

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشکده ادبیات و علوم انسانی
گروه روانشناسی

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد
در رشته روان شناسی عمومی

نقش تمایز یافتگی خود، خود کنترلی و راهبردهای
حل تعارض در پیش بینی رضایتمندی زناشویی

استاد راهنما
دکتر عادل زاهد بابلان

استاد مشاور
دکتر اوشا برهمند

توسط
ثریا قدیمی گرجان

دانشگاه محقق اردبیلی
تابستان ۱۳۹۱



نقش تمایز یافتگی خود، خود کنترلی و راهبردهای حل تعارض در پیش بینی
رضایتمندی زناشویی

توسط:

ثریا قدیمی گرجان

پایان نامه برای اخذ درجه کارشناسی ارشد

در رشته روان شناسی عمومی

از

دانشگاه محقق اردبیلی

ایران- اردبیل

ارزیابی و تصویب شده توسط کمیته پایان نامه با درجه عالی....

دکتر عادل زاهد (استاد و راهنما و ریس کمیته)..... استاد یار

دکتر اوشا برهمند (استاد مشاور)..... دانشیار

دکتر محمد نریمانی (داور داخلی)..... استاد

تقدیم به :

همه کسانی

که دوستشان دارم .

تشکر و قدرانی می کنم از:

زحمات آقای دکتر عادل زاهد که راهنمایی این جانب را متقبل شدند و خانم دکتر اوشا برهمند که مشاوره این کار با ایشان بود و تمام کسانی که مرا در انجام این کار یاری کردند. همچنین سپاسگزاری می کنم از تمام کسانی که صادقانه پاسخ گویی به پرسشنامه ها را پذیرفتند.

و عذر خواهی می کنم از:

تمام کسانی که احیانا در طول این کار پژوهشی دانسته یا نادانسته آزرده خاطرشان کرده باشم.

نام خانوادگی دانشجو: قدیمی گرجان نام: ثریا
عنوان پایان نامه: نقش تمایز یافتگی خود، خود کنترلی و راهبردهای حل تعارض در پیش بینی رضایتمندی زناشویی
استاد راهنما: دکتر عادل زاهد بابلان استاد مشاور: دکتر اوشا برهمند
مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد رشته: روان شناسی گرایش: عمومی دانشکده: ادبیات و علوم انسانی تاریخ فارغ التحصیلی: ۹۱ تعداد صفحه: 91
کلید واژه ها: رضایتمندی زناشویی، تمایز یافتگی خود، خود کنترلی، راهبردهای حل تعارض
چکیده: هدف از پژوهش حاضر تعیین نقش تمایز یافتگی خود، خود کنترلی و راهبردهای حل تعارض در پیش بینی رضایتمندی زناشویی می باشد. این پژوهش توصیفی و از جهت تحلیل داده ها از نوع همبستگی می باشد. جامعه آماری شامل کلیه زنان و مردان متأهل شهر اردبیل در سال ۱۳۹۱ می باشد. از بین جامعه فوق ۲۰۰ نفر (۱۰۰ نفر زن و ۱۰۰ نفر مرد) به عنوان نمونه به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. و با استفاده از پرسشنامه های

مفهوم	۲-۳-۲
..... خود
.....
..... نظریه سیستمی ۲۵
..... بوون ۲-۳-۳
.....
..... ۲۶
..... مفهوم سازی تمایز یافتگی خود توسط ۲-۳-۳-۱
..... بوون
..... ۲۶
..... ابعداد تمایز یافتگی ۲-۳-۳
.....
..... ۲۷
..... اهداف درمانی بوون در کار با افراد یا خانواده های ۲-۳-۳-۳
..... تمایز یافتگی
..... ۲۸
..... خصوصیات افراد در سطوح مختلف تمایز یافتگی ۲-۳-۴
.....
..... ۲۸
..... افراد تمایز یافته ۲-۳-۴
.....
..... ۲۸
..... افراد باتمایز خود ۲-۳-۴
..... پایین
..... ۳۰
..... تمایز یافتگی خود در بستر خانواده ۲-۳-۵
.....
..... ۳۱
..... تمایز یافتگی و اضطراب در خانواده ۲-۳-۵-۱
.....
..... ۳۲
..... خانوادگی ۲-۳-۵-۲
.....
..... ۳۲
..... فرایند فرا فکنی ۲-۳-۵-۳
..... خانواده
..... ۳۲
..... خود ۲-۴
..... کنترلی
.....
..... ۳۴
..... تعریف خود ۲-۴
..... کنترلی

