

به نام خدا

**پیش بینی رضایت زناشویی بر پایه سرسختی
روانشناختی و بهزیستی روانی و نوازشگری
همسرانه در دانشجویان مرد متأهل**

مولفان :

محدثه بهره ور

منیره السادات طباطبایی مهریزی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: بهره ور، محدثه، ۱۳۷۰-

عنوان و نام پدیدآور: پیش بینی رضایت زناشویی بر پایه سرسختی روانشناختی و بهزیستی روانی و نوازشگری همسرانه در دانشجویان مرد متأهل / مولفان محدثه بهره ور، منیره السادات طباطبایی مهریزی.

مشخصات نشر: ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۸۶۸-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص ۱۱۲-۹۹.

موضوع: پیش بینی رضایت زناشویی - دانشجویان مرد متأهل

شناسه افزوده: طباطبایی مهریزی، منیره السادات، ۱۳۷۰

رده بندی کنگره: KZ۷۳۱۵

رده بندی دیویی: ۳۴۵/۰۴

شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۷۹۹۸۱

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: پیش بینی رضایت زناشویی بر پایه سرسختی روانشناختی و بهزیستی روانی و نوازشگری

همسرانه در دانشجویان مرد متأهل

مولفان: محدثه بهره ور - منیره السادات طباطبایی مهریزی

ناشر: ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳

چاپ: زبرجد

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۸۶۸-۱

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ایران
Chaponashr.ir

فهرست مطالب

۷	فصل اول.....
۷	کلیات.....
۷	مقدمه.....
۲۰	اهمیت موضوع.....
۲۸	فصل دوم.....
۲۸	مبانی نظری.....
۲۸	مقدمه.....
۲۹	خانواده.....
۲۹	انواع خانواده.....
۳۱	بررسی نظریه های موجود در رابطه با رضایت مندی زناشویی.....
۳۱	نظریه چرخه زندگی زناشویی.....
۳۲	نظریه های زیر بنایی رضایت زناشویی.....
۳۳	نظریه های جامعه شناسی.....
۳۴	نظریه همسان همسری.....
۳۶	نظریه نقش جنسی.....
۳۶	نظریه های طبقه بندی ازدواج های بادوام.....
۳۷	نظریه مبادله ی اجتماعی نای.....
۳۸	عوامل موثر بر رضایت زناشویی.....

۳۹	مسائل اقتصادی و اجتماعی
۴۰	ارتباط با اقوام و اطرافیان
۴۰	مسائل ارزشی ، عقیدتی و مذهبی
۴۱	علل نارضایتی از زناشویی
۴۴	سرسختی روان شناختی
۴۴	تاریخچه مطالعه روانشناسی شخصیت
۴۷	تعاریف سرسختی
۴۸	نظریه های زیربنایی سرسختی روانشناختی
۵۲	ویژگی های سر سختی روانشناختی
۵۲	تفاوت های افراد در سرسختی
۵۳	عوامل و همبسته های سر سختی روانشناختی
۵۴	همبسته های سر سختی روانشناختی
۵۷	عوامل شکل گیری سر سختی
۵۸	کنترل درونی و بیرونی
۵۸	احساس کنترل فردی
۵۹	انواع کنترل
۶۰	ویژگی های افراد سر سخت
۶۲	بهبودی روانشناختی
۶۳	تعریف بهبودی
۶۷	ابعاد بهبودی
۷۲	نظریه های بهبودی

- ۷۳.....نظریه ناهمخوانی رضایت
- ۷۴.....نظریه هدف غایی
- ۷۵.....مدل بهزیستی کیز
- ۷۷.....الگوی ویسینگ و وان دان
- ۷۸.....الگوی نظری ریف
- ۸۲.....عوامل موثر بر بهزیستی روانشناختی
- ۸۳.....تفاوت های جمعیت شناختی و ابعاد بهزیستی روان شناختی
- ۸۵.....دیدگاه اسلام در مورد بهزیستی روانشناختی
- ۸۶.....دیدگاه های تبیین کننده بهزیستی روان شناختی
- ۸۹.....الگوی فضیلت گرایانه
- ۹۰.....نوازش و نوازشگری
- ۹۰.....تعریف نوازش
- ۹۱.....انواع نوازش
- ۹۴.....نظریه تحلیل رفتار اریک برن
- ۹۵.....کاربرد تحلیل رفتار متقابل
- ۹۵.....حالات تحلیل رفتار
- ۹۵.....نظریه نوازش جانگوارد
- ۹۷.....نوازش و تقویت رفتار

