

انتشارات گنج علم

عوامل روانشناختی موثر بر رضایت زناشویی

نویسنده: عبدالرضا محبی

ویراستار: سعید طاووسی

صفحه آرا: سمیرا کایدی

طراح جلد: دلارام پری پیکر

ناشر: گنج علم

چاپ اول: بهار ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۶۴-۷۷۳۸-۶۳۳-۹۷۸

بها: ۹۶۰۰ تومان

نشانی: شیراز، چهارراه ۱۵ خرداد، ابتدای خیابان قصردشت،

کوچه ۱، پلاک ۱

تلفن: ۰۷۱۳۳۳۰۴۰۱۷

آدرس سایت: www.gpub.ir

ایمیل: Ganjelmpub@gmail.com

«کلیه ی حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.»



سرشناسه	محبی، عبدالرضا
عنوان و نام پدیدآور	عوامل روانشناختی موثر بر رضایت زناشویی/ عبدالرضا محبی؛ ویراستار سعید طاووسی.
مشخصات نشر	شیراز: گنج علم، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۳۳ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ سم.
شابک	978-622-7738-20-9 : ۹۶۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه: ص. [۱۲۱] - ۱۲۲.
موضوع	زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	Communication in marriage -- Psychological aspects:
موضوع	زناشویی -- اختلاف -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	Marital conflict -- Psychological aspects:
موضوع	زناشویی -- اختلاف -- پیشگیری
موضوع	Marital conflict -- Prevention:
رده بندی کنگره	V۴۲HQ:
رده بندی دیویی	۸۱/۳۰۶:
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۶۵۶۳۵:
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۳
بخش اول.....	۷
تعهد در روابط زناشویی.....	۷
بخش دوم.....	۳۵
بهزیستی روانشناختی.....	۳۵
عوامل مؤثر بر بهزیستی.....	۳۷
رویکردهای اصلی تعریف بهزیستی.....	۴۱
مؤلفه‌های بهزیستی.....	۴۴
انواع بهزیستی.....	۴۵
نظریه‌های پیشین مربوط به بهزیستی روان‌شناختی.....	۵۲
بهزیستی و سلامت.....	۵۵
بخش سوم.....	۶۱
حل تعارض.....	۶۱
مدل‌های دو وجهی حل تعارض.....	۶۲
پژوهش‌های جان گاتمن در مورد حل تعارض زناشویی.....	۶۹
الگوهای حل تعارض زناشویی از دیدگاه میلر و همکاران (۱۹۹۱).....	۷۴
موانع شایع در حل تعارض.....	۷۷
فقدان مهارت‌های حل تعارض.....	۷۹

پیشگفتار

خانواده، ساختاری است که عملکرد آن از طریق الگوهای مراوده‌ای شکل می‌گیرد. خانواده تأثیرگذار خانواده‌ای است که در آن زن و شوهر بارها با همدیگر گفت‌وگو می‌کنند و الگوهای ارتباطی‌شان را در این گفت‌وگوها شکل می‌دهند. بنابراین، لزوماً نه خود تعارض، بلکه نوع کنار آمدن با تعارض است که می‌تواند ویرانگر یا سازنده باشد. (هونلر و جنکوز^۱، ۲۰۰۵). بر طبق تعریف، رضایت زناشویی حالتی است که طی آن زن و شوهر از ازدواج با یکدیگر و با هم بودن احساس شادمانی و رضایت دارند، اعتقاد بر این است که رضایت زناشویی انطباق بین وضعیت موجود و وضعیت مورد انتظار است. طبق این تعریف رضایت زناشویی زمانی محقق می‌گردد که وضعیت موجود در روابط زناشویی با وضعیت مورد انتظار فرد منطبق باشد. همچنین ایس^۲ در ۱۹۸۹ بیان می‌کند که رضایت زناشویی احساسات عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن یا شوهر است هنگامی که همه جنبه‌های ازدواجشان را در نظر می‌گیرند (سلیمانیان، ۱۳۷۳).

