

سطح کیفیت زندگی زوجین و سلامت روان

نویسنده

مریم حسینی

|                     |                                                            |
|---------------------|------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : حسینی، مریم، ۱۳۶۸ -                                      |
| عنوان و نام پدیدآور | : سطح کیفیت زندگی زوجین و سلامت روان / نویسنده مریم حسینی. |
| مشخصات نشر          | : تهران: دانش پژوهان شریفیاری، ۱۳۹۸.                       |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۰۸ص: مصور، جدول، نمودار.                                |
| شابک                | : 978-622-96264-3-6 ۴۰۰۰۰۰ ریال                            |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیپا                                                     |
| موضوع               | : زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی                 |
| موضوع               | : Communication in marriage -- Psychological aspects:      |
| موضوع               | : کیفیت زناشویی                                            |
| موضوع               | : Marital quality:                                         |
| موضوع               | : زوج درمانی                                               |
| موضوع               | : Couples therapy:                                         |
| موضوع               | : روش درمانی خانواده                                       |
| موضوع               | : Family psychotherapy:                                    |
| رده بندی کنگره      | : HQ۷۴۳:                                                   |
| رده بندی دیویی      | : ۶۰۸:                                                     |
| شماره کتابشناسی ملی | :                                                          |

## عنوان کتاب

## سطح کیفیت زندگی زوجین و سلامت روان

|                       |                                      |
|-----------------------|--------------------------------------|
| * ناشر                | انتشارات دانش پژوهان شریفیاری        |
| * مولف                | مریم حسینی                           |
| * مدیر تولید          | پیش‌تازان فناوری و ارتباطات شریفیاری |
| * صفحه آرا و طراح جلد | پرویس اسپادانا شریفیاری              |
| * شمارگان             | ۱۰۰۰ جلد                             |
| * نوبت چاپ            | اول، ۱۳۹۸                            |
| * چاپ و صحافی         | دانش پژوهان آیدانا شریفیاری          |
| * ناظر چاپ            | دانش پژوهان آیدانا شریفیاری          |
| * شابک                | ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۲۶۴-۳-۶                    |
| * قیمت                | ۴۰۰۰۰ تومان                          |

دفتر پخش: فلکه دوم صادقیه، خ اشرفی اصفهانی، خ سازمان آب غربی، نبش گلستان دوم، ساختمان نور قائم، پلاک یک

شماره‌ی تماس: ۰۲۱۴۴۰۲۰۵۵۶

همه حقوق برای ناشر محفوظ است

## سخنی با خواننده

حمد و سپاس ایندوستان را که با الطاف بی کران خود این توفیق را به ما ارزانی داشت تا بتوانیم در راه ارتقای دانش عمومی و فرهنگ این مرز و بوم در زمینه چاپ و نشر کتب علمی و دانشگاهی، علوم پایه کامیابی هر چند کوچک برداشته و در انجام رسالتی که بر عهده داریم موثر واقع شویم. گسترده‌ی علوم و توسعه روز افزون آن شرایطی را به وجود آورده که هر روز شاهد تحولات بسیاری چشمگیری و سطح جهان هستیم. این گسترش و توسعه نیاز به منابع مختلف از جمله کتاب راه دستیابی و اطلاع رسانی، پیش از پیش روشن کند.

چاپ، گجانی و ساماندهی می‌تواند آرزو محکم، اصلی رشد روز افزون شکفت انگیز دانش در چند صد گزیده دانست. کتاب از یک سو تفکرات نویسنده خود را از مرز زمان و مکان، از زمانه و از دیگر سو در آستانه همین رئالی خواسته و یا ناخواسته مایه خود را به محک نقد و بررسی و امی گذارد تنها در چنین ساحتی و از بهر خود دیده گاه به گوناگون است که بشرکامی به پیش بر می‌دارد.

موسسه فرهنگی بار و کردی جدید و مناسب با تغییرات در دنیای نوین، طرح توسعه کتاب‌های گوناگون، برنامه استراتژی قرار داده است. این برنامه از یک سو، سائر اندیشه شرف و نوآوری‌های است که در سطح بین‌المللی در ریه‌های آموزش علوم و فن آوری رخ داده است و از سوی دیگر، مناسب با نیازهای است که در جامعه دانشگاهی کشور بر اساس رشد و توسعه سال‌های اخیر به لحاظ کیفی و کمی پدید آمده است.

