

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تعهدنامه‌ی اصالت اثر و رعایت حقوق دانشگاه

تمامی حقوق مادی و معنوی مترتب بر نتایج، ابتکارات، اختراعات و نوآوری‌های ناشی از انجام این پژوهش، متعلق به **دانشگاه محقق اردبیلی** می‌باشد. نقل مطلب از این اثر، با رعایت مقررات مربوطه و با ذکر نام دانشگاه محقق اردبیلی، نام استاد راهنما و دانشجو بلامانع است.

اینجانب زینب زین العابدین زاده دانش‌آموخته‌ی مقطع کارشناسی ارشد رشته‌ی روانشناسی گرایش عمومی دانشکده‌ی علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی به شماره‌ی دانشجویی ۹۱۱۱۱۵۳۱۰۶ که در تاریخ ۱۳۹۳ / ۴ / ۲۳ از پایان‌نامه‌ی تحصیلی خود تحت عنوان بررسی نقش همدلی، جرأت‌ورزی، مهارت ارتباطی و فنون حل تعارض در پیش‌بینی رضایت زناشویی زوجین دفاع نموده‌ام، متعهد می‌شوم که:

- این پایان‌نامه را قبلاً برای دریافت هیچ‌گونه مدرک تحصیلی یا به عنوان هرگونه فعالیت پژوهشی در سایر دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزشی و پژوهشی داخل و خارج از کشور ارائه ننموده‌ام.
- مسئولیت صحت و سقم تمامی مندرجات پایان‌نامه‌ی تحصیلی خود را بر عهده می‌گیرم.
- این پایان‌نامه، حاصل پژوهش انجام شده توسط اینجانب می‌باشد.
- در مواردی که از دستاوردهای علمی و پژوهشی دیگران استفاده نموده‌ام، مطابق ضوابط و مقررات مربوطه و با رعایت اصل امانتداری علمی، نام منبع مورد استفاده و سایر مشخصات آن را در متن و فهرست منابع و مآخذ ذکر نموده‌ام.
- چنانچه بعد از فراغت از تحصیل، قصد استفاده یا هرگونه بهره‌برداری اعم از نشر کتاب، ثبت اختراع و ... از این پایان‌نامه را داشته باشم، از حوزه‌ی معاونت پژوهشی و فناوری دانشگاه محقق اردبیلی، مجوزهای لازم را اخذ نمایم.
- در صورت ارائه‌ی مقاله‌ی مستخرج از این پایان‌نامه در همایش‌ها، کنفرانس‌ها، سمینارها، گردهمایی‌ها و انواع مجلات، نام دانشگاه محقق اردبیلی را در کنار نام نویسندگان (دانشجو و اساتید راهنما و مشاور) ذکر نمایم.
- چنانچه در هر مقطع زمانی، خلاف موارد فوق ثابت شود، عواقب ناشی از آن (منجمله ابطال مدرک تحصیلی، طرح شکایت توسط دانشگاه و ...) را می‌پذیرم و دانشگاه محقق اردبیلی را مجاز می‌دانم با اینجانب مطابق ضوابط و مقررات مربوطه رفتار نماید.

نام و نام خانوادگی دانشجو: زینب زین العابدین زاده

امضا

تاریخ



دانشکده‌ی علوم تربیتی و روانشناسی
گروه آموزشی روانشناسی

پایان نامه برای دریافت درجه‌ی کارشناسی ارشد
در رشته‌ی روانشناسی گرایش عمومی

عنوان:

**بررسی نقش همدلی، جرأت ورزی، مهارت ارتباطی و فنون حل تعارض در پیش
بینی رضایت زناشویی زوجین**

اساتید راهنما:

دکتر اوشا برهمند

دکتر نادر حاجلو

استادمشاور:

دکتر عباس ابوالقاسمی

پژوهشگر:

زینب زین العابدین زاده

تیرماه ۱۳۹۳



دانشکده‌ی علوم تربیتی و روانشناسی
گروه آموزشی روانشناسی

پایان‌نامه برای دریافت درجه‌ی کارشناسی ارشد
در رشته‌ی روانشناسی عمومی

عنوان:

**بررسی نقش همدلی، جرات ورزی، مهارت ارتباطی و فنون حل تعارض در پیش
بینی رضایت زناشویی زوجین**

پژوهشگر:

زینب زین العابدین زاده

ارزیابی و تصویب شده‌ی کمیته‌ی داوران پایان‌نامه با درجه‌ی عالی.....

نام و نام خانوادگی	مرتبه‌ی علمی	سمت	امضاء
دکتر اوشا برهمند و دکتر نادر حاجلو	دانشیار دانشیار	استاد راهنما و رئیس کمیته‌ی داوران	
دکتر عباس ابوالقاسمی	استاد	استاد مشاور	
دکتر اکبر عطادخت	دانشیار	داور	

تیرماه ۱۳۹۳

تقدیم بہ:

روح پدرم، کہ با وجود نبود زود پنجمش در زندگی ام، فلسفی زندگی را بہ من آموخت...

مادم، دیباہی بی کران فداکاری و عشق کہ وجودم برایش بہ نجات بود و وجودش بر ایم بہ مہر...

خواہر و برادر ایم، کہ ہموارہ در طول تحصیل متحمل زحمت بودند و تکیہ گاہ من در مواجہہ با مشکلات، و وجودشان مایہ دلگری من می باشد...

ہمسرم، بہ پاس قدردانی از قلبی آکنده از عشق و معرفت کہ محیطی سرشار از امنیت و آرامش برای من فراہم آورده است

...

