

۵۵۰
۹۶۱ ۱۵ ۱۶

روان‌شناسی روابط انسانی

(ارتباط کارآمد در خانواده و اجتماع)

مفاهیم روان‌کردها و کاربردها

دکتر روح‌ا... بای

دکتر فاطمه بای

ویراستار:

مینو میرزاده



سرشناسه : بای، روح...
عنوان و نام پدیدآور : روانشناسی روابط انسانی (ارتباط کارآمد در خانواده و اجتماع) :
مفاهیم، رویکردها و کاربردها / روح... بای، فاطمه بای
مشخصات نشر : تهران: دانژه، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری : ۲۴۸ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۰-۳۶-۲
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه: ص. [۲۲۳]-۲۲۸.
موضوع : روابط بین اشخاص
موضوع : روان‌درمانی خانواده
شناسه افزوده : بای، فاطمه
رده بندی کنگره : ۱۲۸۹ ۹۲/ب/۱۱۰۶ HM
رده بندی دیویی: ۳۰۲
شماره کتابشناسی ملی: ۱۸۵۲۹۲۹

عنوان: روانشناسی روابط انسانی
تألیف: دکتر روح... بای، فاطمه بای
ویراستار: مینو میرزاده
صفحه‌آرا: گروه گرافیکی ارشد
ناشر: دانژه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: اطلس چاپ
شمارگان: ۵۵۰ نسخه
قطع: وزیری
نوبت چاپ: چاپ اول ۱۳۹۰ / دوم ۱۳۹۶
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۰-۳۶-۲

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۲/۴
کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۲۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۲۰۸۳

فهرست

صفحه

عنوان

۱۱	پیش گفتار
۱۳	پیش درآمد
	بخش اول
۱۷	فصل اول: ماهیت و ضرورت ارتباط کارآمد
۱۷	ماهیت ارتباط
۱۹	اهمیت ارتباط
۲۰	دشواری های ارتباط
۲۳	ارتباط کارآمد
۲۴	ارتباط ناکارآمد
۲۸	پیشینه ی پژوهش ها در زمینه ی ارتباط و مهارت های ارتباطی
	بخش دوم
۳۳	فصل دوم: درمان سامانه های ارتباطی خانواده
۳۴	پیشینه ی تاریخی درمان سامانه های خانواده
۳۴	رویکردهای نخستین در مشاوره ی خانواده
۳۶	روان تحلیلی و تأثیرات آن بر خانواده درمانی
۳۹	نظریه ی سامانه های عمومی
۳۹	بازخورد
۴۱	تعادل گرایی
۴۲	پژوهش
۴۳	ارزیابی درمان های سامانه ی خانواده
۴۴	خانواده درمانی برای مشکلات گوناگون
۴۶	مسایل مربوط به جنسیت
۴۸	مسایل چند فرهنگی
۵۲	درمان سامانه های خانواده برای افراد
۵۳	مشاوره با زوج ها
۵۴	سازمان دهی و آموزش حرفه ای

بخش سوم

۵۷	فصل سوم: ارزشمندی روابط گروهی
۵۷	گروه و ارتباطات گروهی
۵۸	گروه‌های درمانی و ارزش درمانی آن‌ها
۶۱	گروه درمانی؛ راهی برای ایجاد ارتباط مؤثر
۶۲	گروه درمانی سامانه‌های خانواده
۶۴	خانواده درمانی چندگانه
۶۵	درمان شبکه‌ای

بخش چهارم

۷۱	فصل چهارم: مدل‌های تئوری‌های ارتباطی عام
۷۱	آرا و رویکردها
۷۴	دیدگاه‌های ارتباطی بر اساس رابطه بین رمزگذار و رمزخوان
۷۵	مدل‌های مک مستر و فرایند
۷۵	الگوهای فعال و سبک دل‌بستگی البی
۷۷	ساختارها و مدل‌های تعاملی درون خانواده
۸۰	مدل Circumplex
۸۱	مدل بوزر (BIS)
۸۲	مطالعه‌ی الگوهای ارتباطی در خانواده‌های اسکیزوفرنی
۸۲	بن بست دوسویه یا مضاعف
۸۳	شکاف و انحراف زناشویی
۸۴	تقابل کاذب
۸۷	فصل پنجم: خانواده درمانی‌های تجربیاتی و انسان‌گرایانه
۸۸	نگاهی به درمان تجربیاتی کارل ویته کر
۹۰	رویکرد تجربیاتی و انسان‌گرایانه‌ی ویرجینیا ستیر
۹۵	اهداف درمانی در رویکرد ستیر
۹۷	تغییر در رویکرد ستیر
۹۸	نقش درمانگر در رویکرد ستیر
۱۰۰	مفاهیم، تکنیک‌ها و فنون
۱۰۰	سبک‌های پیام‌رسانی

