آینده ساز
 شمارگان ۱۰۰۰ جلد
 نوبت چاپ اول، ۱۴۰۰
 قیمت ۹۶ هزار تومان

ISBN: 978-622-7081-83-1

فهرست

۷	 پیشگفتار
۱۲	 مقدمه
۱۵	 تعریف اصطلاحات
۱۶	 ارتباط
۱۹	 ارتباط زناشویی
۲۰	 ارتباط سالم و نا سالم
۲۴	 تفاوت ارتباط در زوج های آشفته و غیر آشفته
۲۷	 تفاوت جنسیتی در ارتباط
۳۱	 ارتباط و تعارض زناشویی
۳۷	 مهارت های ارتباطی
۴۰	 ارتباط و سلامت روان
۴۴	 ارتباط و افسردگی
۴۸	 آموزش ارتباط
۴۹	 رویکردهای رایج در آموزش ارتباط
۵۵	 برنامه های احتمالاً موثر (PE)
۵۸	 راهنمایی های برای بهبود عملکرد در آموزش ارتباط
۶۲	 مزیت مهارت آموزی بر زوج درمانی
۶۳	 برنامه ارتباط زوجین
۷۷	 روش ها و راهکارهای ویژه در مداخله
۸۱	 ویژگی ها و نقش آموزشگر یا تسهیل گر
۸۱	 همخوانی و بیوستگی
۸۲	 خلاصه
۸۳	 سخن پایانی
۸۶	 چند پیشنهاد مهم
	منابع و مآخذ
۸۸	 منابع فارسی
۹۰	 منابع خارجی

پیشگفتار

ارتباط همچون چتر بزرگی است که تمام آنچه بین آدمیان می گذرد را می پوشاند و بر آن اثر می گذارد. ارتباط رشته کامل رد و بدل کردن اطلاعات بین مردم و نیز راههای استفاده از این اطلاعات را در بردارد. ارتباط نحوه معنی بخشیدن به این اطلاعات به وسیله مردم را نیز در بر می گیرد. (ستیر^۱، ۱۳۸۳، ترجمه بیرشک).

یک ارتباط سالم عبارت از توانایی افراد در توضیح و تصریح نیازها، خواسته ها و تمایلات و نیز توانایی توجه کردن به دیگران و دعوت کردن از آنان برای روشن سازی مطالب و موقعیت ها است. همچنین توجه مناسب و تبادلات کلامی مستقیم و صریح بین اعضای یک خانواده ارتباط سالم در آن خانواده را نشان می دهد؛ و ارتباط ناسالم و ناکارآمد موجب کاهش توجه میان اعضای خانواده یا فقدان مفاهیم مشترک و ایجاد تبادلات کلامی غیر مستقیم و مبهم می شود (برای^۲، ۱۹۹۵).

ارتباط نقش اساسی در ازدواج دارد. یکی از ویژگی های یک خانواده سالم وجود الگوهای ارتباطی موثر در آن خانواده است. تحقیقات نشان داده اند که مشکلات ارتباطی باعث تعارضات خانوادگی می شود در حالیکه ارتباط خوب به حل موثر مسائل، ایجاد رابطه عاطفی، صمیمیت بین اعضای خانواده کمک می کند. مشکلات ارتباط همچنین با افزایش خطر طلاق و جدایی و افزایش مشکلات رفتاری کودکان و نوجوانان همبستگی دارد (برای، ۱۹۹۵).

تحقیقات نشان داده است که ارتباط به میزان زیادی با رضایت زناشویی همبستگی دارد و نیز پیش بینی کننده رضایت از زندگی یا طلاق است (فاورز^۳، ۲۰۰۱).

فردی که عملکرد ارتباطی ضعیفی دارند نه تنها احتمال بیشتری دارد که دچار مشکلات مربوط به سلامت روانی و بدنی شوند بلکه همچنین احتمال دارد که در برابر درمان این

1- citer

2 - Bray

3 - Fowers

مشکلات کمتر پاسخ دهند. در واقع مدارک مبنی بر تاثیر متقابل شیوه ارتباط با سلامت روانی به دست آمده است (اشنایدر^۱ و ویسمن^۲، ۲۰۰۴).

مفهوم سلامت روانی در واقع جنبه ای از مفهوم کلی سلامتی است. برخی چنین تصور کرده اند که بیماری روانی نقطه مقابل سلامت روانی است در حالی که چنین نیست و مفهوم سلامت روانی بسیار گسترده تر از این است. از دیدگاه آدلر فردی دارای سلامت روانی است که دارای روابط اجتماعی سازنده و مثبت با دیگران است، مطمئن و خوشبین است، روابط خانوادگی صمیمی و مطلوبی دارد و جایگاه خویش را در خانواده و گروه های اجتماعی به درستی می شناسد (خدا رحیمی، ۱۳۷۴).

از آنجا که شایع ترین مشکلی که توسط زوج های ناراضی مطرح می شود عدم موفقیت در برقراری ارتباط است و برطبق مطالعات ناخشنودی های زناشویی با کمبودها و نقص های ارتباطی همراه است (برنشتاین، ۱۳۸۲، ترجمه سهرابی).

امروزه بسیاری از رویکردهای زوج درمانی بر همبستگی مشکلات ارتباطی با نارضایتی زندگی زناشویی تاکید کرده اند و یکی از مسایل مهم را در آموزش ارتباط دانسته اند (دانهو،^۳ ۱۹۹۶).

