

نقش مهارت های ارتباطی در رابطه بین سبک های حل تعارض با دزدگی زناشویی

زهرا نیلاشی^۱، سمیه صالحی^۲

^۱کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران.

^۲استادیار گروه روانشناسی و مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

چکیده

این پژوهش با هدف تعیین نقش واسطه ای مهارت های ارتباطی در رابطه بین سبک های حل تعارض با دزدگی زناشویی در سال ۹۹ انجام شد. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش تمام کارمندان متاهل دانشگاه فنی - مهندسی شهید عباس پور (واحد تهران شمال) متشکل از ۳۰۰ نفر بودند که ۲۰۸ نفر به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. برای گردآوری داده ها از سه پرسشنامه مهارت های ارتباطی (کوئین دام، ۲۰۰۴)، سبک های حل تعارض (رحیم، ۱۹۸۳) و دزدگی زناشویی (پاینز، ۱۹۹۶) استفاده شد. نتایج نشان داد که سبک حل تعارض اجتناب کننده و مسلط به صورت مثبت معنادار قادر به پیش بینی دزدگی زناشویی است. نتایج نشان داد که سبک های حل تعارض و مهارت های ارتباطی به ترتیب ۴۶ درصد و ۱۴ درصد از واریانس دزدگی زناشویی را تبیین می کند. در نهایت نتایج تحلیل مسیر نشان داد سبک های حل تعارض با واسطه مهارت های ارتباطی با دزدگی زناشویی رابطه معنادار دارند بنابراین در این پژوهش نقش واسطه ای مهارت های ارتباطی در رابطه بین سبک های حل تعارض با دزدگی زناشویی تایید می گردد.

واژه های کلیدی: دزدگی زناشویی، سبک های حل تعارض، مهارت های ارتباطی

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

مقدمه

خانواده از مهم ترین سیستم های اجتماعی است که بر اساس ازدواج بین دو جنس شکل می گیرد. خانواده به عنوان واحد اجتماعی، کانون رشد و تکامل، التیام و شفا دهنده گی و تغییر و تحول آسیب ها و عوارض است که هم بستری برای شکوفایی و هم فروپاشی روابط میان اعضایش است (شعاع کاظمی و مومنی جاوید، ۱۳۹۰). در زندگی زناشویی ممکن است شرایطی به وجود آید که سبب تعارضات مداوم و ناسازگاری در زوجین شود (برادبری، ۱۹۹۵).

یکی از آشفتگی ها و نابهنجاری های روانشناختی که به مرور زمان عشق و علاقه بین زوجین را کمرنگ کرده و زمینه را برای مشکلات روانی، بیتفاوتی عاطفی و طلاق رسمی زوجین فراهم می کند، دلزدگی زناشویی است (پاینز، ۲۰۱۱).
دلزدگی زناشویی، حالت دردناک فرسودگی جسمی، عاطفی و روانی است که در اثر ناکامی در عشق ورزیدن بروز می کند. مطالعات انجام گرفته در زمینه عوامل مرتبط با دلزدگی، به عوامل چندی اشاره کرده اند که در این زمینه می توان به داشتن تصورات رویایی از عشق، زوال خانواده و تغییر نقش های زن و شوهر، عدم توانایی در حل تعارضات و اثرات زیان بار آن بر سلامت فیزیکی و عاطفی زوجین و مهارت های ارتباطی اشاره کرد (محمدی، ۲۰۱۷).

در رابطه بین دلزدگی زناشویی با سبک های حل تعارض باید ذکر کرد که یکی از عوامل ایجادکننده توقعات بیش از حد و در نتیجه افزایش دلزدگی زناشویی، تعارضات زناشویی است (ساداتی، مهرابی زاده، هنرمند و سودانی، ۱۳۹۳). در ارتباط های متعارض، زوجین از عادات و شخصیت همسر خود ناراحت و پذیرش تفاوت های یکدیگر برای آنها دشوار است. این مسئله باعث کاهش شادمانی و رضایت از زندگی و نیز افزایش علائم روانشناختی شده و بسیاری از اختلال های هیجانی و رفتاری را در فضای متشنج و پرخاشگرانه بوجود می آورد (لوف و دیگران، ۱۳۹۳). ساداتی، مهرابی زاده هنرمند و سودانی (۱۳۹۳) نشان دادند تعارض های زناشویی مدل ارتباطی زوجین را به شکل غیر سازنده تبدیل کرده و موجب دلزدگی زناشویی می شود. همچنین نتایج پژوهش کریمی؛ کرمی و دهقان (۱۳۹۳)، نشان داد که سبک های حل تعارض مسلط و اجتنابی با دلزدگی زناشویی رابطه دارند.

تعارض، پدیده ای است که به موازات عشق در ارتباطات زناشویی بوجود می آید و برای زن و شوهری که تجارب عاطفی مختلفی دارند، غیرقابل اجتناب است. تعارضات از آن جهت که برای هر یک از زوجین موقعیتی برای روشن سازی و تفسیر انتظارات شریک زندگی فراهم می کند، هم میتواند به رشد رابطه کمک کنند و هم می توانند به آن آسیب برسانند. این امر بسته به آن است که تعارضات چگونه حل و فصل شوند (فاطمی راد، ۱۳۹۵).

پژوهش ها در زمینه تاثیرات مخرب تعارضات زناشویی نشان می دهند که تعارضات زناشویی تاثیرات زیان آوری بر سلامت جسم، روان و خانواده دارند. از نظر گلاسر، تعارض زناشویی ناشی از ناهماهنگی زن و شوهر در نوع نیازها و روش ارضای آن، خودمحوری، اختلاف در خواسته ها، طرحواره های رفتاری و رفتار غیر مسئولانه نسبت به ارتباط زناشویی و ازدواج است

^۱.Bradbury, J.B

^۲.Couple Burnout

^۳.Pines, A. M.

^۴.physical exhaustion

^۵.emotional burnout

^۶.mental exhaustion

^۷.conflict resolution styles

^۸.conflict resolving

^۹.Glasser, W.

^{۱۰}.conflict resolving style

^{۱۱}.self_centeredness

^{۱۲}.behavioral schema

(نعیمی و شریعتی، ۱۳۹۳). حسینیان و شفیع نی (۱۳۸۴) در پژوهشی اثر آموزش مهارت های حل تعارض بر کاهش تعارضات زناشویی را بررسی کرد و نتایج نشان داد که آموزش مهارت های حل تعارض، تعارضات زناشویی را کاهش می دهد.

یک عامل مهم در کیفیت رابطه زناشویی، چگونگی برخورد زوج با تعارض بوجود آمده در رابطه شان است. شیوه های حل تعارض رفتارهایی است که شخص به هنگام مواجه شدن با یک موقعیت تعارض از خود نشان می دهد تا بتواند بر آن موقعیت غلبه کند. رحیم (۱۹۹۲)، سبک های حل تعارض را به پنج سبک تقسیم می کند که "اهمیت دادن به خود" و "اهمیت دادن به دیگران" در هنگام حل تعارض اساس این تقسیم بندی است. این سبک ها عبارتند از: سبک یکپارچگی، سبک ملزم شده، سبک مسلط، سبک اجتنابی و سبک مصالحه. روش سازنده برای رسیدگی به تعارضات در رابطه زناشویی باعث تسهیل صمیمیت می شود؛ درحالی که راه های مخرب مقابله با تعارض ممکن است اختلال و اضطراب را در رابطه زوجین تشدید کند (دیلدار، سیتوات و یاسین، ۲۰۱۳).

