

بررسی مبانی نزاع خانوادگی متشکل از اضطراب و افسردگی در زوجین دچار اختلاف

نرگس ایمانی

کارشناسی ارشد مددکاری اجتماعی، دانشگاه آزاد، مشهد، ایران

چکیده

نزاع خانوادگی متشکل از اضطراب و افسردگی در زوجین دچار اختلاف، یک مسئله جامع و پیچیده است که تأثیرات منفی بر روابط خانوادگی و سلامت روانی افراد دارد. رکن اساسی تمام جوامع را خانواده‌ها تشکیل می‌دهند و بی‌شک این بافت با آفات و خطرهایی رودررو است که برای حفظ و پایداری این کانون مهم باید راهکارهای مهمی اندیشید. در این مقاله، به بررسی مبانی نزاع خانوادگی متشکل از اضطراب و افسردگی در زوجین دچار اختلاف پرداخته شده است. مناقشات ممکن است اتفاق بیفتد وقتی اعضای خانواده نظرات و باورهای مختلفی دارند که درگیری دارند. گاهی اوقات درگیری ممکن است رخ دهد زمانی که افراد یکدیگر را درک نکنند و به نتیجه نادرست برسند. بعضی از افراد احساس می‌کنند که احساسات خود را کنترل می‌کنند و عمداً آسیب‌پذیر، خشونت‌آمیز و حتی خشونت‌آمیز می‌شوند. گاهی اوقات احساسات قوی یا عدم تعادل قدرت که می‌تواند در روابط وجود داشته باشد برای حل مشکل است و تنها می‌تواند در یک وضعیت مشاوره حل شود. نقش عوامل فردی، خانوادگی، فرهنگی و اجتماعی در بروز نزاع خانوادگی و تأثیرات آن بر روابط زناشویی و سلامت روانی زوجین مورد بحث قرار گرفته است. همچنین، راه‌های پیشگیری و مداخلات مؤثر برای کاهش نزاع خانوادگی و بهبود روابط زناشویی و سلامت روانی زوجین مورد بحث قرار گرفته است. بررسی رابطه ویژگی‌های جمعیت شناختی با نزاع خانوادگی نیز نشان داد بین سن و جنسیت با نزاع خانوادگی رابطه وجود دارد. با تأکید بر اهمیت شناسایی علائم و علل نزاع خانوادگی متشکل از اضطراب و افسردگی در زوجین دچار اختلاف، پژوهش‌های بالینی و کاربردی در حمایت از زندگی خانوادگی سالم ترویج شده است. به علاقه‌مندی به یافتن راهکارهای کاربردی جدیدی که بایستی با تحقیقات کاربردی کامپیولسیک همکاری کنیم، تأکید شده است.

واژه‌های کلیدی: نزاع خانوادگی، اضطراب، افسردگی، مبانی نزاع، زوجین دچار اختلاف.

مقدمه

نزاع خانوادگی یکی از مسائل شایع و پراهمیت در زندگی زوجین است که ممکن است به وجود اضطراب و افسردگی در آن‌ها منجر شود. اختلافات و ناسازگاری‌های بین زن و مرد می‌تواند به دلایل مختلفی نظیر تفاوت در شخصیت، ارزش‌ها، نگرش‌ها، تفکرات و رفتارها برگردد که در نهایت منجر به بروز تنش‌ها و نزاعات خانوادگی شود [2].

بحث‌های پیرامون مسائل خانوادگی ممکن است باعث بروز اضطراب و استرس در زوجین شود. عدم توافق درباره مسائل مالی، تقسیم کارهای خانگی، پرورش فرزندان، رابطه با خانواده‌های دور و ... همگام با عدم توانایی در حل این اختلافات ممکن است منجر به احساس ناراضی، بروز اضطراب و حتی افسردگی گردد؛ بنابراین، لازم است که زوجین به دقت به رفع علائق خود پرداخته و راهکارهای مناسب برای حل اختلافات خود پیدا کنند [3].

توجه به عدم تعارض بین افراد، زمینه را برای رشد و توسعه جامعه فراهم می‌آورد. از طرف دیگر خانواده به عنوان بافت اصلی جامعه می‌تواند نقش اساسی را در پیشرفت کشور ایفا نماید [1].