پاسکزاری:

صمیمانه از زحمات استاد راهنمای بزرگوارم، خانم دکتر اوشا برهمند، که در تمامی مراحل این کار پشتیبان و حامی من بودند،

مشکر و قدردانی میکنم، همچنین از آقای دکتر نادر جاحلو و به ویژه آقای دکتر عباس ابوالقاسمی که در مقام استاد راهنمای دوم و

استاد مشاور، پایه پای من بر تمامی مراحل کار نظارت داشتند و مریایری نمودند پاسکزارم.

از خانواده‌ی عزیزم و دوست خوبم خانم فاطمه قربانی نهایت مشکر و قدردانی را دارم.

نام خانوادگی دانشجو: زین العابدین زاده	نام: زینب
عنوان پایان نامه: بررسی نقش همدلی، جرأت ورزی، مهارت ارتباطی و فنون حل تعارض در پیش بینی رضایت زناشویی زوجین	
استاد راهنما اول: دکتر اوشا برهمند	راهنمای دوم: دکتر نادر حاجلو
استاد مشاور: دکتر عباس ابوالقاسمی	
مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد	رشته: روانشناسی
گرایش: عمومی	دانشگاه: محقق اردبیلی
دانشکده: علوم تربیتی و روانشناسی	تاریخ دفاع: ۱۳۹۳/۴/۲۳
	تعداد صفحات: ۱۰۲
چکیده:	
<p>هدف از این پژوهش بررسی نقش همدلی، جرأت ورزی، مهارت ارتباطی و فنون حل تعارض در پیش بینی رضایت زناشویی زوجین بود. این پژوهش از نوع توصیفی - همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش، شامل تمام زوجین ساکن شهرستان مشکین شهر در سال ۹۲ بودند که از بین آن‌ها ۱۵۰ زوج به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های رضایت زناشویی، فهرست واکنش بین فردی، جرأت ورزی، مهارت ارتباطی و حل تعارض پاسخ دادند. داده های به دست آمده با استفاده از آزمونهای آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام به گام تجزیه و تحلیل شد. نتایج بدست آمده نشان داد که مؤلفه‌های خیال و پریشانی فردی همدلی و همچنین سبک حل تعارض سلطه گرانه با رضایت زناشویی همبستگی منفی و مولفه‌ی دیدگاه‌گیری همدلی، جرأت ورزی و همچنین مهارت-های ارتباطی با رضایت زناشویی زوجین همبستگی مثبت معناداری دارند؛ نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام هم نشان داد که مؤلفه‌ی خیال همدلی (۸٪)، جرأت ورزی (۶٪)، سبک حل تعارض ملزم شدن و سلطه گرانه (۱۱٪)، توان پیش‌بینی رضایت زناشویی را دارند. یافته‌ها حاکی از این است که از طریق تعلیم مناسب زوجین، جهت استفاده از مهارت‌های جرأت‌ورزی و فنون حل تعارض سازگارانه و عدم استفاده از فنون حل تعارض ناسازگارانه می‌توان میزان رضایت زناشویی آن‌ها را بالا برد.</p>	
کلیدواژه‌ها: جرأت ورزی، حل تعارض، رضایت زناشویی، مهارت ارتباطی، همدلی	

فهرست مطالب

فصل اول: کلیات پژوهش

۱-۱- مقدمه.....	۲
۱-۲- بیان مسأله.....	۳
۱-۳- اهمیت و ضرورت پژوهش.....	۷
۱-۴- اهداف پژوهش.....	۸
۱-۴-۱- هدف کلی	۸
۱-۴-۲- اهداف اختصاصی.....	۸
۱-۵- فرضیات پژوهش.....	۸
۱-۶- متغیرهای پژوهش.....	۹
۱-۷- تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرها.....	۹

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه ی پژوهش

۲-۱- مقدمه.....	۱۲
۲-۲- رضایت زناشویی.....	۱۲
۲-۲-۱- خانواده.....	۱۲
۲-۲-۱-۱- خانواده ی سالم.....	۱۲
۲-۲-۲- اهداف ازدواج.....	۱۳
۲-۲-۳- تعریف رضایت زناشویی.....	۱۳
۲-۲-۴- رضایتمندی زناشویی از دیدگاه اسلام.....	۱۴
۲-۲-۵- عوامل مؤثر در رضایتمندی زناشویی.....	۱۶
۲-۲-۶- رویکردهای نظری به رضایتمندی زناشویی.....	۱۷
۲-۲-۶-۱- نظریه ی روانکاوی.....	۱۸
۲-۲-۶-۲- نظریه ی رفتارگرایی.....	۱۸
۲-۲-۶-۳- نظریه ی رفتاری - شناختی.....	۱۸
۲-۲-۶-۴- نظریه ی تأیید اجتماعی.....	۱۹
۲-۲-۶-۵- نظریه ی دل بستگی.....	۱۹
۲-۲-۶-۶- نظریه ی بحران.....	۱۹
۲-۳- همدلی.....	۲۰
۲-۳-۱- مهارت همدلی.....	۲۰
۲-۳-۲- گام های مهارت همدلی.....	۲۱
۲-۳-۳- ابعاد همدلی.....	۲۱
۲-۴- جرأت ورزی.....	۲۲
۲-۴-۱- تاریخچه ی مهارت جرأت ورزی.....	۲۳
۲-۴-۲- ابزارهای جرأت ورزی.....	۲۴
۲-۴-۳- سبک های پاسخدهی.....	۲۷