ارتباط زناشویی به عنوان طولانی ترین و عمیق ترین نوع ارتباط همواره مورد توجه بوده است، زیرا ازدواج رضایت بخش برای سلامت جسمی و روانی همسران بسیار مفید است (سیاوشی و نوایی نژاد، ۱۳۸۴). ارتباط، به زن و شوهر این امکان را می دهد که با یکدیگر به بحث و تبادل نظر بپردازند و مشکلاتشان را حل کنند (یانگ و یانگ، ۱۹۹۸). منظور از مهارت های ارتباطی، فرایندی است که فرد را قادر می سازد به صورتی شایسته رفتار کند، در حقیقت اجتماعی شدن هر فرد دستاورد مهارت های ارتباطی اوست که قبلا آموخته است (رازقی و چاری، ۱۳۸۹). راجرز (۱۹۹۵) داشتن یا نداشتن مهارت های ارتباطی را بر وضعیت سازگاری زناشویی موثر می داند. نداشتن مهارت های لازم و طرز تلقی های مناسب، روابط زن و شوهر را با مشکل مواجه می کند. اگر قرار باشد زن و شوهر به اهداف عملی زندگی زناشویی خود و اهداف عاطفی جامه عمل ببوشانند، به این مهارت ها نیاز مبرم دارند (افشار، ۱۳۸۹). از آنجا که ارتباط زناشویی هسته مرکزی نظام خانواده است و اختلال در آن تهدیدی جدی برای بقای خانواده قلمداد میشود و ارتباط نفوذناپذیر و غیرموثر پیش بینی کننده مهم طلاق زوجین است، پژوهش های اخیر بر مهارتهای ارتباطی همسران تاکید کرده است (شریفیان، دبیرمقدم، صفاری نیا و حسن زاده، ۱۳۹۳) ریچ (۲۰۰۳) در پژوهشی به تعدادی از خانواده ها، مهارت های ارتباطی را آموزش دادند، نتایج نشان داد که آموزش مهارت های ارتباطی، منجر به افزایش رضایتمندی، افزایش ارتباط با زوج و بهبود مهارت های حل مسئله شد. بنابراین با توجه به مطالب ذکر شده، با افزایش آگاهی و رشد مهارت های ارتباطی، می توان از بروز بسیاری از تعارضات جلوگیری کرده و سطح دلزدگی را به حداقل رساند.

^۱ Rahim, A.

^۲ concern for self

^۳ concern for other

^۴ integrating style

^۵ obligating style

^۶ dominating style

^۷ avoiding style

^۸ compromising style

^۹ Dildar, S., Sitwat, A., & Yasin, S.

^{۱۰} Young, L., & Young, M. E.

^{۱۱} Rogers, C.

^{۱۲} Riesch, S. K.

در پژوهش های بسیاری به رابطه سبک های حل تعارض با دلزدگی و رابطه مهارت های ارتباطی با دلزدگی اشاره شده است. شمشیرگران و همائی (۱۳۹۷)، در پژوهش خود بر ۳۵۳ نفر از کارکنان متاهل شرکت ملی حفاری استان خوزستان به این نتیجه دست یافتند که مهارت های ارتباطی، کنترل عواطف و گوش دادن بهترین پیش بینی کننده های دلزدگی زناشویی کارکنان متاهل می باشند. نتایج بدست آمده با پژوهش های خواجه الدین، ریاحی و ایزدی مزیدی (۱۳۹۰)، همسو بود.

سجادی و روشن (۱۳۹۴) یاقوتیان؛ سلیمانیان و بخشی (۱۳۹۴) و عطاری؛ حسین پور و راهنورد (۱۳۸۸) دریافتند غنی سازی مهارت های ارتباطی باعث کاهش دلزدگی زناشویی می گردد. اعتمادی؛ جابری؛ جزایری و احمدی (۱۳۹۲)، جان بزرگی و مهدویان (۱۳۹۰)، خواجه الدین و دیگران (۱۳۹۰) نیز دریافتند که بهبود مهارت های ارتباطی باعث افزایش رضایت از زندگی زناشویی می شود. کارخانه و کارخانه (۱۳۹۴)، در پژوهش خود تحت عنوان بررسی اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی مبنی بر (TA) بر کاهش دلزدگی زوجین نشان داد که مهارت های ارتباطی، دلزدگی زناشویی و مولفه های آن (خستگی جسمی، خستگی عاطفی و خستگی روانی) را در زوجین کاهش می دهد. پاینز (۱۹۹۶)، در پژوهشی که با استفاده از مصاحبه و کار بالینی با زوج های دلزده انجام داد، دریافت که تفاوت جنسیتی دارای اهمیت است، چرا که زنان دلزدگی بیشتری را نسبت به مردان ابراز کردند. تام ، لی ، فو و لیم (۲۰۱۱) در پژوهش خود با عنوان مهارت های ارتباطی ، تکنیک حل تعارض و سلامت روان، یک مطالعه موردی از افراد ازدواج کرده و زوج های همخانه در مالزی به این نتیجه دست یافتند که مهارت های ارتباطی در رضایت زناشویی و ابعاد دیگر زندگی زناشویی نقش مهم واساسی دارد. کاراهان (۲۰۱۶)، در پژوهش خود تحت عنوان تاثیر برنامه مهارت های ارتباطی زوجین (مهارت های حل و فصل اختلافات و نگرانی) در کاهش تعارضات زناشویی دریافت که برنامه مهارت های ارتباطی به طور معناداری باعث کاهش تعارضات زناشویی شده است. هالفورد (۲۰۱۶) دریافت که مهارت های ارتباط زناشویی خوب بین زوجینی که رضایت مندی ضعیفی داشتند، توانست رضایتمندی زناشویی را تا حد قابل توجهی افزایش دهد. بنابراین در پژوهش حاضر، از جمله عواملی که می تواند در جلوگیری از تعارضات و دلزدگی زناشویی نقش مهمی داشته باشند، می توان به نقش مهارت های ارتباطی اشاره کرد.

در طول رشد رابطه ازدواج، گاهی ممکن است بسیاری عوامل دست به دست یکدیگر داده و با هم ترکیب شوند و موجبات ایجاد بسیاری از مشکلات در زوجین را فراهم سازند که در نهایت به تعارض بیانجامد. تفاوت در عقاید، ارزش ها ، نیاز ها، خواسته ها و عادات در زندگی روزمره با در نظر گرفتن اینکه هیچ رابطه انسانی عاری از نزاع و سوء تفاهم نیست امری طبیعی است (تolorunleke ، ۲۰۱۶). تعارض که به عنوان عاملی بین زوج های دارای علایق، دیدگاه ها و باورهای متضاد در نظر گرفته می شود، در روانشناسی و نظریه های مربوطه، از جایگاهی ویژه برخوردار است. تعارض طبیعی و اجتناب ناپذیر است و فرایند حل تعارض شامل مسیرهای متنوعی است که می تواند به نتایج سازنده یا مخرب منجر شود (تراویس ، ۲۰۱۴).

اهمیت پرورش مهارت ها و توانایی های ارتباطی، با مراجعه به آمار رو به رشد طلاق و اختلافات زناشویی بیشتر آشکار می گردد. همسرانی که از خودآگاهی بالاتری برخوردارند بهتر می توانند نقاط قوت و ضعف خود را شناخته و به نیاز های واقعی خود و توقع از همسرشان واقف باشند. با از هم پاشیدن بنیان زوجین یا خانواده، به صورت تدریجی بنیان جامعه نیز

^۱ Tam, C., Lee, T., Foo, Y., & Lim, Y.

^۲ Karahan, T.F.

^۳ Halford, W.K.

^۴ Tolorunleke, C. A.

^۵ Travis, T. L.