انتشارات دانش پژوهان شریف یار با این نگارش در عرصه چاپ و نشر کتب علمی گام نهاده است. روند تولید آثار در این مجموعه علمی فرهنگی تمام مراحل پذیرش، داوری، ویراستاری فنی و ادبی، اخذ مجوز، چاپ و انتشار به سر و شیوه «چاپ شمارگانی» و «چاپ در ازای سفارش» را در بر می گیرد.

شما دانش پژوه ارجمندی هستید که می توانید آثار کتب یا چند رسانه ای، پیشنهادات بکاری و نظرات را حلقه های خود را با فرستادن پیام به نشانی ایمیل [sharifyar4@gmail.com](mailto:sharifyar4@gmail.com) یا در میان بگذارید. همه تلاش ما این است که با نگاه کارشناسی و ایجاد یک فضای علمی به خلوت آثاری برابر و نوآرانه توفیق یابیم و باور داریم که دستیابی به این خواست تنها با همراهی شما مشتاقان تحقیقی آموزش پژوهش ممکن است.

انتشارات دانش پژوهان شریف یار

خانواده بیش از مجموعه افرادی است که در یک فضای مادی و روانی خاص به سر می‌برند. یک نظام اجتماعی و طبیعی است با ساختار عاطفی پیچیده‌ای که ویژگی‌های خاص خود را دارد. ویژگی تمام خانواده‌ها عبارت است از محبت، وفاداری و تداوم عضویت. همین ویژگی هاست که آن را از سایر نظام‌های اجتماعی متمایز می‌سازد. این نظام اجتماعی مجموعه‌ای از قواعد و اصول را ابداع و برای اعضای خود نقش‌های متنوعی تعیین می‌کند.

علاوه بر این، خانواده از یک ساخت نظام‌دار قدرت برخوردار است، صورت‌های پیچیده‌ای از پیام‌رسانی‌های آشکار و نهان را به وجود می‌آورد و روش‌های مذاکره و مسئله‌گشایی مفصلی در اختیار دارد که به آن اجازه می‌دهد تا تکالیف مختلفی را با موفقیت به انجام برساند.

رابطه اعضای این گروه همگ رابطه‌ای عمیق و چندلایه است که عمدتاً بر اساس تاریخچه مشترک، ادراک‌های فرهنگی مشترک و درونی شده راجع به جهان و اهداف مشترک بنا نهاده شده است. در چنین نظامی افراد به وسیله علایق مشترک و دلبستگی‌های عاطفی نیرومند، دیرپا و متقابل به یکدیگر متصل شده‌اند. ممکن است از شدت و حدت این علایق و دلبستگی‌ها در طی زمان کاسته شود، اما باز هم علایق مزبور در سراسر زندگی خانوادگی به بقای خود ادامه خواهند داد.

زن و شوهر در خانواده نقش کلیدی دارند و کارکرد خانواده بسته به عملکرد این زیر منظومه بنیادین است. کودکان با پرورش یافتن در خانه‌ای که رنج و بوی صمیمیت دارد، از رشد مطلوب برخوردار و نهایتاً تبدیل به عضوی سالم از جامعه خواهند گردید.

هرگاه روابط صمیمی بین زن و شوهر خدشه‌دار شود، عوارض روحی و تنفی در بهداشت روانی خانواده و فرزندان ایجاد می‌شود. به همین دلیل، افزایش تفاهل، رفاقت و مساعد سازی محیط خانوادگی، به عنوان یکی از اقدامات بهداشت روانی تلقی می‌گردد.

نارضایتی زناشویی علاوه بر تاثیراتی که بر سلامت جسمی و روانی زوجین به جای می‌گذارد؛ تاثیر مخربی بر ساز و کار خانواده که بستر پرورش کودکان و زمینه ساز سلامت یا آسیب روانی اعضا است و برای کارکرد متعادل نیازمند تفاهم و احساس رضایت زن و شوهر از زندگی مشترک است، خواهد داشت.