از آنجایی که خانواده کانون آرامش و آسایش انسان است، اگر خانواده را بنیاد خوشبختی بدانیم پس هر کسی برای کسب خوشبختی باید بکوشد تا خانواده سالم و مستحکم را بنا بگذارد با همه این اوصاف علل و عوامل درونی و بیرونی گاهی اتحاد و انسجام خانواده را تهدید و حتی از بین می‌برد و موجب می‌شود تا خانواده از هم فرو بپاشد تحمیل پیامدها و آثار زیانبار چنین تخریب‌هایی بر جامعه انکارناپذیر است. [4]

در شبکه پیچیده روابط خانوادگی، تضادها اغلب به وجود می‌آیند که هم به عنوان کاتالیزور برای رشد و هم منبع تنش عمل می‌کنند. در درون زوج‌ها، مسائل درهم تنیده اضطراب و افسردگی می‌تواند به طور قابل توجهی بر پویایی روابط آنها تأثیر بگذارد و منجر به اختلافات پیچیده شود که نیاز به بررسی دقیق دارد. این مقاله به جنبه‌های اساسی تعارضات خانوادگی می‌پردازد و به طور خاص بر چگونگی تجلی اضطراب و افسردگی در بین زوج‌ها و کمک به اختلاف تمرکز می‌کند. با باز کردن این پیچیدگی‌های عاطفی، هدف ما روشن کردن ماهیت ظریف اختلافات در روابط صمیمانه و ارائه بینش‌هایی برای پیمایش مؤثر آنها است [5].

بیان مسئله

نزاع خانوادگی متشکل از اضطراب و افسردگی در زوجین دچار اختلاف یک مسئله جامع و پراهمیت است که می‌تواند تأثیرات بسیار بدی بر روابط خانوادگی و روابط شخصی داشته باشد. زمانی که زوجین با مشکلات اضطراب و افسردگی روبرو هستند، این مشکلات ممکن است به نزاع‌های خانوادگی منجر شده و باعث تباهی در روابط آن‌ها شود. این نزاع‌ها ممکن است به دلایل مختلف نظیر عدم تفاهم، عدم ارتباط صحیح، نبود حمایت یا فشارهای خارجی به وجود آیند. همچنین، اضطراب و افسردگی ممکن است باعث کاهش توانایی زوجین برای حل مسائل و بحث‌های خانوادگی شود [2].

بنابراین، بررسی مبانی نزاع خانوادگی متشکل از اضطراب و افسردگی در زوجین دچار اختلاف، به منظور شناسایی علل، پیدایش و پاسخ به این نزاعات الزامات لازم است. به علاوه، شناسایی راهکارهای مناسب برای کمک به زوجین در حل مشکلات خود و پاسخ به نقاط ضعف خود نقش حائز اهمیت دارد.

نزاع خانوادگی به عنوان یک آسیب اجتماعی وقتی به وجود می‌آید که روابط طبیعی و سالم بین افراد با شکست روبرو شده و دچار تزلزل می‌شود در نتیجه شکاف عمیق بین اشخاص پدیدار می‌شود در چنین وضعیتی قوانین تنظیم کننده روابط انسانی هم متزلزل می‌شود زیرا قانون مندی ریشه در ساختار صحیح و اصولی جامعه دارد و در رابطه با فرهنگ عمومی هم قابل بررسی است. [1].

اضطراب عبارت است از احساس ناراحتی، تنش یا نگرانی که در پاسخ به موقعیت‌های تهدیدآمیز یا استرس آور ایجاد می‌شود. افسردگی یکی از بیماری‌های جدی متداول جسمی و روانی است که بر چگونگی احساسات فرد نسبت به خود، نحوه تفکر او در مورد زندگی تأثیر منفی می‌گذارد. [7]

ضرورت پژوهش

خانواده به عنوان اولین مرکزی که فرد در آن قرار دارد از اهمیت زیادی برخوردار است. اولین اثرات زیست محیطی که فرد دریافت می‌کند از محیط خانواده است و حتی نفوذ فرد از سایر محیط‌ها نیز می‌تواند از همان محیط خانوادگی ناشی شود. تمامی اضطراب و افسردگی افراد در دنیای امروزه با رشد تکنولوژی و همچنین وضعیت اقتصادی خانواده‌ها بیشتر در نزاع‌های خانوادگی دخالت کرده و همچنین وضعیت طبقات فرهنگی افراد نیز به این اختلاف دامن می‌زند.

مبانی پژوهش

نزاع خانوادگی می‌تواند به عنوان یکی از مهمترین عوامل تأثیرگذار بر روابط زناشویی و سلامت روانی افراد در نظر گرفته شود. این نزاعات ممکن است به دلایل مختلف از جمله اختلافات در نظرات، ارزش‌ها، نقش‌ها و تصمیم‌گیری‌ها بیشتر شود و در نهایت منجر به بروز اضطراب و افسردگی در زوجین شود.

بسیاری از تحقیقات نشان داده است که وجود نزاعات خانوادگی ممکن است باعث افزایش سطح استرس، اضطراب و افسردگی در زناشویی شود. زندگی با یک همسر که دچار مشکلات روانی است، ممکن است برای همسر دچار فشار و استرس شده و منجر به بروز علائم اضطراب و افسردگی در آن‌ها شود؛ بنابراین، برای پیشگیری و مدیریت نزاعات خانوادگی که منجر به اضطراب و افسردگی در زوجین مختص شده، لازم است روابط خانوادگی بهبود یابد.