۲۹	۲-۴-۴- انواع ابراز وجود.....
۲۹	۲-۴-۵- کارکردهای جرأت‌ورزی یا ابراز وجود.....
۳۰	۲-۴-۶- جرأت‌ورزی و جنسیت.....
۳۰	۲-۴-۸- مؤلفه‌های ابراز وجود.....
۳۱	۲-۵- مهارت‌های ارتباطی.....
۳۱	۲-۵-۱- مهارت‌های بین‌فردی و ارتباط.....
۳۲	۲-۵-۲- انواع ارتباطات.....
۳۳	۲-۵-۳- ویژگی‌های ارتباط اثربخش.....
۳۴	۲-۵-۴- دیدگاه لوینگر در مورد روابط.....
۳۷	۲-۵-۵- مهارت‌های لازم برای ایجاد روابط بین فردی.....
۳۸	۲-۵-۶- روابط بین فردی و اختلالات روانی.....
۳۹	۲-۵-۷- رفتارهای غیرکلامی.....
۴۰	۲-۵-۸- الگوی ماهیت توانش ارتباط (نقش‌های ارتباطی).....
۴۰	۲-۵-۹- ارتباط غیرکلامی.....
۴۲	۲-۵-۱۰- زبان تن.....
۴۲	۲-۵-۱۱- حوزه‌های رفتارهای غیرکلامی.....
۴۶	۲-۵-۱۲- ویژگی‌های ارتباطات غیرکلامی.....
۴۷	۲-۵-۱۳- مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات میان فردی.....
۴۸	۲-۵-۱۴- عوامل مؤثر در ارتباط موفق.....
۵۱	۲-۵-۱۵- ارتباط مؤثر.....
۵۱	۲-۵-۱۶- راهکارها و نکات مهم روانشناختی در ارتباط مؤثر.....
۵۴	۲-۶- فنون حل تعارض.....
۵۴	۲-۶-۱- تعریف تعارض.....
۵۵	۲-۶-۲- دیدگاه‌ها در مورد تعارض.....
۵۶	۲-۶-۳- اشکال تعارض.....
۵۷	۲-۶-۴- انواع تعارضات خانوادگی.....
۵۷	۲-۶-۴-۱- تعارضات زناشویی.....
۵۷	۲-۶-۴-۲- تعارضات والدین با فرزندان.....
۵۷	۲-۶-۵- تاریخچه‌ی مختصری بر تعارضات زناشویی.....
۵۹	۲-۶-۶- علت‌شناسی تعارضات زناشویی.....
۶۰	۲-۶-۷- الگوهای زوجین متعارض.....
۶۰	۲-۶-۸- مراحل کنترل تعارض.....
۶۱	۲-۶-۹- تعارض سازنده و غیرسازنده.....
۶۲	۲-۶-۱۰- حل تعارض‌ها.....
۶۲	۲-۶-۱۰-۱- پنج نوع راهبرد اصلی برای حل تعارض.....
۶۳	۲-۶-۱۰-۲- راه‌حل‌های دیگر برای حل تعارض.....
۶۵	۲-۷- پیشینه پژوهش.....

۶۵.....	۲-۷-۱- رضایت زناشویی.....
۶۹.....	۲-۷-۲- همدلی.....
۷۱.....	۲-۷-۳- جرأت ورزی.....
۷۲.....	۲-۷-۴- مهارت‌های ارتباطی.....
۷۴.....	۲-۷-۵- فنون حل تعارض.....

فصل سوم: مواد و روش پژوهش

۷۷.....	۳-۱- مقدمه.....
۷۷.....	۳-۲- روش پژوهش.....
۷۷.....	۳-۳- جامعه آماری.....
۷۷.....	۳-۴- نمونه آماری و روش نمونه گیری.....
۷۸.....	۳-۵- ابزار جمع‌آوری داده‌ها.....
۷۹.....	۳-۶- روش جمع‌آوری داده‌ها.....
۸۰.....	۳-۷- روش تحلیل داده‌ها.....

فصل چهارم: نتایج و یافته‌های پژوهش

۸۲.....	۴-۱- مقدمه.....
۸۳.....	۴-۲- نتایج جمعیت‌شناختی.....
۸۴.....	۴-۳- نتایج توصیفی.....
۸۵.....	۴-۴- نتایج استنباطی.....

فصل پنجم: نتیجه‌گیری و بحث

۹۲.....	۵-۱- مقدمه.....
۹۲.....	۵-۲- بحث و نتیجه‌گیری.....
۹۶.....	۵-۳- محدودیت‌های پژوهش.....
۹۶.....	۵-۴- پیشنهادات پژوهش.....
۹۸.....	فهرست منابع و مآخذ.....

فهرست جدول‌ها

۸۳.....	۴-۱- جدول یافته‌های جمعیت‌شناسی افراد نمونه.....
۸۴.....	۴-۲- جدول میانگین و انحراف معیار متغیرهای مورد مطالعه.....
۸۵.....	۴-۳- جدول ضرایب همبستگی مولفه‌های همدلی و مولفه‌های رضایت زناشویی زوجین.....
۸۶.....	۴-۴- جدول ضرایب همبستگی جرأت ورزی و رضایت زناشویی و مولفه‌های آن.....
۸۷.....	۴-۵- جدول ضرایب همبستگی مؤلفه‌های مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی و مؤلفه‌های آن.....
۸۸.....	۴-۶- جدول ضرایب همبستگی فنون حل تعارض با رضایت زناشویی و مولفه‌های آن.....
۸۹.....	۴-۷- جدول نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام.....

