

۹۸۰۵/۱۸

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الگوی انگیزی شادی در بهبود

ارتباط زوجین

آزاده ملاکریمی

|                     |   |                                                                               |
|---------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : | ملاکریمی، آزاده، ۱۳۶۶-                                                        |
| عنوان و نام پدیدآور | : | الگوی انگیزشی شادی در بهبود ارتباط زوجین/ آزاده ملاکریمی.                     |
| مشخصات نشر          | : | اصفهان: حیات طیبه، ۱۳۹۸.                                                      |
| مشخصات ظاهری        | : | ۱۱۶ ص: جدول، نمودار.                                                          |
| شابک                | : | ۲۵۰۰۰ ریال: ۱-۳۳-۶۵۵۵-۶۰۰-۹۷۸                                                 |
| وضعیت فهرست نویسی   | : | فیبا                                                                          |
| موضوع               | : | زناشویی -- ایران -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی -- نمونه‌پژوهی              |
| موضوع               | : | Communication in marriage -- Case studies -- Psychological aspects -- Iran -- |
| موضوع               | : | روابط زن و مرد -- ایران -- جنبه‌های روانشناسی -- نمونه‌پژوهی                  |
| موضوع               | : | Man-woman relationships -- Psychological aspects -- Iran -- Case studies      |
| موضوع               | : | کیفیت زناشویی -- ایران -- نمونه‌پژوهی                                         |
| موضوع               | : | Marital quality -- Iran -- Case studies                                       |
| موضوع               | : | سازگاری -- ایران -- جنبه‌های روان‌شناسی -- نمونه‌پژوهی                        |
| موضوع               | : | Cheerfulness -- Case studies -- Physiological aspects -- Iran --              |
| رده بندی کنگره      | : | ۱ ۶۷۴۳                                                                        |
| رده بندی دیویی      | : | ۲۰۶ ۸۱۰ ۵۵                                                                    |
| شماره کتابشناسی ملی | : | ۵۸۵۵۶۹۴                                                                       |

نشر حیات طیبه

## الگوی انگیزشی شادی در بهبود ارتباط زوجین

مؤلف: آزاده ملاکریمی  
 سال چاپ: ۱۳۹۸  
 نوبت چاپ: اول  
 شمارگان: ۵۰ جلد  
 قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان  
 اصفهان، خیابان جی، انتهای خیابان خواجه عمید، میدان فتح، مجتمع حیات طیبه  
 تلفن: ۰۳۱ ۳۵۸۱۰۵۴۴  
 همراه: ۰۹۱۳ ۸۰۱ ۸۷۸۵

## سخن م‌لف

خداید، بسیار شکر می‌کنم که از روی لطف و کرم خود، پدر و مادری فداکار نصیب کرد تا در سایهٔ دخت یربار وجودشان آسوده‌خاطر زندگی کنم و از ریشهٔ آن‌ها شاخ و برگ بگیرم و بر راه سبب علم و دانش قدمی بردارم؛ والدینی که بودندشان تاج افتخاری است بر سرم و نامشان تکیه است بر بودنم؛ چرا که این دو وجود پس از پروردگار مایهٔ هستی‌ام بوده‌اند؛ دستم را گشادند و راه رفتن را در این وادی زندگی پر از فراز و نشیب به من آموختند.

ضمن سپاس و ستایش به درگاه ایزدمنان که به من توانایی داد با استعانت از او بتوانم این پژوهش را انجام دهم، بر خود لازم می‌بینم از دلگرمی و تشویق اساتیدی که در نگارش این مجموعه مرا یاری نمودند، قدردانی نمایم؛ از خانم **دکتر ملکیها** استاد راهنما و خانم **دکتر علاءالدینی** استاد مشاورم که در طول نگارش این مجموعه با راهنمایی‌های عالمانه و بجایشان، سگاندار شایسته‌ای را به حمایت این پژوهش بودند. امیدوارم بتوانم در آینده‌ای نزدیک جوابگوی زحمات این برادران باشم. این همه محبت باشم. و در قبال تلاش عزیزانم در راه موفقیت، قدر به درک زیبایی‌های وجودشان باشم.

