

با کدام سلاح به جنگ اختلافات زناشویی بروم؟
(با نگاهی به تحلیل رفتار متقابل و حل مساله)

www.ketab.ir

نویسنده: فرزانه جلیل نژاد

سرشناسه	: جلیل نژاد، فرزانه، ۱۳۶۰
عنوان و نام پدیدآور	: با کدام سلاح به جنگ اختلافات زناشویی بروم؟ با نگاهی به تحلیل رفتار متقابل و حل مساله)
مشخصات نشر	: نسیم دانش فردا، ۱۴۰۰
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۳۵-۵۰-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: زناشویی - ارتباط - جنبه های روانشناسی
موضوع	: ارتباط در خانواده
رده بندی کنگره	: HQ۷۳۳
رده بندی دیویی	: ۳۶۰/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۰۵۶۵۸



انتشارات نسیم دانش فردا

نام کتاب: با کدام سلاح به جنگ اختلافات زناشویی بروم؟
(با نگاهی به تحلیل رفتار متقابل و حل مساله)

نویسنده: فرزانه جلیل نژاد

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۴۰۰

قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۳۵-۵۰-۸

پخش: خیابان جانبازان - خیابان حیدری - خادمی - پلاک ۸

۰۹۳۸۵۰۹۷۱۶۲-۰۹۱۰۱۶۰۱۲۵۸

تمامی حقوق این اثر برای نشر نسیم دانش فردا محفوظ است و هرگونه کپی برداری از مطالب بدون اجازه ناشر پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

مقدمه	۹
فصل ۱: نگاهی به مفهوم همدلی	۱۳
همدلی شناختی عاطفی	۱۵
تعریف همدلی	۱۷
یادگیری؛ توانایی برای در نظر گرفتن دیدگاه دیگران	۱۸
مفاهیم هشت‌گانه همدلی	۱۸
مفهوم اول: شناخت حالت‌های درونی دیگران شامل افکار و احساس‌ها ...	۱۹
مفهوم دوم: اقتباس موقعیت بدنی فرد مورد مشاهده یا هماهنگ شدن با پاسخ‌های عصبی او	۱۹
مفهوم سوم: احساس کردن احساس دیگری	۲۱
مفهوم چهارم: حدس زدن یا تصور کردن خود در موقعیت فرد دیگر	۲۲
مفهوم پنجم: تجسم کردن آنچه که دیگری فکر یا احساس می‌کند	۲۳
مفهوم ششم: تجسم اینکه فرد در موقعیت شخص دیگر، چگونه فکر یا احساس می‌کند	۲۳
مفهوم هفتم: احساس درماندگی در هنگام مشاهده رنج دیگران	۲۴
مفهوم هشتم: داشتن احساس برای فرد دیگری که در رنج است	۲۴
ابعاد همدلی	۲۶
سیر تحول و تکامل همدلی	۲۷
نظریه‌های همدلی	۳۰

رویکرد نظریه نظریه	۳۱
رویکرد شبیه سازی	۳۱
متغیرهایی که پاسخ همدلی را تعدیل می کنند	۳۲
تفاوت همدلی در مردان و زنان	۳۶
رابطه الگوهای ارتباطی خانواده، نمودارهای عاطفی و همدلی	۳۶
مؤلفه های نمودارهای عاطفی	۳۸

فصل ۲: نگاهی به الگوهای ارتباطی خانواده و تحلیل رفتار متقابل ۳۹

نگاهی به رابطه الگوهای ارتباطی خانواده، نمودارهای عاطفی و همدلی .	۴۱
مؤلفه های نمودارهای عاطفی	۴۲
تحلیل رفتار متقابل	۴۳
فرض های فلسفی نظریه تحلیل رفتار متقابل	۴۴
مدل ساختاری در نظریه تحلیل رفتار متقابل	۴۵
مدل کارکردی در نظریه تحلیل رفتار متقابل	۵۰
تشخیص حالات نفسانی در نظریه تحلیل رفتار متقابل	۵۲
مشکلات ساختاری در نظریه تحلیل رفتار متقابل	۵۳
مبادلات رفتاری در نظریه تحلیل رفتار متقابل	۵۵
مبادله رفتاری تکمیلی (مستقیم)؛	۵۵
مبادله رفتاری متقاطع	۵۶
نوازش در نظریه تحلیل رفتار متقابل	۵۷
وضعیت های وجودی در نظریه تحلیل رفتار متقابل	۵۸

بازی‌های روانی (مثلث نمایشی کارپمن).....	۵۹
حل مسأله	۶۰
تعریف حل مسأله	۶۰

فصل ۳: مفهوم حل مسأله ۶۵

مفهوم حل مسأله	۶۷
مؤلفه‌های حل مسأله	۶۷
ایجاد انگیزه برای فرد در جهت حل مشکلات	۶۸
اجتناب یا کناره‌گیری از مقابله با مسأله	۶۹
سبک‌های حل مسأله	۷۰
مراحل حل مسأله	۷۱
نظریه‌های حل مسأله	۷۵
۱. مهارت حل مسأله از دیدگاه برونر	۷۵
۲. نظریه یادگیری گشتالت و فرایند حل مسأله	۷۶
۳. نظریه رشد آزوبل	۷۶
موانع مهارت حل مسأله	۷۷
ارتقاء مهارت حل مسأله	۷۸
جمع‌بندی	۸۰

منابع و مأخذ	۸۳
--------------------	----

مقدمه

بشر موجودی اجتماعی است و در زندگی اجتماعی مسئله‌ی تعامل اجتماعی مطرح می‌شود. همدلی که نقش بارز و مهمی در تعامل اجتماعی دارد، به معنای درک و فهم حالات درونی دیگران و سهیم شدن در آن است. همدلی پدیده‌ای پیچیده و چند بعدی و شامل بازشناسی هیجانی، سرایت هیجانی و یک هیجان اولیه و نیز توانایی تمایز حالات درونی خود از دیگران و واکنش به آن است. همدلی را که از هنگام تولد وجود دارد و به طور افزایشی از نوزادی، کودکی تا نوجوانی متحول می‌شود، توانایی انسان برای شناسایی و پاسخ دهی به حالات ذهنی دیگران نیز تعریف کرده‌اند (خردمند، جلالی و شمس اسفندآباد، ۱۳۹۷). دیویس این پدیده را چند بعدی و شامل یادگیری، خیال، توجه همدلانه و درماندگی شخصی می‌داند. پایه‌ی نظری همدلی، پذیرش تفاوت‌های فردی در وجوه مختلف ذهنی، عاطفی و انگیزشی و قبول برابری انسان‌ها علی‌رغم وجود این تفاوت‌ها است. (دیویس، ۱۹۹۴) علاوه بر دو جزء شناختی و عاطفی همدلی، در برخی منابع بعد سوم نیز به نام همدلی رفتاری آمده که به معنای همدلی عملی با دیگران است (فریدبرگ، ۲۰۰۷). پژوهش‌ها نشان داده است که آموزش تحلیل رفتار متقابل باعث افزایش عملکرد کلی خانواده و حیطه‌های آن در زوجها، افزایش رضایت مندی، احساسات مثبت و مهارت‌های زناشویی و نیز افزایش صمیمیت آنان شده است. در کنار رویکردهای نظری مختلف که به دنبال تبیین و حل تعارض‌های زناشویی هستند، رویکرد تحلیل رفتار متقابل از جنبه وسعت کاربرد و عمق نظری برجسته است. این رویکرد توسط اریک برن پایه‌گذاری شده و از نظر عملی یکی از شیوه‌های گروه درمانی است.