

تأثیر آموزش مهارت زندگی بر سازگاری زناشویی

وکاهش استرسی بچانی زوجین

www.ketab.ir

احمد پرنیان پور



سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
آدرس
موضوع

پرنیان پور، احمد، ۱۳۴۳-
تأثیر آموزش مهارت زندگی بر سازگاری زناشویی و کاهش آشفتگی هیجانی زوجین/احمد پرنیان پور.
تهران: قلم فرشته، ۱۴۰۳.
۸۵ص.
622-91440-1-5978:
فبا:
کتابنامه.
زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی -- نمونه پژوهی
Communication in marriage -- Psychological aspects -- Case studies
مهارت‌های زندگی -- ایران -- نمونه پژوهی
Life skills-- Iran-- Case studies
هیجان‌ها -- نمونه پژوهی
Emotions -- Case studies
سازگاری -- نمونه پژوهی
Adjustment (Psychology) -- Case studies
۷۲۳HQ:
۸۱/۳۰۶:
۹۶۲۳۱۷۲ :
فبا:

ده بندی کنگره
ده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی
اطلاعات رکورد کتابشناسی

عنوان: تأثیر آموزش مهارت زندگی بر سازگاری زناشویی و کاهش آشفتگی هیجانی زوجین

پدیدآور: احمد پرنیان پور

انتشارات: قلم فرشته
نوبت چاپ: اول 1403
شابک: 5-1-91440-622-978
قیمت: 1550000 ریال
تیراژ: 1000

ناظر فنی چاپ: دبار نعمان انتشارات
صفحه آرایی: دبار نعمان انتشارات
طراحی جلد: دبار نعمان انتشارات
چاپخانه: خانه چاپ

آدرس: انتشارات قلم فرشته

تهران، میدان انقلاب، بین جمالزاده جنوبی و نوفلاح، ساختمان 102، طبقه سوم

021-88890929

• مرکز بخش:

تهران، میدان ولیعصر، ابتدای کریم خان زند، کوچه شاهد، پلاک 2، ط 3 (انتشارات قلم فرشته)

021-88890929

تلفن:

09191274240

پست الکترونیکی:

Entesharateh_ghalamehfereshteh@yahoo.com

• هر گونه کپی برداری، تلخیص و استفاده از مطالب این کتاب، بدون مجوز کتبی ناشر ممنوع بوده و پیگرد قانونی خواهد داشت.



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
2	مقدمه.....
4	فصل اول.....
4	کلیات.....
5	سازگاری زناشویی.....
5	الگوی رفتاری سازگاری.....
8	مفهوم کلی سازگاری زناشویی.....
8	دیدگاهها در مورد سازگاری اجتماعی.....
8	دیدگاه زیستی-روانی-اجتماعی.....
9	دیدگاه تحلیل روانی از سازگاری.....
10	دیدگاه یادگیری اجتماعی.....
10	دیدگاه علوم رفتاری.....
10	دیدگاه مراجع محوری.....
11	دیدگاه انسان گرایی.....
11	دیدگاه روان شناسی شناختی.....
12	ناسازگاری زناشویی.....
15	عوامل موثر بر کیفیت ارتباط و سازگاری زوجها.....
15	تعامل زوج.....
16	وقایع زندگی.....
16	ویژگیهای فردی.....
17	زمینه یا بافت.....

17	الگوهای نظری ناسازگاری زناشویی
18	الگوی آسیب‌پذیری- استرس- انطباق
20	الگوی گاتمن
21	آشفتنگی هیجانی
29	مهارت زندگی
31	مصادیق و انواع مهارت‌ها
34	پیشینه پژوهش
34	پیشینه داخلی
36	پیشینه‌ی خارجی
39	فصل دوم
39	یافته‌های پژوهش
40	مقدمه
43	یافته‌های استنباطی
47	فصل سوم
47	نتیجه‌گیری
48	مقدمه
48	بحث و نتیجه‌گیری
48	بحث در خصوص فرضیه اول
51	بحث در خصوص فرضیه دوم
53	محدودیت‌های پژوهش
53	محدودیت‌های در اختیار پژوهشگر
53	محدودیت‌های خارج از اختیار پژوهشگر