آزاده ملاکریمی

## فهرست مطالب

### فصل اول: کلیات

|    |                              |
|----|------------------------------|
| ۱۹ | ۱-۱ مقدمه                    |
| ۲۱ | ۲-۱ بیان مسئله               |
| ۲۴ | ۳-۱ اهمیت و ضرورت پژوهش      |
| ۲۶ | ۴-۱ اهداف پژوهش              |
| ۲۷ | ۵-۱ فرضیه‌های پژوهش          |
| ۲۸ | ۶-۱ تعریف واژه‌ها و اصطلاحات |
| ۲۸ | ۱-۶-۱ تعریف مفهومی           |
| ۲۹ | ۲-۶-۱ تعریف عملیاتی          |

### فصل دوم: پیشینه نظری

|    |                                                |
|----|------------------------------------------------|
| ۳۲ | مقدمه                                          |
| ۳۳ | ۱-۲ روابط زناشویی و کیفیت رابطه                |
| ۳۳ | ۱-۱-۲ کیفیت رابطه زناشویی                      |
| ۳۴ | ۲-۱-۲ رویکردهای مفهوم سازی کیفیت روابط زناشویی |
| ۳۶ | ۳-۱-۲ مهارت‌های ارتباطی در زندگی زناشویی       |
| ۳۶ | ۱-۳-۱-۲ مرزها                                  |
| ۳۷ | ۲-۳-۱-۲ قدرت مهارگری                           |
| ۳۷ | ۳-۳-۱-۲ سرمایه گذاری                           |

- ۴-۱-۲ دیدگاه‌های کیفیت رابطه زناشویی ..... ۳۷
- ۴-۱-۲ دیدگاه روانکاوی کیفیت رابطه زناشویی ..... ۳۸
- ۴-۱-۲ دیدگاه شناختی-رفتاری ..... ۳۸
- ۴-۱-۲ دیدگاه زوج درمانی رابطه با محبوب ..... ۳۹
- ۴-۱-۲ نظریه سیستم‌های طبیعی ..... ۳۹
- ۴-۱-۲ دیدگاه خانواده درمانی ساختی ..... ۴۰
- ۴-۱-۲ دیدگاه زوج درمانی هیجان محور ..... ۴۰
- ۴-۱-۲ نظریه مویوت به تفاوت‌های ادراکی ..... ۴۱
- ۴-۱-۲ نظریه برابری ..... ۴۱
- ۴-۱-۲ نظریه تبادل ..... ۴۱
- ۴-۱-۲ نظریه مذاکره اصلی ..... ۴۱
- ۴-۱-۲ کاهش کیفیت روابط زناشویی ..... ۴۲
- ۴-۱-۲ مداخلات بمنظور بهبود کیفیت روابط زناشویی با مدیریت تعارضات خانوادگی ..... ۴۳
- ۴-۱-۲ گفتگوی مؤثر ..... ۴۴
- ۴-۱-۲ مهارت کلامی ..... ۴۵
- ۴-۱-۲ مهارت‌های غیر کلامی ..... ۴۶
- ۴-۲ انگیزش ..... ۴۶
- ۴-۲ تعریف انگیزش ..... ۴۶
- ۴-۲ فرآیند انگیزش در بین زوجین ..... ۴۸
- ۴-۲ اهمیت و ارزش انگیزش در بین زوجین ..... ۴۹
- ۴-۲ انواع انگیزش ..... ۴۹
- ۴-۲ انگیزش درونی و بیرونی ..... ۵۰
- ۴-۲ انگیزش زیستی ..... ۵۰
- ۴-۲ نظریه‌های انگیزشی ..... ۵۰

|    |                                                         |
|----|---------------------------------------------------------|
| ۵۱ | ۱-۵-۲-۲ نظریه های محتوایی (نیازها)                      |
| ۵۵ | ۲-۵-۲-۲ نظریه های فرایندی                               |
| ۵۹ | ۳-۲ شادی و الگوی انگیزشی شادی زوجین                     |
| ۵۹ | ۱-۳-۲ مفهوم شادی                                        |
| ۶۱ | ۲-۳-۲ مدل انگیزشی شادی زوجین                            |
| ۶۲ | ۳-۳-۲ نقش ادراک رفتارهای سازگارانه زوجین در شادی یکدیگر |
| ۶۳ | ۴-۳-۲ عوامل موثر بر شادی                                |
| ۶۴ | ۱-۴-۳-۲ جنبه های مثبت                                   |
| ۶۴ | ۲-۴-۳-۲ وضعیت اقتصادی                                   |
| ۶۴ | ۳-۴-۳-۲ تحصیلات                                         |
| ۶۵ | ۴-۴-۳-۲ سلامتی                                          |
| ۶۵ | ۵-۴-۳-۲ رضایت شغلی                                      |
| ۶۵ | ۶-۴-۳-۲ اوقات فراغت و تفریح                             |
| ۶۶ | ۷-۴-۳-۲ سن                                              |
| ۶۶ | ۸-۴-۳-۲ مذهب                                            |
| ۶۶ | ۹-۴-۳-۲ ازدواج                                          |
| ۶۷ | ۱۰-۴-۳-۲ موفقیت و تأیید اجتماعی                         |
| ۶۷ | ۵-۲-۲ شاخص های شادی                                     |
| ۶۷ | ۱-۵-۲-۲ حالت قیافه و چهره                               |
| ۶۷ | ۲-۵-۲-۲ بیان احساسات توسط فرد                           |
| ۶۷ | ۳-۵-۲-۲ توجه به محتوای گفتار فرد                        |
| ۶۸ | ۶-۲-۲ مولفه های تشکیل دهنده شادی                        |
| ۶۸ | ۶-۳-۲ نظریه های مربوط به شادی                           |
| ۶۸ | ۱-۶-۲-۲ نظریه آرگایل                                    |