.....
						۶۰...			
						۳ - ۴ -			
						ابزارها			
								
						۶۰.....			
						۳ - ۴ -			
						انریج			
								
						۶۰.....			
						۳ - ۴ -			
						پرسشنامه تمایز یافتگی خود (DSI-			
								
						(R			
								
						۶۱.....			
						۳ - ۴ -			
						اشنایدر			
								
								
						۶۱.....			
						۳ - ۴ -			
						مقیاس نسخه دوم شیوه مقابله باتعارض افضل رحیم			
								
						ROCI_			
								
						(II			
								
						۶۱.....			
						۳ - ۴ -			
						اشترواس (CT)			
								
						۶۲.....			
						۳ - ۵ -			
						اجرا			
								
								
						۶۳.....			
						۳ - ۶ -			
						اطلاعات			
								
								
						۶۳.....			
						فصل چهارم : نتایج			
						تحقیق			
								
								
						۶۴.....			
						۴ - ۱ -			
						مقدمه			
								
								
						۶۵.....			
						۴ - ۲ -			
						شناختی			
								
								
						۶۵.....			
						۴ - ۳ -			
						توصیفی			
								
								
						۶۷.....			
						۴ - ۴ -			
						استنباطی			
								

جدول ۴ - ۴- توزیع و در صد تعداد فرزندان افراد نمونه.....	۶۶.....
جدول ۴ - ۵- میانگین و انحراف معیار سن افراد نمونه به تفکیک جنسیت.....	۶۷.....
جدول ۴ - ۶- میانگین و انحراف معیار متغیر رضایتمندی زناشویی به تفکیک جنسیت.....	۶۷.....
جدول ۴ - ۷- جدول میانگین و انحراف معیار متغیر خود کنترلی به تفکیک جنسیت.....	۶۸.....
جدول ۴ - ۸ - میانگین وانحراف معیار تمایز یافتگی خود و مولفه های آن به تفکیک جنسیت.....	۶۸.....
جدول ۴ - ۹- میانگین و انحراف معیار راهبردهای حل تعارض به تفکیک جنسیت.....	۶۹.....
جدول ۴-۱۰- ماتریس همبستگی متغیر تمایز یافتگی خود و مولفه های آن با رضایتمندی زناشویی.....	۷۰.....
جدول ۴-۱۱- ماتریس همبستگی خود کنترلی با رضایتمندی زناشویی.....	۷۰.....
جدول ۴ - ۱۲- ماتریس همبستگی راهبردهای حل تعارض و رضایتمندی زناشویی.....	۷۱.....
جدول ۴ - ۱۳- پیش بینی رضایتمندی زناشویی بر اساس مولفه های تمایز یافتگی خود.....	۷۲.....
جدول ۴ - ۱۴ - پیش بینی رضایتمندی زناشویی بر اساس راهبردهای حل تعارض.....	۷۳.....
جدول ۴ - ۱۵- پیش بینی رضایتمندی زناشویی بر اساس متغیرهای تمایز یافتگی خود، خودکنترلی و میزان تعارض.....	۷۴.....
جدول ۴ - ۱۶- پیش بینی رضایتمندی زناشویی بر اساس تمایز یافتگی خود ، خود کنترلی و سبک های حل تعارض.....	۷۵.....

فصل

اول

کلیات پژوهش

۱-۱- مقدمه

بخش اعظم رشد انسان حاصل زندگی اجتماعی اوست؛ همانطور که بسیاری از مشکلات و بحرانهای حیات آدمی نیز حاصل کشاکشهای زندگی اجتماعی است. خانواده کوچکترین واحد اجتماعی است و رایجترین، اجتماع پسندترین و خداپسندترین شکل تشکیل یک خانواده جدید، ازدواج یک زن و یک مرد است. البته به تدریج اعضای جدید شامل فرزندان وارد سیستم می شوند با این حال زن و شوهری که اکنون نقش پدر و مادری را هم دارند، هسته اصلی خانواده اند و روابط بین این دو نفر بیشترین تاثیر را در سیستم خانواده به جا می گذارد.

