

بسم الله الرحمن الرحيم

عنوان :

نقش الگوهای ارتباطی میان فردی در میزان افسردگی اعضای خانواده

نام استاد راهنما :

خانم فیاضی

نویسندگان :

الهام عبدغضبانی (سرگروه) ، ایمان زنبوری ، بهار سامری

نام حوزه علمیه :

حوزه علمیه فاطمة الزهرا(س) آبادان

استان :

خوزستان

چکیده :

خانواده نخستین نهاد اجتماعی است که در آن اعضا از طریق ارتباطات میان فردی نیازها، احساسات و تجربیات خود را با یکدیگر در میان می‌گذارند. این ارتباطات می‌توانند به شکل‌های مختلفی بروز کنند و تأثیر عمیقی بر سلامت روانی و عاطفی اعضای خانواده دارند. یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های یک رابطه مؤثر، همدلی است که به معنای درک احساسات دیگران و ایجاد ارتباط عاطفی مشترک می‌باشد. اجزای کلیدی ارتباط میان فردی شامل گفتگو، شنیدن نظرات دیگران، احترام به احساسات و شفافیت در بیان احساسات است. این عناصر به تقویت روابط خانوادگی، کاهش تنش‌ها و بهبود کیفیت زندگی کمک می‌کنند. در نتیجه، ارتباطات مؤثر میان فردی و همدلی نقش حیاتی در سلامت روانی و عاطفی اعضای خانواده دارند.

واژگان کلیدی :

افسردگی، ارتباط میان فردی، الگو، خانواده

افسردگی به عنوان یکی از شایع‌ترین اختلال‌های روان‌پزشکی در سال‌های اخیر به طور فزاینده‌ای در سطح جهانی گسترش یافته و به یک معضل جدی برای بهداشت روان تبدیل شده است. این اختلال نه تنها بر کیفیت زندگی فرد مبتلا تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند روابط اجتماعی و خانوادگی او را نیز تحت تأثیر قرار دهد. در طول سه دهه گذشته، پژوهش‌های متعددی در زمینه شناسایی عوامل مؤثر بر بروز افسردگی انجام شده است. این عوامل شامل ژنتیکی، زیست‌شناختی، روان‌شناختی و محیطی هستند. عوامل ژنتیکی، مانند سابقه افسردگی در خانواده، می‌توانند خطر ابتلا به این اختلال را افزایش دهند. همچنین، اختلالات زیست‌شناختی، از جمله مشکلات در فعالیت مواد شیمیایی و هورمونی و اختلال در انتقال‌دهنده‌های عصبی، نقش مهمی در بروز افسردگی دارند. عوامل روان‌شناختی نیز تأثیر زیادی بر سلامت روان دارند. فقدان ارتباطات صمیمی و اطمینان‌بخش، احساس بی‌ارزشی و محرومیت از محبت والدین می‌توانند به تشدید افسردگی منجر شوند. از سوی دیگر، عوامل محیطی مانند تجربه‌های خانوادگی و رویدادهای منفی در زندگی نیز می‌توانند به بروز این اختلال کمک کنند. این عوامل معمولاً به صورت درهم تنیده عمل می‌کنند و تأثیرات متقابل دارند. نظام ارتباطات میان فردی در خانواده به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر سلامت روانی اعضای خانواده شناخته می‌شود. خانواده به عنوان نهاد اصلی اجتماعی، نقش حیاتی در جامعه‌پذیری و تربیت فرزندان ایفا می‌کند. از طریق ارتباطات و تعاملات میان فردی، اعضای خانواده عقاید، باورها و ارزش‌ها را منتقل می‌کنند و این فرآیند به شکل‌گیری هویت و سلامت روانی افراد کمک می‌کند. در ایران، ساختار و کارکرد خانواده تحت تأثیر تحولات تاریخی، سیاسی، اجتماعی و فرهنگی قرار گرفته است. وقوع انقلاب اسلامی، جنگ هشت‌ساله و تحولات فرهنگی و اجتماعی در دهه‌های اخیر، تأثیرات عمیقی بر روابط خانوادگی و نظام ارتباطات میان اعضای خانواده داشته است. این تغییرات نه تنها بر کیفیت ارتباطات تأثیر گذاشته، بلکه می‌تواند به سلامت روانی اعضای خانواده نیز آسیب برساند. در نتیجه، درک این عوامل و چگونگی تأثیر آن‌ها بر افسردگی و روابط خانوادگی، موضوعی حیاتی برای پژوهش و بررسی‌های بیشتر است.