فصل اول

کلیات

مقدمه

خانواده یک واحد اجتماعی اولیه از مناسبات انسانی است و مبتنی بر پیوند هایی است که ریشه در طبیعت و فطرت انسان دارند. (امانی ، ۱۳۹۱) خانواده به عنوان یک واحد و سازمان اجتماعی دارای نقش ها و وظایف متعددی است . یک خانواده می تواند نقش تولیدی و نیز خدماتی را برای خود و تعدادی از افراد اجتماع ایفا کند . نقش آموزشی و تربیتی خانواده نیز مشخص و مسلم است و علاوه بر این نقش ها خانواده در رفع نیازهای جسمانی و روانی اعضایش نقش غیر قابل انکاری بر عهده دارد . خانواده در رابطه با نظام ارزشی جامعه نیز نقش بسیار موثری ایفا می کند . چرا که مهمترین واحد انتقال دهنده ارزش ها است . (سیف ، ۱۳۸۶).

ازدواج به عنوان مهمترین و اساسی ترین رابطه بشری توصیف شده است زیرا ساختاری اولیه برای بنا نهادن رابطه خانوادگی در تربیت کودکان نسل آینده را فراهم می سازد . بدون شک ، خانواده نخستین و مهم ترین بستر رشد همه جانبه ای انسان محسوب می شود و از دیر باز نقش ها و کارکردهای خانواده مورد توجه روان شناسان ، جامعه شناسان و متخصصان تعلیم و تربیت بوده است . زندگی زناشویی زن و مرد با ازدواج و تشکیل خانواده شروع می شود و رضایت زناشویی تضمین کننده سلامت روانی خانواده محسوب می شود . رضایتمندی زناشویی حاصل خشنودی و سازگاری زن و شوهر در ابعاد مختلف زندگی مشترک است و استحکام بنیان خانواده و سلامت خانواده را تضمین می کند .

هاکینز رضایت مندی زناشویی را احساسات عینی ازخشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و شوهر موقعی که تمام جنبه های ازدواج شان را در نظر بگیرند تعریف می کند طبق تعریف فردی رضایت مند زناشویی در واقع نگرش مثبت لذت بخش است که زن و شوهر از جنبه های مختلف روابط زناشویی دارند (به نقل از زرین-صدف، ۱۳۸۷). احساس رضایت از ازدواج نقش مهمی در سلامت روانی زوجین خواهد داشت . امکان توجه به تامین نیازهای روانی ، عاطفی و جسمانی فرزندان و تربیت صحیح آنها به داشتن احساس رضایت از زندگی زناشویی وابسته است . احساس رضایت مندی همچنین توان مقابله در برابر مشکلات و فشارهای روانی را افزایش می دهد و سبب ارتقای سطح بهداشت روانی و جسمانی زوجین و در نهایت افراد جامعه خواهد شد . مهمترین مساله برای همسران ، پایداری خانواده و رضایتمندی زناشویی است . در طول زندگی متغیرهای گوناگون بر میزان رضایت فرد از زندگی زناشویی تاثیر می گذارد. سر سختی روانشناختی یکی از متغیر های تاثیر گذار بر رضایتمندی زناشویی می باشد . سرسختی روانشناختی به عنوان شیوه ای برای مفهوم سازی به هم پیوسته ادراک خویشتن از تعهد، کنترل و به چالش کشیدن است که در مدیریت موقعیت های استرس زا به کار گرفته می شود تا آن را به یک تجربه رشدی تبدیل نماید نه یک تجربه ناتوان کننده. (آقا جانی ، ۱۳۹۲) افرادی که در تعهد قوی هستند در پیدا کردن راه های تبدیل تجربه هایشان به اموری جالب و مهم و درگیر شدن در تجربه ها به جای کناره گیری از آن ها به خود متکی هستند. (آقا جانی ، ۱۳۹۲). افرادی که در کنترل قوی هستند بر این باورند از طریق تلاش می توانند اغلب اوقات بر جریان رخدادهای پیرامون شان تأثیر گذارند، لذا خود را قربانی منفعل شرایط نمی دانند. (سواری ، ۱۳۹۱) سرانجام افرادی که در به چالش

کشیدن موقعیت های استرس زا قدرتمند هستند معتقدند، شکوفایی در رشد مداوم خردمندی از طریق آنچه که از تجربه آموخته می شود حاصل می گردد تا آن که فرآورده شرایط عادی، آسان و امن باشد.