54	پیشنهادات
54	پیشنهادات کاربردی
55	پیشنهادات پژوهشی
56	منابع
64	ضمائم
65	برسشنامه مقیاس سازگاری زن و شوهر اسپینر
70	برسشنامه تحمل پریشانی هیجانی (DTS)
72	پروتکل آموزش مهارت های زندگی

www.ketab.ir

مقدمه

نقش و موقعیت زوجین به عنوان هسته اولیه و اساسی تشکیل جامعه از دیرباز مورد توجه جامعه‌شناسان، روان‌شناسان و متخصصان علوم رفتاری و اجتماعی قرار گرفته است. این نقش با گذشت هزاران سال از عمر آن‌ها تنها اهمیت خویش را از دست نداده است، بلکه روز به روز بر معرفت بشری در کشف و میزان و ابعاد و اهمیت زوجین در خانواده افزون شده است. خانواده، یک سازمان اجتماعی است که روابط میان اعضای آن مهم‌ترین عنصر تشکیل‌دهنده این سازمان است. نوع روابطی که میان اعضای هر خانواده حاکم است، فضایی ایجاد می‌کند که در آن عواطف، احساسات افکار و رفتارها، زاده می‌شوند و متقابلاً بر روابط موجود در خانواده اثر می‌گذارند. گاهی اوقات عواملی باعث می‌شود که این روابط میان اعضا کمرنگ شود که بی‌شک آموزش مهارت‌های لازم زندگی در زوجین می‌تواند در بهبود وضعیت زندگی آنان مؤثر واقع شود (احمدی، 2004؛ نقل از جاهدی، رفاهی، شریفی، رجایی چالستری، 1392).

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 (واتسلاویک، بیون و جکسون، 1967؛ به نقل گلدنبرگ و گلدنبرگ¹، 2007). روابط

¹ I Goldenberg&Goldenberg.

خانوادگی و بخصوص روابط زوجین در بروز بسیاری از اتفاقات زندگی موثر است. در این باره نقش مهارت‌های زندگی نمود بسیاری پیدا می‌کند. مهارت‌های زندگی هم به صورت یک راهکار ارتقای سلامت روانی و هم به صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی مبتلا به جامعه قابل استفاده است به طور کلی مهارت‌های زندگی ابزاری قوی در دست متولیان سلامت روانی جامعه در جهت توانمندسازی جوانان در ابعاد روانی - اجتماعی است. این مهارت‌ها به افراد کمک می‌کنند تا مثبت عمل کرده، هم خودشان و هم جامعه را از آسیب‌های روانی - اجتماعی حفظ کرده و افراد بخصوص زوجین بتوانند سطح زندگی خود را ارتقا بخشند.

سازگاری در روابط زناشویی بر میزان سلامت روانی، میزان رضایت از زندگی و حتی بر میزان درآمد، موفقیت تحصیلی و رضایت از شغل زوجین تاثیر می‌گذارد. از سویی دیگر ناسازگاری در روابط زوجین موجب اختلال در روابط اجتماعی، گرایش به انحرافات اجتماعی، افول ارزش‌های فرهنگی در بین زن و شوهر می‌شود. بر این اساس، مطالعه و پژوهش در زمینه سازگاری زناشویی مهم است (مهرابی‌زاده هنرمند، منصوره و جوانمرد، 1392).

رویکرد آموزش مهارت‌های زندگی علاوه بر حل مشکلات زناشویی زوجها، در کاهش آشفتگی هیجانی زوجین نیز می‌تواند مؤثر باشد. امروزه رویکردهای گوناگون با هدف کاهش تعارضات و آشفتگی ارتباطی میان زوجها به وجود آمده است. هدف این رویکردها کمک به زوجها برای سازگاری مناسب‌تر با مشکلات جاری و یادگیری روش‌های موثرتر ارتباط است.