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 اوست. خانواده کوچکترین واحد اجتماعی است و رایجترین، اجتماع پسندترین و خدایسندترین شکل تشکیل یک خانواده‌ی جدید، ازدواج یک زن و مرد است. آنچه در ازدواج مهم است، میزان رضایت زناشویی است؛ بنابراین، بررسی عوامل تأثیر گذار بر رضایت زناشویی از اهمیت بالایی برخوردار است.

از رضایت زناشویی تعاریف متعددی به عمل آمده است. اما به نظر می‌رسد مفید و مختصرترین تعریف ارائه شده مربوط به ویچ باشد. وی رضایتمندی زناشویی را این‌گونه تعریف می‌کند: رضایتمندی زناشویی انطباق بین وضعیت فعلی و وضعیت مورد انتظار است. طبق این تعریف رضایتمندی زناشویی زمانی وجود دارد که وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی با آنچه وی انتظار داشته، مطابق باشد و عدم رضایتمندی زناشویی زمانی است که وضعیت زناشویی فرد با آنچه مورد انتظار اوست، منطبق نباشد (ویچ، ۱۹۷۴؛ به نقل از برصره، ۱۳۸۹).

یافته‌های پژوهشی حاکی از آن است که عوامل متعددی بر رضایت زناشویی تأثیر می‌گذارد، از جمله عوامل تأثیرگذار بر رضایت زناشویی زوجین، فنون حل تعارض می‌باشد. تعارض زمانی که دو یا چند ارزش، هدف یا عقیده به طور طبیعی با هم متناقض می‌شوند و هنوز در مورد آن‌ها توافقی صورت نگرفته است، ایجاد می‌شود. به طور ویژه، در روابط زناشویی تعارض زمانی رخ می‌دهد 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 می‌یابد. در مورد روابط زناشویی به دلیل بالا بودن تعاملات بین زوجین احتمال تعارض بسیار بالاست (هنرپروران و همکاران، ۱۳۹۰). اما آنچه در این میان حائز اهمیت است این است که تعارض برخلاف تصور برخی، همواره دارای پیامدهای منفی نیست و حل تعارض و مدیریت تعارض از طریق مهارت‌های حل مسئله، تصمیم‌گیری صحیح، ارتباط و شیوه‌های مقابله‌ای مناسب امکان‌پذیر است. اگر شیوه‌های 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 می‌کند؛ این راهبرد می‌تواند تخریب‌کننده یا برعکس سازنده باشد.

مهارت‌های ارتباطی^۱ خوب یکی دیگر از عوامل تاثیرگذار بر رضایت زناشویی است (گاتمن، ۱۹۹۸، به نقل از دیباجی فروشانی و همکاران، ۱۳۸۸). روابط اجتماعی سالم با دیگران که شادکامی و رضایت‌مندی را نتیجه می‌دهد، مستلزم داشتن نوعی مهارت است که در روانشناسی به مهارت ارتباطی معروف می‌باشد (کاشدان^۲، ۲۰۰۴).

در برقراری ارتباط مناسب با همسر، به نظر می‌رسد همدلی^۳ هم می‌تواند نقش داشته باشد. همدلی به عنوان یک توانایی بی‌نظیر در ارتباط با دیگران از هنگام تولد حضور داشته و به طور افزایشی از نوزادی و کودکی تا نوجوانی متحول می‌شود (هانانیا^۴ و همکاران، ۲۰۰۰). همدلی را توانایی انسان جهت شناسایی و پاسخ‌دهی به حالات ذهنی دیگران تعریف کرده‌اند.

عامل دیگری که در برقراری ارتباط مناسب با همسر و در نتیجه، در رضایت زناشویی نقش داشته باشد، جرأت‌ورزی^۵ می‌باشد. جرأت‌ورزی یعنی دفاع از حقوق خود و بیان افکار و احساسات خویش که به صورت مستقیم، صادقانه و مناسب انجام شود. افراد جرأت‌ورز برای خود و دیگران احترام قائل هستند، آنان منفعل نیستند و ضمن اینکه به خواسته‌ها و نیازهای دیگران احترام می‌گذارند، اجازه نمی‌دهند دیگران از آن‌ها سوءاستفاده کنند و به شیوه‌ی قاهرانه با آن‌ها ارتباط برقرار کنند (کلینگه، ۱۹۴۴؛ ترجمه محمدخانی، ۱۳۹۰).

۲-۱- بیان مسأله

ازدواج اساسی‌ترین و مهمترین رابطه‌ی انسانی توصیف شده است. چون ساختار اولیه برای تشکیل یک رابطه‌ی خانوادگی را فراهم می‌کند و تولید نسل را فراهم می‌سازد. ازدواج خوب و مناسب افراد را قادر می‌سازد تا به حسی از معنای هویت در زندگیشان دست یابند (روزن گراندون^۶ و همکاران، ۲۰۰۴). مطالعات گوناگون نشان داده‌اند که افراد زمانی که متاهل می‌شوند نسبت به دوره‌ی مجردی سالمتر و شادترند (مایرز^۷ و همکاران، ۲۰۰۵). آنچه در ازدواج مهم است سازگاری زناشویی و رضایت از ازدواج است. رضایت زناشویی^۸ چنین تعریف شده است: الف) توافق زن و شوهر در مورد اموری که

-
- 1 . Communicative skills
 - 2 . Kashdan
 - 3 . empathy
 - 4 . Hanania
 - 5 . assertiveness
 - 6 . rosen-grandon
 - 7 . mayers
 - 8 . marital satisfaction

ممکن است مسایل حادی به بارآورد، (ب) علایق و فعالیت‌های مشترک، (ج) ابراز علاقه‌ی علنی مکرر و اعتماد متقابل، (د) شکوه و شکایت اندک (ه) شکایت نادر از احساس تنهایی، سیه بختی، رنجش و ... (کارنی و کومبز^۱، ۲۰۰۰).