در حوزه روابط خانوادگی، تعارض جزء اجتناب ناپذیری است که می‌تواند پیوندها را تقویت کند یا شکستگی ایجاد کند. وقتی صحبت از زوج‌ها می‌شود، وجود اضطراب و افسردگی می‌تواند چشم‌انداز را پیچیده‌تر کند و منجر به اختلافات پیچیده‌ای شود که نیاز به رویکردی ظریف برای حل و فصل دارد. درک اصول تضاد خانوادگی در زمینه اضطراب و افسردگی در زوجین برای تقویت روابط سالم و ارتقای رفاه عاطفی بسیار مهم است [6].

اضطراب، افسردگی و تاثیر آنها بر زوجین

اضطراب و افسردگی شرایط رایج سلامت روان هستند که می‌توانند تأثیر عمیقی بر افراد و روابط آنها بگذارند. در محدوده پویایی زن و شوهر، این چالش‌های روانی می‌توانند به طرق مختلف ظاهر شوند و به تشدید تنش‌ها و گسست‌های ارتباطی کمک کنند. اضطراب که با نگرانی و ترس بیش از حد مشخص می‌شود، می‌تواند افراد را به پیش‌بینی تعارض و واکنش تدافعی سوق دهد و اختلافات را در رابطه تشدید کند. از سوی دیگر، افسردگی که با غم و اندوه مداوم و از دست دادن علاقه مشخص می‌شود، می‌تواند ارتباطات را کاهش دهد، فاصله عاطفی ایجاد کند و مانع از تلاش‌های حل تعارض شود [8].

تعامل اضطراب و افسردگی در اختلافات خانوادگی

هنگامی که اضطراب و افسردگی در متن تضاد خانوادگی همگرا می‌شوند، زوج‌ها ممکن است خود را درگیر چالش‌های بی‌شماری ببابند که بر توانایی آنها برای هدایت موثر اختلاف نظرها تأثیر می‌گذارد. اضطراب می‌تواند تهدیدات درک شده را بزرگتر کند و ارتباطات را مخدوش کند و منجر به سوء تفاهم و افزایش واکنش عاطفی در هنگام درگیری شود. به طور همزمان، افسردگی می‌تواند انرژی و انگیزه افراد را کاهش دهد و درگیر شدن در گفتگوی سازنده و یافتن زمینه‌های مشترک با شریک زندگی خود را دشوارتر کند [9].

راهبردهای موثر برای مدیریت تعارضات خانوادگی در زوجین

علیرغم پیچیدگی‌های ناشی از اضطراب و افسردگی، راهبردهایی وجود دارد که زوج‌ها می‌توانند برای تقویت تفاهم، ارتباط و انعطاف‌پذیری در مواجهه با اختلافات به کار گیرند. ارتباط باز و صادقانه، که با گوش دادن فعال و پاسخ‌های همدلانه مشخص می‌شود، می‌تواند به زوج‌ها کمک کند شکاف ایجاد شده توسط اضطراب و افسردگی را پر کنند و ارتباط عمیق‌تر و درک متقابل

را تقویت کنند. علاوه بر این، ایجاد هوش هیجانی و خودآگاهی می‌تواند افراد را قادر سازد تا محرک‌ها و پاسخ‌های هیجانی خود را شناسایی کرده و به آنها رسیدگی کنند و در نتیجه تعارض‌ها را قبل از تشدید خنثی کنند [7].

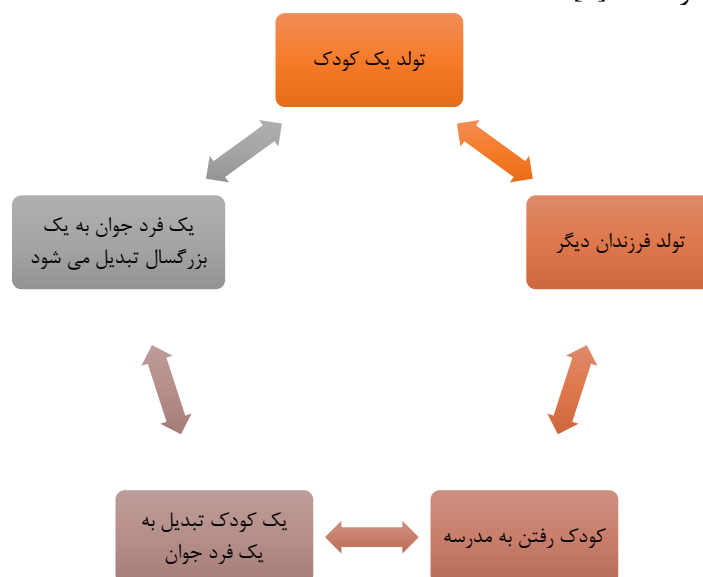
پرورش روابط سالم در میان تعارضات خانوادگی

