

# حل تعارض و تآب آوری در زنان بارو یکم در ضایات از زندگی

واشغال

مرضیه کل باریان



انتشارات آریا دانش

تابستان ۱۳۹۷

|                     |                                                                                   |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : گلباریان، مرضیه، ۱۳۵۰ -                                                         |
| عنوان و نام پدیدآور | : حل تعارض و تاب آوری در زنان با رویکرد رضایت از زندگی و اشتغال / مرضیه گلباریان. |
| مشخصات نشر          | : تهران: آریا دانش، ۱۳۹۷.                                                         |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۴۰ ص.                                                                          |
| شابک                | : 978-622-6154-32-1                                                               |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیپا                                                                            |
| موضوع               | : تاب آوری -- ایران -- نمونه پژوهی                                                |
| موضوع               | : Resilience (Personality trait) -- Iran -- Case studies                          |
| موضوع               | : زنان -- ایران -- وضع اجتماعی -- نمونه پژوهی                                     |
| موضوع               | : Women -- Iran -- Social conditions -- Case studies                              |
| رده بندی کنگره      | : BF ۶۹۸/۳۵ ت ۲ گ ۸۱۳۹۷                                                           |
| رده بندی دیویی      | : ۲۴/۱۰۱                                                                          |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۵۲۲ ۸۳                                                                          |

انتشارات آریا دانش

عنوان کتاب: حل تعارض و تاب آوری در زنان با رویکرد رضایت از زندگی و اشتغال

نویسنده: مرضیه گل باریان

صفحه آرا: اکرم ملک نژاد

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۵۴-۳۲-۱

مرکز پخش: تهران خیابان ولیعصر تقاطع خیابان طالقانی مجتمع نور طبقه ۴ شماره تماس: ۸۸۵۶۲۲۷۳

حق چاپ جهت ناشر محفوظ است.

[www.ariyadanesh.ir](http://www.ariyadanesh.ir)

## پیشگفتار

زنان که حدود نیمی از جمعیت جهان هستند با احتساب فعالیتهای بی مزد در خانه ۵۵ درصد کل کار جهان را انجام می دهند.<sup>۱</sup> پژوهشگران معتقدند زنان اغلب بر اساس شرایط اقتصادی اجتماعی و در اختیار داشتن منابع مالی و مادی، خانه داری یا اشتغال خارج از منزل را انتخاب می کنند.

تعارض امری طبیعی پدیده های اجتناب ناپذیر در زندگی فردی و سازمانی است و به دلایل متعدد و در اشکال مختلف ظهور می کند. به دلیل فراوانی و اهمیت بسیار این پدیده در زندگی فردی، گروهی و سازمانی، اصطلاح "تعارض" به صورتهای گوناگون معنی، تعبیر و تفسیر شده است.

همچنین در بحث رضایت زناشویی می توان گفت؛ رضایت زناشویی نگرش مثبت و لذت بخشی است که زن و شوهر از جنبه های گوناگون روابط زناشویی خود دارند. رضایتمندی زناشویی، احساس عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و یا مرد است. کریدر و فیلدز<sup>۲</sup> (۲۰۰۱) دریافتند نخستین ازدواج هایی که به طلاق منجر می شوند ۷ تا ۸ سال طول می کشند. به طور میانگین در تمام ازدواج هایی که به طلاق منتهی میشوند، فرآیند طلاق تقریباً ۸ سال به طول می انجامد. بنابراین، باید نسبت به مراحل اولیه ی ازدواج توجه دقیقی شود و همچنین، به مداخلات پیشگیرانه و دقیق نیز پرداخته شود. عواملی که موجبات

---

۱. Abdi, 1388

۲. Javaheri F, Serajzadeh SH, Rahmani R

۳. Krid & Filds

تطابق هر چه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدات زندگی را سبب شوند، بنیادی ترین سازه های مورد پژوهش این رویکرد می باشند. در این میان تاب آوری جایگاه ویژه ای - خصوصاً در حوزه های روانشناسی تحول، روانشناسی خانواده و بهداشت روانی- به خود اختصاص داده است. به طور کلی واژه تاب آوری به عوامل و فرایندهایی اطلاق می شود که خط سیر رشد را از خطر به رفتارهای مشکل زا و آسیب روانشناختی قطع کرده و علی رغم وجود شرایط ناگوار، به پیامدهای سازگارانه منتهی می شوند. تاب آوری موجب سازگاری مناسب در مواجهه با مشکلات می شود و چیزی بیش از اجتناب ساده از پیامدهای منفی است.