از هم خواهد پاشید، چرا که خانواده به عنوان یک نهاد بسیار مهم در تربیت فرزندان عمل می کند. با توجه به اهمیت نقش مهارت های ارتباطی در مسیر زندگی زوجین و سبک های حل تعارض مناسب که یک شاخص کلیدی در روابط عاشقانه موفق می باشند، مسئله اصلی پژوهش حاضر این است که با توجه به عدم تعیین نقش واسطه ای مهارت های ارتباطی در پژوهش های قبلی، آیا مهارت های ارتباطی در رابطه بین سبک های حل تعارض با دلدزدگی زناشویی، نقش واسطه ای دارد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری در این پژوهش، تمام کارمندان متاهل دانشگاه فنی-مهندسی شهید عباس پور (واحد تهران شمال) متشکل از ۳۰۰ نفر در سه ماهه اول سال ۱۳۹۹ بود. حجم نمونه پژوهش بر اساس تعداد ماده های پرسشنامه ها به توصیه کلاین (۲۰۱۱)، مبنی بر ۲/۵ برابر تعداد ماده های پرسشنامه ها، ۲۰۸ نفر تعیین شد و افراد نمونه با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. از بین ۲۰۸ نفر شرکت کننده در پژوهش، ۹۰ نفر در گروه زنان و ۱۱۸ نفر در گروه مردان قرار دارند. بر اساس مقطع تحصیلی، ۵۰ نفر در مقطع دیپلم، ۴۴ نفر در مقطع فوق دیپلم، ۷۹ نفر در مقطع لیسانس و ۳۵ نفر در مقاطع ارشد و دکترا می باشند. از بین ۲۰۸ نفر شرکت کننده در پژوهش، ۵۲ نفر در گروه سنی ۳۳-۲۳، ۷۹ نفر در گروه سنی ۴۴-۳۴، ۶۱ نفر در گروه سنی ۵۵-۴۵ و ۱۶ نفر در گروه سنی ۶۶-۵۶ قرار دارند. ملاک های ورود به نمونه داشتن رضایت به انجام پژوهش در افراد و همچنین اختصاص پرسشنامه به کارمندان متاهل بود. در این پژوهش، جهت تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شده است. در آمار توصیفی، از شاخص های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد و در آمار استنباطی از شاخص تحلیل مسیر، استفاده شده است. همچنین برای بررسی نقش سبک های حل تعارض با دلدزدگی زناشویی با نقش واسطه ای مهارت های ارتباطی از روش بوت استرپ با تعداد ۵۰۰۰ بار نمونه گیری استفاده گردید.

ابزارهای گردآوری اطلاعات

ابزار پژوهش به شرح زیر توسط شرکت کنندگان تکمیل شد:

۱. پرسشنامه مهارت های ارتباطی کوئین دام: پرسشنامه مهارت های ارتباطی توسط کوئین دام (۲۰۰۴) تهیه شده است. این پرسشنامه برای سنجش مهارت های ارتباطی بزرگسالان ابداع شده و دارای ۳۴ ماده است که مهارت های ارتباطی را توصیف می کند. زیرمقیاس های مهارت های ارتباطی که در این پرسشنامه مورد بررسی قرار می گیرند عبارت است از: توانایی دریافت و ارسال پیام، نظم دهی به هیجان ها، گوش دادن، بینش نسبت به فرایند ارتباط و قاطعیت در ارتباط. برای تکمیل این پرسشنامه آزمودنی باید هر ماده را بخواند و سپس میزان انطباق وضعیت فعلی خود را با محتوای آن بر روی یک طیف لیکرت پنج درجه ای از هرگز (۱) تا همیشه (۵) مشخص کند (حسین چاری و فداکار،

^۱ Bootstrap

^۲ Communication skills Questionnaire

^۳ understanding verbal and nonverbal messages

^۴ emotional regulation

^۵ listening

^۶ being aware of communication process

^۷ assertiveness

۱۳۸۴). آلفای کرونباخ، اعتبار بازآزمایی و روایی همگرایی این آزمون توسط کوئین دام (۲۰۰۴) به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۸۱ و ۰/۷۶ گزارش شده است که در حد بالا و قابل قبولی است. در پژوهش حسین چاری و فداکار (۱۳۸۴)، تحت عنوان بررسی تاثیر دانشگاه بر مهارت های ارتباطی بر اساس مقایسه دانش آموزان و دانشجویان، برای سنجش اعتبار آزمون مهارت های ارتباطی با استفاده از روش آلفای کرونباخ، اعتبار کل آزمون محاسبه شد که مقدار آن برابر آن با ۰/۶۹ و حاکی از همسانی درونی قابل قبول این آزمون بود. حسین چاری و فداکار روایی آزمون مهارت های ارتباطی را به شیوه آماری تحلیل عاملی از نوع تاییدی و به روش مولفه های اصلی مورد استفاده قرار دادند. در پژوهش حاضر اعتبار به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به دست آمد.

۲. پرسشنامه سبک های حل تعارض رحیم: پرسشنامه سبک های حل تعارض رحیم (۱۹۸۳)، برای اندازه گیری سبک های حل تعارض ساخته شد. این پرسشنامه دارای سه نسخه A و B و C است که نسخه C دارای ۳۵ ماده و نسخه A و B دارای ۲۸ ماده و ۵ زیر مقیاس می باشد که هر زیر مقیاس یک سبک حل تعارض بین فردی را نشان می دهد. در این پژوهش از نسخه B این پرسشنامه استفاده شده است. پنج زیر مقیاس مورد نظر عبارت است از: سبک یکپارچگی، سبک مسلط، سبک ملزم شده، سبک اجتناب کننده و سبک مصالحه. ماده های این پرسشنامه به شکل لیکرت ۵ درجه ای نمره گذاری می شود. مقیاس لیکرت دربرگیرنده عبارات کاملا مخالفم (۱)، مخالفم (۲)، نظری ندارم (۳)، موافقم (۴)، و کاملا موافقم (۵) می باشد. هر یک از ماده ها می تواند نمره ای از یک تا پنج را کسب کند و سپس با توجه به تعداد ماده های هر زیر مقیاس، نمره کلی آن زیر مقیاس بدست می آید (باباپور، ۱۳۸۵). رحیم (۱۹۸۳)، در یک مطالعه جامع بر روی یک نمونه ۱۲۱۹ نفری به تحلیل اعتبار و روایی این پرسشنامه پرداخت. تحلیل عوامل، منعکس کننده پنج سبک حل تعارض بود. محاسبه ضریب اعتبار با استفاده از بازآزمایی و همسانی درونی برای پنج زیر مقیاس این پرسشنامه رضایت بخش گزارش شد. در ادامه تحلیل های تفکیکی، شواهد تجربی را برای روایی این پرسشنامه فراهم آورد. در مطالعه دیگری که توسط رحیم و مگنر (۱۹۹۴)، صورت گرفت، همسانی درونی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ برای زیر مقیاس های پرسشنامه در دامنه ۰/۷۲ تا ۰/۷۷ گزارش شد. حقیقی (۱۳۹۱)، اقدام به بررسی ساختار عاملی ویژگی های روان سنجی پرسشنامه سبک های حل تعارض در بین زوجین ایرانی نمود. در این پژوهش اعتبار پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ برای زیر مقیاس های پرسشنامه در دامنه ۰/۷۰ تا ۰/۷۵ به دست آمد. همچنین اعتبار ابزار با استفاده از روش تصنیف ۰/۶۸ به دست آمد. در پژوهش حاضر اعتبار به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد.