در نتیجه، هدایت تعارضات خانوادگی در زوج‌های مبتلا به اضطراب و افسردگی نیازمند رویکردی ظریف است که پیچیدگی‌های سلامت روان و رفاه عاطفی را تصدیق کند. با پرورش آگاهی، مهارت‌های ارتباطی و همدلی، زوج‌ها می‌توانند یاد بگیرند که اختلافات را به طور مؤثر مدیریت کنند، پیوند خود را تقویت کنند و از طریق چالش‌های ناشی از اضطراب و افسردگی از یکدیگر حمایت کنند. درنهایت، ایجاد یک محیط حمایت‌کننده و پرورش دهنده در رابطه می‌تواند راه را برای رشد، انعطاف‌پذیری و عشق پایدار در مواجهه با ناملازمات هموار کند [8].

نزاع خانوادگی

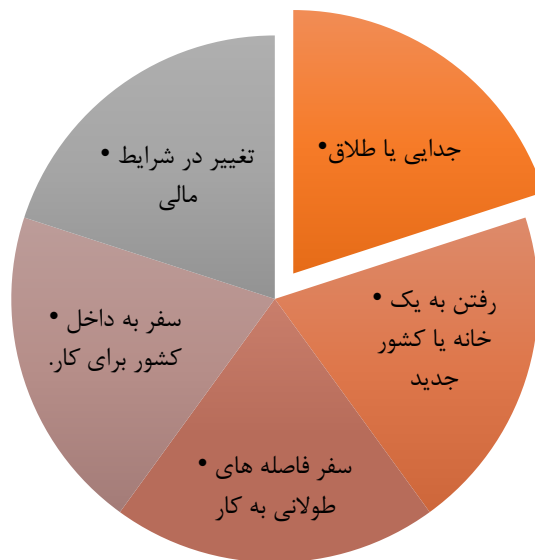
نزاع به عنوان یک آسیب اجتماعی، عمدتاً ناظر به پدیده ضرب و شتم میان حداقل دو نفر می‌باشد و تعریف اصطلاحی آن عبارت است از؛ کنش جمعی دو یا چند نفر که به قصد آسیب رساندن به انسان دیگری صورت می‌گیرد، و این آسیب ممکن است جسمی یا روحی، فردی یا جمعی و جانی یا مالی باشد. بدون شک، نزاع و درگیری از این منظر -در چارچوب و محدوده روابط اجتماعی متقابل تجلی و بروز می‌یابد، می‌توان آن را به عنوان یک پدیده اجتماعی تعریف نمود. این پدیده که رفتار اجتماعی محسوب می‌شود در زمره آسیب‌های اجتماعی قرار دارد. آمارها حاکیست جرم نزاع و درگیری فردی در استان لرستان در حال افزایش است در این گزارش سعی داریم؛ با کمک علم و تجربه نخبگان و مطلعین اجتماعی عمده‌ترین دلایل موضوع را که به شرح زیر می‌باشند، بررسی نمایم [8].

خشونت (به انگلیسی: Violence) استفاده از زور فیزیکی یا کلامی به منظور قرار دادن دیگران در وضعیتی برخلاف میل آن‌ها است. در تمامی جهان خشونت به‌عنوان ابزاری برای کنترل رفتار فردی و جمعی استفاده می‌شود و در واقع نوعی تلاش برای سرکوب و متوقف کردن اغتشاش‌گران در مقابل نگرانی‌های مربوط به اجرای قانون و فرهنگ در یک ناحیه خاص است. کلمه خشونت طیف گسترده‌ای را پوشش می‌دهد. خشونت می‌تواند از درگیری فیزیکی بین دو انسان تا جنگ و نسل‌کشی که کشته شدن میلیون‌ها نفر از نتایج آن است را شامل شود. شاخص صلح جهانی به‌روزشده در ژوئن ۲۰۱۰، ۱۴۹ کشور را براساس معیار «عدم خشونت» طبقه‌بندی کرده است [5].



نمودار شماره ۱: علل شایع نزاع درگیری خانوادگی، [5]