یکی از مفاهیم مرتبط با روابط زناشویی، رضایتمندی زناشویی است. از این مفهوم تعاریف متعددی به عمل آمده است. اما به نظر می رسد مفید و مختصرترین تعریف ارائه شده مربوط به وینچ باشد وی رضایتمندی زناشویی را این گونه تعریف می کند: رضایتمندی زناشویی انطباق بین وضعیت فعلی و وضعیت مورد انتظار است. طبق این تعریف رضایتمندی زناشویی وجود دارد که وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی با آنچه که وی انتظار داشته، مطابق باشد و عدم رضایتمندی زناشویی زمانی است که وضعیت زناشویی فعلی فرد با آنچه مورد انتظار اوست منطبق نباشد. (وینچ، ۱۹۷۴). خانواده ها و دیگر گروههای اجتماعی تاثیر زیادی روی نحوه تفکر، احساس و عمل اعضاء خود دارند. با این حال همه افراد به یک میزان از محیط تاثیر نمی پذیرند همچنین خانواده ها و گروهها نیز در میزان فشاری که برای ایجاد برابری و انطباق افراد با تفکرات گروه به اعضا وارد می کنند؛ متفاوتند. این اختلاف و تفاوت بین افراد و گروهها تحت عنوان تمایز یافتگی خود مشخص می شود. محیط و خانواده سطح تمایز یافتگی فرد را در کودکی تعیین می کنند و متقابلاً سطح تمایز یافتگی فرد بر محیط و زندگی اجتماعی و آینده فرد

و از جمله در روابط زناشویی وی تاثیر می گذارد. بر این اساس تمایز یافتگی از مفاهیم مرتبط با رضایت‌مندی زناشویی است. یکی دیگر از مفاهیمی که می تواند بر سطح رضایت‌مندی زناشویی افراد تاثیر گذار باشد، خود کنترلی است. این مفهوم در سال ۱۹۸۴ توسط اشنایدر گسترش یافته است و بدین معنی است که یک شخص در موقعیت خود چه قدر انعطاف پذیر یا چه قدر پایدار است. (کاشال و کوانتس، ۲۰۰۶). از مجموع تعاریفی که در مورد خود کنترلی ارائه شده چنین برداشت می شود که میزان خود کنترلی افراد بسته به این که تا چه میزان قادرند رفتارهای خود را در جهت خاصی هدایت کنند؛ متفاوت است. و این کنترل از درون فرد رخ می دهد و نه از بیرون. برخی افراد قادرند رفتارهای خود را در جهت اهداف خاص سازمان دهی کنند بدین معنی که گاهی برخی رفتارها را به تعویق انداخته و گاهی به وسیله زنجیره ای از پاسخ ها احتمال وقوع رویداد مورد نظر خود را افزایش دهند. گاهی رسیدن به برخی از اهداف نیازمند حدی از همرنگی است. البته افراط در این خصیصه خود داستان دیگری دارد اما آنچه در این جا مطرح است این است که هر فرد باید قادر باشد خوشنودی های آنی خود را برای رسیدن به پیامد های ارزشمندتر اما دیرآیندتر به تعویق بیاندازد. از دیدگاه لوگ^۱ (۱۹۹۵) تاخیر در خوشنودی فرایندی رشدی است که با افزایش سن افزایش می یابد و در نهایت این که این خصیصه از قانون همه یا هیچ تبعیت نمی کند بلکه افراد از نظر سطح خود کنترلی روی یک پیوستار قرار می گیرند. راهبردهای حل تعارض^۲ نیز یکی دیگر از متغیرهای مرتبط با رضایت‌مندی زناشویی است. تعارض زمانی که دو یا چند ارزش، هدف یا عقیده به طور طبیعی با هم متناقض می شوند و هنوز در مورد آنها توافقی صورت نگرفته است؛ ایجاد می شود. به طور ویژه در روابط زناشویی تعارض زمانی رخ می دهد که اعمال یکی از طرفین با عمل یا اعمال طرف مقابل تداخل پیدا کند. اساساً هر چه دو فرد به هم نزدیکتر شوند، احتمال تعارض نیز افزایش می یابد. در مورد روابط زناشویی به دلیل بالا بودن تعاملات بین زوجین احتمال تعارض بسیار بالاست (هنر پروران و همکاران،