۳. پرسشنامه دلزدگی زناشویی پاینز: پرسشنامه دلزدگی زناشویی از یک ابزار خودسنجی دیگر که برای اندازه گیری دلزدگی بکار می رود اقتباس شده است که توسط پاینز (۱۹۹۶) ابداع گردید (پاینز و نانز، ۲۰۰۳). این پرسشنامه ۲۱ ماده دارد که شامل سه قسمت اصلی خستگی جسمی (احساس خستگی، سستی، و داشتن اختلالات خواب)، از پا افتادن عاطفی (احساس افسردگی، ناامیدی و در دام افتادن) و از پا افتادن روانی (احساس بی ارزشی، سرخوردگی و خشم به همسر) می باشد و هدف آن اندازه گیری درجه دلزدگی زناشویی در بین زوج ها می باشد. ماده های این پرسشنامه روی یک مقیاس هفت درجه ای لیکرت پاسخ داده می شوند که سطح ۱ (هرگز)، معرف عدم تجربه عبارت مورد نظر و سطح ۷ (همیشه)، معرف تجربه زیاد عبارت مورد نظر می باشد (پاینز، ۱۹۹۶). ارزیابی ضریب اعتبار پرسشنامه دلزدگی زناشویی نشان داد که دارای یک همسانی درونی بین متغیر ها در دامنه ۰/۸۴ و ۰/۹۰ است. روایی به وسیله همبستگی های منفی با ویژگی های ارتباطی مثبت به تایید رسیده است. ضریب آلفای کرونباخ آن نیز بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ گزارش شده است (پاینز و نانز، ۲۰۰۳). نویدی (۱۳۸۴)، این پرسشنامه را بر ۲۴۰ نفر بررسی نمود و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ را گزارش کرد. در پژوهش حاضر اعتبار به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمد.

۱. Rahim Conflict Resolution Styles Questionnaire

۲. Couple Burnout Measure (CBM)

یافته ها

ابزارهای پژوهش بین ۲۰۸ نفر از کارمندان متاهل دانشگاه فنی- مهندسی شهید عباس پور (واحد تهران شمال) توزیع و نتایج جمع آوری شدند. نتایج حاصل اجرای پرسشنامه مهارت های ارتباطی، سبک های حل تعارض (سبک یکپارچگی، مسلط، سبک ملزم شده، سبک اجتناب کننده و سبک مصالحه) و پرسشنامه دلزدگی زناشویی به صورت میانگین، انحراف استاندارد، کمینه، بیشینه، کجی و کشیدگی نمره های گروه نمونه در جدول ۱ و ۲ منعکس شده است.

جدول ۱: خلاصه یافته های توصیفی متغیر سبک های حل تعارض (n=۲۰۸)

متغیر	<u>M</u>	<u>SD</u>	min	max	کجی	کشیدگی
سبک یکپارچگی	۲۲/۳۸	۴/۴۶	۱۷	۲۴	۰/۱۴۶	۰/۹۸۴
سبک مصالحه	۲۲/۹۹	۴/۶۷	۱۵	۲۶	۰/۴۵۸	۰/۶۵۲
سبک ملزم شده	۲۵/۱۸	۵/۰۷	۱۸	۲۹	۰/۲۳۶	۰/۵۲۰
سبک اجتناب کننده	۱۵/۱۶	۱/۷۵	۱۳	۱۸	۰/۸۹۸	۱/۰۲
سبک مسلط	۲۲/۴۴	۶/۶۴	۱۹	۲۴	۰/۷۸۴	۰/۲۱۱
مهارت ارتباطی	۱۰۵/۴۴	۱۲/۲۶	۷۰	۱۳۰	۰/۱۰۹	۰/۹۹۴
دلزدگی زناشویی	۶۵/۰۱۹	۱۴/۴۶	۳۶	۷۸	۰/۱۵۰	۱/۲۰

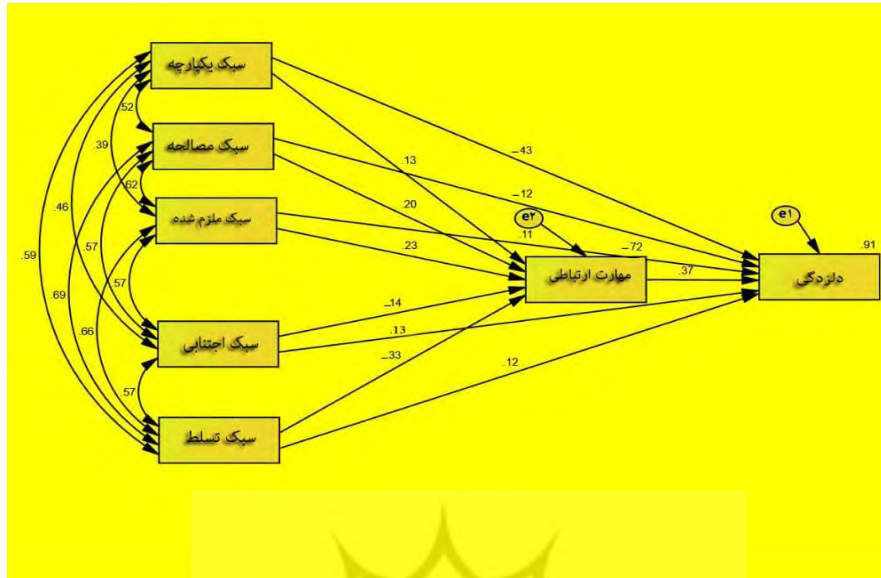
نتایج جدول ۱ نشان می دهد هیچ یک از متغیرهای پژوهش انحراف جدی از توزیع بهنجار ندارند. بر اساس اغلب منابع کجی توزیع نمره ها در دامنه (۲ و -۲) و کشیدگی در دامنه (۳ و -۳) را می توان بهنجار فرض کرد، توزیع داده های هیچ یک از متغیرهای پژوهش از این دامنه ها تخطی نکرده است. بنابراین می توان توزیع داده ها را بهنجار فرض کرد. در پژوهش حاضر با توجه به وجود متغیر ملاک، پیش بین و واسطه ای برای بررسی فرضیه ها از مدل یابی معادلات ساختاری استفاده شد. با توجه به اینکه مبنای مدل معادلات ساختاری بر مبنای همبستگی است؛ بنابراین در جدول ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش گزارش شده است. به منظور بررسی رابطه بین مهارت های ارتباطی، سبک های حل تعارض و دلزدگی زناشویی آزمون همبستگی پیرسون اجرا شد و نتایج حاصل در جدول ۲ نمایش داده شده است.

جدول ۲: ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱ سبک یکپارچگی							
۲ سبک مصالحه	۰/۵۱**						
۳ سبک ملزم شده	۰/۳۸**	-۰/۶۲۴**					
۴ سبک اجتناب کننده	۰/۴۵**	-۰/۵۶**	۰/۵۶۸**				
۵ سبک مسلط	-۰/۵۹**	۰/۶۸۷**	۰/۶۶۳**	۰/۵۷۰**			
۶ مهارت ارتباطی	-۰/۲۷**	۰/۵۹۴**	۰/۴۵۰**	-۰/۴۸۲**	-۰/۶۲۵**		
۷ دلزدگی زناشویی	-۰/۴۳**	-۰/۵۳۱**	۰/۵۴۷**	۰/۵۲۷**	۰/۶۰۹**	-۰/۴۵۲**	

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

نتایج حاصل از آزمون همبستگی پیرسون در جدول ۲-۴ نشان می دهد بین زیرمقیاس سبک یکپارچگی با مهارت ارتباطی ($P < 0.01$ و $r = -0.27$) رابطه منفی معنادار و با دلزدگی زناشویی ($P < 0.01$ و $r = -0.43$) رابطه منفی معنادار وجود دارد. همچنین بین زیرمقیاس سبک مصالحه با مهارت ارتباطی ($P < 0.01$ و $r = 0.594$) رابطه مثبت معنادار و با دلزدگی زناشویی ($P < 0.01$ و $r = -0.531$) رابطه منفی معنادار وجود دارد. نتایج جدول ۲ حاکی از آن است که بین تمام متغیرهای پژوهش همبستگی معنادار وجود دارد. با توجه به تایید ارتباط معنادار بین متغیرهای پژوهش (مهارت های ارتباطی، سبک های حل تعارض و دلزدگی زناشویی) با یکدیگر امکان بررسی نقش واسطه ای مهارت های ارتباطی در رابطه بین سبک های حل تعارض با دلزدگی زناشویی فراهم است. نتایج نشان داد که ارزش های تحمل متغیرهای پیش بین بالای ۰/۱۰ و ارزش های عامل تورم واریانس کمتر از ۱۰ هستند که این حاکی از عدم وجود هم خطی چندگانه بین متغیرهای پیش بین می باشد.



