

۱۴۱۷۵۲۰



آرامش و تنش زوجین

مؤلفان:

افسانه محمد ابراهیمی - سمیه بنی اسدی



ناشر: انتشارات

سرشناسه	محمدابراهیمی، افسانه، ۱۳۶۶ -
عنوان و نام پدیدآور	آرامش و تنش زوجین/ مولفان افسانه محمدابراهیمی، سمیه بنی‌اسدی.
مشخصات نشر	تهران: راشدین، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۳۴ ص.: جدول؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	۸۰۰۰۰ ریال 7-344-600-978:
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه.
یادداشت	در اصل این کتاب پایان‌نامه کارشناسی ارشد مولف است.
موضوع	زنشویی -- ایران -- ارتباط -- نمونه‌پژوهی
موضوع	Communication in marriage -- Iran -- Case studies
موضوع	زوج‌درمانی -- ایران -- نمونه‌پژوهی
موضوع	Couples therapy -- Iran -- Case studies
موضوع	زنشویی -- ایران -- نمونه‌پژوهی
موضوع	Marriage -- Iran -- Case studies
موضوع	زوجیت زنشویی -- ایران -- نمونه‌پژوهی
موضوع	Marital quality -- Iran -- Case studies
شناسه افزوده	بنی‌اسدی، سمیه، ۱۳۶۵ -
رده‌بندی کنکره	۴۳۸.۹۵۵:۳۶۶ ۱۳۹۵/۲۷۱۴/م
رده‌بندی دیویی	۶۱۶.۹۵۵:۳۶۶
شماره کتابشناسی ملی	۴۲۷۰۱۰۱

■ انتشارات راشدین

عنوان کتاب:	آرامش و تنش زوجین
مؤلفان:	افسانه محمدابراهیمی - سمیه بنی‌اسدی
نظارت فنی:	راهب عارفی
صفحه آرا و طراح جلد:	افسانه حسن‌بیگی
چاپ و صحافی:	کوروش ۲
نوبت چاپ:	اول-۱۳۹۵
شمارگان:	۱۰۰۰
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۳۶۱-۳۴۴-۷
قیمت:	۸۰۰۰۰ ریال
نشانی:	میدان انقلاب - کارگر جنوبی - بن‌بست گشتاسب - پلاک ۴ واحد ۶
تلفن / نمابر:	۶۶۴۰۸۲۲۴ - ۶۶۱۲۳۴۴۹

www.rashedin.info
Email: rashed1829@yahoo.Com

■ پایگاه اینترنتی:
■ پست الکترونیک:

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۵	 مقدمه
۲۱	 زوج درمانی رفتاری - ارتباطی برنشتاین
۲۶	 سنجش تعامل زناشویی
۲۷	 راهبردهای محاسبه اولیه برای پذیرش
۳۰	 رضات زناشویی
۳۲	 فرایندهای مولد رض
۳۴	 دسته بندی تعاملات زناشویی
۴۱	 رویکردهای زوج درمانی
۴۲	 رویکرد سیستمی
۴۴	 دیدگاه رشدی
۴۴	 رویکرد رفتاری
۴۶	 رویکرد شناختی
۴۹	 بینش درمانگری مشکلات زناشویی
۵۰	 تعریف لغوی سلامت
۵۱	 نظریات مرتبط با سلامت
۵۱	 نظریه های روانپویشی
۵۸	 نظریه های تحلیل رفتاری

۵۹	نظریه آمادگی (آلپورت).....
۶۱	نظریه‌های انسان گرایی / وجودی.....
۶۵	سایر نظریه پرداز ها.....
۷۶	کیفیت زندگی.....
۷۷	تاریف کیفیت زندگی.....
۸۰	نظریه های کیفیت زندگی.....
۸۰	نظریه کیفیت حیات زندگی.....
۸۵	نتیجه گیری.....
۹۱	منابع مأخذ.....

