



تأثیر مهارت حل مسئله بر زوج درمانی



علی ابراهیمی چراتی

www.ketab.ir

سرشناسه: غفاری چراتی، علی اکبر، ۱۳۶۲ - عنوان و نام پدیدآور: تاثیر مهارت حل مسئله بر زوج درمانی/علی اکبر غفاری چراتی.
 مشخصات نشر: تهران: بادبادک، ۱۳۹۵. مشخصات ظاهری: ۱۲۶ص: جدول، نمودار.
 شابک: 978-600-5817-46-1 وضعیت فهرست نویسی: قیفا
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۱۷ - ۱۲۶؛ همچنین به صورت زیرنویس.
 موضوع: حل مساله - ایران - نمونه پژوهی موضوع: Problem solving -- Iran -- Case studies
 موضوع: زوج درمانی - ایران - نمونه پژوهی موضوع: Couples therapy -- Iran -- Case studies
 موضوع: زناشویی - ایران - نمونه پژوهی موضوع: Marriage -- Iran -- Case studies
 موضوع: مهارت های زندگی - ایران - نمونه پژوهی موضوع: Life skills -- Iran -- Case studies
 موضوع: اضطراب - ایران - نمونه پژوهی موضوع: Anxiety -- Iran -- Case studies
 بندی کنگره: ۱۳۹۵ ت ۴۸۸/۵/ع ۷ ت ۲ RC رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۵۶۲۰۹۵۵
 شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۱۵۶۲۶



تأثیر مهارت حل مسئله بر زوج درمانی

علی اکبر غفاری چراتی

صفحه بندی: سعید سعیدی؛ مصحح: مجتبی طلوعی جد

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: ماهان

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵؛ تیراژ: ۱۰۰ نسخه؛ قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۸۱۷ - ۴۶ - ۱

حق چاپ محفوظ است.

تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۳ فروردین، خیابان وحید نظری غربی، پلاک ۹۹، طبقه ۴، واحد ۹

۶۶۹۷۵۰۳۵ - ۶۶۹۷۰۸۸۴

www.mahanketab.com

فهرست

۱۱.....	پیشگفتار.....
۱۳.....	چکیده.....
۱۵.....	فصل اول: کلیات تحقیق.....
۱۵.....	۱-۱- مقدمه.....
۱۶.....	۲-۱- بیان مسئله.....
۱۸.....	۳-۱- اهمیت و ضرورت پژوهش.....
۱۹.....	۴-۱- اهداف پژوهش.....
۱۹.....	۱-۴-۱- الف: هدف کلی.....
۱۹.....	۲-۴-۱- ب: اهداف جزئی.....
۱۹.....	۵-۱- سؤالات پژوهش.....
۲۰.....	۶-۱- فرضیه‌های پژوهش.....
۲۰.....	۷-۱- متغیرهای پژوهش.....
۲۰.....	۸-۱- تعاریف متغیرها.....
۲۰.....	۱-۸-۱- تعریف مفهومی.....
۲۲.....	۹-۱- تعریف عملیاتی.....
۲۳.....	فصل دوم: مروری بر ادبیات و پیشینه تحقیق.....
۲۳.....	۱-۲- مقدمه.....
۲۳.....	بخش اول: پیشینه نظری.....
۲۳.....	۲-۲- حل مسئله.....
۲۴.....	۱-۲-۲- موارد کاربرد.....
۲۴.....	۲-۲- آموزش مهارت حل مسئله.....
۲۴.....	الف) بررسی دیدگاه فرد نسبت به مشکل.....