شکل ۱. مدل تحلیل مسیر

به منظور تعیین شاخص های برازش مدل، پژوهشگران نسبت خن دو به درجه آزادی ۳، شاخص برازندگی تطبیقی، شاخص برازندگی و شاخص برازندگی تعدیل یافته بزرگتر یا مساوی ۰/۹۰، ریشه ریشه خطای مجذورات تهید^۳ کمتر از ۰/۰۸ و شاخص برازندگی غیر تطبیقی بزرگتر از ۰/۹۰ را از نشانه های برازش مناسب و از شاخص^۵ های مطلوب برای ارزیابی مدل می دانند. مدل ما از برازش مناسبی برخوردار است. نتایج ضرایب استاندارد رگرسیونی نشان از رابطه معنادار بین متغیر های پژوهش است. نتایج نشان داد اثر مستقیم سبک یکپارچگی بر مهارت ارتباطی ($C.R=\beta, 419/3=0/134$), $P < 0/001$ به صورت مثبت معنادار است. اثر مستقیم سبک مصالحه بر مهارت ارتباطی ($C.R=\beta, 431/4=0/204$), $P < 0/001$ به صورت مثبت معنادار است. اثر مستقیم سبک اجتناب کننده بر دلزدگی زناشویی ($\beta, =0/116$), $P < 0/001$, $C.R=4/250$ به صورت مثبت معنادار است و همچنین اثر مستقیم سبک مسلط بر دلزدگی زناشویی ($C.R=\beta, 700/3=0/126$), $P < 0/001$ به صورت مثبت معنادار است. اثر مستقیم سبک اجتناب کننده بر مهارت های ارتباطی ($C.R=\beta, 370/3=-0/137$), $P < 0/001$ به صورت منفی معنادار است. اثر مستقیم سبک مسلط بر مهارت های ارتباطی ($C.R=\beta, 537/6=-0/328$), $P < 0/001$ به صورت منفی معنادار است. اثر مستقیم مهارت های ارتباطی به دلزدگی زناشویی ($C.R=\beta, 47/7=-0/371$), $P < 0/001$ به صورت منفی معنادار است. با اطمینان از برازش مناسب مدل، ضرایب استاندارد کل مسیر، اثر مسیرهای مستقیم و غیر مستقیم موجود در مدل تحلیل واسطه ای مهارت ارتباطی بین سبک های حل تعارض با دلزدگی زناشویی در جدول ۴ آمده است.

^۱-Comparative Fit Index(CFI)^۲-Goodness of Fit Index(GFI)^۳Adjusted Goodness of Fit Index(AGFI)^۴-Root Mean Square Error of

Approximation(RMSA)

^۵-Non-Normed Fit Index(NFI)

جدول ۴. بررسی نتایج مدل واسطه ای

مسیرها	اثر کامل	اثر غیرمستقیم	اثر مستقیم	اریانس تبیین شده	نتیجه
سبک مسلط به مهارت ارتباطی	۰/۳۲۸*	--	۰/۳۲۸	۰/۱۲۶	تأیید شد
سبک مسلط به دزدگی زناشویی	۰/۳۲۵*	--	۰/۲۲۵	۰/۱۱۲	تأیید شد
سبک اجتناب کننده به مهارت ارتباطی	۰/۳۳۰*	۰/۱۳۳*	۰/۱۱۶	۰/۲۰۴	تأیید شد
سبک اجتناب کننده به دزدگی زناشویی	۰/۳۳۵*	--	۰/۱۱۶	۰/۱۲۲	تأیید شد
سبک ملزم شده به مهارت ارتباطی	۰/۳۴۴*	۰/۱۳۳*	۰/۲۰۴	۰/۱۳۴	تأیید شد
سبک ملزم شده به دزدگی زناشویی	۰/۳۴۵*	۰/۱۳۵*	۰/۱۲۲	۰/۱۳۴	تأیید شد
سبک مصالحه به مهارت ارتباطی	۰/۳۴۵*	۰/۱۳۹*	۰/۴۲۶	۰/۱۴	تأیید شد
سبک یکپارچگی به مهارت ارتباطی	۰/۳۴۵*	۰/۱۳۹*	۰/۴۲۶	۰/۴۶	تأیید شد
سبک یکپارچگی به دزدگی زناشویی	۰/۳۴۵*	۰/۱۳۹*	۰/۴۲۶	۰/۳۹	تأیید شد
مهارت های ارتباطی به دزدگی زناشویی	۰/۳۳*	--	۰/۳۷۱	۰/۱۴	تأیید شد
سبک های حل تعارض به دزدگی زناشویی	۰/۳۳*	--	۰/۳۷۱	۰/۴۶	تأیید شد
سبک های حل تعارض به مهارت های ارتباطی	۰/۳۳*	--	۰/۳۷۱	۰/۳۹	تأیید شد

ns = عدم معناداری * $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

نتایج نشان داد اثر غیر مستقیم سبک مسلط ($\beta = 0.230$) بر دزدگی زناشویی به صورت مثبت معنادار است. نتایج نشان داد که سبک های حل تعارض ۴۶ درصد از واریانس دزدگی زناشویی را تبیین می کند. همچنین نتایج نشان داد که مهارت های ارتباطی ۱۴ درصد از واریانس دزدگی زناشویی را تبیین می کند. در نهایت نتایج تحلیل مسیر نشان داد که مهارت های ارتباطی در رابطه سبک های حل تعارض با دزدگی زناشویی نقش واسطه ای ایفا می کند. بنابراین فرضیه مورد نظر تایید شده است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد که سبک های حل تعارض بر دلزدگی زناشویی اثر مستقیم معنادار دارند ($p < 0.001$). این نتایج با یافته‌های نتایج قطبی (۱۳۹۲)، آبراهام و براین (۲۰۰۰)، بیرامی و دیگران (۱۳۹۲)، صفایی (۱۳۹۷) و پاینز و دیگران (۲۰۰۱) همسو است. آبراهام و براین (۲۰۰۰)، که دریافتند سبک مدیریت تعارض به شیوه ی یکپارچه با رضایت زناشویی و رضایت از همسر، همبستگی مثبت بالایی دارد. مطالعه چنگ (۲۰۱۰)، که نشان داد زنان و مردان از سبک های حل تعارض یکپارچگی، ملزم شده، مصالحه و اجتنابی در مقایسه با سبک مسلط برای حل تعارض بیشتر استفاده می کردند. نتایج نشان داد که سبک های حل تعارض بر مهارت های ارتباطی اثر مستقیم معنادار دارند ($p < 0.001$). این نتایج با یافته‌های ریچ و دیگران (۲۰۰۳)، جوانینگ (۲۰۱۴)، کاراهان (۲۰۱۶)، رونان و دریر (۲۰۰۴)، قادری و دیگران (۱۳۹۰)، حقیقی (۱۳۸۹)، چنگ (۲۰۱۰) و رحیم و دیگران (۲۰۰۴) همسو است. پژوهش قادری و دیگران (۱۳۹۰)، عنوان کردند زوج های متعارض نسبت به زوج های رضایتمند، بیشتر از سبک حل تعارض مسلط استفاده کرده اند و زوج های رضایتمند نسبت به زوج های متعارض، بیشتر از سبک حل تعارض ملزم شده استفاده کرده اند. نتایج نشان داد که مهارت های ارتباطی بر دلزدگی زناشویی اثر مستقیم معنادار دارند ($p < 0.001$). این نتایج با یافته‌های بیکر (۲۰۰۹)، رفاهی و دیگران (۱۳۹۶)، کارخانه و کارخانه (۱۳۹۴)، فخر و کاکاوند (۱۳۹۴)، سجادی و روشن (۱۳۹۴)، خالدی (۱۳۹۳)، عطاری و دیگران (۱۳۸۸)، کلاین و استافورد (۲۰۰۴)، نجفی (۱۳۹۴)، گوهری و دیگران (۱۳۹۴)، عبادت پور و دیگران (۱۳۹۲)، بالور (۲۰۰۶) و بنده (۱۳۹۶) همسو است. در نهایت یافته های پژوهش نشان داد که مهارت های ارتباطی در رابطه بین سبک های حل تعارض با دلزدگی زناشویی نقش واسطه ای ایفا می کند.