یافته‌های پژوهشی حاکی از آن است که عوامل متعددی بر رضایت زناشویی تأثیر می‌گذارد، از جمله؛ جنسیت، میزان تحصیلات، نقش داشتن در انتخاب همسر و مدت زمان ازدواج (آلندورف^۲ و قیمیره، ۲۰۱۳)، شباهت زوجین از لحاظ خصوصیات شخصیتی (هیومباد^۳ و همکاران ۲۰۱۳)، تعداد فرزندان (اونیشتی^۴ و همکاران، ۲۰۱۲)، سبک دلبستگی و ابراز هیجانات (فینی^۵ و همکاران، ۱۹۹۶) و بسیاری عوامل دیگر.

علاوه بر عوامل ذکرشده پژوهش‌ها حاکی از آن است که رضایتمندی زوجین با سبک‌های حل تعارض همبستگی بالایی دارد (گاتمن، ۱۹۹۴). مطالعات مربوط به روابط انسانی نشان می‌دهد که تعارض جزئی‌گریزناپذیر از روابط انسانی است اما مهمتر از وجود تعارض، شیوه‌های حل تعارض زن و شوهر است که عامل تضاد یا تداوم زندگی زناشویی است. رویکردهای حل تعارض به دو رویکرد سازنده و مخرب تقسیم‌بندی میشود، در رویکردهای مخرب حل تعارض، همسران مسائل قدیمی را پیش می‌کشند، تنها بر تفاوت‌ها، تاکید می‌کنند با هدف به حداقل رساندن تغییر احساسات منفی را بیان می‌کنند، بر روی افراد به جای مسائل تمرکز می‌کنند و اغلب برنده و بازنده وجود دارد و دیگری را برای مشکل سرزنش می‌کنند که صمیمیت را کاهش می‌دهد؛ بالعکس، در حل تعارض سازنده، همسران بر مسائل حال به جای مسائل گذشته متمرکز می‌کنند، هم احساسات منفی و هم مثبت را با یکدیگر در میان می‌گذارند، اطلاعات را به شیوه‌ای بازعنوان می‌کنند، هرکس مسئولیت خودش را نسبت به مشکل می‌پذیرد و در جستجوی شباهت‌ها هستند و هر دو همسر برنده‌اند در نتیجه صمیمیت افزایش می‌یابد و اعتماد در رابطه پرورش می‌یابد (نقل از سپاه منصور و همکاران، ۱۳۸۸). در رابطه با تأثیر سبک حل تعارض بر رضایت زناشویی، تحقیق آبراهام و براین، (۲۰۰۰) نشان داد که سبک مدیریت تعارض مشارکتی با رضایت زناشویی همبستگی مثبت بالایی دارد و هر زمانی که یکی از زوجین یا هر دو از سبک مدیریت تعارض رقابتی استفاده کردند، سطح پایین رضایت زناشویی گزارش می‌کردند.

مهارت‌های ارتباطی خوب یکی دیگر از عوامل تاثیرگذار بر رضایت زناشویی است (گاتمن، ۱۹۹۸، به نقل از دیباجی فروشانی و همکاران، ۱۳۸۸). درمتون پژوهشی، مهارت ارتباطی به صورت های مختلف تعریف شده است؛ ماستون^۶ (۱۹۹۰) معتقد است مهارت ارتباطی، رفتارهایی هستند که تحول آنها می‌تواند بر روابط بین افراد از یک سو و بهداشت روانی آنها و

- 1 . Karney & coombs
2. alendorf
- 3 .humbbad
- 4 .onyishi
- 5 .feeny
6. maston

نیز عملکرد مفید و مؤثر در اجتماع از سوی دیگر مؤثر باشد. مريل وگيميل (۱۹۹۸) بيان می‌کنند این مهارت‌ها مشتمل بر رفتارهایی هستند که متضمن توانایی شروع و تداوم ارتباط اجتماعی‌اند و احتمال دریافت تقویت اجتماعی را به بیشترین حد می‌رساند. خرده مهارت‌های ارتباطی شامل مهارت‌های زیر می‌باشند:

۱) توانایی گوش دادن مؤثر، که مشارکت فعال را در یک گفت‌وگو و شنود طلب می‌کند. ۲) تنظیم عواطف: که ناظر بر توان ابراز احساسات، کنترل آن و نیز کنار آمدن با عواطف دیگران است. ۳) توانایی درک پیام، که در آن کشف معنای حقیقی پیام‌های کلامی و غیرکلامی حائز اهمیت است. ۴) قاطعیت در ارتباط، به توان ابراز عقاید و احساسات خاصی اشاره دارد که علیرغم معقول بودن گاهی اوقات با هنجارهای گروهی همخوانی ندارد. ۵) بینش، شامل توانایی درک چگونگی تأثیرگذاری در روابط اجتماعی و نیز توانایی فهم دیگران می‌باشد. این مهارت‌ها دارای ماهیتی تعاملی، وابسته به موقعیت و هدفمند هستند و بخشی از مهارت‌های زندگی به شمار می‌روند که توفیق افراد را در موقعیت‌های متعدد از طریق توانایی ایجاد ارتباط سازنده قابل پیش‌بینی می‌سازد (بولتون، ۱۹۹۰؛ به نقل از حسینچاری و دلاورپور، ۱۳۸۵). در رابطه با تأثیر مهارت ارتباطی بر رضایت زناشویی، ابراهیمی و جان بزرگی (۱۳۸۷) دریافتند که بین مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی رابطه‌ی معنی‌دار مثبت وجود دارد.