۲۶	ب) آموزش مهارت حل مسئله
۲۶	الف) شیوه‌های ناکارآمد
۲۸	ب) شیوه‌های کارآمد
۳۱	۳-۲-۳- خودآگاهی و نقش آن در چگونگی حل مسئله
۳۲	۴-۲-۳- عواملی که حل مسئله را با مشکل روبه رو می‌کنند
۳۳	۵-۲-۳- پیشرفت تاریخی نظریه‌های حل مسئله
۳۵	۶-۲-۳- رهیافت‌های رایج درباره حل مسئله
۳۶	۷-۲-۳- فنون مسئله پژوهی
۳۸	۲-۳-۱- حل مسئله به عنوان نوعی یادگیری
۳۸	۳-۲-۴- نظریه‌ها و اهمیت مرتبط با رضایت زناشویی
۳۹	۳-۳-۱- واقع‌خاندانه‌ها
۴۰	۳-۳-۲- ویژگی‌های خانواده موفق و سازگار
۴۵	۳-۳-۳- دیدگاه‌ها، نظریات مرتبط با رضایت‌مندی زناشویی
۴۶	۴-۳-۳- رضایت زناشویی از دیدگاه تکاملی
۴۹	۵-۳-۳- تقسیم‌بندی اولسور از انواع ازدواج‌ها، رایج
۵۱	۶-۳-۳- عوامل تعیین‌کننده در تارس زناشویی
۵۱	۱. مهارت‌های ارتباطی
۵۲	۲- تقابل
۵۲	۳- مهارت‌های حل مسئله
۵۳	۴- عوامل شناختی
۵۳	۵- هیجان و مهارت‌مندی هیجانی
۵۴	۶- صمیمیت و خود افشاسازی
۵۴	۷- عملکرد جنسی
۵۵	۸- ویژگی‌های شخصیتی
۵۵	۹- سبک‌های دلبستگی
۵۶	۱۰- فردیت و تمایز خود
۵۶	۱۱- بهداشت روانی و جسمی
۵۷	۱۲- سن
۵۷	۱۳- تحصیلات
۵۸	۱۴- درآمد و شغل

- ۵۸- ۱۵- ایفای نقش.....
- ۵۸- ۱۶- فرزندان.....
- ۵۹- ۱۷- حمایت خانوادگی و اجتماعی.....
- ۵۹- ۱۸- عوامل فرهنگی.....
- ۶۰- ۱۹- مذهب.....
- ۶۰- ۲۰- رویدادهای زندگی.....
- ۶۱- ۴-۲- نظریه‌ها و مفاهیم مرتبط با اضطراب.....
- ۶۱- ۲-۴-۱- تعریف اضطراب.....
- ۶۳- ۲-۲- تاریخچه.....
- ۶۳- ۲-۴-۱- شیوع همه‌گیرشناسی اختلالات اضطرابی.....
- ۶۴- ۲-۴-۳- زمینه‌های "بینی اضطراب.....
- ۶۷- (۱) شاخص‌های تشخیصی اضطراب.....
- ۶۸- (۲) نشانه‌های تشخیصی اضطراب.....
- ۶۸- ۲-۴-۴- اضطراب و اختلالات اضطرابی.....
- ۷۰- ۲-۴-۵- نظریه‌های اضطراب.....
- ۷۳- ۲-۵-۵- نظریه‌ها و مفاهیم مرتبط با صمیمیت.....
- ۷۹- ۲-۵-۱- تعریف صمیمیت.....
- ۸۰- ۲-۵-۲- نظریه‌ها و رویکردهای صمیمیت.....
- ۸۱- ۲-۵-۳- دیدگاه رشدی^۶ فارمن^۷: توانایی برای صمیمیت.....
- ۸۳- ۲-۵-۴- نظریه دلبستگی^۳ جانسون و ویفن^۴.....
- ۸۷- (۱) علاقه یا نگهداری.....
- ۸۷- (۲) دلبستگی.....
- ۸۸- (۳) هیجان^۳ یا شهوت.....
- ۸۸- (۴) تصدیق یا اعتبار بخشی چشم به چشم.....
- ۸۹- (۵) هویت‌یابی و کمال‌طلبی.....
- ۸۹- (۶) تقابل و بازآوایی یا تشدید.....
- ۸۹- (۷) احاطه شدن.....
- ۹۰- (۸) مراقبت.....
- ۹۴- ۲-۶- تحقیقات انجام شده در ارتباط با موضوع تحقیق.....
- ۹۴- ۲-۶- ۱- پژوهش‌های انجام شده در داخل کشور.....

۹۶	۲-۶-۲- پژوهش‌های انجام شده در خارج از کشور
۹۸	۲-۷- خلاصه و جمع‌بندی
۹۹	فصل سوم: روش‌شناسی تحقیق
۹۹	۳-۱- مقدمه
۹۹	۳-۲- روش پژوهش
۹۹	۳-۳- جامعه آماری
۱۰۰	۳-۴- حجم و روش نمونه‌گیری
۱۰۰	۳-۵- روش اجرا و گردآوری اطلاعات
۱۰۱	۳-۶- ابزار پژوهش
۱۰۲	۳-۷- روش جزیه و تحلیل داده‌ها
۱۰۳	فصل چهارم: تجربه تحلیل داده‌ها
۱۰۳	۴-۱- مقدمه
۱۰۳	۴-۲- نتایج آمار توصیفی
۱۰۴	۴-۳- بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها
۱۰۵	۴-۴- نتایج استنباط آماری داده‌ها
۱۱۱	فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری
۱۱۱	۵-۱- خلاصه پژوهش
۱۱۱	۵-۲- بحث و نتیجه‌گیری
۱۱۵	۵-۳- خلاصه
۱۱۵	۵-۴- محدودیت‌ها و پیشنهادات
۱۱۵	۵-۴-۱- محدودیت‌های پژوهش
۱۱۶	۵-۴-۲- پیشنهادهای پژوهشی
۱۱۶	۵-۴-۳- پیشنهادهای کاربردی
۱۱۷	منابع
۱۲۳	REFERENCE

