



رضایت زناشویی
و بهزیستی روانشناختی

مؤلف:

معصومه ضرب استجابی



نشر (اشدین)

سرسناسه	: ضرب استجابی، معصومه، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: رضایت زناشویی و بهزیستی روانشناختی/ مولف معصومه ضرب استجابی.
مشخصات نشر	: تهران : راشدین ، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۳ ص.
شابک	: 978-600-361-304-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه:ص.۲۵۳.
موضوع	: زناشویی
موضوع	: زناشویی -- جنبه‌های روان‌شناسی
وضعیت	: رفتار والدین -- جنبه‌های روان‌شناسی
رده بندی کنگره	: HQ۱۳۹۵۷۳۴۶ ر۴ض/
رده بندی دی‌سی	: ۸۱/۳۰۶
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۴۲۱۵۸۲۳

■ انتشارات راشدین

عنوان کتاب:	رضایت زناشویی و بهزیستی روانشناختی
مؤلف:	معصومه ضرب استجابی
نظارت فنی:	راهب عارفی
صفحه آرایی:	افسانه حسن‌بگی
طراح جلد:	راحله برآسود
چاپ و صحافی:	ناژو
نوبت چاپ:	اول-۱۳۹۵
شمارگان:	۱۰۰۰
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۳۶۱-۳۰۴-۱
قیمت:	۱۸۰۰۰۰ ریال
نشانی:	میدان انقلاب - کارگر جنوبی - بن‌بست گشتاسب - پلاک ۴ واحد ۶
تلفن / نمابر:	۶۶۴۰۸۲۲۴ - ۶۶۱۲۳۴۴۹
پایگاه اینترنتی:	www.rashedin.info
پست الکترونیک:	Email: rashed1829@yahoo.Com

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۹	درباره این کتاب
۱۱	پیش درآمد
۵	فصل اول: دیدگاه‌ها و سبک‌های تفکر
۳۶	۱-۱ سبک‌های تفکر
۳۶	۱-۱-۱ تعاریف سبک‌های تفکر
۳۹	۲-۱-۱ دیدگاه‌های مختلف تفکر
۴۴	۳-۱-۱ سبک‌های تفکر
۴۷	۱-۱-۱ الگوهای سبک‌های تفکر استرنبرگ
۴۸	۱-۴-۱-۱ سبک تفکر قانونگذار
۵۰	۴-۱-۱ سبک تفکر اجرایی
۵۱	۳-۴-۱-۱ سبک تفکر قضاوت گر
۵۴	۵-۱-۱ شکل سبک‌ها
۵۴	۱-۵-۱-۱ سبک فرد مدار (تفکر محور-خود رأی):
۵۵	۲-۵-۱-۱ سبک پایور سالار (تفکر طلب
۵۶	۳-۵-۱-۱ سبک جرگه سالار (تفکر محار
۵۷	۴-۵-۱-۱ سبک تفکر ناسالار (نامنظم)
۵۸	۶-۱-۱ سطح سبک‌ها
۵۸	۱-۶-۱-۱ سبک یادگیری کل نگر
۵۸	۲-۶-۱-۱ سبک تفکر جزئی نگر
۵۹	۷-۱-۱ گستره سبک‌ها
۶۰	۱-۷-۱-۱ سبک درون نگر
۶۰	۲-۷-۱-۱ سبک بیرون نگر
۶۱	۸-۱-۱ گرایش سبک‌ها
۶۲	۱-۸-۱ سبک آزاد اندیش
۶۲	۲-۸-۱-۱ سبک محافظه کار
۶۶	۹-۱-۱ اصول سبک‌های تفکر
۶۷	۱۰-۱-۱ متغیرهای موثر در شکل گیری سبک‌های تفکر
۶۷	۱۰-۱-۱-۱ فرهنگ