در تاب آوری فرد در مواجهه با حوادث استرس زا مانند تعارض، نارضایتی زناشویی و... دست به جبران برای بازگشت به عملکرد معمول خود می زند سه مدل چالش، جبران و محافظتی برای این فرایند فرض شده است. همچنین میتوان گفت تعارض جزء لاینفک زندگی انسان و امری کاملاً طبیعی است و در طول تاریخ همواره با زندگی انسان همراه بوده است. زندگی مشترک و خانواده محیط باروری برای پرورش و رشد انواع تعارضات و عدم توافقات است. با توجه به اینکه در خانواده رکن اصلی و شیرازای زندگی مادر است چرا که در تربیت فرزندان بیشترین وقت را می گذارد، توجه به سلامت او از نظر روانشناختی بسیار پراهمیت است. همین طور ارتقاء تاب آوری در مادران نتایج بسیار مثبتی در سلامت فرزندان و همسر دارد. همین طور ارتقاء مدیریت حل تعارض در مادران بسیار تاثیر گذار در بهداشت روان خانواده می باشد، حال اگر زن شاغل باشد تبعاً این وضعیت در ارتقاء بهره وری شغل اش و جامعه موثر می باشد، در این کتاب سعی بر آن است با تعریف و مفاهیم تاب آوری و تعارضات و رضایت در زندگی زناشویی خواهیم پرداخت زیرا رضایت از زندگی زناشویی بین زوجین زمانی برقرار می شود که زن و شوهر رابطه مثبتی با هم داشته و در رابطه با مسائل زندگی بین آن ها توافق وجود داشته باشد. هرچقدر که احترام متقابل و تفاهم بیشتری بین زن و مرد باشد و مهارت های ارتباطی لازم را جهت برقراری ارتباط با یکدیگر داشته باشند میزان رضایت از زندگی مشترک بیشتر است.

## فهرست:

|         |                                             |
|---------|---------------------------------------------|
| ۱۳..... | فصل اول : زنان و رضایت از زندگی.....        |
| ۱۳..... | رضایت از زندگی.....                         |
| ۱۴..... | تعاریف رضایت از زندگی.....                  |
| ۱۶..... | عوامل موثر بر رضایت از زندگی.....           |
| ۱۶..... | ژن ها.....                                  |
| ۱۷..... | شخصیت.....                                  |
| ۱۷..... | ویژگی های جسمانی.....                       |
| ۱۸..... | سن.....                                     |
| ۱۸..... | جنسیت.....                                  |
| ۱۸..... | عوامل شغلی و اقتصادی.....                   |
| ۲۰..... | تندرستی و تحصیلات.....                      |
| ۲۱..... | مذهب.....                                   |
| ۲۱..... | روابط.....                                  |
| ۲۲..... | ابعاد رضایت از زندگی.....                   |
| ۲۸..... | نظریه های پیرامون رضایت از زندگی.....       |
| ۲۸..... | نظریه و نتگوت، مریک و اندرسون.....          |
| ۳۱..... | نظریه سلسله مراتب نیازها (نظریه مازلو)..... |
| ۳۱..... | نظریه رضایت از زندگی ژان.....               |
| ۳۱..... | نظریه اداری کی فرانس.....                   |