۱۰۳	 عزت نفس
۱۰۴	 فن شوخی
۱۰۴	 فن لمس یا تماس
۱۰۵	 فن حایل‌ها یا طناب‌ها
۱۰۵	 ایفای نقش، مجسمه‌سازی، صحنه‌آرایی
۱۰۶	 بازخورد صحیح به منظور ایجاد ارتباط مؤثر
۱۰۶	 تعبیر و تفسیر خصوصیت
۱۰۷	 همدلی
۱۰۷	 آزادان در مخالفت، انتخاب و عمل
۱۰۷	 بیان احساسات
۱۰۸	 مثلث مبدأ، بگوها، بین نسلی
۱۰۸	 مثلث روان، بین احساس
۱۰۹	 آموزش همتراز خردی
۱۰۹	 یک نمونه از کار درمانی ویرجینیا است
۱۱۰	 گروه درمانی با رویکرد ویرجینیا است
۱۱۲	 پیشینه‌ی پژوهشی رویکرد تجربیاتی ویرجینیا است
۱۱۵	 فصل ششم: رویکرد بین نسلی موری بوئن
۱۱۵	 نظریه‌ی سامانه‌های خانواده‌ی بوئن
۱۱۶	 تمایز خود یا خود افتراقی
۱۱۷	 مثلث سازی
۱۱۸	 سامانه‌های هیجانی خانواده‌های هسته‌ای
۱۱۹	 فرایند فراقلمی خانواده
۱۱۹	 بریدگی عاطفی
۱۲۰	 فرایند انتقال چند نسلی
۱۲۰	 موقعیت خواهر - برادری
۱۲۱	 واپس روی اجتماعی
۱۲۱	 اهداف درمان در رویکرد بوئن
۱۲۲	 فنون و تکنیک‌های خانواده درمانی موری بوئن
۱۲۲	 مصاحبه‌ی ارزیابی
۱۲۳	 شجره نامه

۱۲۴	تعبیر و تفسیر.....
۱۲۵	مثلت زدایی.....
۱۲۶	نمونه‌ای از درمان بین نسلی سامانه‌های خانواده.....
۱۳۱	فصل هفتم: خانواده درمانی ساختی.....
۱۳۱	مفاهیم خانواده درمانی ساختی.....
۱۳۲	ساختار خانواده.....
۱۳۳	زیر سامانه‌ها یا سامانه‌های فرعی خانواده.....
۱۳۳	نقش‌پذیری، مرزها.....
۱۳۴	صف‌بندی‌ها و ائتلاف‌ها.....
۱۳۵	اهداف خانواده درمانی ساختی.....
۱۳۶	فنون و تکنیک‌های خانواده درمانی ساختی.....
۱۳۷	نقشه برداری خانواده.....
۱۳۸	تطبیق و الحاق.....
۱۳۸	فعال سازی.....
۱۳۹	تشدید.....
۱۳۹	تغییر مرزها.....
۱۴۰	قاب‌گیری مجدد.....
۱۴۰	نمونه‌ای از خانواده درمانی ساختی.....
۱۴۳	فصل هشتم: خانواده درمانی راهبردی.....
۱۴۳	مفاهیم درمان راهبردی.....
۱۴۴	اهداف خانواده درمانی راهبردی.....
۱۴۵	تکنیک‌ها و فنون خانواده درمانی راهبردی.....
۱۴۶	تکالیف مستقیم.....
۱۴۹	تکالیف غیر مستقیم یا متناقض.....
۱۵۱	نمونه‌ای از خانواده درمانی راهبردی.....
۱۵۵	فصل نهم: درمان‌های کوتاه مدت سامانه‌های خانواده.....
۱۵۶	مدل خانواده درمانی کوتاه مدت انجمن تحقیقات روانی (MRI).....
۱۵۷	درمان کوتاه مدت طولانی در انجمن‌های میلان.....
۱۶۰	درمان کوتاه مدت راه حل محور.....