۱-۱- چستی ارتباط میان فردی

ارتباطات میانفردی مرکب از پیشوند inter به معنای «بین» و واژه personal به معنای «شخصی (انسانی)» است. ارتباطات میانفردی به عنوان بخشی از ارتباطات انسانی به فرایند دوسویه خلق و مبادله و تسهیم اطلاعات و احساسات و معانی از طریق پیام‌های کلامی یا غیرکلامی بین دو نفر یا بیشتر گفته می‌شود

(Brooks & Heath, 1993: 7) ما روزانه از این نوع ارتباط برای رد و بدل کردن اطلاعات؛ ابراز احساسات و عالیق؛ حل مسائل و مشکلات؛ رفع نیازهای اجتماعی؛ گفتگو با اطرافیان، والدین، فرزندان، دوستان، همکاران و دیگران در محیط کار و جامعه و نظایر آن استفاده می‌کنیم. ارتباطات میانفردی میان دو یا چند شخص و انسان رخ می‌دهد نه میان نقش‌های کلیشه‌ای (والد/فرزند، زن/مرد، کارمند/رئیس) و ماسک‌ها و قالب‌های کلیشه‌ای (فردادست/فروادست، مسلمان/مسیحی، سفید/سیاه)؛ گرچه نقش‌ها بر کم و کیف ارتباطات میانفردی اثر می‌گذارند. ارتباطات میانفردی همیشه جریانی دوسویه است؛ مبادله^۱ معناست نه مبادله^۲ پیام؛ کنشی عمدی است نه اتفاقی؛ فرایندی مداوم و مستمر است نه رویداد یا داستان یک رویداد. ارتباطات میانفردی بین دو نفر خاصیت انباشتی در طی زمان دارد ارتباطات میانفردی به روابطی اشاره دارد که بین دو انسان رخ می‌دهد و در برابر نوع دیگر ارتباطات یعنی ارتباطات غیرشخصی قرار می‌گیرد که حداقل یکی از طرفین ارتباط به گونه‌ای غیرشخصی و ابزاری است. وضعیت ارتباطات میانفردی حاکی از شرایطی است که در آن دو نفر یا بیشتر، بنا بر اهدافی، با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند و به همدیگر توجه می‌کنند. در واقع، ارتباط میان فردی فعالیتی پویا، دائمی، پیش‌بینی‌پذیر و فردی است که موجب تسهیم معنا می‌شود تا زندگی را با تدبیر و مدیریت مؤثرتری اداره کنیم. (الگوهای ارتباطات میان فردی والدین و فرزندان در خانواده، ساعی، ص ۷)

۱-۲- چستی افسردگی

کلیدواژه افسردگی بی رغبتی، بی شوقی، پژمردگی، دلسردی، دلمردگی، گرفتگی معنای اصطلاحی افسردگی: افسردگی یک حالت روانی است که با احساس عمیق غم، ناامیدی و کاهش انرژی همراه است. این وضعیت می‌تواند تأثیرات منفی بر روی افکار، احساسات و رفتار فرد داشته باشد. علائم افسردگی ممکن است شامل تغییرات در اشتها، خواب، تمرکز و علاقه به فعالیت‌های روزمره باشد. در سطح بالینی، افسردگی می‌تواند به عنوان یک اختلال شناخته شود و نیاز به درمان پزشکی و روان‌شناختی داشته باشد. این اختلال می‌تواند به دلایل مختلفی از جمله عوامل ژنتیکی، بیوشیمیایی، محیطی و روانشناختی ناشی شود.