نزاع به طور طبیعی در تمام زمینه‌های شغلی، تحصیلی، خانوادگی، ازدواج و در سطح فردی و جمعی روی می‌دهد. روابط خانوادگی فشرده‌ترین موقعیت برای نزاع‌های بین فردی است. روابط عاطفی و عاشقانه زمینه را برای محک زدن جدی مهارت‌های آموخته شده برای زندگی مهیا می‌کنند. در ارتباط بین افراد، نزاع وقتی بروز می‌کند که فرد بین اهداف، نیازها، یا امیال شخصی خودش و اهداف، نیازها و امیال شخصی طرف مقابلش ناهمسازی و ناهمخوانی می‌بیند بروز اختلاف و عدم تفاهم در خانواده امری شایع است و هیچ خانواده‌ای از این امر مستثنی نیست، اما گاهی این اتفاقات به نزاع‌های شدید منجر می‌شود. نزاع یک جنبه‌ی اجتناب‌ناپذیر ارتباطات انسانی است. هنگامی که دو نفر با یکدیگر صمیمی می‌شوند، احتمال بیش‌تری وجود دارد که نزاع را تجربه کنند؛ چراکه در خلال یک ارتباط خصوصی، عادت‌ها یا تفاوت‌ها بارزتر می‌شوند و می‌توانند آزاردهنده باشند. هرچند نزاع، برای رابطه‌ی زناشویی خطرناک نیست، چگونگی مواجهه‌ی همسران با آن می‌تواند خطرناک باشد. [9]



نمودار شماره ۲: مشکلات خانوادگی و تغییر در وضعیت خانوادگی، [10]

تعارض خانوادگی پدیده‌ای چند وجهی است که می‌تواند به شکل‌های مختلف ظاهر شود، به ویژه زمانی که اضطراب و افسردگی در پویایی وجود داشته باشد. درک انواع مختلف تعارضات خانوادگی که در زمینه اضطراب و افسردگی به وجود می‌آیند می‌تواند پیچیدگی‌های این تعاملات را روشن کند و به افراد کمک کند تا آنها را به طور مؤثرتری هدایت کنند.

۱. اختلال در ارتباطات:

اضطراب: افرادی که اضطراب را تجربه می‌کنند ممکن است با بیان واضح افکار و احساسات خود مشکل داشته باشند که منجر به سوءتفاهم و سوء تفاهم در خانواده می‌شود. اضطراب می‌تواند ترس از طرد شدن یا قضاوت را تشدید کند و مانع از برقراری ارتباط باز و صادقانه شود [9].

افسردگی: علائم افسردگی مانند بی تفاوتی و سطح انرژی پایین می‌تواند منجر به کناره‌گیری از ارتباط و تعامل با اعضای خانواده شود. افراد افسرده ممکن است بیان احساسات خود را چالش برانگیز بدانند که این امر باعث تشدید اختلالات ارتباطی می‌شود [8].

جلوگیری از تعارض

اضطراب: ترس از درگیری یا طرد شدن ممکن است باعث شود افراد مضطرب از رویارویی یا گفتگوهای دشوار در خانواده اجتناب کنند. این اجتناب می‌تواند از رسیدگی و حل مسائل جلوگیری کند و به طور بالقوه تنش‌های اساسی ایجاد کند [11].

افسردگی: احساس ناامیدی و عزت نفس پایین مرتبط با افسردگی ممکن است باعث شود که افراد از تلاش‌های حل تعارض صرف نظر کنند و از بحث‌هایی که می‌توانند احساسات منفی را برانگیزند اجتناب کنند. این اجتناب می‌تواند تضادهای حل نشده را تداوم بخشد و به احساس فاصله عاطفی در خانواده کمک کند [12].

۳. اختلال عاطفی:

اضطراب: افزایش واکنش عاطفی و حساسیت به عوامل استرس‌زا می‌تواند منجر به طغیان عاطفی یا تحریک در هنگام درگیری‌های درون خانواده شود. افراد مبتلا به اضطراب ممکن است برای تنظیم احساسات خود تلاش کنند، که منجر به واکنش‌های شدیدی می‌شود که اختلافات را تشدید می‌کند [9].

افسردگی: بی‌حسی عاطفی و احساس جدایی که معمولاً در افسردگی تجربه می‌شود، می‌تواند جلوی بیان و پردازش عاطفی را در طی درگیری‌ها بگیرد. افراد افسرده ممکن است در دسترسی و بیان احساسات خود مشکل داشته باشند، که به اختلال در نظم عاطفی در خانواده کمک می‌کند [9].

تنش نقش و انتظارات:

اضطراب: نگرانی بیش از حد و تمایلات کمال‌گرایی مرتبط با اضطراب می‌تواند انتظارات و فشارهای غیر واقعی را در نقش‌های خانوادگی ایجاد کند. افراد ممکن است از نیاز به رعایت استانداردهای درک شده غرق شوند که منجر به تعارض بر سر مسئولیت‌ها و مرزها شود [13].

افسردگی: احساس بی‌کفایتی و خود تردید ناشی از افسردگی می‌تواند بر توانایی افراد در انجام نقش‌ها و انتظارات خانوادگی تأثیر بگذارد. این عدم تطابق بین مبارزات داخلی و خواسته‌های بیرونی می‌تواند به تعارض و احساس سرخوردگی در خانواده کمک کند [12].