1-Logue

2-Conflict resolution strategies

۱۳۹۰). آنچه در این میان حایز اهمیت است این است که تعارض بر خلاف تصور برخی، همواره دارای پیامدهای منفی نیست و حل تعارض و مدیریت تعارض از طریق مهارتهای حل مساله، تصمیم گیری صحیح، ارتباط و شیوه های مقابله ای مناسب امکان پذیر است. اگر شیوه های مناسبی برای حل تعارض به کار رود پیامدهای کارآمد و سودمندی به وجود خواهد آمد. برای انتخاب مناسبترین راهبرد حل تعارض، بسیار مهم است که از پیامدهای راهبردهای مختلف اطلاع داشت. راهبرد انتخاب شده معمولاً سرانجام تعارض را تعیین می کند این راهبرد می تواند تخریب کننده یا بر عکس سازنده باشد.

۱- ۲- بیان مساله

رضایتمندی زناشویی در بسیاری از ابعاد زندگی فردی و اجتماعی افراد، تاثیر داشته و ایفای نقش والدینی را آسان می سازد. برای رضایتمندی زناشویی تعریفهای مختلفی ارائه شده است کلوور^۱ معتقد است که رضایتمندی زناشویی، به مسرت بخشی زناشویی، سازگاری و تفاهم اطلاق می شود که به طور کلی در زیر مجموعه کیفیت زناشویی قرار می گیرد (دیباچی و همکاران، ۱۳۸۸).

وینچ (۱۹۷۴) معتقد است، رضامندی زناشویی، انطباق بین وضعیت فعلی و وضعیت مورد انتظار است. طبق تعریف رضامندی زناشویی زمانی وجود دارد که وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی با آنچه که وی انتظار داشته، مطابق باشد و عدم رضایت زناشویی زمانی است که وضعیت زناشویی فعلی فرد با آنچه که مورد انتظار و دلخواه اوست منطبق نباشد. وینچ معتقد است ارتباط با همسر جنبه اصلی زندگی عاطفی و اجتماعی یک شخص است و عدم رضایت زناشویی می تواند به توانایی زن و شوهر برای برقراری روابط رضایتمندانه با فرزندان و سایر اشخاص خارج از خانواده آسیب برساند (بر بصره، ۱۳۸۹).

زیربنای نظری مفاهیم نظریه سیستم های خانواده این است که همیشه نوعی اضطراب مزمن در زندگی وجود دارد. این اضطراب مزمن به عنوان جزء لاینفک زندگی، همیشه و در همه موقعیت ها حضور دارد و با درجات مختلف و شیوه های متفاوتی، بسته به موقعیت خاص خانواده و ملاحظات فرهنگی، خود را متجلی می سازد. مشاوران و خانواده درمانگران،