مقدمه

رابطه زناشویی یک ارتباط انسانی منحصر به فرد است که با هیچ یک از روابط بین فردی دیگر قابل مقایسه نیست. فقط در این شکل از ارتباط است که تمام ابعاد زیستی، معنوی، اجتماعی و عاطفی انسان مورد توجه قرار می‌گیرد. نظام زناشویی به عنوان یک سیستم منحصر به فرد دارای ویژگی‌هایی است که آن را از سایر اشکال روابط اجتماعی متمایز می‌سازد: (۱) روابط زناشویی مؤثر مستلزم ایجاد تعادل بین پویایی و ثبات است. برای اینکه رابطه زوج سالم بماند، باید درجاتی از ثبات، قابلیت پیش‌بینی و تا حدی تازگی و انعطاف‌پذیری را در خود داشته باشد. (۲) رابطه زناشویی دارای گذشته، حال و آینده است. زوج‌ها مسائل گذشته و آینده‌های آینده خود را به هم مرتبط می‌سازند و تلاش می‌کنند رابطه خود را در زمان حال تازه و شاداب نگه دارند. رابطه زناشویی مستلزم ترکیب آینده و گذشته‌ی دو فرد است که ارزش‌ها و نگرش‌های متفاوتی دارند. (۳) رابطه زناشویی مستلزم حمایت کردن و حمایت شدن

است. زن و شوهرها باید بتوانند نیازهای همسرشان را مانند نیازهای خود درک کنند و از خودمحوریشان بکاهند. (۴) رابطه زناشویی مستلزم این است که هر عضو ضمن حفظ فردیت و هویت منحصر به فرد خود، این توانایی را داشته باشد که گاهی روقات به خاطر رابطه فردیت خود را کنار بگذارد. (۵) سرانجام زوج‌ها باید بتوانند مرزهایی را برای تأمین نیازهای خانواده و ایجاد امنیت، غلبه شخصی و روابط نزدیک ایجاد نمایند.

حفظ و تقویت رابطه زناشویی بر محور رابطه زوج‌ها استوار گردیده است و این زوج‌ها هستند که باید راهکارهای غلبه بر بحران‌ها و تعارضات^۱ پیش‌آیند، در رابطه را در قالب گفتگو و ارائه راه حل‌های عملی بیابند.

در ارتباط با اهمیت زناشویی همین بس که در مواقعی که روابط صمیمی بین زن و شوهر خدشه‌دار می‌شود، زن‌ها زناشویی کاهش می‌یابد و عوارض منفی دامن‌گیر خانواده و فرزندان خواهد شد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که زن و شوهرهایی که روابط حمایت-بخش، حمایت‌کننده و دارای تعارضات کمتر دارند، با احتمال کمتری به بیماری سخت مبتلا شوند و در صورت ابتلا به بیماری

سریع‌تر بهبود می‌یابند. همچنین تحقیقات متعددی از رابطه بین مشکلات زناشویی و مشکلات روانی حمایت می‌کنند. رضایت زناشویی بالا با وقوع خیانت در زندگی مشترک رابطه‌ی معکوس دارد. بدین معنا که زوج‌های دارای رضایت زناشویی کمتر احتمال دارد که درگیر روابط خارج از ازدواج شوند، علاوه بر این مشکلات زناشویی با خطر بودن اختلالات روانی مانند اضطراب در هر دو زوج، سردگی در زنان، مصرف الکل در مردان و مشکلات جنسی در هر دو طرف، مرتبط است. به وجود آمدن اختلاف و تعارض بین زن و شوهر امر طبیعی است. به دلیل ماهیت تعامل زوج‌ها گاهی اوقات پس می‌آید که اختلاف نظر روی دهد. و در نتیجه زوج‌ها نسبت به یکدیگر احساس خشم، ناامیدی و نارضایتی می‌کنند. بنابراین در ازدواج باید فضا را بر این گذاشت که بروز تعارض جزئی از روابط زناشویی و زندگی مشترک است. بنابراین زن و شوهر باید یاد بگیرند که تعارض‌های حتمی را حل کرده و خوشبخت شوند. برخی از موضوعات پدید آورنده اختلافات زناشویی عبارتند از پول، روابط جنسی، ارتباط خویشاوندی، دوستان، فرزندان، خیانت جنسی، مشکلات روانی، مشکلات مالی، مشکلات ارتباطی (گفت و شنود) و درگیری‌های