تعارضات بین فردی

اضطراب: ناامنی و ترس از رها شدن که با اضطراب مرتبط است می‌تواند باعث درگیری‌های مربوط به اعتماد، حسادت و تهدیدهای درک شده در روابط خانوادگی شود. افراد ممکن است در پاسخ به این ترس‌ها رفتارهای کنترلی یا تدافعی از خود نشان دهند و به درگیری‌های بین فردی دامن بزنند [9].

افسردگی: کناره‌گیری و بی‌حسی عاطفی مرتبط با افسردگی می‌تواند ارتباطات بین فردی را تحت فشار قرار دهد و منجر به احساس انزوا و قطع ارتباط در خانواده شود. افراد افسرده ممکن است برای درگیر شدن در تعاملات معنادار تلاش کنند، درگیری‌های ناشی از ارتباط نادرست یا عدم ارتباط عاطفی را تشدید کنند [10].

با شناخت و درک انواع مختلف تعارضات خانوادگی که شامل اضطراب و افسردگی است، افراد می‌توانند شروع به رسیدگی به مسائل اساسی، ایجاد همدلی و پرورش الگوهای ارتباطی سالم در روابط خانوادگی خود کنند. از طریق آگاهی و تلاش‌های پیشگیرانه برای مدیریت این تعارضات، خانواده‌ها می‌توانند در جهت تقویت درک، حمایت و انعطاف‌پذیری در مواجهه با چالش‌های سلامت روان تلاش کنند.

یافته‌های تحقیق

نزاع خانوادگی متشکل از اضطراب و افسردگی در زوجین دچار اختلاف یک مسئله جامع و پیچیده است که باید با دقت و توجه به جوانب مختلف آن بررسی شود. این نوع نزاعات ممکن است به علت عوامل مختلفی از جمله تفاوت‌های فرهنگی، اقتصادی، روابط خانوادگی و ... رخ دهد و باعث بروز اضطراب و افسردگی در زندگی زناشویی زوجین شود. برای بررسی مبانی نزاع خانوادگی متشکل از اضطراب و افسردگی در زوجین دچار اختلاف، لازم است به عوامل مختلف تاثیر گذار در بروز چنین وضعیت‌های روحی پرداخت. برخی از عوامل کلیدی که ممکن است در بروز نزاعات خانوادگی و همچنین اضطراب و افسردگی در زندگی زناشویی تاثیر گذار باشند عبارت‌اند از:

تفاوت‌های فرهنگی

تغییرات در رابطه خانوادگی

نزاع خانوادگی ممکن است به دلایل مختلفی ایجاد شود، اما اضطراب و افسردگی در زوجین می‌تواند عامل تشدید کننده‌ای برای این نزاعات باشد. زمانی که یک یا هر دوی زوجین با مشکلات روحی و روانی مواجه هستند، احتمال بروز بحران‌ها و تضادهای بین آن‌ها افزایش می‌یابد. اضطراب و افسردگی ممکن است باعث کاهش توانایی زوجین در حل مسائل و برقراری ارتباط صحیح با یکدیگر شود. همچنین، عدم توانایی در مقابله با استرس و فشارهای روزمره نقش دارد و ممکن است منجر به خشونت خانگی یا نزاعات خانوادگی شود. برای پیشگیری و حل این نزاعات، لازم است که زوجین به درک عمیق‌تر از دلایل پشت اضطراب و افسردگی همسان خود بپردازند. همچنین، به دیدار با چالش‌های روحی و روانی خود پذیرفتار شده و به دستورالعمل‌های مناسب جهت حفظ سلامت روح و روان خود عمل کنند.

جدول شماره ۱: دلایل نزاع خانوادگی متشکل از اضطراب و افسردگی در زوجین دچار اختلاف

ردیف	دلیل
۱	عدم توانایی در ارتباط و ارتباط موثر با یکدیگر
۲	نقص در مهارت‌های حل تعارض و مذاکره
۳	عدم توانایی در مدیریت استرس و فشارهای روزمره
۴	نقص در احترام و توجه به نیازها و احساسات همسر
۵	عدم توانایی در برقراری تعادل بین زندگی شخصی و حرفه‌ای
۶	عدم قابلیت برقراری اعتماد به یکدیگر
۷	نقص در دانش و آگاهی درباره روابط بین فردی
۸	عدم توانایی در مدیریت زمان و پاسخگویی به نظرات همسر

این مطالعه با هدف بررسی تأثیر تعارض خانوادگی بر سلامت روان فردی، به طور خاص بر اضطراب و افسردگی در زوج‌هایی که سطوح بالاتری از تعارض را تجربه می‌کنند، تمرکز دارد. داین مقاله احتمالاً به تشریح روش‌های مورد استفاده، مانند نظرسنجی، مصاحبه، یا ارزیابی‌های روانشناختی برای جمع‌آوری داده‌ها در مورد سطح تعارضات خانوادگی، اضطراب و افسردگی در شرکت‌کنندگان در مطالعه می‌پردازد. همبستگی بین تعارض خانواده و سلامت روان: این مطالعه ممکن است ارتباط معنی‌داری را بین تشدید تعارضات خانوادگی و افزایش سطح اضطراب و افسردگی در افراد زوج‌های متعارض پیدا کند. تاثیر بر پویایی روابط: ممکن است به این موضوع نیز پرداخته شود که چگونه تعارضات خانوادگی می‌تواند بر پویایی روابط، الگوهای ارتباطی و رفاه کلی زوجین تأثیر بگذارد.