|    |                                        |
|----|----------------------------------------|
| ۶۹ | ۲-۳-۲ نظریه دایرن                      |
| ۶۹ | ۳-۳-۲ نظریه الیس                       |
| ۶۹ | ۴-۳-۲ نظریه روابط و فعالیت های اجتماعی |
| ۷۰ | ۵-۳-۲ نظریه شلدون و لیوبومیرسکی        |
| ۷۱ | ۶-۳-۲ نظریه زیست شناختی                |
| ۷۱ | ۷-۳-۲ دیدگاه شناختی                    |
| ۷۲ | ۴-۲ مروری بر تحقیقات انجام شده         |
| ۷۲ | ۱-۴-۲ تحقیقات داخلی                    |
| ۷۳ | ۲-۴-۲ تحقیقات خارجی                    |
| ۷۶ | نتیجه گیری فصل دوم                     |
|    | <b>فصل سوم: روش پژوهش</b>              |
| ۸۰ | ۱-۳ روش پژوهش                          |
| ۸۱ | ۲-۳ جامعه آماری                        |
| ۸۱ | ۳-۳ نمونه آماری و روش نمونه گیری       |
| ۸۲ | ۴-۳ شرایط ورود به تحقیق                |
| ۸۲ | ۱-۴-۳ ملاکهای ورود                     |
| ۸۲ | ۲-۴-۳ ملاکهای خروج                     |
| ۸۲ | ۵-۳ متغیرهای مورد مطالعه               |
| ۸۲ | ۶-۳ ابزارهای پژوهش                     |
| ۸۴ | ۷-۳ پرسشنامه کیفیت رابطه زوجین         |
| ۸۵ | ۸-۳ شیوهی اجرای پژوهش                  |
| ۸۶ | ۹-۳ ملاحظات اخلاقی                     |
| ۸۶ | ۱۰-۳ تجزیه و تحلیل داده ها             |

## فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده‌ها

|         |                                             |
|---------|---------------------------------------------|
| ۸۸..... | مقدمه                                       |
| ۸۹..... | ۱-۴ بررسی ویژگی‌های جمعیت شناختی گروه نمونه |
| ۹۰..... | ۲-۴ یافته‌های توصیفی پژوهش                  |
| ۹۳..... | ۳-۴ یافته‌های استنباطی پژوهش                |
| ۹۳..... | ۱-۳-۴ فرضیه اصلی اول پژوهش                  |
| ۹۷..... | ۲-۳-۴ فرضیه اصلی دوم پژوهش                  |

## فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری

|          |                        |
|----------|------------------------|
| ۱۰۲..... | مقدمه                  |
| ۱۰۳..... | ۱-۵ بحث و نتیجه‌گیری   |
| ۱۰۸..... | ۲-۵ محدودیت‌های پژوهش  |
| ۱۰۸..... | ۳-۵ پیشنهادهای کاربردی |
| ۱۰۹..... | ۴-۵ پیشنهادهای پژوهشی  |
| ۱۱۰..... | منابع                  |

## فهرست نمودار

|         |                                                             |
|---------|-------------------------------------------------------------|
| ۶۱..... | نمودار ۱-۲ مدل انگیزشی شادی زوجین (منبع: دسی و رایان، ۲۰۰۰) |
|---------|-------------------------------------------------------------|

## فهرست جدول‌ها

|         |                                                                           |
|---------|---------------------------------------------------------------------------|
| ۸۳..... | جدول ۱-۳: تعداد عبارات بر اساس خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه انگیزش رابطه زوجین |
| ۸۴..... | جدول ۲-۳: توزیع سوالات بر اساس خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه سبک رابطه زوجین    |
| ۸۶..... | جدول ۳-۳: جلسات آموزش الگوی انگیزشی شادی زوجین                            |
| ۸۹..... | جدول ۱-۴: توزیع فراوانی افراد گروه آزمایش و گواه بر اساس جنس              |
| ۸۹..... | جدول ۲-۴: توزیع فراوانی افراد گروه آزمایش و گواه بر اساس تحصیلات          |
| ۹۰..... | جدول ۳-۴: توزیع فراوانی افراد گروه آزمایش و گواه بر اساس سن               |