۱-۳- چستی خانواده

معنای اصطلاحی خانواده: خانواده نهادی است که بر پایه ازدواج مرد و زن شکل می‌گیرد و با تولید مثل توسعه میابد. این نهاد، اساس سازندگی شخصیت انسان و مهمترین عامل تکامل جامعه بشر است و از این رو اسلام، که برنامه تکامل انسان است برای تاسیس و تحکیم این نهاد سرنوشت ساز و پیشگیری از فرو پاشی آن، رهنمود های بسیار مهمی ارائه کرده است. کتاب خانواده همسر داری فرزند پروری (دکتر محمود وظیفه شناس، ناهید وظیفه شناس)

۱-۴- چستی الگو

انموذج، سرمشق، طرح، مثل، مدل، نقشه، نمونه الگو مدل یا یک سلسله قوانین است که با استفاده از آن می‌توان هر چیزی یا قسمتی از یک چیز را تولید نمود.

۱-۵- ارتباط میان فردی در خانواده

ارتباط میان فردی در خانواده یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر سلامت روانی و عاطفی اعضای خانواده است. این ارتباطات می‌توانند به شکل‌های مختلفی بروز کنند و تأثیرات عمیقی بر کیفیت زندگی خانوادگی داشته باشند. در ادامه به بررسی ابعاد مختلف ارتباط میان فردی در خانواده می‌پردازیم

۱-۵-۱- اهمیت ارتباط میان فردی

۱-۵-۱-۱- تقویت روابط عاطفی: ارتباط مؤثر می‌تواند روابط عاطفی را تقویت کرده و احساس نزدیکی و صمیمیت را افزایش دهد.

۱-۵-۱-۲- حل تعارضات: ارتباطات سالم به خانواده‌ها کمک می‌کند تا تعارضات و مشکلات را به شیوه‌ای سازنده حل کنند.

۱-۵-۱-۳- حمایت عاطفی: اعضای خانواده با برقراری ارتباط مؤثر می‌توانند از یکدیگر حمایت عاطفی کنند و احساس تنهایی را کاهش دهند.

۱-۵-۲- اجزای کلیدی ارتباط میان فردی

۱-۲۳-۳-نقد مفهوم خودکامگی و انکار دیگران :

فرد خود را کامل و کافی می‌داند و اعتقاد به انحصار دیدگاه و باورهای خود دارد بدون توجه به دیدگاه دیگران .

۱-۲۳-۴- نگرش نوجوانان نسبت به گوش‌شنوایی :

برخی از نوجوانان تصور دارند که والدین انتظار دارند که آنها فقط گوش‌شنوایی کنند بدون اینکه نظرات و

دستورات خود را اعلام کنند. (الگوهای ارتباطات میانفردی والدین و فرزندان در خانواده ، عباسی ، ص ۱۵ ، ۱۶ ، ۱۸)

نتیجه گیری :