تفاوت های جنسیتی: این مطالعه می تواند هر گونه تفاوت جنسیتی بالقوه را در تجربه و بیان اضطراب و افسردگی در زوج های متعارض بررسی کند.

مکانیسم های مقابله ای: ممکن است بینش هایی در مورد مکانیسم های مقابله ای مورد استفاده افراد در مدیریت اضطراب و افسردگی در زمینه تعارضات خانوادگی نیز مورد بحث قرار گرفته باشد.

مداخلات درمانی: بر اساس یافته ها، مقاله ممکن است اهمیت مداخلات درمانی یا مشاوره ای را برای زوج هایی که سطوح بالایی از تعارض را تجربه می کنند، نشان دهد. راهبردهای مدیریت استرس: ممکن است توصیه هایی برای تکنیک های موثر مدیریت استرس و راهبردهای ارتباطی در محیط خانواده پیشنهاد شده باشد.

بحث و نتیجه گیری

نتیجه گیری این مقاله نشان داد که نزاع خانوادگی متشکل از اضطراب و افسردگی در زوجین می تواند به عواقب منفی برای روابط خانوادگی و روانی آنها منجر شود. این نتایج نشان داد که برای پیشگیری و مدیریت بهتر این نزاعات، لازم است به مسائل روحی و روانی زوجین توجه کافی شود و از راهکارهای مناسب برای کاهش استرس و تقویت روابط خانوادگی استفاده شود. به علاوه، تحقیقات بیشتر در این زمینه نشان داد که نظارت و پشتیبانی حرفه ای ممکن است بهبود قابل توجهی در رفع این مشکلات داشته باشد. مناقشه می تواند هنگامی که مردم درگیر بیش از حد عصبانی به گوش دادن به یکدیگر هستند، افزایش یابد. سوء تفاهم ها سوخت آغاز مشکلات خانوادگی را تامین می کنند.

پیشنهادات عبارتند از

۱. سعی کنید آرام باشید
۲. سعی کنید احساسات را کنار بگذارید.
۳. دیگران را در حالی که صحبت می کنند را متوقف نکنید.
۴. بطور فعال به آنچه که می گویند گوش کنید و آنها چه معنی می دهند.
۵. بررسی کنید که آنها را با سؤالات درک می کنید.
۶. به طور واضح و صادقانه از کنار داستان خود صحبت کنید.
۷. مقاومت در برابر خواست های دیگر مسائل حل نشده، اما غیر مرتبط.

در نتیجه، این مطالعه رابطه پیچیده بین تعارض خانوادگی، اضطراب و افسردگی را در زوج های متعارض روشن می کند. یافته ها بر تأثیر قابل توجهی که تعارضات مداوم در محیط خانواده می تواند بر سلامت روانی فرد داشته باشد، تأکید می کند و سطوح بالایی از اضطراب و افسردگی را که افراد در چنین محیط هایی تجربه می کنند، نشان می دهد. علاوه بر این، این مطالعه اهمیت پرداختن به تعارضات خانوادگی را به عنوان یک عامل حیاتی در ارتقای بهزیستی روانی کلی در بین زوج ها برجسته می کند. با شناخت پیامدهای افزایش تعارض بر پویایی روابط و سلامت روانی فردی، می توان مداخلاتی را برای حمایت از الگوهای ارتباطی سالم و مکانیسم های مقابله ای طراحی کرد. در حرکت رو به جلو، برای متخصصان سلامت روان، زوج درمانگران و محققان ضروری است که به کاوش استراتژی های مؤثر برای مدیریت تعارضات خانوادگی و کاهش اثرات نامطلوب آن بر پیامدهای سلامت روان ادامه دهند. با اولویت دادن به ارتباطات باز، همدلی و درک متقابل در بین زوج های متضاد، می توان راه هایی برای رشد و بهبودی ایجاد کرد و در مواجهه با شرایط چالش برانگیز، انعطاف پذیری و رفاه را تقویت کرد. به طور کلی، این مطالعه ارتباط متقابل پویایی خانواده، سلامت روان و رضایت از رابطه را تقویت می کند و بر نیاز به اقدامات پیشگیرانه برای رسیدگی به تعارضات خانوادگی و حمایت از سلامت روانی افراد در زوج های متعارض تأکید می کند.