۶۸	 جنسیت ۲-۱۰-۱-۱
۶۹	 سن ۳-۱۰-۱-۱
۷۰	 سبک‌های تفکر والدین ۴-۱۰-۱-۱
۷۱	 مدرسه و شغل ۵-۱۰-۱-۱
۷۳	فصل دوم: دیدگاه‌ها و تعاریف رضایتمندی زناشویی
۷۷	۱-۲ تعاریف رضایتمندی زناشویی
۸۴	۱-۱-۲ تعامل زناشویی در رضایتمندی زناشویی
۸۹	۱-۲-۳ ارتباط شخصیت با رضایت زناشویی
۹۰	۱-۲-۴ دیدگاه‌های رضایت زناشویی
۹۰	۱-۲-۴ دیدگاه السون
۹۲	۱-۲-۴ دیدگاه الیس
۹۳	۱-۲-۴ دیدگاه‌های دیگر
۹۶	۱-۲-۵ تأثیر رضایت زناشویی بر سایر عوامل
۹۶	۱-۲-۵-۱ تأثیر بر سلامت جسمانی و روانی
۹۷	۱-۲-۵-۲ تأثیر بر طول عمر
۹۷	۱-۲-۵-۳ تأثیر بر عملکرد والدین
۹۸	۱-۲-۵-۴ تأثیر بر وضعیت تحصیلی فرزندان
۹۸	۱-۲-۵-۵ تأثیر بر رضایت از زندگی
۹۸	۱-۲-۶ عوامل موثر بر رضایت زناشویی
۹۹	۱-۲-۶-۱ سن
۱۰۰	۱-۲-۶-۲ تحصیلات و طبقه اجتماعی
۱۰۲	۱-۲-۶-۳ طول ازدواج
۱۰۳	۱-۲-۶-۴ فرزندان
۱۰۵	۱-۲-۶-۵ همکاری
۱۰۶	۱-۲-۶-۶ درک همدلانه همسر
۱۰۶	۱-۲-۶-۷ ابراز محبت و عشق زوجین نسبت به یکدیگر
۱۰۸	۱-۲-۶-۸ حمایت
۱۰۹	۱-۲-۶-۹ صمیمیت
۱۰۹	۱-۲-۶-۱۰ اعتماد و صداقت

۱۱۱.....	۱-۶-۱۱ مسائل جنسی
۱۱۳.....	۱-۶-۱۲ مسائل معنوی و مذهبی
۱۱۴.....	۱-۶-۱۳ مسائل اقتصادی و مالی
۱۱۶.....	۱-۶-۱۴ دخالت دادن زن در تصمیم گیری‌ها
۱۱۶.....	۱-۶-۱۵ صرف اوقات فراغت با هم
۱۱۹.....	فصل سوم: دیدگاه‌ها و تعاریف سلامت روان
۱۲۱.....	۱-۳ تعاریف مختلف سلامت روانی (بهریستی روانشناختی)
۱۲۲.....	۲-۳ تعریف سلامت روانشناختی
۱۲۴.....	۲-۳ تعریف بهزیستی روانی
۱۲۵.....	۲-۳ بهزیستی روان شناختی چیست؟
۱۲۷.....	۳-۲-۳ رویکردهای سلامت روان شناختی
۱۳۱.....	۳-۲-۴ دیدگاه‌ها و نظریه‌های مختلف
۱۳۸.....	۳-۲-۵ دیدگاه‌های مختلف در ارتباط با سلامت روانی
۱۳۸.....	۳-۲-۵-۱ دیدگاه فروید
۱۳۹.....	۳-۲-۵-۲ دیدگاه مزلو
۱۳۹.....	۳-۲-۵-۳ دیدگاه راجرز
۱۴۰.....	۳-۲-۵-۴ دیدگاه جاهدودا
۱۴۰.....	۳-۲-۵-۵ دیدگاه ویکتور فرانکل
۱۴۲.....	۳-۲-۵-۶ الگوی ویسینگ و وان ادن
۱۴۳.....	۳-۳ روانشناسی مثبت نگر
۱۴۴.....	۳-۴ نظریه خودمختاری درباره بهزیستی روان شناختی
۱۴۵.....	۳-۵ الگوها و مولفه‌های بهزیستی روانشناختی
۱۴۶.....	۳-۶ مولفه‌های بهزیستی روانشناختی
۱۴۶.....	۳-۷ خود مختاری
۱۴۷.....	۳-۸ مهارت محیطی با تسلط بر محیط
۱۵۱.....	۳-۹ هدفمندی در زندگی
۱۵۱.....	۳-۱۰ رشد شخصی
۱۵۲.....	۳-۱۱ پذیرش خود
۱۵۲.....	۳-۱۲ سایر مولفه‌های بهزیستی روانشناختی