ارتباط میان فردی در خانواده نقش حیاتی در سلامت عاطفی و روانی اعضای خانواده دارد. تقویت مهارت‌های ارتباطی و ایجاد فضایی مثبت می‌تواند به بهبود روابط خانوادگی و کمک به اعضا در عبور از چالش‌های زندگی منجر شود. ارتباط مؤثر در خانواده نیازمند توجه به جزئیات مختلفی از جمله رفتارهای غیرکلامی، خوش‌رویی و آراستگی است. با تمرین این مهارت‌ها و توجه به نیازهای عاطفی یکدیگر، می‌توان فضایی سالم و مثبت ایجاد کرد. آمادگی روانی و شناختی برای بررسی باورها و نگرش‌ها نیز می‌تواند به فرد افسرده کمک کند تا وضعیت خود را بهبود بخشد. با تمرکز بر افکار، پرسش از دلایل آن‌ها و بررسی علل مشکلات، فرد می‌تواند تغییرات مثبتی در زندگی خود ایجاد کند. این فرآیند نه تنها به بهبود سلامت روان کمک می‌کند، بلکه به فرد این امکان را می‌دهد که با افکار و احساسات خود به شکلی سالم‌تر برخورد کند. چالش‌ها و آسیب‌ها در روابط خانوادگی غالباً ناشی از عدم احترام، جدال، تحقیر و بی‌توجهی به نیازهای عاطفی یکدیگر است. برای حفظ و تقویت روابط خانوادگی، لازم است که اعضا به یکدیگر احترام بگذارند، محبت و دوستی را تقویت کنند و از بروز تنش‌ها و جدل‌های بی‌مورد خودداری کنند. خانواده به عنوان یک نهاد اجتماعی و محیط حمایتی، نقش بسیار مهمی در سلامت روانی و عاطفی افراد ایفا می‌کند. توجه به سلامت روانی اعضای خانواده و ایجاد محیطی مثبت و حمایتی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و سلامت روانی کل جامعه منجر شود. به طور کلی، سلامت روانی نه تنها به عوامل فردی بستگی دارد بلکه به محیط اجتماعی و خانوادگی نیز وابسته است. بنابراین، توجه به بهداشت روانی در خانواده و تقویت روابط انسانی می‌تواند به شکل‌گیری شخصیتی سالم و بهبود کیفیت زندگی کمک کند.

۱. ابتکار ، معصومه ، ۱۳۹۸ «گفتوگوی بین اعضای خانواده به ۲۰ دقیقه رسیده است» بازیابی شده در <https://www.irna.ir/news/83393416>
۲. ابن منظور، لسان العرب، دار احیاء التراث العربی، لبنان، ۱۴۰۵ق
۳. ایمانی، محسن و محمود شرفی، ۱۳۸۸ (بررسی و مقایسه مراحل سهگانه تحول فکری مارتین بوبر) فصلنامه اندیشه دینی، شماره ۵۶: ۲۷-۳۰
۳. بیمن، ویلیام ا.، ۱۳۸۷. (زبان، منزلت و قدرت در ایران. ترجمه رضا ذوقدار مقدم. تهران: نشر نی)
۴. تجلی، فاطمه و الهام اردالن (۱۳۸۹). «رابطه ابعاد الگوهای ارتباطی خانواده با خودکارآمدی و سازگاری تحصیلی». فصلنامه روانشناسی، شماره ۷۸: ۱-۶۲.
۵. تمیمی، آمدی عبد الواحد بن محمد غرر الحکم و درر الکلم، مصطفی درایی، ضریح آفتاب، مشهد، اول، ۱۳۸۱
۶. جوادی آملی، عبدالله مفاتیح الحیاه، نشر اسراء، قم، چاپ ۱۶۶، ۱۳۹۳
۷. حجتی، حمید، سید حمید شریفنیا، سمانه حسینعلیپور ، فاطمه نیکخواه و حمید آسایش (۱۳۹۰ «). تأثیر خاطره‌گویی گروهی بر احساس تنهایی و نیاز به تعلق خاطر
۸. حرعاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، داراحیاء التراث العربی، بیروت، الطبعة الرابعة، ۱۳۹۱ هـ.
۹. حسینی راد سیده فاطمه مقاله روانشناسی مسئولیت پذیری ماهنامه مهیار، سال چهارم، ش ۶، شهریور ۹۳
۱۰. حیدری، مجتبی دینداری و رضامندی خانوادگی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، قم، سوم
۱۱. دشتی، محمد، ترجمه نهج البلاغه آدینه سبز تهران، دوم . ۱۳۸۶

۱۳. دهخدا، علی اکبر لغت نامه دهخدا، انتشارات دانشگاه تهران، تهران، ۱۳۴۶ ۹ راغب اصفهانی حسین بن محمد، مفردات، تهران، مکتبه رضویه، بی تا ۱۰. سالاری فر، محمد، رضا درآمدی بر نظام خانواده در اسلام مرکز نشر

۱۴. ساروخانی، باقر، ۱۳۸۰ (دایره‌المعارف علوم اجتماعی. تهران: کیهان. ساروخانی، باقر و مجتبی صداقتیفر (۱۳۸۸). «شکاف نسلی در خانواده: دیدگاهها و بینشها

۱۵. سپهری، صفورا و شهاب پا کدامن (۱۳۸۹). «الگوهای ارتباطی خانواده و تعارضات فرزندان و والدین». فصلنامه روشها و مدل‌های روانشناختی، شماره ۹۲: ۷۵-۲.