آبراهام و براین (۲۰۰۰)، که دریافتند سبک مدیریت تعارض به شیوه ی یکپارچه با رضایت زناشویی و رضایت از همسر، همبستگی مثبت بالایی دارد. پژوهش قادری و دیگران (۱۳۹۰)، که عنوان کردند زوج های متعارض نسبت به زوج های رضایتمند، بیشتر از سبک حل تعارض مسلط استفاده کرده اند و زوج های رضایتمند نسبت به زوج های متعارض، بیشتر از سبک حل تعارض ملزم شده استفاده کرده اند. مطالعه چنگ (۲۰۱۰)، که نشان داد زنان و مردان از سبک های حل تعارض یکپارچگی، ملزم شده، مصالحه و اجتنابی در مقایسه با سبک مسلط برای حل تعارض بیشتر استفاده می کردند.

در تبیین این یافته می توان گفت باورهای ارتباطی ناصحیح از طریق فاجعه سازی، مطلق گرایی، پردازش نادرست اطلاعات به شکل توجه انتخابی پیش بینی اتفاق بد در آینده، داشتن مفروضه های ناکارآمد در مورد روابط صمیمی و استانداردهای نادرست منجر به مشکلات زناشویی و پیدایی چرخه های آزار دهنده میان زوجین می شود. در تبیین این مسئله می توان گفت تعارض های زناشویی از طریق ایجاد عواطفی نظیر یاس، رنجش، و بیزاری باعث نارضایتی شده و مدل های ارتباطی زوجین را مختل می کند، موجب نارضایتی زناشویی و دلزدگی می شوند (ذولفقاری، ۱۳۹۸). مطابق نظریه رفتاری، آنچه که اهمیت دارد، درک رفتار هر یک از زوجین در حین تعارض و سپس جستجوی رفتارهای جدید منتج از تعارض می شود. به عبارت دیگر تمرکز نظریه رفتاری روی تغییر رفتاری هر دو زوج می باشد (شریعتمداری، ۱۳۸۳). همچنین با توجه به نظریه کنش متقابل نمادین با برجسته کردن این نکته که درک ابعاد معنای زناشویی، عنصری حیاتی در درک رفتار فردی، ارتباطی و زناشویی در یک فرهنگ است، پایه و اساس مناسبی برای مطالعه ی فرایندهای زناشویی است (جهانی دولت آبادی و حسینی، ۱۳۹۴). در الگوهای منفی متقابل، زوجین در چرخه ای از تعاملات منفی گرفتار شده و باعث آسیب به سلامت فیزیکی و عاطفی یکدیگر می شوند. از آنجا که تعارضات زناشویی اثرات زیان باری بر جسم، ذهن و سلامت فرد و خانواده دارد و منجر به عملکرد ضعیف خانواده وظایف والدینی و سازگاری زوجین شده و احتمال ایجاد رابطه فرازناشویی، نوشیدن الکل، سوء مصرف مواد و در نهایت طلاق را افزایش می دهد و از طرفی، آموزش

مهارت های ارتباطی، باعث کاهش دلزدگی زناشویی در زوجین مراجعه کننده به دادگاه خانواده می شود و بین زوج هایی که این آموزش ها را دیده اند از نظر میزان دلزدگی زناشویی، با زوج های آموزش ندیده اند، تفاوت معناداری وجود دارد، آموزش خانواده ها با تاکید بر عوامل ایجاد کننده آن نظیر باورهای ارتباطی منفی که بیشتر افراد آگاهی کمی از آن دارند، می تواند کمک کننده باشد (حسینی، ۱۳۹۴). به صراحت می توان گفت که یکی از موارد اساسی خوش بختی انسان، ارتباطات میان فردی وی است، حال اگر هدف ارتباط، کسب آرامش در کنار همسر و در زندگی مشترک باشد، «ارتباط» به خون حیات بخش زندگی مشترک تبدیل می شود و در کیفیت زندگی زناشویی، نقش تعیین کننده ای می یابد. در این میان مجهز بودن همسران به مهارت های ارتباطی مایه ی سازگاری و رضایت آن ها می شود و عدم آگاهی نسبت به این مهارت اساسی، به بروز بسیاری از سوء تفاهم ها، تعارض ها و تنش های میان زوجین می انجامد. به نظر می رسد زوجینی که مهارت های ارتباطی بهتری دارند در برخورد با مسائل و تعارضات زندگی زناشویی از راه های پاداش دهنده تری استفاده می کنند. همچنین می توان گفت که سبک مسلط به وسیله ی اهمیت دادن زیاد به نگرانی های خود و اهمیت دادن کم به نگرانی های دیگران مشخص می شود و به عنوان یک سبک رقابتی شناخته شده است، بنابراین این سبک همواره به عنوان یک سبک مخرب در حل تعارض شناخته شده است. کایزر (۱۹۹۰) معتقد است که شیوه های نامناسب حل تعارض یکی از عوامل مهم بروز دلزدگی زناشویی می باشد؛ زیرا تعارض بین فردی یک عامل استرس زای مهم است. شخص استفاده کننده از سبک مسلط، سعی دارد با رفتار آمرانه و با استفاده از اعمال قدرت، به خواسته هایش برسد، بدون این که برای دیگران اهمیتی قائل شود در نتیجه باعث وخیم تر شدن تعارض می شود. این تعارض همیشگی باعث می شود که زوجین از اضطراب و افسردگی قابل توجهی رنج ببرند و طبق نظریه داتیلیو (۲۰۱۰) افسردگی از جمله عواملی است که عموماً با اختلال های زوجین هم پوشی دارد. در واقع ناراضی و تعارض زناشویی عامل خطری برای افسردگی در میان افراد متأهل است. در نتیجه می توان گفت به دلیل این که سبک مسلط با جهت گیری تهدید آمیز مشخص می شود، فقط نیازهای یک طرف را برآورده می کند و همین مسئله باعث کاهش صمیمیت عاطفی بین زوجین شده و به تدریج دلزدگی زناشویی را ایجاد می نماید. در شیوه ی یکپارچه، تبادل اطلاعات و بررسی اختلاف ها در جهت رسیدن به راه حل قابل قبول برای زوجین است. این شیوه با حل مسئله در ارتباط بوده و می تواند به راه حل خلاقانه منجر شود. استفاده از سبک یکپارچگی مستلزم اهمیت دادن زیاد به نگرانی های خود و نگرانی های همسر است. افراد در استفاده از این سبک هم به مشارکت و هم به ابراز وجود می پردازند (داتیلیو، ۲۰۱۰). بنابراین تعارض با توجه به تفاوت ها و جستجوی راه حل های جدید به صورت سازنده رفع می شود. در نهایت یک وضعیت برنده - برنده پیش می آید. طبق نظر ستیر، در خانواده های ناکارساز، اعضا اغلب به صورت اول شخص جمع حرف می زنند. خانواده درمانگران تجربیاتی برای در افتادن با یک چنین الگوهای ارتباطی ناموثر و هدایت نشده ای اصرار می ورزند که اعضای خانواده هنگام ابراز احساساتشان مواضع "من" اتخاذ کنند. اینگونه ارتباط موجب بهبود همتراز خوانی شده و در نتیجه موجب افزایش ارتباط، فقدان رفتار قالبی، بهبودی عزت نفس و خود ارزشی می شود. ارتباط سازنده، دارای نقش کلیدی در عملکرد خانواده موفق است. همچنین اگر زوجین از الگوی ارتباط سازنده متقابل در ارتباطات استفاده کنند، از زندگی زناشویی خود احساس رضایت بیشتری می کنند (هیوی، لارسون و کریستنسن، ۱۹۹۶). آموزش مهارت های ارتباطی به زن و شوهر این امکان را می دهد که با یکدیگر به بحث و تبادل نظر بپردازند و مشکلاتشان را حل کنند و از نیازهای هم آگاه شوند. زوج هایی که به هنگام مواجهه با مشکل نتوانند با یکدیگر ارتباط موثر برقرار کنند در یک وضعیت نامشخص و مبهم قرار می گیرند و درگیری و سطح تعارض آنها بالا می رود. آموزش مهارت های ارتباطی شامل یک برنامه آموزشی ارتباط و مهارت های ارتباطی زوج هاست که در آن توجه کردن و فرایندهای ارتباطی ماهرانه به عنوان شرط لازم حل مسئله موثر، رفع اختلافات و توانایی برقراری ارتباط