در برقراری ارتباط مناسب با همسر، به نظر می‌رسد همدلی هم می‌تواند نقش داشته باشد. همدلی را توانایی انسان جهت شناسایی و پاسخ‌دهی به حالات ذهنی دیگران تعریف کرده‌اند. در مطالعات انجام شده در زمینه‌ی همدلی، گاهی تمرکز اصلی برای تعریف آن، بر روی شناخت و گاهی بر هیجان بوده است، به عنوان مثال دیموند^۱ (۱۹۴۹) و بارآن و داکر^۲ (۲۰۰۰) (همدلی را فرایندی هوشمندانه و یا یک توانایی شناختی برای درک صحیح از رفتار دیگران، پیش‌بینی رفتارهای آنها و ظرفیتی برای قرار گرفتن در جایگاه دیگری تعریف می‌کنند؛ در حالی که افرادی نظیر مهربیان و اپستین (۱۹۷۲)، همدلی را یک پاسخدهی جانشینی به تجربیات هیجانی در دیگری تعریف نموده‌اند. مهربیان و اپستین (۱۹۷۲) معتقدند که تفاوت قابل توجهی بین تعاریف مربوط به نقش‌گیری شناختی و همدلی هیجانی وجود دارد. نقش‌گیری شناختی یک فرایند هوشمندانه و نوعی مهارت اجتماعی است، در حالی که همدلی هیجانی یک سطح مقدماتی یا اولیه از روابط بین‌فردی است که بیشتر دربرگیرنده‌ی سرایت پاسخ‌های هیجانی یک شخص (به شکل هیجانات مشابه) به دیگران است که در آن لحظه حضور دارند. در این دیدگاه، همدلی هیجانی توانایی مشارکت در تجربیات هیجانی فرد دیگر تعریف می‌شود.

1 . Dymond
2 . Bar-On & Daker

در دیدگاه دیویس^۱ (۱۹۸۳) همدلی، یک سازه‌ی تک بعدی تعریف نمی‌شود (شناختی یا هیجانی)، بلکه مجموعه‌ای از سازه‌ها را تشکیل می‌دهد که در عین متفاوت بودن، همگی به‌نحوی با حساسیت نسبت به دیگری، در ارتباط می‌باشند. دیویس و همکارانش (۱۹۹۶) معتقدند که این دو تعریف از همدلی را می‌توان با اصطلاحات فرایند و نتیجه از هم متمایز نمود در نتیجه، اخذ دیدگاه دیگری یک فرایند شناختی و پاسخدهی هیجانی است که نتایج این فرایند محسوب می‌شود. برای مثال، توانایی رمزگشایی نشانه‌های غیرکلامی، یک فرایند شناختی می‌باشد که پاسخدهی به هیجانات شخص دیگر را تسهیل می‌نماید. چهار بعد که دیویس (۱۹۸۳)، مورد توجه قرار داد عبارت بودند از: ۱) دیدگاه‌گیری: توانایی برای در نظر گرفتن دیدگاه دیگران، ۲) خیال: جایگزینی خود به صورت خیالی در قالب احساسات و اعمال شخصیت‌های تخیلی کتاب‌ها و فیلم‌ها ۳) توجه همدلانه: میزان احساسات همدلانه‌ی دیگر محور و نگرانی برای افراد درمانده ۴) درماندگی شخصی: احساسات خود محور، نگرانی شخصی و ناآرامی و تنیدگی در شرایط بین فردی می‌باشد. تفاوت بین دو نوع همدلی هیجانی (توجه همدلانه و درماندگی شخصی) در آن است که افراد در سطح بالای همدلانه به افراد پریشان در همه حال (امکان گریز آسان یا مشکل از موقعیت) کمک خواهند نمود، در حالی که فرد فاقد این احساس که بیشتر درصدد کاهش پریشانی خود می‌باشد، فقط هنگامی به یاری فرد نیازمند می‌شتابد، که امکان گریز از موقعیت برایش دشوار باشد در صورت امکان گریز آسان از موقعیت، هیچ تمایلی برای کمک به فرد نیازمند نخواهد داشت (دیویس و همکاران، ۱۹۹۶). کاش و گرینبرگ (۲۰۱۱) در پژوهشی دریافته‌اند که آموزش مهارت‌های همدلی بر مشکلات بین شخصی، رفتاری و خودتنظیمی عاطفی مؤثر است نتایج پژوهش آن‌ها نشان داد که آموزش همدلی باعث کاهش بی‌برنامگی و افزایش مردم‌آمیزی، صمیمیت و مسئولیت پذیری می‌شود.

