



مهارت‌های غلبه بر اضطراب
و تاثیر آن بر رضایت مندی زناشویی

www.ketab.ir



مؤلف:

زهرا عشرتی

سرشناسه	: عشرتی، زهره، ۱۳۵۸-
عنوان و نام پدیدآور	: مهارت های غلبه بر اضطراب و تاثیر آن بر رضایت مندی زناشویی / زهره عشرتی
مشخصات نشر	: مشهد: آیین تربیت، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۷۰ص:، جلول
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۴۲۸-۵۲۵-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
بازداشت	: کتابنامه: ص. ۵۳-۵۷.
موضوع	: زناشویی -- ایران -- ارتباط -- جنبه های روان شناسی -- نمونه پژوهی
موضوع	: اضطراب -- ایران -- درمان -- نمونه پژوهی
رده بندی کنگره	: HQ ۷۴۳
رده بندی دیویی	: ۳۰۶/۸۱۴۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۲۷۳۰

نام کتاب : مهارت های غلبه بر اضطراب و تاثیر آن بر رضایت مندی زناشویی
مؤلف : زهره عشرتی

طراح و صفحه آرایی: م. راحت حق

قطع : رقعی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

چاپخانه : قدیمی

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

ناشر: آیین تربیت

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۲۸-۵۲۵-۷

حق چاپ محفوظ است

فهرست

۷	مقدمه:
۱۱	اضطراب:
۱۲	نظریه زیستی:
۱۲	نظریه روان‌گویی:
۱۳	نظریه مکتب شناختی:
۱۴	نظریه هورتای:
۱۴	نظریه آریکسن:
۱۵	نظریه فروم:
۱۵	نظریه سازمان بهداشت جهانی:
۱۵	نظریه هیگن:
۱۵	مفهوم اضطراب از نظر روان‌شناسان مختلف:
۱۵	کدور و کوپر (۱۹۶۹):
۱۸	اختلالات اضطرابی:
۲۱	علائم و نشانه‌های اضطراب:
۲۲	فتون آرام سازی:
۲۴	مهارت‌های غلبه بر اضطراب:
۲۸	درمان اضطراب:
۲۸	درمان دارویی اضطراب:
۲۸	رفتار درمانی:
۲۹	روان‌درمانی‌های روانکاوانه:
۲۹	رفتار درمانی شناختی:
۲۹	درمان‌های انسان‌گرا:
۲۹	گروه درمانی:
۲۹	رویکرد نظامی:
۳۰	مقایسه مسئله مدار:

مقدمه:

تشکیل خانواده^۱ با ازدواج^۲ آغاز می شود. ازدواج در جامعه متغیر امروزی یک امر پیچیده است. انسانها به دلایل مختلفی ازدواج می کنند و در کنار گرایشات جنسی و جنسیتی که مسائل اولیه هستند عشق، مجالست، محافظت، امنیت اقتصادی، امنیت عاطفی، فرار از تنهایی، علایق مشترک و کودکان بعضی از عواملی هستند که می توانند باعث گرایش یک شخص به ازدواج شوند (جانیتوس^۳ ۲۰۰۴).

ازدواج یک رابطه تایید شده بین دو بزرگسال است که این امر نقش مشخصی را برای زن و شوهر معین می کند و مستلزم تعهدات و وظایف و حقوق دوجانبه است (شالی، ۱۳۷۰).

تحقیقات در مورد رضایت زناشویی^۴ سابقه طولانی دارد به طوری که اولین مطالعات منتشر شده درباره رضایت زناشویی به کارهای ترمن مربوط می شود. (مسی و ا، ۲۰۰۳). رضایت زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع احساس ناشی از خوشبختی و رضایت از ازدواج و رضایت از همدیگر دارند. (کارینی، ۲۰۰۰). رضایت زناشویی در واقع نگرشی است مثبت و لذت بخش که زن و شوهر از جنبه های مختلف روابط زناشویی خود دارند و نارضایتی زناشویی در واقع نگرشی منفی و ناخشنودی از جنبه های مختلف روابط زناشویی است (سلیمانیان، ۱۳۷۳).

1-family

2- marriage

3-ganetiu(2004)

4- marriage satisfaction