۱. Kayser, A.
Datilio, F.M

عاطفی موثر شرط شده است. آموزش مهارت های ارتباطی با آموزش گام به گام روبرو شدن با مشکل و چگونگی حل آن به زوج ها یاد می دهد هنگام مواجهه با مشکل به جای درگیری و اجتناب سعی کنند با روش سازنده به حل مشکل بپردازند روشی که هر دو طرف احساس کنند نیازها و خواسته های آنها برآورده شده است و به نتیجه ای که برای هر دو زوج رضایت بخش است رسیده اند که این امر باعث می شود زوجین از زندگی زناشویی و در کل از زندگی خود احساس رضایت کنند و دلزدگی زناشویی در بین آن ها کاهش یابد (زارع، ۱۳۹۶). هر پژوهشی دارای محدودیت هایی است؛ پژوهش حاضر در کارمندان متاهل دانشگاه فنی-مهندسی شهید عباس پور (واحد تهران شمال) بوده که دامنه واریانس را محدود کرد. لذا در تعمیم نتایج به سایر جوامع باید احتیاط صورت گیرد. پیشنهاد می شود به علت حجم کم نمونه آماری و تعمیم پذیری نتایج یافته ها، تطبیق از نظر مکانی در سطح و حوزه وسیع تری مورد ارزیابی قرار گیرد. پیشنهاد می شود با توجه به اهمیت آموزش مهارت های ارتباطی و آثار و پیامد تعارضات زناشویی، جهت کاهش دلزدگی زناشویی و بهبود روابط افراد متاهل، محققان پژوهش های بیشتری در رابطه این متغیرها با دیگر متغیرهای روانشناختی از جمله صمیمیت زناشویی، خیانت زناشویی، خودتنظیمی هیجانی، سبک های عشق ورزی، سبک های دلبستگی و ... انجام دهند. همچنین پیشنهاد می شود جهت ارزیابی موثرتر و دقیق تر پژوهش، علاوه بر پرسشنامه از ابزارهای دیگر نظیر مصاحبه نیز استفاده شود. با توجه به نتایج بدست آمده پیشنهاد می گردد که کارگاه های آموزشی در زمینه تاثیر مهارتهای ارتباطی همسران بر کاهش تعارضات زناشویی و کاهش دلزدگی زناشویی برگزار شود. پیشنهاد می شود جهت پیشگیری از دلزدگی زناشویی و تعارضات زناشویی همسران، صدا و سیما برنامه های آموزشی مهارت های ارتباطی همسران را به صورت مدون و هفتگی پخش نماید. فنون و روشهای کاربردی مهارت های ارتباطی همسران برای افزایش رضایت زناشویی و کاهش دلزدگی و تعارضات زناشویی در بین افراد متاهل به مشاوران و مدرسان آموزش خانواده، آموزش داده شود تا بتوانند با بکارگیری این روش موثر به طیف وسیعی از ناسازگاری های زناشویی بپردازند.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

منابع

- بنده، الناز. (۱۳۹۶). پیش بینی دلزدگی زناشویی بر اساس باورهای غیرمنطقی و بدکارکردی جنسی زوجین. پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- بیرامی، منصور. باباپور، جلیل. هاشمی، تورج. اسماعیلی، اسماعیل. و بهادری، جعفر. (۱۳۹۲). پیش بینی رضایتمندی زناشویی بر اساس مولفه های هوش هیجانی و شیوه های حل تعارض. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین*، ۱۷ (۳)، ۲۷-۲۱.
- پاینز، آیالا مالاچ. (۱۳۸۱). *چه کنیم تا عشق رویایی به دلزدگی نینجامد*. ترجمه ف. شاداب. تهران: ققنوس (تاریخ انتشار به زبان اصلی: ۱۹۹۶).
- جهانی دولت آبادی، اسماعیل. حسینی، سید حسن. (۱۳۹۴). مطالعه جامعه شناختی علل و زمینه های بروز تعارضات زناشویی در شهر تهران. *بررسی مسائل اجتماعی ایران*، ۵ (۲)، ۳۶۴-۳۲۹.
- حسینی، صادق. (۱۳۹۴). فنون و مهارت های ارتباط غیرکلامی در راهنمای گردشگران. *ماهنامه گشت و گذار*، ۶ (۳۷)، ۴۵-۳۸.
- حسین چاری، مسعود. فداکار، محمد مهدی. (۱۳۸۴). بررسی تاثیر دانشگاه بر مهارت های ارتباطی بر اساس مقایسه دانش آموزان و دانشجویان. *مجله دانشور رفتار*، ۱۵، ۲۸-۱۲.
- حسینیان، سیمین. و شفیعی نیا، اعظم. (۱۳۸۴). بررسی تاثیر آموزش مهارت های حل تعارض بر کاهش تعارض های زناشویی زنان. *اندیشه های نوین تربیتی*، ۱ (۴)، ۲۲-۷.
- حقیقی، حمید. (۱۳۸۹). *مقایسه سبک های حل تعارض زناشویی بین زوجین رضایتمند، زوجین دارای تعارض و زوجین در شرف طلاق در شهر بندرعباس*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی دانشگاه هرمزگان.
- خالدی، فرانک. (۱۳۹۳). *اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر عملکرد خانواده و زوج های مراجعه کننده به مراکز مشاوره*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه.
- رازقی، علیرضا. وحسین چاری، مسعود. (۱۳۸۹). تاثیر وضعیت های هویت بر مهارت های ارتباطی در دانش آموزان دبیرستانی عشایری و شهری. *مجله پژوهش در نظام های آموزشی*، ۵۲-۲۷.
- رفاهی، ژاله. میرزایی جابری، بهنام. و زارعی، رضا. (۱۳۹۶). اثربخشی تحلیل ارتباط متقابل (TA) بر تغییر قصه عشق و دلزدگی زناشویی زنان. *نشریه زن و جامعه*، ۸ (۱)، ۱۸۳-۱۶۷.
- زارع، مهدی. (۱۳۹۶). *نقش الگوهای ارتباطی خانواده و هوش معنوی در پیش بینی دلزدگی زناشویی زوجین شهر مرودشت*. پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.