عامل دیگری که در برقراری ارتباط مناسب با همسر و در نتیجه در رضایت زناشویی نقش داشته باشد جرأت‌ورزی می‌باشد. جرأت‌ورزی یعنی دفاع از حقوق خود و بیان افکار و احساسات خویش که به صورت مستقیم، صادقانه و مناسب انجام شود. افراد جرأت‌ورز برای خود و دیگران احترام قائل هستند، آنان منفعل نیستند و ضمن اینکه به خواسته‌ها و نیازهای دیگران احترام می‌گذارند، اجازه نمی‌دهند دیگران از آن‌ها سوءاستفاده کنند و به شیوه‌ی قاهرانه با آن‌ها ارتباط برقرار کنند (کلینگه، ۱۹۴۴؛ ترجمه محمدخانی، ۱۳۹۰). جرأت‌ورزی را به شرح زیر تقسیم نموده‌اند: ۱) رد قاطعانه^۲: در این شیوه فرد به صورتی که اجتماع پسندانه باشد، درخواست‌های تحمیلی دیگران را رد می‌کند. ۲) بیان قاطعانه^۳: در این شیوه فرد، توانایی بیان احساسات مثبت مثل قدردانی از دیگران، ابراز محبت و علاقه و بیان تمجید و ستایش را دارد. ۳) درخواست قاطعانه^۴:

-
1. Davis
 2. Assertive refusal
 3. Assertive expression
 4. Assertive commandry

در این شیوه فرد، توانایی بیان و مطرح کردن درخواست‌هایی را از دیگران به منظور تسهیل تامین نیازهای فردی یا رسیدن به اهداف خود دارد (رحیمیان بوگر و همکاران، ۱۳۸۵). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش جرأت‌ورزی به بهبود ابراز وجود، عزت نفس، تعاملات میان‌فردی و مهارت‌های ارتباطی می‌انجامد و اضطراب اجتماعی را کاهش می‌دهد (لین و همکاران، ۲۰۰۴).

با توجه به مطالب گفته شده سوالی که در این پژوهش مطرح می‌شود این است که: آیا همدلی، جرأت‌ورزی، مهارت ارتباطی و شیوه‌ی حل تعارض می‌تواند رضایت زناشویی را پیش‌بینی کند؟

۱-۳- اهمیت و ضرورت پژوهش

با توجه به این که درصد ازدواج‌هایی که منجر به طلاق می‌شوند رو به افزایش است و بسیاری از افراد در معرض خطر مشکلات جسمانی و روانشناختی مرتبط با جدایی و طلاق قراردارند درک ویژگی‌های ازدواج‌هایی که با گذشت زمان موفق هستند، نیاز به بررسی دارد. اگر چه ازدواج می‌تواند مزیت‌های روانی-اجتماعی متعددی را فراهم کند، جدایی و طلاق با پیامدهای منفی زیادی همراه می‌باشد. نارضایتی و اختلاف زناشویی بعنوان عوامل خطر ساز قابل توجه، برای مشکلات جسمانی و روانشناختی شناخته شده‌اند. مزایای روانی-اجتماع ازدواج، شامل کاهش در میزان مرگ و میر رفتارهای ریسک‌پذیری، افزایش در نظارت بر سلامتی، تبعیت از رژیم درمانی پزشکی، رضایت از رابطه‌ی جنسی و پس انداز مالی می‌باشد (وایت و گالاگر^۱، ۲۰۰۰). اما جدایی و طلاق با کاهش در بهزیستی روانشناختی، رضایت جنسی، شادکامی و پذیرش خود و افزایش مشکلات جسمانی، میزان مرگ و میر، انزوای اجتماعی، فشار مالی، رویدادهای منفی زندگی، افسردگی و مصرف الکل ارتباط دارد (آماتو^۲، ۲۰۰۰). خطر اختلاف زناشویی و طلاق به افزایش خطر برای تجربه‌ی فقر، انزوای اجتماعی و رفتار ضداجتماعی منجر شده است (مارکمن^۳ و همکاران، ۱۹۹۶). بنابراین رضایت زناشویی و اختلاف زناشویی موضوعات مهمی هستند که نیاز به مطالعه دارند، چون تعداد زیادی از افراد جدایی و طلاق و اثرات منفی آن بر سلامتی جسمانی و روانشناختی را تجربه می‌کنند یا در معرض خطر آن هستند. اکثر ازدواج‌ها با رضایت زوجین و با امید برای یک رابطه‌ی درازمدت موفقیت آمیز آغاز می‌شوند، اما آنچه که هنوز ناشناخته است این است که چه عواملی باعث درجات مختلفی از رضایت زناشویی می‌شود و موجب نوسان در کیفیت رابطه‌ی زناشویی می‌شود. استایل^۴ (۱۹۹۷) اظهار داشته است که درک چگونگی تأثیر عوامل

1 .waite& Gallagher
2 . amato
3 .markman& et al
4 . steil

روانشناختی، اجتماعی و فرهنگی برالگوهای بهزیستی روانشناختی زوجین ضروری است. موضوع اختلاف و نحوه‌ی حل آن بر رضایت زناشویی تأثیر می‌گذارد همچنین به نظر می‌رسد که ادراک زوجین و نحوه‌ی بیان افکار و هیجان‌های خود به هنگام تلاش برای حل تعارض نیز می‌تواند بر رضایت زناشویی تأثیر بگذارد. با بررسی ویژگی‌های شخصیتی و ارتباطی نظیر همدلی، جرأت‌ورزی، شیوه‌ی ارتباطی و سبک حل تعارض و با بررسی میزان تشابه بین زوجین شاید بتوان نقش این متغیرها بر رضایت زناشویی را بهتر درک کرد.