کاری. تحقیقات نشان داده اند که روابط مشکل دار منجر به مشکلاتی در سلامت جسمانی و روانی می شود. به علاوه بین مشکلات زناشویی و شدت تعرضات زناشویی و افسردگی همبستگی مثبت وجود دارد. کیفیت روابط زناشویی پیش بینی کننده آری سلامت جسمانی و روانی می باشد. سبک روابط زوج ها به تعارض، نگرانی که تعارض به وجود می آید، در طول مدت ازدواج می تواند به عنوان شاخصی مهم برای رضایتمندی زوجین قلمداد شود. همچنین اذعان کرد که طبقه بندی در زیرمجموعه تعارض از آنچه که آنها در بحث می کنند ناشی نمی شود بلکه از اینکه چه زمانی جروب بحث می کنند و چگونه واکنش نشان می دهند ناشی می شود. علاوه بر نقش مهم ارتباط، رویکرد شناختی- رفتاری به مشکلات زناشویی، کنش و درن های منفی، نارسایی ارتباطی و شناخت ها (چشم داشت ها، اسناد، بارها و خطاهای شناختی) را منشاء و خواستگاه تعارض ها و اختلال های زناشویی می داند و بر جنبه های عملی رابطه مانند مشارکت و تقسیم وظایف، توانایی گفتگوی دو سویه، برقراری پیوندهای شفاف و کفایت کننده، قابلیت پیش بردن و هدایت رابطه تاکید می کند. این مداخله ها برای افزایش رفتارهای مثبت و خوشایند، بهبود پیوندها،

ایجاد مهارت های حل مسئله و حرکت در جهت حل مسائل جنسی، دگرگون سازی الگوهای زیان بخش یا مخدوش فکری که ممکن است همسران داشته باشند، پیدا کردن راه هایی برای جلوگیری از تشدید تعارض های تخریبی و کوشش برای دگرگون سازی الگوهای رفتاری که زمینه ساز اختلافات زناشویی می شود انجام می شود.

رو به رشد نارضایتی زناشویی و پدیده طلاق در کشور ما نشان دهنده ی اشکالات اساسی در خانواده هایی است که ریشه اصلی آن در کیفیت رابطه بین زوج ها است.

بنابراین کاهش ارتباطات مخرب، تسویت رفتارهای سازنده، کاهش تعارضات و بهبود رضایت زناشویی از ضرورت های روابط بین زوج ها می باشد. بنابراین توجه بیش از پیش به غنی سازی زندگی زوج ها باید در همه ی زمان ها مدنظر باشد.

امروزه زندگی انسان ها در تمامی ابعاد دستخوش تغییرات سریع و شگرفی شده است. زندگی زناشویی نیز از این قاعده مستثنی نیست. مشکلات و تعارضات زناشویی ناشی ناهماهنگی زن و شوهر در نوع نیازها و روش های ارضای آن خودبخودی، اختلاف در خواسته ای، طر حواره های رفتاری و رفتار غیر مسئولانه نسبت

به ارتباط زناشویی و ازدواج است. تجربه اختلاف و تعارض یکی از ویژگی های انسان بودن یا یکی از لازمه های وجود داشتن است. در هر ازدواجی میزان کمی تفاوت در عقاید، ارزش ها، امیال، نیاز ها و عاداتی که همسران در برابر زندگی با هم دارند به آن ها کمک می کند.

با اینکه بیشتر ما سعی داریم از تعارض دوری کنیم با این حال برای حفظ ارتباط و ازدواج نمی توانیم از تعارض به دور باشیم. تعارض زوج ها، شامل تهدید و سوء استفاده کلامی و اعمال خشونت فیزیکی می باشد که از سیل زدن و هول دادن تا تهدید کردن با اسلحه یا اشیاء درجه بندی می شود. نخستین نشانه های هشدار دهنده در مورد اینکه تعارض در حال افزایش و شدت است اغلب با مسائلی از قبیل طعنه زدن و کنایه ای بودن، سر به سر هم گذاشتن، بهانه گرایی و انتقادگرایی، فریاد یا زهره کشیدن، دوری از هم و سکوت می باشد.