۱۶۱	زوج درمانی یکپارچه‌ی مختصر (BIMT).....
۱۶۳	فصل دهم: رویکرد تحلیل تبادلی اریک برن.....
۱۶۳	نگاهی به رویکرد تحلیل تبادلی اریک برن.....
۱۶۶	مفاهیم، تکنیک‌ها و فنون.....
۱۶۶	توصیف حالت‌های «من».....
۱۶۷	تحلیل ساختی.....
۱۶۸	تحلیل تعامل محاوره‌ای.....
۱۶۸	تحلیل شغولیت‌ها و تعامل‌های اجتماعی افراد.....
۱۶۹	توصیف انواع محاورات.....
۱۷۰	توصیف دایره باطنی زندگی افراد.....
۱۷۱	توصیف نگرش‌های افراد نسبت به زندگی.....
۱۷۲	توصیف فرد سالم از دیدگاه اریک برن.....
۱۷۲	توصیف مشکلات موجود در محاورات: طردها، آلودگی‌ها و آشفته‌گی‌ها.....
۱۷۳	توصیف انسان بالغ (خودممار) از نظر اریک برن.....
۱۷۴	بستن قرارداد.....
۱۷۴	گروه درمانی با رویکرد تحلیل تبادلی اریک برن.....
۱۷۷	پیشینه‌ی پژوهشی رویکرد تحلیل تبادلی اریک برن.....
۱۷۹	فصل یازدهم: رویکرد شناختی، رفتاری و شناختی - رفتاری.....
۱۷۹	نگاهی به رویکرد رفتار درمانی.....
۱۸۱	گروه درمانی با رویکرد رفتاری.....
۱۸۲	پیشینه‌ی پژوهشی رویکرد رفتاری.....
۱۸۳	نگاهی به رویکرد شناختی.....
۱۸۴	گروه درمانی با رویکرد شناختی.....
۱۸۵	پیشینه پژوهشی رویکرد شناختی.....
۱۸۷	التقاط رویکردهای شناختی و رفتاری.....
۱۸۹	مزایای درمان‌های شناختی - رفتاری و رفتاری.....
۱۹۰	نگاهی به رویکرد شناختی - رفتاری یا رفتار درمانی شناختی.....
۱۹۳	مفاهیم، تکنیک‌ها و فنون.....
۱۹۳	توصیف فرایند ABC.....
۱۹۳	آموزش و توصیف مهارت‌های حل مسئله.....

۱۹۴	آموزش به منظور آگاهی از نظام باورها
۱۹۵	بازخورد و تقویت مثبت
۱۹۵	پیام «من»
۱۹۶	فن گریز ذهنی یا شناختی
۱۹۶	آموزش اظهار وجود
۱۹۷	شکل‌دهی به رفتار
۱۹۷	فن روشن‌سازی
۱۹۷	ارزیابی رفتار خود
۱۹۸	فن برآورد بستن در درمان‌های شناختی - رفتاری
۱۹۸	پیشینه پژوهشی رویکرد شناختی - رفتاری
۲۰۳	فصل دوازدهم: التقاط و یکپارچه‌نگری
۲۰۳	رویکردهای التقاطی و یکپارچه‌نگر
۲۰۸	رویکرد تلفیقی به درمان سامانه‌ای خانواده
۲۰۸	پیوندهای رایج در درمان سامانه‌ای خانواده
۲۰۹	رویکردهای روان - تربیتی
۲۱۰	پیوند با قوانین خانواده
۲۱۱	معایب التقاط در رویکردها
۲۱۱	یک نمونه از درمان با رویکرد تلفیقی
۲۱۹	گروه درمانی با رویکردهای التقاطی و یکپارچه‌نگر
۲۲۰	پیشینه پژوهشی رویکردهای التقاطی و یکپارچه‌نگر
۲۲۳	فهرست منابع فارسی
۲۲۷	فهرست منابع لاتین
۲۲۹	واژه‌نما
۲۳۳	موضوع‌نما
۲۴۱	نام‌نما

پیش‌گفتار

هدف از انتشار این کتاب، خلق و ایجاد یک اثر بدیع نیست. هدف ایجاد منبعی منسجم و نگاهی جدید به روش‌ها و رویکردهایی است که در حال حاضر به عنوان کارآمدترین نظریه‌ها و رویکردهای دنیا مورد استفاده قرار می‌گیرند. آن‌ها امیدوارند از این راه بتوانند تعلقات میان فردی و خانوادگی را اصلاح و بهبود بخشند.

در این جا بر خود لازم می‌بینیم از تمامی استادان ارجمند دانشکده‌ی روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبائی و دانشگاه تربیت معلم تهران که در اعتلای این اثر، نقش بس‌ارزنده‌ای را ایفا نمودند، سپاس‌گزاری و قدردانی نماییم.

روح ا... بای، فاطمه بای

پیش در آمد

تعهد حقیقی فقط داشتن حلقه یا سند ازدواج در طول زندگی مشترک با همسر نیست. نوع رابطه‌ی شما، همسرتان در هر روز مشخص کننده‌ی کیفیت و میزان تعهد شماست. پس تعهد شما از رفتار شما، به لحظه‌تان در رابطه مشخص می‌شود.