بطور فزاینده ای به نظریه های سیستم های خانواده توجه می کنند تا بفهمند چطور بزرگسالان روابط صمیمانه رضایت آمیز متقابلی را ایجاد و حفظ می کنند تا به این وسیله راهبردهای درمانی را بهبود بخشند (نجفلوئی، ۱۳۸۳). یکی از مفاهیم مربوط به رویکرد های سیستمی خانواده که با رضایتمندی زناشویی مرتبط است، مفهوم «تمایزیافتگی خود» می باشد. تفکیک خود یا تمایز یافتگی که مهمترین مفهوم نظریه سیستم های خانواده است و توسط بوون^۱ ارائه شده است، میزان توانایی فرد در تفکیک فرایندهای عقلی و احساسی خویش از دیگران را نشان می دهد، افراد تمایز یافته می توانند در موقعیتهای شدیداً عاطفی که در بسیاری از افراد منجر به بروز رفتارهای غیرارادی و گرفتن تصمیمات نافرجام می شود، کنترل خود را از دست ندهند و با در نظر گرفتن عقل و منطق تصمیم گیری کنند (اسکیان، ۱۳۸۴). تمایز یافتگی با بسیاری از اختلالات روانی را بطنه معکوس دارد به عنوان مثال: بین تمایز یافتگی و پریشانی روان شناختی^۲، استرس، اضطراب صفت و اضطراب امتحان رابطه معنادار منفی وجود دارد (اسماعیلی و همکاران، ۱۳۸۶). پژوهشی که به منظور بررسی رابطه بین تمایز یافتگی و رضایت زناشویی کارمندان دانشگاه تربیت معلم صورت گرفته، نشان داد بین تمایز یافتگی و خرده مقیاس های آن (واکنش پذیری عاطفی، جدایی عاطفی، موقعیت من و همجوشی با دیگران) با رضایتمندی زناشویی رابطه معناداری وجود دارد (علیکی و نظری، ۱۳۸۷). همچنین نتایج حاصل از تحقیقات انجام شده، نشان می دهد افراد با مشکلات تمایز یافتگی از رضایتمندی زناشویی پایین تری برخوردارند و دچار نقص در مهارتهای ارتباطی و حل تعارض می شوند (مورداک و گور^۳، ۲۰۰۴). اسکورن^۴ نیز بین سازگاری زناشویی و تمایز یافتگی خود به رابطه معنی دار مثبت دست یافت (اسکورن، ۲۰۰۰).

-
- 2-Bown
 - 1-Desstres
 - 2-Murdock&Gore
 - 3-Skowrn
 - 4- Functional
 - 5- Dysfunctional
 - 6- Gatman
 - 7-Marital Adjusment
 - 8-Obliging

«راهبردهای حل تعارض» نیز از دیگر متغیرهای دخیل در رضایتمندی زناشویی است. به طور کلی تعارض به دونوع سازنده^۱ و غیر سازنده^۲ تقسیم می شود. تعارض سازنده بر مصالحه و راه حل های مناسب و مثبت استوار است و تعارض غیر سازنده بر تهدید و راه حل های استبدادی و نامناسب. اگر شیوه های مناسبی برای حل تعارض به کار رود پیامدهای کار آمد و سودمندی به وجود خواهد آمد. برای فهم کامل و جامع تعارض و غلبه بر آن، آگاهی از مقدار تعارض در سطوح مختلف و شیوه های حل تعارض ارتباطی، امری مهم و ضروری است (بابا پور خیر الدین، ۱۳۸۵).

گاتمن^۳ (۱۹۹۴) بیان می کند که تعارض از آنچه که زن و شوهر جر و بحث می کنند، ناشی نمی شود بلکه از اینکه وقتی جر و بحث می کنند چگونه واکنش نشان می دهند، ناشی می شود. بنابراین راهبردهای حل تعارض می تواند به عنوان یکی از متغیرهای مرتبط با رضایتمندی و سازگاری زناشویی^۴ تامل بر انگیز باشد. به عنوان مثال پژوهش حسینی نسب نشان می دهد که سبک همراهانه^۵ و مصالحه گرانه^۶ حل تعارض با سازگاری زناشویی رابطه مثبت معنادار دارد (حسینی نسب و همکاران، ۱۳۸۸). یکی دیگر از متغیر های مرتبط با رضایتمندی زناشویی مدیریت خودیا «خود کنترلی»^۷ است. تفاوت های مهم فردی و قابل سنجش ویژگی های رفتاری را خود کنترلی می نامند. خود کنترلی بیانگر میزان مطابقت ویژگی های رفتاری خود با شرایط و موقعیت موجود است. همچنین انعکاس تفاوت های فردی در تمایلات است که شکل مشخصی در مدیریت احساسات و عواطف به خود می گیرد. مفهوم خود کنترلی که در سال (۱۹۷۴) توسط اشنایدر گسترش یافت، به این معنی است که یک شخص در موقعیت خود چه قدر انعطاف پذیر یا چه قدر پایدار است (کاشال وکوانتس، ۲۰۰۶). اشنایدر می گوید: مردم در یک بحث کلی به دو دسته تقسیم می شوند: افراد با خود کنترلی یا «خود نظارتی بالا» و افراد با خود کنترلی یا «خود نظارتی پایین» که هر کدام ویژگی هایی دارند. برخی