فروید برای سلامت روان شناختی، توانایی عشق ورزیدن و نیاز کردن را نیز ضروری می داند و هم چنین معتقد است که سلامت روان وابسته به این است که جامعه تا چه اندازه نیاز های اساسی افراد را برآورده می سازد و این که فرد تا چه اندازه خودش را با جامعه

سازگار می‌کند. در نتیجه سلامت روان بیش از آن که امری فردی باشد مسأله‌ای اجتماعی است.

سلامت روان وابسته به این است که جامعه تا چه اندازه نیازهای اساسی افراد را برآورده می‌سازد و این که فرد تا چه اندازه خودش را با جامعه سازگار می‌کند. در نتیجه سلامت روان بیش از آن که امری فردی باشد مسأله‌ای اجتماعی است.

غایبی نه این هدف شخصیت سالم، تحقق خویشتن است. از ویژگی‌های دیگر سلامت روان شناختی این است که فرد سالم مرتباً به بررسی مادیات ادراکات خودش می‌پردازد و اشتباه هایش را برطرف می‌کند. بین فردی، خالق عواطف خودش است نه قربانی آن‌ها، آفرینش‌گری و ابتکار فیزیکی، از ویژگی‌های دیگر این افراد است. فرد سالم از اشتباه‌های اساسی پرهیز می‌کند. اشتباه‌های اساسی شامل تعمیم مطلق، اهداف نادرست و محال، درک نادرست و توقع بی‌مورد از زندگی، تبادل رفتار یا انکار ارزش مندی خود، و ارزش‌ها و باورهای غلط می‌باشد. نارضایتی و ناسازگاری مفاهیمی هستند که با تعارض رابطه دارند. بدین معنی که با افزایش تعارض در ارتباط‌های زوجی، ناسازگاری افزایش یافته و نارضایتی بیشتری حاصل می‌شود. به علاوه این

مشکلات از مقدمات طلاق و جدایی محسوب می شود. پژوهش ها نشان می دهند الگوی ارتباط و حل مسئله ضعیف پیش زمینه تعارضات زناشویی بوده و ارتباط را می توان به عنوان ملاک معتبری برای تمیز زوج های خوشبخت و ناراضی مورد استفاده قرار داد. مهارت های ارتباطی^۱ ارتباط نقش مرکزی در ازدواج ایفا می کنند. به گونه ای که از لحاظ ویژگی های زناشویی مشخص شده است که ارتباط مؤثر و کارآمد میان شوهر و همسر مهم ترین جنبه ی خانواده ها را برای عملکرد مطلوب می باشد.

رایج ترین مشکل در ازدواج های ناآرام و پردردسر همانا ارتباط ضعیف است. به عبارت دیگر مد سوعات ارتباطی ممکن است نگرانی ها و دل مشغولی های اولیه ی زناشویی زوج های مراجعه کننده برای درمان باشد.

کیفیت زندگی ارتباط نزدیکی با وضعیت جسمی، روانی، اعتقادات شخصی، میزان خود کفایی، ارتباطات اجتماعی و محیط زیست دارد. طبق مدل لی ساختار مفهومی کیفیت زندگی باید حداقل شامل چهار بعد یا زمینه گسترده زندگی و دو محور عینی و ذهنی باشد. رضایت از زندگی ذهنی فرد، توسط شرایط عینی زندگی،

نظام سلسله مراتبی نیازهای زندگی و استاندارد های مقایسه شده با زندگی حاضر فرد تعیین می شود. ارزیابی کیفیت زندگی براساس شخصیت، تجربه های زندگی و منابع شخصی در بافت های فرهنگی و اجتماعی می باشد.