هیچ چیز ناراحت کننده‌تر از این نیست که در کنار عزیزترین کس خود در دنیا بنشینید و بفهمید که نمی‌توانید بدون این که دعوا یا ناراحتی پیش بیاید، با او حرف بزنید. اگر تا به حال عاشق شده باشید مطمئن هستیم این احساس آشنا هستید، که: چرا گاهی اوضاع این قدر سخت است؟ از خودتان بپرسید: اگر به دیگران این اندازه دوست داریم پس چرا نمی‌توانیم یکدیگر را درک کنیم؟ (۱۲)

زندگی هر روز فرصت‌های تازه‌ای به ما می‌دهد. زندگی به ما می‌آموزد که تنها خود مسئول تجربه‌هایمان هستیم می‌توانیم پیوسته انتخاب کنیم که بی‌اختیار و قربانی نباشیم. به گفته‌ی «ژان پل سارتر» «ما انسان‌ها همواره مجبور هستیم در محدودی‌ دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم دست به انتخاب بزنیم، ما محکوم به آزادی هستیم». آزادی اختیار و آزاد هستیم. ما در این که چگونه به دیگری پاسخ دهیم و یا چگونه با اطرفیانمان ارتباط برقرار کنیم، آزاد هستیم. این آزادی است که مسئولیت اعمال، رفتار و گفتارمان را بر ما تحمیل می‌کند.

اکثر ما رابطه‌های پر تشویش و ناراحت کننده‌ای با دیگران داریم. درحالی که می‌دانیم این روابط می‌تواند بهتر از این باشد. چیزی در درون ماست که واقعاً می‌خواهد ما را به مشکلاتی که ما را آزاده می‌کند، آشتی کند.

برای ایجاد روابط مثبت باید نخست به خودمان بپردازیم. عقاید، باورها و تجارب ما مستقیماً به افکاری که در ذهن مان داریم، بستگی دارد. در نتیجه برای آن که روابطمان را بهبود بخشیم ابتدا باید از ویژگی‌ها، عقاید، تفکرات و باورهای خود آگاهی و شناخت پیدا کنیم.

به اعتقاد سالیوان^۱ وجود آدمی وابسته به ارتباط با دیگران است. وی گرچه وراثت و رشد را زیربنای شخصیت و پایه گذار استعدادها و تمایلات اصلی آدمی می‌داند، با وجود این، روابط و

تعاملات را وجهه‌ی مشخصه‌ی آدمی ذکر می‌کند. وی معتقد است که عوامل ذهنی تحت الشعاع عوامل اجتماعی قرار دارد و آدمی طی فرایند معاشرت با هم‌نوعان توانائی‌های لازم را برای برآوردن نیازها و مرتفع نمودن تنیدگی‌ها کسب می‌کند (۱۶).

ستیر^۱ که شاخص یک خانواده درمانگر تجربیاتی^۲، ارتباطی و انسان‌گرا است، اعتقاد دارد که: می‌توان به افراد کمک کرد تا توان بالقوه‌ی خود را برای پرورش و شکوفایی خویش تجهیز نمایند. آن‌ها تمامی منابع مورد نیاز را برای رشد و کمال در خود، دارا هستند. ستیر مانند راجرز و بسیاری از روان‌شناسان انسان‌گرا دیدی مثبت و خوشبینانه نسبت به ماهیت انسان دارد. وی معتقد است که از راه ورزش و اصلاح روابط اعضا در خانواده، می‌توان در جهت یکپارچگی و دستیابی به اعتبار فطری، انسانی، حرکت کرد.

در دنیایی که همه چیز در حال تغییر و نو شدن است، تغییرات شگرفی در زمینه‌های مختلف از جمله دانش، ارزش، رفتار، روابط و... پدید آمده است. این تغییرات انسان‌ها را از طرفی با انبوهی از مسایل گوناگون از طرف دیگر با فشارها و مسایل اجتماعی و روانی مواجه ساخته است. هرچه جامعه پیچیده‌تر باشد، به عوامل گسترش روابط اجتماعی و بین فردی، مسایل و فشارهای روانی - اجتماعی بیشتر خواهد شد. افراد، قادر به حل مؤثر مسایل خود خواهند بود که در برقراری ارتباط اجتماعی مؤثر، توانمند باشند.

پژوهش‌ها بیانگر این واقعیت هستند که بسیاری از رفتارهای ضد اجتماعی و خشونت آمیز، ناسازگاری اجتماعی و هیجانی، اضطراب‌ها، نگرش‌های خصومت آمیز به هم‌نوعان، اختلالات رفتاری و عاطفی، احساس تنهایی و...، همه‌ی این‌ها ریشه در ارتباطات میان فردی نادرست و ضعف در مهارت‌های زندگی دارند.