هدف از آموزش ارتباط، آموزش مهارت ها و اصولی به زوجین است که با روابط رضایتمند، حمایتگر و پایدار همبستگی دارد. در مجموع آموزش ارتباط در جستجوی کاهش خطر آشفته گی در زندگی زناشویی در آینده و پیشگیری از توسعه مشکلات است (مارکمن^۴ و هالفورد^۵، ۲۰۰۵).

کاهش آشفته گی در زندگی زناشویی می تواند باعث کاهش خطرات مربوط به سلامت روانی کودکان و بزرگسالان، سوء استفاده از مواد و مشکلات رفتاری شود (مارکمن و

1 - Snyder

2 - Whisman

3 - Donohue

4 - Markman

5 - Halford

هالفورد، ۲۰۰۵).

تنوع بسیاری در برنامه های آموزش ارتباط زوجین موجود است (برگر^۱ و هانا^۲، ۱۹۹۵؛ به نقل از هالفورد، مارکمن، کلین^۳ و استنلی^۴، ۲۰۰۳).

معمولاً این برنامه ها دارای چهار جزء می باشد. آگاهی، بازخورد، تغییر شناختی و مهارت آموزی (هالفورد و همکاران، ۲۰۰۳ و هالفورد، ۲۰۰۴). تحقیقات نشان داده است زوجینی که تحت آموزش های ارتباط قرار گرفته بودند رضایتمندی آنان از رابطه، حداقل در ۱۰-۵ سال اول ازدواج حفظ شده بود. همچنین تحقیقات جرنی^۵ و همکاران در سال ۱۹۹۷ و میلر و همکاران در سال ۱۹۸۰ نشان دادند که آموزش رابطه مهارت محور بهبود زیادی در مهارت های ارتباطی بعد از آموزش ایجاد می کند؛ و بر اساس تحقیقاتی که از اواسط ۱۹۸۰ تا اواسط ۱۹۹۰ صورت گرفت، مشخص شد که تغییرات ایجاد شده در ارتباط زوجین و برخورد آنها با تعارض در طول زمان ثابت می ماند (هالفورد، ۲۰۰۳).

تحقیقات آرنو^۶، تیلور^۷، اگراس^۸ و تلخ^۹ (۱۹۸۵)، به نقل از اشنایدر و ویسمن، ۲۰۰۴) نشان داد که آموزش مهارت های ارتباطی به زوجین باعث بهبود نتایج درمانی در اختلالات اضطرابی آنها که به روش مواجهه و پاسخ - پیشگیری تحت درمان بودند شده است.

چند نمونه از برنامه های آموزش ارتباط عبارتند از: برنامه تقویت رابطه جرنی و همکاران (REP)^{۱۰}، برنامه تقویت رابطه پیش از ازدواج (PREP)^{۱۱}، برنامه تقویت تعهد و رابطه ی زوجین (Couple CARE)^{۱۲}، برنامه ارتباط زوجین (CCP)^{۱۳}، آموزش تقویت مقابله زوجین

1 - Berger

2 - Hannah

3 - Kline

4 - Stanley

5 - Guerney

6 - Arnow

7 - Teylor

8 - Agras

9 - Telch

10 - Relationship Enhancement Program

11 - Couple Commitment and Relationship Enhancement (Couple CARE)

(CCET)^۱، کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمی (PAIRS)^۲ (هالفورد، ۲۰۰۴).

با وجود عناصر مشترک در برنامه های مختلف ارتباط زوجین، هر یک از آنها بر یک عنصر تاکید بیشتری دارند. مثلاً در برنامه REP توسعه همدلی همسر و در CCP مدیریت تعارض اهمیت بیشتری دارد (هالفورد، ۲۰۰۲، ۲۰۰۴).

برنامه ارتباط زوجین یکی از فراگیرترین برنامه های به کار گرفته شده و تحقیق شده در برنامه های غنی سازی ازدواج است. این برنامه در اواخر ۱۹۶۰ توسط میلر، نانالی^۳ و واکمن^۴ در دانشگاه مینه سوتا^۵ در مرکز مطالعات خانواده پایه ریزی شد (ویرکلر^۷، ۱۹۹۸). در این برنامه به منظور آموزش مهارت های ارتباطی از روش های آموزشی کوتاه مدت، تکالیف هدایت شده، نقش بازی کردن و تمرین استفاده می شود. مهارت هایی که آموزش داده می شود شامل خودآگاهی، مهارت های صحبت کردن، گوش دادن، حل تعارض و شناخت سبک های ارتباطی است (باتلر^۸، ۱۹۹۹).

تحقیقات وامپلر^۹ نشان داد که برنامه ارتباط زوجین در افزایش ارتباط و رضایتمندی از رابطه در زوج های با عملکرد خوب و در زوج های آشفته موثر است (ویرکلر، ۱۹۹۸). به طور کلی همسرانی که در برنامه ارتباط زوجین شرکت کرده اند مزایای بسیاری را از این برنامه گزارش کرده اند که این مزایا شامل: حرف زدن و گوش دادن موثرتر، درک بهتر خود و همسر، احساس ارزشمندی بیشتر، حل بهتر و سریعتر تعارض ها، لذت بردن بیشتر از یکدیگر، راه های جدید ابراز صمیمیت، بهبود ارتباط والدین با فرزندان و توانایی برقراری ارتباط بهتر در محیط کار است (میلر و همکاران، ۱۳۸۳، ترجمه بهاری).

- 1 - Couple Communication Program
- 2 - Couple's Coping Enhancement
- 3 - Practical Application of Intimate Relationship Skills
- 4 - Nunnally
- 5 - Wakman
- 6 - Minnesota
- 7 - virkler
- 8 - Butler
- 9 - Wampler