عوامل متعددی می‌تواند با رضایت زناشویی رابطه داشته باشد که یکی از آنها بهزیستی روانشناختی است. بهزیستی روانشناختی به وسیله ریف^۳ (۱۹۹۹) به معنای تعهد فرد نسبت به رشد فردی گسترده‌تر و چالش‌های

¹ Honler&Jenkooz

² Alice

³ Ryff

وجودی در زندگی تعریف شد. در حقیقت عملکرد انسان در گروه تعامل و همراهی مقولات متضادی چون درد و لذت، بلندپروازی و امیدواری در مقابل رنج و ناامیدی است. نحوه کنار آمدن با مسائل ناگوار زندگی و چگونگی برخورد با آنها تعیین کننده عملکرد فرد می باشد. رفتار انسان ها نه بر پایه لذت گرایی نظریه روانکاوی فروید و نه بر پایه نظریه قدرت طلبی آدلر است، بلکه انسان ها در زندگی به دنبال معنا و مفهومی برای زندگی خود می باشند.

عوامل مختلفی بهزیستی را دستخوش تغییر می کنند. زیکا و چمبرلین^۱ (۱۹۹۷)، نشان داد که عوامل غیر شخصیتی هم، بهزیستی را تحت تأثیر قرار می دهند. او گفت افراد خوشند افرادی جوان، سالم، تحصیل کرده، با درآمد بالا، برونگرا، خوش بین، بدون نگرانی، مذهبی، متأهل و با عزت نفس بالا، بارو حیه و شاد، برخوردار از هیوش سرشار و فروتن هستند. عواملی چون سن، درآمد و تحصیلات تأثیر چندانی بر بهزیستی ندارند (شکری و همکاران، ۱۳۸۷).

پژوهش ها حاکی از آن است که رضایتمندی زوجین با سبک های حل تعارض همبستگی دارد (گاتمن^۲، ۱۹۹۴)، گاتمن بیان کرد که سبک روابط زوج ها بخصوص هنگامی که به تعارض می پردازند در طول مدت ازدواج به عنوان شاخص قوی برای احساس رضایتمندی زوجین در ازدواج مطرح می شود. وی همچنین اذعان کرد که طبقه بندی در

^۱ Zika&Chemberlin

^۲ Gatman

زیرمجموعه تعارض از آنچه که آنها جروبحث می کنند ناشی نمی شود، بلکه از اینکه چطور وقتی جروبحث می کنند واکنش نشان می دهند، ناشی می شود (استیوبر^۱، ۲۰۰۵)، اختلاف و گفتگو طبیعی است و راهبردهای حل تعارض می تواند تأثیر مثبتی بر روابط داشته باشند.

به عقیده محققان حل تعارض به انواع راهبردهای مدیریت تعارض اطلاق می شود که شخص تعامل دارد در وضعیت تعارضی از آنها استفاده کند (رحیم، ۱۹۸۳؛ تینگ تامی^۲ و همکاران، ۲۰۰۰)، سبک های حل تعارض را به ۵ سبک تقسیم می کند که نگرانی نسبت به خود و نگرانی نسبت به دیگران در هنگام حل تعارض اساس این تقسیم بندی است. این سبک ها شامل: سبک یکپارچگی، سبک ملزم شده (متعهد شده)، سبک تسلط، سبک اجتنابی و سبک مصالحه راهبردهای کلامی سازگاران و مستقیم به زوج ها کمک می کند تا موضع گیری مثبتی داشته باشند، احساسات و موقعیت ها را نشان دهند، در جستجوی موافقت ظرف مقابل باشند، با هم بر روی مسائل به توافق برسند و به یکدیگر اعتماد کنند (کاناری و کایج^۳، ۱۹۸۸) و در نتیجه آنها قادرند احساس موفقیت حاکی از تسلط بر مشکلات را به یاری هم و درحالی که در یک تیم قرار گرفته اند، تجربه کنند (کلترن^۴، ۱۹۹۰).

¹ Stivber

² TingTami

³ Canari&Capch

⁴ Koltren

مهارت‌های ارتباطی خوب یکی از مهمترین عوامل رضایت و خشنودی در روابط زناشویی است. در واقع اگر زوجها یاد بگیرند که چگونه ارتباط مؤثر برقرار کنند، شانس بیشتری دارند که رضایتمندی را تجربه کنند (گاتمن، ۱۹۸۸).

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد زوج‌های سازگاری که به اعمال مثبت همسران خود ارجح می‌نهند، راحت‌تر می‌توانند اعمال منفی آنها را تحمل کنند، در مقابل زوج‌های ناسازگار بیشتر به موارد منفی فکر کرده و زمان زیادی را صرف توجه به جنبه‌های ناخوشایند همسران خود می‌کنند و در درک ویژگی‌های همسران‌کننده و مثبت آنان مشکل دارند (برادبری^۱ و همکاران، ۲۰۰۰).

^۱ Bradbury