در سال های اخیر گروهی از پژوهشگران حوزه سلامت روان ، سلامت روانی را معادل کارکرد مثبت روانشناختی ، تلقی و آن را در قالب اصطلاح " بهزیستی روانشناختی " مفهوم سازی کرده اند . این گروه نداشتن بیماری را برای احساس سلامت کافی نمی دانند ، بلکه معتقدند که داشتن احساس رضایت از زندگی ، پیشرفت بسنده ، تعامل کار آمد و موثر با جهان ، انرژی و خلق مثبت پیوند و رابطه مطلوب با جمع و اجتماع و پیشرفت مثبت ، از مشخصه های فرد سالم است . (کاراداماس، ۲۰۰۷). ریف (۱۹۸۹) بهزیستی روان شناختی را سازه ای چند بعدی متشکل از ۶ حوزه عملکرد مثبت می داند ؛ به نظر وی عملکرد روانی باید بر حسب خود پذیری (داشتن نگرش مثبت به خود) ، رشد شخصی (احساس رشد مداوم) ، هدفمندی در زندگی (داشتن هدف در زندگی و معنی دادن به آن) ، ارتباط مثبت با دیگران (برقراری روابط صمیمی و گرم با دیگران و توانایی همدلی) ، کنترل محیطی (توانایی فرد در مدیریت محیط) و خود مختاری (احساس استقلال و توانایی ایستادگی در برابر فشارهای اجتماعی) ارزیابی شود . به دنبال این مفهوم سازی ها از بهزیستی روان شناختی ، نقش روابط و ارتباطات انسانی همواره مورد توجه بوده است . توانایی ایجاد روابط نزدیک شخصی ممکن است تاثیر عمیقی بر بهزیستی داشته باشد . خانواده تاثیر عمیقی بر رفتارها و ارتباطات فرد با دیگران و سازگاری با محیط پیرامون در طول دوران زندگی دارد و شناخت عوامل موثر در افزایش رضایتمندی از زندگی و کاهش عوامل مخرب در زندگی زناشویی اهمیت بسزایی در

رشد و شکوفایی افراد دارد. بهزیستی روانشناختی، تجربه عواطف خوشایند، سطوح پایین خلق منفی و رضایت از زندگی بالا را در بر می گیرد. بهزیستی برحسب کیفیت و کمیت مولفه هایی تعریف می شود که بر اساس آن افراد زندگی خود را لذت بخش می بینند. (اشکانی و حیدری، ۱۸۹۸) به عبارت دیگر، این که افراد چگونه زندگی خود را ارزیابی میکنند، به بهزیستی مربوط می شود. بهزیستی ذهنی به این حقیقت اشاره دارد که افراد قادر هستند تعیین کنند که آیا به زندگی خوشایند که وابسته به معیارهای موفقیت است رسیده اند یا نه؟ (دینر، ۲۰۰۲)

ریف (۱۹۹۳) بهزیستی روان شناختی را تلاش فرد برای تحقق توانایی های بالقوه خود میداند. پژوهش های متعددی نشان داده اند که بهزیستی روانشناختی و رضایت زناشویی بایکدیگر همبستگی بالایی دارند. از جمله این پژوهش نشان داد بین بهزیستی روانشناختی، شادکامی و رضایت از زندگی و رضایت زناشویی ارتباط مثبت معنی داری وجود دارد و همچنین متغیرهای مذکور با مقداری مثبت، رضایت زناشویی را پیش بینی می کنند. همچنین بین مولفه های بهزیستی روانشناختی، رشد فردی پذیرش خود، تسلط بر محیط، هدفمندی، خودمختاری، روابط مثبت با دیگران و رضایت زناشویی رابطه معناداری وجود دارد عدم رضایت از زندگی زناشویی با وضعیت سلامتی ضعیف تر، علایم افسردگی، مشکلات شخصیتی، رفتارهای نامناسب و وضعیت ضعیف اجتماعی همبسته است. همچنین همسرانی که رضایت زناشویی دارند، خطر ابتلای آن ها به افسردگی و اضطراب کمتر است و احساس بهزیستی بالایی را گزارش می دهند. (ابراهیم پور، ۱۳۹۳)

. عوامل بسیاری را می توان در ایجاد یک ارتباط زناشویی موفق، موثر دانست از جمله: سازگاری زناشویی، صمیمیت زناشویی، ارتباط جنسی، شیوه ی حل تعارض و مدیریت