۱-۴- اهداف پژوهش:

۱-۴-۱- هدف کلی:

۱- تعیین ارتباط همدلی، جرأت‌ورزی، مهارت ارتباطی و فنون حل تعارض با رضایت زناشویی زوجین

۱-۴-۲- اهداف اختصاصی:

- ۱- تعیین ارتباط بین همدلی و رضایت زناشویی زوجین
- ۲- تعیین ارتباط بین جرأت‌ورزی و رضایت زناشویی زوجین
- ۳- تعیین ارتباط بین مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی زوجین
- ۴- تعیین ارتباط بین فنون حل تعارض و رضایت زناشویی زوجین
- ۵- پیش‌بینی رضایت زناشویی زوجین با استفاده از همدلی، جرأت‌ورزی، شیوه‌های ارتباطی و فنون حل تعارض

۱-۵- فرضیات پژوهش:

- ۱- بین همدلی و رضایت زناشویی زوجین همبستگی مثبت وجود دارد.
- ۲- بین جرأت‌ورزی و رضایت زناشویی زوجین همبستگی مثبت وجود دارد.
- ۳- بین مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی زوجین همبستگی مثبت وجود دارد.
- ۴- بین فنون حل تعارض و رضایت زناشویی زوجین همبستگی وجود دارد.
- ۵- با استفاده از همدلی، جرأت‌ورزی، مهارت ارتباطی و فنون حل تعارض می‌توان رضایت زناشویی زوجین را پیش

بینی کرد.

۱-۶- متغیرهای پژوهش

در این پژوهش متغیر وابسته رضایت رناشویی و متغیرهای مستقل همدلی، جرأت ورزی، مهارت‌های ارتباطی و فنون حل تعارض می باشند.

۱-۷- تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرها

رضایت زناشویی: رضایت زناشویی چنین تعریف شده است: الف) توافق زن و شوهر در مورد اموری که ممکن است مسایل حادی به بار آورد، ب) علائق و فعالیت‌های مشترک، ج) ابراز علاقه‌ی علنی مکرر و اعتماد متقابل، د) شکوه و شکایت اندک و ه) شکایت نادر از احساس تنهایی، سیه بختی، رنجش و ... (کارنی و کومبز، ۲۰۰۰). منظور از رضایت زناشویی در این پژوهش نمره ای است که فرد در پرسشنامه‌ی رضایت زناشویی انریچ کسب می کند و مقیاس آن فاصله ای است.

همدلی: همدلی فرایندی هوشمندانه و یا یک توانایی شناختی برای درک صحیح از رفتار دیگران، پیش‌بینی رفتارهای آنها و ظرفیتی برای قرارگرفتن در جایگاه دیگری می‌باشد (دیموند، ۱۹۴۹؛ بارآن و داکر، ۲۰۰۰). منظور از همدلی در این پژوهش، نمره ای است که فرد در پرسشنامه واکنش بین فردی دیویس به دست می‌آورد و مقیاس آن فاصله ای است.

جرأت ورزی: یعنی دفاع از حقوق خود و بیان افکار و احساسات خویش که به صورت مستقیم، صادقانه و مناسب انجام شود. افراد جرأت‌ورز برای خود و دیگران احترام قائل هستند، آنان منفعل نیستند و ضمن اینکه به خواسته‌ها و نیازهای دیگران احترام می‌گذارند، اجازه نمی‌دهند دیگران از آنها سوءاستفاده کنند و به شیوه‌ی قاهرانه با آنها ارتباط برقرارکنند (کلینگه، ۱۹۴۴؛ ترجمه محمدخانی، ۱۳۹۰). منظور از جرأت ورزی در این پژوهش نمره ای است که فرد در پرسشنامه‌ی جرأت ورزی راتوس کسب می کند و مقیاس آن فاصله ای است.

مهارت‌های ارتباطی: روابط اجتماعی سالم با دیگران که شادکامی و رضایت‌مندی را نتیجه می‌دهد، مستلزم داشتن نوعی مهارت است که در روانشناسی به مهارت ارتباطی معروف می‌باشد (کاشدان، ۲۰۰۴). مریل وگیمیل (۱۹۹۸) بیان می‌کنند این مهارت‌ها مشتمل بر رفتارهایی هستند که متضمن توانایی شروع و تداوم ارتباط اجتماعی‌اند و احتمال دریافت تقویت اجتماعی را به بیشترین حد می‌رساند. خرده مهارت‌های ارتباطی شامل مهارت‌های توانایی گوش دادن، درک پیام‌های دیگران، تنظیم عواطف، قاطعیت و بینش می‌باشد. منظور از مهارت ارتباطی در این پژوهش نمره ای است که فرد در پرسشنامه‌ی مهارت ارتباطی کسب می کند و مقیاس آن فاصله ای است.

فنون حل تعارض: به انواع راهبردهای مدیریت تعارض اطلاق می‌شود که شخص تمایل دارد در وضعیت تعارضی از آنها استفاده کند (تینگ تامی و همکاران، ۲۰۰۰، به نقل از حقیقی و همکاران، ۱۳۹۱). رحیم (۱۹۸۳)، سبک‌های حل

تعارض را به پنج سبک تقسیم می‌کند که نگرانی نسبت به خود و نگرانی نسبت به دیگران در هنگام تعارض اساس این تقسیم بندی است. این سبک‌ها عبارتند از: سبک یکپارچگی، سبک ملزم شدن، سبک مسلط، سبک اجتنابی و سبک مصالحه. منظور از فنون حل تعارض در این پژوهش نمره‌ای است که فرد در هر یک از مقیاس‌های پرسشنامه ی فنون حل تعارض رحیم کسب می‌کند و مقیاس آن فاصله ای است.