۱۶. سویزی، مه‌ری خانواده کارآمد و متعالی کتاب، نیستان، تهران، دوم، ۱۳۸۷ ۱۲. طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن دار الکتب الإسلامیة، تهران، الطبعة الثالثة، ۱۳۹۶ ق ۱۳.

۱۷. شرفی، محمدرضا، ۱۳۹۲. «مؤلفه‌ها و عوامل گسست نسلیها». در مجموعه مقالات نگاهی به پدیده گسست نسلیها، به اهتمام علیاکبر علیخانی. تهران: پژوهشکده علوم انسانی و اجتماعی جهاد دانشگاهی.

۱۸. شهرکی ثانونی، فریبا، علی نویدیان، علیرضا انصاری مقدم و مهدی فرجی شوی (۱۳۹۰). «

شیری، طهمورث و الناز رحمانی (۱۳۹۴). «تأثیر استفاده از وسایل نوین ارتباطی (الین و تلگرام

۱۹. علینی، محمد، ۱۳۹۳. «بررسی کارکردهای خانواده در شکلگیری سبک زندگی اسالمی». فصلنامه اسالم و مطالعات اجتماعی، شماره ۱۰۷: ۷۷-۴.

۲۰. فراهتی، مهرزاد، علی فتحی آشتیانی و علیرضا مرادی (۱۳۹۰). «رابطه میان الگوهای ارتباطی خانواده و مهارتهای ارتباطی نوجوانان». فصلنامه خانواده و پژوهش، شماره ۸۶: ۶۹-۱۰.

۲۱. فرهنگی، علیا کبر، ۱۳۹۷. ارتباطات انسانی. تهران: رسا. گیدنز، آنتونی (۱۳۹۷). جامعه‌شناسی. ترجمه منوچهر صبوری کاشانی. تهران: نی .

۲۲. طبرسی، ابی علی الفضل بن الحسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، دار المعرفة للطباعة والنشر، بیروت، ۱۴۰۸ق

سال، نهم شماره هفدهم پاییز و زمستان ۱۴۰۱ شاخصه های روابط اجتماعی در خانواده متعالی

۲۳. طریحی، فخرالدین، مجمع البحرین دفتر نشر فرهنگ اسلامی، بی جا، بی تا ۱۵. قرائتی، محسن، دقایقی با قرآن، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، تهران، هفتم، ۱۳۹۰

۲۴. کتابچی، محسن آیین زندگی از دیدگاه امام رضا(ع) نشر الف، مشهد، سوم، ۱۳۸۵

۲۵. کلینی، محمد بن یعقوب، الاصول من الکافی، دار صعب - دار التعارف، بیروت، الطبعة الرابعة، ۱۴۰۱ق

۲۶. مایرز، گیل. ای و میشله تی. میشله مایرز، ۱۳۸۳ (پویایی ارتباطات انسانی. ترجمه حوا صابر)

۲۷. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، مؤسسه الوفاء، بیروت، ۱۴۰۳هـ

۲۸. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، دفتر تبلیغات اسلامی قم، قم، دوم، ۱۳۷۱

۲۹. مکارم شیرازی، ناصر تفسیر نمونه، دار الکتب الإسلامية، قم، دوم، ۱۳۶۲ ۲۱ مندراس، هانری ژرژ، گوروچ

مبانی جامعه‌شناسی امیرکبیر، تهران، پنجم ۱۳۶۹

۳۰. نراقی، محمد مهدی جامع السعادات مکتبه، الداوری، قم، الطبعة الثالثة، ۱۳۸۳ق