منزل . رضایت زناشویی میزان علاقمندی زوجین نسبت به یکدیگر و نگرش مثبت به متاهل بودن است که به عواملی چون مسائل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندان و فرزند پروری، خانواده و دوستان، نقشهای مساوات طلبانه و جهت گیری مذهبی و عشق وابسته است)

از نظر فروم، نیاز به عشق و عاطفه در هر انسانی قوی است. عشق حاصل از ازدواج نزدیک ترین رابطه انسان ها محسوب می شود. به کمک توسعه زندگی شهری امروزی، تأثیر فرهنگ غربی، آموزش نوین، ارزش ها و ایده های در حال تغییر، اهمیت رو به رشد زندگی جنسی و غیره، رابطه عاطفی بین زن و شوهر اهمیت ملاحظه پذیری را به دست آورده است، برای برآوردن نیازهای اساسی روانی از قبیل عشق، محبت، همدردی، هر شخص به خانواده خود وابسته است. او معتقد است عشق عبارت از همبستگی و یگانگی با شخص، به شرط نگه داشتن فردیت و موازین شخصیت فردی است. در این میان یکی از عوامل موثر بر رضایت زناشویی، صمیمیت زوجین است. واژه ی نوازش را می توان کلا یک تماس صمیمانه جسمانی داشت، اما این در عمل ممکن است شکل های متعددی داشته باشد. نوازش در تحلیل رفتار متقابل یعنی وارد شدن به آگاهی فرد دیگر. اریک برن می گوید: نوازش را می توان اصطلاحاً هر نوع حرکتی به حساب آورد که حضور دیگری را تایید کند. نوازش همان چیزی است که همه ما در هر سنی که هستیم به آن نیاز داریم، منتها به شکل های متفاوت تمام روابط متقابل ما با یکدیگر تبادل نوازش محسوب می شود. مثلاً وقتی که شما به کسی سلام می کنید یک نوازش کلامی به او داده اید و در مقابل او با سر جواب شما را می دهد یک نوازش غیر کلامی به شما داده است. (جمع آور، ۱۳۹۳) مطالعات و تجارب بالینی نشان می دهد که در جامعه امروز،

زوج ها مشکلات فراگیری را در برقراری و حفظ روابط صمیمانه با یکدیگر تجربه می کنند . در کشور ایران ، کانون خانواده و ازدواج به دلایل فرهنگی و ارزشی در مقایسه با کشورهای غربی اهمیت بیشتری دارد . از این رو تلاش برای استحکام خانواده و تداوم خانواده و ارضای نیازهای عاطفی و روانی اعضا به ویژه همسران (مرد) از اهمیت بیشتری برخوردار است . امروزه همسران بیش از گذشته نیازمند ارضای عاطفی - روانی به ویژه صمیمیت اند . پژوهش های متعددی در زمینه رضایت زناشویی و نوازشگری انجام شده اما تحقیقی که بطور همزمان میتواند نقش سرسختی روانشناختی ، بهزیستی روانی و نوازشگری را بر رضایت زناشویی پیش بین کند به ندرت انجام شده است . لذا ضرورت دارد که به پیش بینی رضایت زناشویی بر اساس سرسختی روانشناختی ، بهزیستی روانشناختی و نوازشگری همسران در مردان متاهل پرداخته شود .

خانواده از ارکان عمده و نهاده های اصلی هر جامعه و یکی از طبیعی ترین گروه هایی است که می تواند نیازهای مادی ، عاطفی و همچنین نیازهای معنوی انسان ها را برطرف نماید . این واحد اجتماعی مبدا بروز عواطف انسانی و کانون صمیمانه ترین روابط و تعاملات بین فردی است . اهمیت خانواده به اندازه ای است که سلامت و بالندگی هر جامعه ای وابسته به سلامت و رشد خانواده های آن است و هیچ یک از آسیب های اجتماعی فارغ از تاثیر خانواده پدید نیامده است . (ثنایی و امینی ، ۱۳۷۸) .

رضایت زناشویی به میزان تطابق خواسته هایی که فرد از زندگی زناشویی و آنچه که در دوران زندگی تجربه می کند بستگی دارد . یعنی در واقع رضایت زناشویی مانند معادله ای است که یک طرف آن آرزوها و خواسته های فرد و طرف دیگر آن دستیابی به خواسته ها است که اگر این دو طرف با هم برابر باشند رضایت از زندگی هم بالا خواهد بود .