مطالعات گاتمن (۱۳۸۶) نیز نشان می‌دهد که وقتی ازدواجی تیره می‌شود تنها زن و شوهر نیستند که صدمه می‌خورند، فرزندان آن‌ها نیز در این رهگذر آسیب می‌بینند. در جریان یک بررسی که وی بر روی ۶۳ کودک پیش دبستانی انجام داد، معلوم شد کودکانی که در والدین آن‌ها در خانه پیوسته برخوردهای خصمانه ای با هم داشتند، هورمون‌های استرس بیشتری تولید می‌کردند. این هورمون‌ها تاثیر سوئی بر سلامت و رفتار آنان دارد. بطوری که این کودکان تا ۱۵ سالگی تحت نظر قرار گرفتند و معلوم شد که در مقایسه با همسالان خود از افسردگی و رفتارهای مسئله دار بیشتری رنج می‌بردند و عملکرد درسی‌شان در مدرسه پایین‌تر بود.

واریف و همکارانش (۱۹۸۱) نیز معتقدند نابسامانی ازدواج و عدم خشنودی در زندگی زناشویی به طر معننا با شیوع اختلالات عاطفی- هیجانی در جمعیت عمومی رابطه دارد. در صورتیک ازدواج با رضایت بخش، باعث ارتقاء سلامت همسران و مانع رویدادهای منفی زندگی و مشکلات زناشویی در آنها می‌شود، مشکلات و نابسامانی زندگی زناشویی پیامدهای منفی برای سلامت عامی جسمانی همسران دارد. پیامدهای سوء طلاق در پیکر اجتماع و پدیدایی نابسامانی عاقل آن زن و شوهر در ابعاد مختلف روانی، رفتاری، اقتصادی و اجتماعی حائز اهمیت می‌باشد و ضرورت و اهمیت خاص بررسی عوامل موثر بر رضایتمندی زناشویی و ارائه راهبرهایی برای مداخله در این مشکل را نمایان می‌سازد. لذا، مسئولیت عمده مداخلات زناشویی با در احساس همبستگی، افزایش میزان رضایتمندی همسران و فعال کردن نقش خود التیام حی خانواده است.

در همین راستا و با توجه به اهمیت سلامت خانواده، کتاب حاضر بر آن شد تا با بهره گیری از رویکرد تلفیقی گاتمن در جهت بهبود رابطه و ارتقا کیفیت زندگی زوج‌ها، دانشجویان گام بردارد. به این منظور برنامه آموزشی مبتنی بر نظریه گاتمن طی هفت جلسه برای هشت زوج دانشجوی برگزار گردید و در انتها نتایج آموزش گروه آزمایش با نتایج هشت زوج گروه گواه که در این مدت هیچ برنامه آموزشی و درمانی را دریافت نکرده بودند، مقایسه شد. یافته‌ها حاکی از آن است که برنامه آموزشی زوجین نمرات رضایتمندی زناشویی گروه آزمایش را در مقایسه با گروه کنترل افزایش داده است.

هم چنین این برنامه نمرات گروه آزمایش را در آزمون سلامت عمومی نسبت به گروه کنترل بهبود بخشیده است. لذا هر دو فرضیه مطالعه مبنی بر اثربخشی برنامه آموزشی ارتقاء کیفیت زندگی بر افزایش رضایتمندی زناشویی و سلامت روان دانشجویان، پذیرفته شدند. یک رویداد بسیار مهم زندگی انسان موضوع ازدواج، کیفیت زناشویی و تشکیل خانواده است. ازدواج به عنوان بارزترین تجلی پذیرفته شده ارضای نیاز به عشق و محبت، حفظ سنت‌های خانواده، جبران کمبودهای زندگی شخصی، روشی برای دستیابی به مقاصد شخصی و پاسخی به بحران اوایل بزرگسالی به شمار می‌رود.