۱۵۲.....	۱-۱۲-۳ معنویت.....
۱۵۴.....	۲-۱۲-۳ دین چگونه به سلامتی بهزیستی کمک می‌کند؟.....
۱۵۵.....	۳-۱۲-۳ خویشتن پذیری.....
۱۵۵.....	۴-۱۲-۳ معنا داری.....
۱۵۵.....	۵-۱۲-۳ احساس انسجام یا بهم پیوستگی.....
۱۵۶.....	۶-۱۲-۳ شادی.....
۱۵۷.....	۷-۱۲-۳ خوش بینی.....
۱۵۸.....	۸-۱۲-۳ سایر عوامل موثر در احساس بهزیستی.....
۱۵۸.....	۹-۱۲-۳ ۱۰-۱۲-۳ جنس.....
۱۵۹.....	۱۳-۳ درآمد.....
۱۶۰.....	۱۴-۳ فرهنگ.....
۱۶۰.....	۱۵-۳ حقوق مدنی و سیاسی.....
۱۶۱.....	۱۶-۳ نژاد.....
۱۶۱.....	۱۷-۳ برابری.....
۱۶۲.....	۱۸-۳ همگنی و تجانس فرهنگی.....
۱۶۲.....	۱۹-۳ اهمیت بهزیستی روانشناختی.....
۱۶۳.....	۱-۱۹-۳ اجزاء تشکیل دهنده روان شناختی.....
۱۶۴.....	۲-۱۹-۳ عوامل موثر بر بهزیستی روانشناختی.....
۱۶۵.....	۳-۱۹-۳ بهزیستی روانشناختی و فرهنگ.....
۱۶۶.....	۲۰-۳ ثروت و متغیرهای مربوط به آن.....
۱۶۶.....	۱-۲۰-۳ نحوه اجتماعی شدن.....
۱۶۸.....	۲-۲۰-۳ سوگیری‌های به نفع خود.....
۱۶۹.....	۲۱-۳ بهزیستی روان شناختی و شخصیت.....
۱۷۰.....	۱-۲۱-۳ تداعی با موقعیتهای بیرونی.....
۱۷۲.....	۲-۲۱-۳ سلامت روان شناختی و توارث.....
۱۷۳.....	۳-۲۱-۳ ثبات سلامت روانشناختی.....
۱۷۹.....	۴-۲۱-۳ سلامت روانشناختی و جنس.....
۱۸۱.....	۲۲-۳ تداعی با الگوی پنج عامل بزرگ شخصیت.....

- ۱-۲۲-۳ برخی دیگر از عوامل موثر بر سلامت روان..... ۱۸۴
- ۲-۲۲-۳ ویژگی‌های افراد دارای سلامت روانی..... ۱۸۵
- ۳-۲۲-۳ نقش خانواده در بهزیستی روانی زن و شوهر..... ۱۸۷
- ۳-۲۳ عوامل تاثیر گذار بر بهداشت روانی زن و شوهر..... ۱۸۹
- ۳-۲۴ تحقیقات انجام شده..... ۱۹۳
- ۳-۲۴-۱ تحقیقات انجام شده در داخل کشور..... ۱۹۳
- ۳-۲۴-۲ تحقیقات انجام شده در خارج از کشور..... ۲۰۰
- جمع‌بندی..... ۲۰۷
- یافته‌ها و مربوط به سوالات کتاب..... ۲۰۸
- منابع و مراجع..... ۲۱۵

www.ketab.ir

درباره این کتاب

هدف این کتاب بررسی رابطه سبک‌های تفکر با رضایت زناشویی و بهزیستی
 روانشناختی در بین دانشجویان متاهل دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران در سال
 ۱۳۸۹ می‌باشد.

روش تحقیق این کتاب از نوع همبستگی است. جامعه آماری آن کلیه دانشجویان متاهل دانشگاه مذکور است. تعداد ۱۵۰ نفر (۹۳ زن و ۵۷ مرد) به عنوان نمونه پژوهشی با روش نمونه گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای در پژوهش شرکت کردند.

برای بررسی متغیرها از پرسشنامه‌های سبک تفکر (استرنبرگ و واگنر، ۱۹۹۲)، رضایت زناشویی (انریچ، ۱۹۹۰)، رهنج‌بندی روانشناختی (ریف، ۱۹۸۹) استفاده شد.

رابطه متغیرهای فوق‌الذکر را روش‌های آمار توصیفی (فراوانی و درصد)، استنباطی (آزمون آماری ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل سیر، رگرسیون و تحلیل واریانس چند متغیره چند راهه) با نرم افزار spss نسخه ۲۰۰۳ مواد بررسی قرار گرفت.