ارتباط موثر ، سنگ زیر بنای خانواده سالم و موفق است . به عبارتی وقتی خانواده از مهارت های ارتباطی موثر استفاده کند انتقال و درک واضحی از محتوا و قصد پیام دارد و اعضای خانواده می توانند اندیشه ها ، احساسات و تمایلات و نیازهای خود را به یکدیگر منتقل کنند . در این صورت است که خانواده تبدیل به محیطی امن و دلپذیر برای آرامش رشد تعالی تبدیل خواهد شد . همچنین قدرت و ثبات زندگی افراد به میزان زیادی با کیفیت روابط بین اشخاص آنها با افراد مهم زندگی شان بخصوص اعضای خانواده ارتباط دارد . (نظری و نواب نژاد ، ۱۳۸۴) .

در حالی که برخی ازدواج ها مشوق رشد و شکوفایی زوج ها است و زوج ها با تفاهم و سازگاری با هم زندگی می کنند ولی گروهی از همسران در حل و فصل ساده ترین مسائل زندگی نیز با دشواری و سر درگمی مواجه هستند . مطالعات نشان داده است که رضایتمندی زناشویی بر بسیاری از ابعاد زندگی فردی و اجتماعی انسان ها تاثیر می گذارند . روابط زناشویی رضایت بخش ، زیر بنای عملکرد خوب خانواده است و باعث رشد شایستگی و توانایی سازگاری و انطباق می شود . (نظری ، ۱۳۸۶) . به نقل از هایپرکلابز منظور از رضایت زناشویی چیست؟ چرا بعضی از همسران از زندگی خود رضایت ندارند؟ بررسی میزان رضایت زناشویی از این جهت حائز اهمیت است که رضایت فرد از زندگی زناشویی بخش مهمی از سلامت روانی فردی محسوب می شود . ارتباط با همسر جنبه ی مرکزی زندگی عاطفی و اجتماعی انسان است و نارضایتی زناشویی ممکن است به توانایی زن و شوهر برای برقراری روابط مناسب با بچه ها و سایر اشخاص خارج از خانواده آسیب برساند . (زارع ، ۱۳۹۴) رضایت مندی زناشویی را پیامد توافق زناشویی که به صورت درونی احساس می شود نیز می دانند . اصطلاح توافق

زناشویی بر رابطه ی مناسب زن و شوهر به گونه ای رفتار، تصور و ادراک می کنند که گویا نیازها و انتظاراتشان برآورده شده و چیزی وجود ندارد که در روابط شان خلل ایجاد کند. در ازدواج بدون توافق زناشویی، مشکلات موجود میان همسران به حدی زیاد است که آن ها احساس می کنند نیازها و انتظاراتشان برآورده نمی شود. اغلب زوج ها در جایی میان این دو قطب قرار دارند و در مواردی بین آن ها توافق برقرار است و در مواردی نه. رضایتمندی زناشویی مفهومی کلی است که در وضعیت مطلوب روابط زناشویی احساس می شود. از طرفی، رضایتمندی زمانی اتفاق می افتد که روابط زن و شوهر در همه ی حیطه ها بهنجار باشد. (ایمان ، ۱۳۹۱)

یکی از متغیرهای تاثیر گذاری که می تواند نقش مهمی در رضایت زناشویی داشته باشد سرسختی روانشناختی است . سر سختی یکی از ویژگی های شخصیتی است که به عنوان یک منبع قدرت در مواجهه با رویدادهای استرس زای زندگی عمل می کند(امین پور ، ۱۳۹۴) افراد سر سخت قدرت کنترل بر وقایع زندگی را دارند و به جای دوری از مشکلات آنها را بعنوان فرصت پیشرفت ارزیابی می کنند . سر سختی دارای سه مولفه می باشد که شامل تعهد ، کنترل و مبارز طلبی می باشد .(امین پور ، ۱۳۹۴) افرادی که از تعهد بالایی برخوردارند بر اهمیت ، ارزش و معنای اینکه چه کسی است و چه فعالیتی انجام می دهد ، باور دارد و بر همین مبنا قادر است در مورد هر آنچه که انجام می دهد معنایی بیابد و کنجکاو ی خود را برانگیزد . افرادی که از کنترل بالایی برخوردارند رویدادهای زندگی را قابل پیش بینی و کنترل می دانند و بر این باورند که قادرند با تلاش هر آنچه را که در اطرافشان رخ می دهد ، تحت تاثیر قرار دهند . در کل می توان گفت که افراد سر سخت نه تنها خود را قربانی تغییر نمی پندارند ، بلکه خود را عامل تعیین