ازدواج رابطه‌ای انسانی، پیچیده، ظریف و پویا می‌باشد که به مرور زمان شکوفا شده و تحت تأثیر انواع رویدادها قرار دارد. یافتن شریکی برای زندگی مرحله مهمی در رشد بزرگسالی است که تأثیر عمیقی بر خردپنداره و سلامت روانی دارد (برک، ۱۳۸۵). همچنین توجه به کانون خانواده، محیط سالم - سازنده، روابط گرم و تعاملات میان فردی صمیمانه ای که می‌تواند موجب رشد و پیشرفت افراد گردد، از جمله اهداف و نیازهای ازدواج محسوب می‌شوند. ما همه به دنبال راهی می‌گردیم که موقعیت‌های شکوهمندی را برایمان به ارمغان آورد و مایه رضامندی کامل و بیش‌تری مان باشد. عشق افسانه ای را به عنوان بهترین دلیل ازدواج، فراهم آورنده موقعیتی می‌دانیم که با آن می‌توانیم مهم‌ترین آرزوهای شخصی خود را بدون هیچ تردیدی ارضا کنیم در مورد سعادت زناشویی نیز در صورتی ایده آل و دست نیافتنی غرق هستیم. شواهد در دسترس نشان می‌دهد که متجاوز از ۹۰٪ از جمعیت جوامع گوناگون بطور متوسط حداقل یک بار در طول زندگی خود ازدواج می‌کنند. در مورد فواید و اثرات ازدواج مطالعات فراوانی صورت گرفته است و نشان داده شده که زوج‌هایی که زندگی زناشویی موفق دارند در مقایسه با کسانی که طلاق می‌گیرند یا در یک ازدواج ناخوشایند بسر می‌برند، بیشتر عمر می‌کنند و سالم تر هستند. منافع نشان داده که یک ازدواج خوب نظام ایمنی بدن را افزایش داده و توان مقابله ای فرد را در برابر بیماری‌های عفونی و سرطانی بالا می‌برد. مطالعه دیگری مبین آن است که سلول‌های سفید کسانی که از زندگی زناشویی خود راضی بودند، به مراتب بیشتر از کسانی است که ازدواج ناموفق داشتند.

یک ازدواج ناموفق می‌تواند تا ۳۵٪ بر بیماری‌های زوج‌ها بیفزاید و به طور متوسط چهارسال از طول عمر بکاهد. به عبارتی زن و شوهرهایی که ازدواج ناموفقی دارند، با برانگیختگی‌های روانی متعددی روبرو هستند و به عبارتی هم از لحاظ فیزیکی و هم از لحاظ احساسی دچار استرس می‌باشند. این موقعیت جسم و ذهن را تحت فشار قرار می‌دهد و در نتیجه دچار مشکلاتی می‌شوند که می‌توان به فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و نیز مشکلات روانی مانند اضطراب، افسردگی، خودکشی، خشونت، روان پریشی، قتل و سوء مصرف مواد اشاره کرد. در مراحل اولیه یک رابطه، پذیرش و تحمل تفاوت‌ها در میان بیشتر زوجین به سادگی رخ می‌دهد. در واقع بسیاری از زوج‌ها این تفاوت‌ها را به عنوان منشا جذابیتشان یاد می‌کنند. اما پس از گذشت زمان تمایل برخی از زوجین به پذیرش، تحمل و سازش با تفاوت‌ها کاهش می‌یابد و بالاخره تلاش‌هایی را در جهت تغییر یکدیگر آغاز خواهند کرد. نابسامانی ازدواج عده زیادی در زندگی زناشویی با شیوع اختلالات عاطفی هیجانی به طور معناداری رابطه دارد. در صحنه‌ای که ازدواج‌های رضایت بخش باعث سلامت همسران و مانع رویدادهای منفی زندگی و مشکلات روان شناختی در آنان می‌شود.

یکی از مهم‌ترین عواملی که کارکرد و اثر یک خانواده را تحت تاثیر قرار می‌دهد، ناسازگاری اعضای خانواده بخصوص زن و شوهر با یکدیگر است. مطالعات نشان می‌دهد که میزان کیفیت ازدواج‌ها مرتباً در حال کاهش یافتن است. مطالعات متعددی بر وجود رابطه میان تعارضات زناشویی و مشکلات روانی صحت گذارده‌اند. اکثر افراد واجد مشکلات ارتباطی، تنیدگی روانی شدیدی را تجربه می‌کنند. در حقیقت مدار مرگ ناگهانی در خانواده، نابسامانی زناشویی و طلاق از مهمترین عوامل تنیدگی‌زا هستند. در واقع بسیاری از افراد به علت طلاق رنج زیادی را تجربه می‌کنند که اغلب به شکل آشفتگی احساسی، تهایی، فقدان هویت، اضطراب، احساس شکست، افسردگی، آسیب دیدن و یا احساس گناه بروز می‌کند. در جوامع غربی، امکان طلاق در ازدواج‌های اول، در مدت ۴۰ سال ۶۷٪ است که در ازدواج‌های بار دوم ۱۰٪ بیشتر می‌شود. نیمی از این طلاق‌ها در هفت سال اول اتفاق می‌افتند.