- زهرا کار، کیانوش. (۱۳۹۰). مشاوره استرس: پیشایندها، پیامدها و راهبردهای درمانی استرس. تهران: انتشارات بال.
- ساداتی، سید احسان. مهرابی زاده هنرمند، مهناز. و سودانی، منصور. (۱۳۹۳). رابطه علی تمایز یافتگی، نوز گزایی و بخشندگی با دلزدگی زناشویی با واسطه تعارض زناشویی. *روانشناسی خانواده*، ۱(۲)، ۶۸-۵۵.
- سجادی، فائزه. و روشن، رسول. (۱۳۹۴). اثر بخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر بهبود نگرش به عشق و کاهش دلزدگی زناشویی. *فصلنامه پژوهش های مشاوره*، ۱۴ (۵۳)، ۹۱-۱۱۱.
- شریعتمداری، آ. (۱۳۸۳). *تاثیر آموزش راه های مقابله با فشار روانی بر تعارضات زناشویی*، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
- شعاع کاظمی، مهرانگیز. و مومنی جاوید، مهرآور. (۱۳۹۰). دیدگاه های نظری خیانت زناشویی و بهبود روابط با تاکید بر راهبردهای عملی مشاوره ای. تهران: به آوران.
- شمشیرگران، مرضیه. و همائی، رضوان. (۱۳۹۷). بررسی رابطه مهارت های ارتباطی و مولفه های ان با دلزدگی زناشویی در کارکنان متاهل شرکت ملی حفاری استان خوزستان. *رویش روانشناسی*، ۷(۱)، ۱۱۱-۱۳۴.
- صفایی، ف. (۱۳۹۷). *پیش بینی دلزدگی زناشویی بر اساس راهبردهای مقابله ای و رضایت جنسی در زنان متاهل*. پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- عطاری، یوسفعلی. حسین پور، محمد. و راهنورد، سیما. (۱۳۸۸). اثربخشی کاربردی آموزش مهارت های ارتباطی به شیوه برنامه ارتباطی زوجین بر کاهش دلزدگی زناشویی زوجین. *روانشناسی اندیشه و رفتار*، ۱۴، ۳۴-۲۵.
- فخر، زهرا. کاکاوند، علیرضا. (۱۳۹۴). تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر رضایتمندی زناشویی زوجین. *کنفرانس بین المللی رویکرد های نوین در علوم انسانی*.
- قادری، فواد. فلاح چای، سید رضا. و زارعی، اقبال. (۱۳۹۰). مقایسه شیوه های فرزندپروری و سبک های حل تعارض زناشویی در بین زوج های متعارض و زوج های رضایتمند در شهر بنرعباس. *پژوهش های مشاوره*، ۱۱(۴۱)، ۱۷۲-۱۵۱.
- قطبی، محمدرضا. (۱۳۹۲). *نقش سبک های عشق ورزی و سبک های حل تعارض در پیش بینی رضایتمندی زناشویی*. پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه تبریز.
- کارخانه، معصومه. کارخانه، مریم. (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی مبنی بر (TA) بر کاهش دلزدگی زوجین شهر کرمانشاه. *کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در علوم انسانی*.
- کریمی، پروانه. کرمی، جهانگیر. و دهقان، فاطمه. (۱۳۹۳). رابطه سبک های دلبستگی و سبک های حل تعارض با فرسودگی زناشویی کارکنان متاهل. *زن و جامعه*، ۵، ۷۰-۳۵.

- گوهری، شیوا. زهراکار، کیانوش. و نظری، علی محمد. (۱۳۹۴). پیش بینی فرسودگی زناشویی بر اساس تمایز یافتگی و صمیمیت جنسی در پرستاران. *مجله پژوهش پرستاری ایران*، ۱۰(۲)، ۷۲-۸۰.
- نجفی، احد. (۱۳۹۴). بررسی رابطه بین عوامل شخصیتی، باورهای غیرمنطقی و دلزدگی زناشویی. *کنفرانس ملی آینده پژوهی، علوم انسانی و توسعه*.
- نعیمی، ابراهیم. و شریعتی، سید صدرالدین. (۱۳۹۳). الگوی مشاوره ای حل تعارضات زناشویی مبتنی بر دیدگاه های جنسیتی قرآن کریم. *فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، ۵(۱۸)، ۲۳-۱.
- یاقوتیان، محمود. سلیمانیان، علی اکبر. و بخشی، مریم. (۱۳۹۴). اثر بخشی غنی سازی ارتباط بر کاهش دلزدگی زناشویی والدین کودکان آسیب دیده بینایی. *نشریه تعلیم و تربیت استثنایی*، ۱۳۳، ۴۰-۲۸.
- Abraham, G. P., & Bruyne, T. (2000). Conflict management style and mental satisfaction. *Journal of sex and marital therapy*, 26(4), 321-334.
- Bakker, A. B. (2009). The crossover of burn-out and its relation to partner health. *Stress and Health*, 25, 343-353.
- Bradbury, J. B. (1995). A multilevel framework for understanding relationships among traits, states, situations, and behaviors. *European of Personality*, 21, 789-810.
- Cheng, C. C. (2010). A study of inter-cultural marital conflict and satisfaction in Taiwan. *International Journal of intercultural Relations*. Available online at: www.sciencedirect.com.
- Dildar, S., Sitwat, A., & Yasin, S. (2013). Intimate enemies: Marital conflicts and conflict resolution styles in dissatisfied married couples. *Middle-East Journal of scientific Research*, 15(10), 1433-1439.
- Heavey, C. L., Larson, B. M., & Christensen, A. (1996). The communication patterns questionnaire: *The reliability and the Family*, 58, 796-800.
- Joaning, H. (2014). The long term effects of the couple communication program (ccp). *Journal of Marital & Family Therapy*, 8(4), 463-468.
- Karahan, T. F. (2016). The effects of a couple communication program on the conflicts resolution Skills and Active conflict Tendencies of Turkish couple. *Journal of sex and marital therapy*, 35(3), 220-229.
- Pines, A. M. (2002). The female entrepreneur: Burnout treated using a psychodynamic existential approach, *Clinical Case Studies*, 1 (2), 170-180.
- Pines, A. M., & Nunes, R. (2003). The relationship between career and couple burnout: implication for career and couple counseling. *Journal of employment counseling* 40(2), 50-64.
- Ronan, G. F., & Dreer, L. E. (2004). Violent couples coping and communication skills. *Journal of family violence*, 19, 131-142.

- Riesch, S. K., Jackson, N. M., & Chanchong, W. (2003). Communication approaches to parent-child conflict: Young adolescence to young adult. *Journal of Pediatric Nursing, 18*(4), 244-256.
- Tolorunleq ,C.A. (2016). Causes of marital conflicts amongst couples in Nigeria: Implication for counseling psychologists. *Social and Behavioral Sciences, 14*, ۲۴-۲۶.
- Tom, C., Lee, T., Foo, Y., & Lim, Y. (2011). Communication Skills, conflict tactics and mental health: A study of married and cohabitating couples in Malaysia. *Asian social science, 7*, 79-87.
- Travis, T.L. (2014). *Teaching conflict resolution skills, using computer-based interaction, to at risk junior high students assigned to a disciplinary alternative education program*. Unpublished Doctoral Dissertation ,university of Houston.
- Young, L.L., & Young, M.E. (1998). Counseling and therapy for couples. Brook/cole publishing company.