منابع

- ۱- پورنقاش تهرانی سید سعید قلندرزاده زهرا فراهانی حجت الله صابری سید مهدی پاشایی بهرام معصومه (۱۳۹۷) رابطه بین خشونت خانگی و عملکردهای شناختی در زنان قربانی همسر آزاری نقش واسطه ای خود تنظیمی و پریشانی روانشناختی روانشناسی شناختی دوره ششم پاییز ۱۳۹۷ شماره ۳ (پیاپی ۱۷)
- ۲- دادستان پریخ (۱۳۹۴) روان شناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگسالی (جلد دوم). تهران: انتشارات سمت.
- ۳- دولتیان ماخرح حسامی کزال ظهیر الدین علیرضا ولایی ناصر علوی، مجد حمید. (۱۳۹۰). بررسی شیوع خشونت خانگی و نقش آن بر حیطه های سلامت روان پژوهنده. ۱۶(۶): ۲۷۷-۲۸۳
- ۴- دهقان فاطمه (۱۳۹۸) مقایسه تعارضات زناشویی زنان متقاضی طلاق با زنان مراجعه کننده برای مشاوره زناشویی پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه تربیت معلم
- ۵- رفاهی ژاله نظری مهدیه (۱۳۹۴) رابطه سبکهای دلبستگی با تعارضات زناشویی با واسطه گری متغیرهای جمعیت شناختی در زوجین اولین همایش علمی پژوهشی روانشناسی علوم تربیتی و آسیب شناسی جامعه کرمان
- ۶- روزنهان، دیوید ال؛ سلیگمن مارتین ای پی (۱۹۹۹) روانشناسی نابهنجاری آسیب شناسی روانی ج ۲، مترجم: یحیی سید محمدی (۱۳۹۰) تهران: نشر ارسباران
- ۷- ساینگتون اندورا (۲۰۰۰) بهداشت روانی ترجمه حمیدرضا حسین شاهی برواتی (۱۳۸۸)، تهران: نشر روان.
- ۸- سادوک بنیامین (۲۰۰۸) خلاصه روانپزشکی ترجمه نصرت اله پورافکاری (۱۳۸۹). تهران: انتشارات شهر آب.
- ۹- سیف، علی اکبر (۱۳۹۳) روان شناسی پرورشی تهران آگاه
- 10-Abramson, L.Y. (2004). Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal of abnormal psychology*; 87: 32-48.
- 11-Akcomak, S. & Baster W. (2008). Impact of social capital on crime: Evidence from the Netherlands, IZA, Institute for study of labour, Discussion paper No. 3603. Retrieved from: <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:101:1-20080723145>.
- 12-Valentine JM, Rodriguez MA, Lapeyrouse LM, Zhang M. (2019). Recent intimate partner violence as a prenatal predictor of maternal depression in the first year postpartum among Latinas. *Arc wom Ment Health* 2011:1-9.
- 13-Whitton SW, Olmos-Gallo PA, Stanley SM, Prado LM, Kline GH, St Peters M, et al. (2007). Depressive Symptoms in Early Marriage: Predictions from Relationship Confidence and Negative Marital Interaction. *Journal of Family Psychology*;21(2):297-306.

Examining the basics of family conflict consisting of anxiety and depression in conflicted couples

Narges Imani

Master of Social Work, Azad University, Mashhad, Iran

Abstract

Family conflict consisting of anxiety and depression in conflicted couples is a comprehensive and complex issue that has negative effects on family relationships and mental health of people. Families are the main pillar of all societies, and without a doubt, this structure faces disasters and dangers. It is that you have to think of important solutions for the preservation and stability of this important center. In this article, the basics of family conflict consisting of anxiety and depression in conflicted couples have been investigated. Conflicts may occur when family members have different opinions and beliefs that conflict. Sometimes conflict may occur when people do not understand each other and come to the wrong conclusion. Some people feel that they control their emotions and become vulnerable, violent and even violent on purpose. Sometimes strong emotions or power imbalances that can exist in relationships are difficult to solve and only It can be resolved in a counseling situation. The role of individual, family, cultural and social factors in the occurrence of family conflict and its effects on marital relations and mental health of couples have been discussed. Also, prevention ways and effective interventions to reduce family conflict and improve marital relations and mental health of couples have been discussed. Examining the relationship between cognitive population characteristics and family conflict also showed that there is a relationship between age and gender with family conflict. Emphasizing the importance of identifying the symptoms and causes of family conflict consisting of anxiety and depression in conflicted couples, clinical and applied researches have been promoted to support healthy family life. It has been emphasized to be interested in finding new practical solutions that we should cooperate with computational applied research.

Keywords: Family conflict, anxiety, depression, the basics of conflict, a couple in conflict.