متأسفانه یک ازدواج شکست خورده فرد را برای ازدواج دوم آماده نمی‌کند. سرانجام ازدواج دوم نیز با احتمال بیشتر و در فاصله زمانی کمتری نسبت به ازدواج اول ممکن است به طلاق منتهی شود. در ایران، بر اساس آمار به دست آمده در سال ۱۳۸۵، ۹۴۰۳۹ مورد



طلاق در کل کشور به ثبت رسیده است که ۹۲۴۶ مورد آن در استان خراسان رضوی رخ داده است و در سال ۱۳۸۶، ۹۹۸۵۲ مورد طلاق ثبت شده است که ۱۰۷۳۴ مورد آن متعلق به استان خراسان رضوی است و نشان دهنده رشد ۱ درصدی آن می‌باشد. آمار نشان می‌دهد که استان خراسان رضوی پس از استان تهران دومین میزان بالای طلاق را به خود اختصاص داده است. همچنین براساس آمار منتشر شده این سازمان بالاترین میزان ثبت طلاق در سال ۱۳۸۶ متعلق به گروه سنی ۲۰ تا ۲۴ سال می‌باشد. فقدان تفاهم اخلاقی و همسانی های فرهنگی و اجتماعی، اختلافات شدید سنی، مطلوب نبودن فرایند همسرایی، اعتیاد، بیگانه‌سازی و مشکلات اقتصادی خانواده، رویکردهای مردسالارانه و خشونت های خانگی علیه زنان، نابرابری های جنسی، دخالت اطرافیان، اختلاف سطح تحصیلات، عدم توجه به ارزش های دینی، فشار آموزش مهارت های زندگی، نقض قانون، عدم ارائه خدمات مناسب مشاوره ای قبل از طلاق و تعدد همسران از دلایل اصلی بروز طلاق در ایران ذکر شده است. به همین دلیل رضایت مندی رضایع مسأله ای است که اخیراً مورد توجه بسیاری از صاحب نظران علوم رفتاری قرار گرفته است، و این به علت تأثیری است که بر سلامت روانی و بهزیستی افراد و جامعه دارد، از سبب دیگر میزان رضایت زوجین از زندگی زناشویی ارتباط مستقیم و تنگاتنگی با شیوه نگرش آنها به ازدواج و زندگی مشترک و افکار و ذهنیات آنها دارد. در متون مختلف دلایل متعددی برای بروز نارضایتی های زناشویی مطرح شده از جمله اینکه با گذشت زمان، به خصوص طی چهار سال پس از ازدواج کاهش طبیعی در کیفیت رابطه زناشویی رخ می‌دهد. به جز این افت طبیعی، در نوشتارهای بالینی بالینی مربوط به ازدواج و زندگی زناشویی، عوامل متعددی از جمله میزان صمیمیت، مهارت های ارتباطی، درجه استقلال یافتگی، ساختار شخصیت، رضایت مندی جنسی، پدیده عافیت، سبک های دلبستگی، مهارت حل تعارض و عوامل اجتماعی دیگر مورد بررسی و تأیید قرار گرفته اند. تقریباً اغلب زوج هایی که ازدواج می‌کنند، در آغاز زندگی دارای سطح بالایی از رضایت زناشویی هستند؛ اما در همان هفته ها و ماه های اول ازدواج، عدم توافق های جدی وجود دارد که چنانچه حل نشود می‌تواند رضایت و ثبات رابطه زناشویی را تهدید کند. علاوه بر این رضایت از رابطه با گذشت زمان و به دنبال بروز تعارضات و اختلافات نیز کاهش می‌یابد؛ بنابراین آشفتنگی در روابط زناشویی پدیده ای است که در همه ازدواج ها حداقل در برهه ای