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| عواملی که موجب نارضایتی ما از زندگی.....               | ۳۲ |
| فصل دوم : رضایت و تعارضات زناشوئی.....                 | ۳۸ |
| نقشهای مشترک زن و مرد در خانواده.....                  | ۳۸ |
| اهمیت و ارزش نقش زنان خانه.....                        | ۳۹ |
| نظریه‌های نقشهای خانوادگی زن و مرد در زندگی مشترک..... | ۳۹ |
| رابطه زن و مرد با یکدیگر در رضایت از زندگی.....        | ۴۱ |
| رضایت مندی از واج.....                                 | ۴۳ |
| رضایت زناشویی.....                                     | ۴۴ |
| عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی.....                       | ۴۸ |
| ایفای نقش در زندگی زناشویی.....                        | ۴۹ |
| فرزندان.....                                           | ۵۰ |
| حمایت خانوادگی و اجتماعی.....                          | ۵۱ |
| عوامل فرهنگی.....                                      | ۵۱ |
| نظریه گارسیا و رضایتمندی زناشویی.....                  | ۵۲ |
| اختلاف و دلزدگی در رابطه زناشویی.....                  | ۵۳ |
| رضایت از زندگی زناشویی و رابطه زناشویی.....            | ۵۴ |
| بازده روابط جنسی در رضایت زناشویی.....                 | ۵۶ |
| تمایلات جنسی انسان.....                                | ۵۷ |
| صمیمیت در ازدواج و رضایت زناشوئی.....                  | ۵۹ |
| صمیمیت واقعی.....                                      | ۶۱ |
| صمیمیت و خود افشاسازی.....                             | ۶۲ |
| مشکلات صمیمیت در مردان.....                            | ۶۲ |
| صمیمیت جنسی.....                                       | ۶۳ |
| مشکلات صمیمیت در زنان.....                             | ۶۴ |

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| رضایت زناشویی و مهارت‌های ارتباطی.....                | ۶۵  |
| مهارت‌های ارتباطی بر افزایش سازگاری زناشویی.....      | ۶۷  |
| ساختار و راهبردهای رضایت زناشویی.....                 | ۶۹  |
| تعارض در رابطه زناشویی.....                           | ۷۰  |
| دیدگاه‌های تعارض.....                                 | ۷۲  |
| ایجاد تعارض در زندگی زناشویی.....                     | ۷۳  |
| مراحل فرآیند تعارض.....                               | ۷۴  |
| سبک‌های حل تعارضات.....                               | ۷۵  |
| زمینه‌های تعارضات زناشویی.....                        | ۷۹  |
| علل پیدایش تعارض.....                                 | ۸۰  |
| نشانگان تعارض در روابط زوجین.....                     | ۸۶  |
| پیامدهای بروز تعارضات زناشویی.....                    | ۸۶  |
| اهمیت مدیریت تعارضات.....                             | ۸۷  |
| عوامل تاثیر گذار بر چگونگی حل تعارضات.....            | ۸۹  |
| رابطه رضایت‌مندی جنسی زنان و تعارضات میان همسران..... | ۹۰  |
| بررسی روش‌های حل مشکل در زندگی.....                   | ۹۲  |
| فصل سوم : تاب‌آوری.....                               | ۹۶  |
| تعریف تاب‌آوری.....                                   | ۹۶  |
| تاریخچه تاب‌آوری.....                                 | ۱۰۰ |
| مدل‌های تاب‌آوری.....                                 | ۱۰۱ |
| چارچوب تاب‌آوری کامپفر.....                           | ۱۰۶ |
| مکانیسم‌های تاب‌آوری.....                             | ۱۰۷ |
| ویژگی‌های افراد تاب‌آور.....                          | ۱۰۸ |
| عوامل مؤثر بر تاب‌آوری.....                           | ۱۱۰ |

تئوری های تبیین تاب آوری..... ۱۱۵

راههای افزایش تاب آوری..... ۱۱۷

فصل چهارم: سنجش و تاب آوری و رضایت از زندگی و رضایت زناشوئی زنان بر اساس

اشتغال..... ۱۲۰

رضایت از زندگی و رضایت زناشوئی در زنان با رویکرد شاغل بودن یا نبودن. ۱۲۰

تاب آوری در زنان شاغل و غیر شاغل..... ۱۲۴

تاب آوری زنان..... ۱۲۴

مؤلفه تاب آوری در زنان..... ۱۲۵

مدیریت حل تعارضات مادران شاغل و غیر شاغل..... ۱۲۸