پیشگفتار

خانواده در تمام فرهنگ‌ها، کانون شکل‌گیری هویت فرد است. هیچ فردی جدا از خانواده‌اش قابل تعریف نیست. این نهاد مقدس رکن اصلی سازنده‌ی فرد و شخصیت اوست. کانون مقدسی که به‌رین مکان برای تربیت جسم و روان است. خانواده چیزی بیشتر از مجموعه‌ی افرادی است که در یک فضای فیزیکی و روان‌شناختی با هم مشارکت دارند. امروزه، این کانون در اشکال گوناگونی دیده می‌شود که هر کدام یک سیستم اجتماعی- فرهنگی تلقی می‌شوند که در داخل چنین سیستمی، افراد به وسیله‌ی حلقه‌های عاطفی قدرتمند، بادوام و متقابل به یکدیگر گره خورده‌اند.

ازدواج به دلیل نقشی که در بنا نهادن نظام خانوادگی و تربیت نسل آینده دارد به عنوان مهمترین و اساسی‌ترین رابطه بشر توصیف و شناخته شده است. در واقع این رابطه ساختار ابتدایی تشکیل خانواده و پرورش نسل‌های بعد را فراهم می‌کند. یکی از جوانب بسیار مهم نظام زناشویی رضایتی است که همسران در ازدواج تجربه می‌کنند. رضایت در این رابطه از اهمیت فوق‌العاده برخوردار است. رضایت زناشویی در برخی متون به عنوان هماهنگی بین وضعیت موجود و وضعیت آرمانی تعریف شده است.

همچنین یکی از دلایل مشکلات ارتباطی بین همسران عدم صمیمیت و خودافشایی بین آن‌ها است. شاید از واژه صمیمیت به جز محبت و همدلی معنای دیگری به ذهن متبادر نشود و حتی معنای آن بدیهی به نظر برسد اما این واژه در روان‌شناسی مفهومی

بسیار پیچیده دارد. بدین صورت که در روان‌شناسی، صمیمیت را حاصل بلوغ اجتماعی، عاطفی و روانی دانسته‌اند و تبادل احساس و خواسته‌های اصیل شخص معنا شده است و پیامد آن همواره سازنده بوده است.

پژوهش‌گران همواره خاطر نشان کرده‌اند که تعارضات زناشویی و عدم صمیمیت در روابط زوجین در کانون مقدس خانواده می‌تواند مشکلات روانی هم‌چون اضطراب را به همراه داشته باشد.

امروزه رویکردهای گوناگونی برای درمان و مهار مشکلات خانواده و زوجین ایجاد شده است که در همین رابطه مهارت‌های زندگی به عنوان ابزاری کارآمد در جهت پردازش بهتر مسائل و مشکلات پیرامون زندگی افراد مطرح شده است. برنامه مهارت‌های زندگی شامل مهارت‌های گوناگونی می‌باشد که مهارت حل مسئله یکی از این برنامه‌ها می‌باشد.

مهارت حل مسئله فرآیندی شناختی- رفتاری است که افراد به وسیله آن راهبردهای مؤثر مقابله با موقعیت مسئله‌ساز زندگی را کشف و شناسایی می‌کنند. مهارت‌های حل مسئله به صورت مستقیم به مسئله درگیری مربوط می‌شود و نقص در این مهارت منجر به اختلال‌های گوناگونی از جمله افسردگی، ناهمگونی، مشکلات مربوط به ازدواج و تربیت فرزند و روابط نادرست بین فردی می‌گردد. با این حال مرور پژوهش‌ها در ایران نشان می‌دهد که اثرات این برنامه آموزشی بر صمیمیت و حمایت زناشویی و اضطراب مورد اقبال قرار نگرفته است که بدین جهت پژوهش حاضر در پی پاسخگویی این مسئله می‌باشد.

علی اکبر غفاری چراتی

تهران بهمن ۱۳۹۳