زمان وجود دارد و خاص ازدواج های ناموفق نیست. در مطالعه‌ی ۴۰٪ از زوجینی که رضایت زناشویی بالایی داشتند مطرح کردند که گاهی به ترک همسرشان نیز فکر کرده اند. در حال حاضر دیدگاه‌های نظری متعددی با رویکردهای متفاوت به دنبال تبیین و حل تعارض‌های زناشویی هستند. تلاش‌های فراوانی نیز برای افزایش رضایتمندی زناشویی و ارتقا کیفیت زندگی از طریق برنامه‌های تقویت رابطه و غنی سازی ازدواج صورت گرفته که در یک تقسیم بندی آنها را به سه گروه تقسیم می‌کنند:

۱- آنهایی که اطلاعات گوناگونی برای زوجها فراهم می آورند.

۲- آنهایی که بر ارتباط تمرکز دارند.

۳- آنهایی که نیازمند تغییرات رفتاری هر دو طرف هستند.

مطالعات بسیاری در خصوص تاثیرات این برنامه‌ها بر رضایت زناشویی تاکنون انجام شده است. برخی مطالعات در مورد تعداد زیادی از زوج‌هایی که ابتدا سازگاری زناشویی ضعیفی گزارش کرده اند، پس از شرکت یکی از انواع برنامه‌های غنی سازی ازدواج بهبود عمده ای داشته اند. غنی سازی ازدواج یک روش آموزشی برای برای بهبود روابط زوجها و هدف آن کمک به آنان برای آشنایی با خود و همسر، کاوش احساسات و افکار همسر، گسترش همدلی و صمیمیت، رشد ارتباط همسر و مهارت‌های حل مسئله است. نتایج حاصل از کاربرد این روش ها سودمندی برنامه‌های غنی سازی را نسبت به شیوه‌های زوج درمانی تایید کرده است. یافته‌ها نشان داده که حدود ۲۷٪ زوج‌ها پس از دوره زوج درمانی روابط خود را مانند دوره قبل از شروع درمان گزارش می‌کنند و ۱۱٪ زوج‌ها نتایج درمانی را پس از گذشت ۶ ماه از دست می‌دهند. در این کتاب برنامه آموزشی جهت ارتقا کیفیت زندگی زوجین بر اساس دیدگاه و اصول اعتقادی وی جهت پربار تر شدن ازدواج اجرا خواهد شد. گانمن با دقتی چشمگیر و قابل توجه صرفا با گوش دادن به تاریخچه زندگی زناشویی و برداشت های فعلی زوجها، با دقت ۹۴ درصد زوج‌هایی که در سه سال آینده از هم جدا خواهند شد را شناسایی می‌کند. زوجها باید یاد بگیرند که چگونه جو را آرام کنند، آرامش خود را بازیابند و توجه خود را دوباره متمرکز کنند. آنها باید دریابند که چگونه می‌توان "هیجانات شدید متفاوت" را تنظیم و تعدیل کرد. "آرام کردن خود و دیگری نه تنها راه را برای یک گفتگوی پربارتر هموار می‌کند که در سلامت هیجانی و جسمانی هر

یک از زوجین، سهم بسزایی دارد. تفاوت شیوه گاتمن (۱۹۹۴) با دیگر روش ها در این است که او به جای توجه به این که چه عواملی سبب فروپاشی ازدواج می شوند، به این توجه دارد که چه عواملی سبب موفقیت ازدواج می گردند. از این رو علیرغم این که ۳۰ تا ۵۰ درصد ازدواج درمانی ها بعد از مدتی تاثیر خود را از دست می دهند، این رقم در مورد شرکت کنندگان در برنامه های آموزشی وی به ۲۰ درصد می رسد. او متوجه شد که ۲۷ درصد شرکت کنندگان در شروع برنامه آموزش با خطر متارکه و طلاق روبرو هستند. سه ماه بعد از آموزش، این رقم به ۶ / ۷ درصد می رسد و بعد از گذشت ۹ ماه درصد مزبور به صفر تنزل می یابد. به عبارت دیگر ۹ عددی جادویی است، اگر زوجی تاثیر برنامه آموزشی را تا ۹ ماه حفظ کنند، برای مدتی طولانی به همان صورت باقی می مانند.