در کل، یک فرض عمومی این بوده است که علت بسیاری از مشکلات ارتباطی زناشویی، مهارت های ارتباطی نا کارآمد از طرف همسران می باشد و مطابق با این دیدگاه ادونوهیو و کراج^۱ در ۱۹۹۶ بیان کردند که آموزش ارتباط به عنوان کوششی جهت ترمیم رابطه مسئله دار، مؤلفه ای مهم در بسیاری از رویکردهای درمان زناشویی است.

تعارض همیشه منفی نیست، بلکه روشی که زوج ها برای مدیریت تعارض به کار می برند می تواند تأثیر مهمی بر رابطه داشته باشد. محققان نشان داده اند که تأثیرات منفی تعارض (خشم، نفرت، ناراحتی و ترس) در تعارضات زوج ها با میزان خشنودی و درگیری مرتبط است. این ارتباطات مخرب یا تعاملات منفی بین زوج ها منجر به کاهش رضایت در رابطه و افزایش احتمال طلاق می شود. این که حل تعارض ها با موفقیت انجام گیرد یا روشی زیان آور، به

روشی بستگی دارد که زوج ها برای اتمام یا خاتمه دادن این تعارض بکار می گیرند. بنابراین هر وقت زوج ها دچار تعارض می شوند کار درست و مسئولیت هر یک از طرفین این است که به سوی یک حل مسئله مثبت گام بردارند. در آمریکا و بریتانیا تأثیرات ریان آور مشکلات زناشویی بر سلامت روانی و جسمی افراد باعث شده است تا یکی از مسائل مهم افراد، به دست آوردن یک کمک حرفه ای در رابطه با مسائل زناشویی و خانوادگی باشد. رویکرد های مختلف در دهه های اخیر در زمینه زوج درمانی بوجود آمده است که محققان به دنبال سنجش اعتماد و کارایی آن ها بوده اند. یکی از این رویکرد ها، رویکرد رفتاری ارتباطی است که توسط فیلیپ اچ برنشتاین و برنشتاین تدوین شده است. این رویکرد آمیزه ای نظری و عملی از رویکرد های ملامت شناختی و رفتاری است و وجه تمایز آن در هم آمیختن سه نظام نظری رفتاری، ارتباطی و شناختی است که در دهه های اخیر مورد پذیرش همگان بوده است. این رویکرد مبنی بر آن دسته از شیوه های درمانی است که برای حل مشکلات مربوط به ارتباط همسران بکار می رود. همسرانی که در زندگی زناشویی دچار اختلاف هستند برای حل تعارضات خود نیاز به کمک دارند و ضرورت کمک گرفتن از

مشاور را در این زوج‌ها دو چندان می‌کند. این رویکرد راهنمایی عملی در دسترس مشاورانی قرار می‌دهد تا از رهگذر شیوه‌های عینی و رفتاری به تصحیح روابط یا همسر بیردازند و آن‌ها را در حل اختلافاتشان یاری رسانند. با توجه به مطالب عنوان شده، مدتی از این مطالعه بررسی تأثیر زوج درمانی رفتاری ارتباطی بر کاهش تعارضات، بهبود کیفیت زندگی و سلامت روانی زوجین می‌باشد.

افزایش سالیانه آمار طلاق که وجود مشکلات ارتباطی - رفتاری در زندگی، از مهم‌ترین عوامل آن به حساب می‌آیند، تأثیر نامطلوب مشکلات رفتاری و ارتباطی در زندگی زوج‌ها و فرزندان و ضرورت شناخت و یافتن راه حل‌های مؤثر در کاهش تعارضات و بهبود ارتباطات نامناسب زوج‌ها و جستجوی زمینه‌های جدید برای تحقیق درباره مشکلات و تعارضات ناشی از جهت استفاده محققان و درمانگران از ضرورت‌های پژوهش می‌باشد. از آنجا که الگوی زوج درمانی برنشتاین کاری نو و جدید است، می‌تواند در مشاوره‌های زوج درمانی و آموزش به زوجین مورد استفاده قرار گیرد.