نتایج این کتاب نشان داد که بین سبک تندر و رضایت زناشویی رابطه مستقیم و معنا دار وجود دارد. همچنین رابطه بین سبک تفکر قابل اعتماد و بهزیستی روانشناختی به صورت مستقیم و معنادار بدست آمد. از طرف دیگر رابطه بین رضایت زناشویی و بهزیستی روانشناختی در سطح 0.05 و با $95/1$ اطمینان با 0.277 معنادار است که رابطه به صورت مثبت و مستقیم ارزیابی شده است.

الحاج



1

4

2

پیش در آمد

آنچه در زندگی برای ما اتفاق می‌افتد، نه تنها به میزان درست اندیشیدن، بلکه به چگونگی تفکر و نیز مربوط است. رابرت استنبرگ^۱ (۱۹۹۴)، شیوه‌های متفاوت افراد در پردازش اطلاعات را به عنوان "سبک تفکر"^۲ نام گذاری کرده است. به نظر او شیوه‌های تفکر به عنوان شیوه‌های ترجیح داده شده در بکارگیری استعدادها تعریف می‌شود. از نظر وی، سبک فکر، روش رجحان یافته تمرکز است. البته سبک تفکر یک توانایی نیست، بلکه به چگونگی استفاده فرد از توانایی‌هایش اشاره دارد. اگرچه ممکن است افرادی در توانایی‌ها مشابه باشند، اما در سبک‌های تفکر از یکدیگر متفاوت اند (سیف، ۱۳۸۰).

به عبارت دیگر، انسان در اداره فعالیت‌های خود، شیوه‌هایی برگزیند که با آن احساس راحتی بیشتری دارد. استرنبرگ معتقد است که شیوه‌ها متفاوت از توانایی‌ها است و مستلزم رجحان و برتری دادن است تا هوشیاری در بکارگیری توانایی‌های یک فرد. همین‌طور، شیوه‌ها به تنهایی با قابلیت‌ها یا توانایی، ارتباط ندارند، بلکه شیوه‌ها، نحوه بیان یا بکارگیری یک یا چند توانایی را نشان می‌دهند

1. Sternberg

2. Thinking Style

(آرم استرانگ^۱، ۲۰۰۰؛ کانو - کاریکا^۲ و مانگس^۳، ۲۰۰۰؛ گویکورو^۴ و استرنبرگ، ۱۹۹۷؛ زانک^۵، ۲۰۰۰، زانک و استنبرگ، ۱۹۹۸؛ به نقل از پیروان، ۱۳۸۷).

نگاه روان شناسانه به چگونگی روابط انسان‌ها از جهات مختلف حائز اهمیت است. هرچه روابط خاص صادقانه‌تر، کریمانه‌تر، سازنده‌تر و تعالی بخش‌تر باشد، زمینه سلامت روان آنها بیشتر فراهم می‌شود و زندگی توام با رضایتمندی و آرامش بیشتری خواهد داشت. بنابراین برقراری، حفظ و استمرار روابط خوشایند و هدایت‌گر بین اعضای خانواده، این کانون مقدس را به مهمترین پایگاه اجتماعی تبدیل می‌کند از این رو، تکامل و تعالی انسان در گرو یافتن "فردی" برای همسری است که در سیر نفوذ به بارگاه آفریننده یگانه حرفی قابل فهم برای گفتن داشته باشد تا هر دو بتوانند با استدلال روانی از این سیر سلوک لذت ببرند (جوهری پور، ۱۳۸۶).

همچنین ازدواج پدیده‌ای است که می‌تواند باعث آرامش و سلامت روانی زن و مرد گردد. در عین حال می‌تواند به جایی برسد که به جای تامین انرژی روانی زوجین، انرژی را از آن گرفته و باعث بروز اختلافات روانی گردد. با در نظر گرفتن عوامل شخصی و رابطه‌ای و نقش آنها در سلامت روان و رضایت زناشویی به اهمیت آنها پی برده و پیشگیری‌های لازم را می‌توان به عمل آورد تا رابطه‌ای مخدوش نشود (نیک بنیان، ۱۳۸۷).

-
1. Arm Strong
 2. Cano - Carioca
 3. Munghes
 4. Grigorenko
 5. Zhang

بهزیستی روان شناختی مستلزم درک چالش‌های وجودی زندگی است. رویکرد بهزیستی روان شناختی رشد و تحول مشاهده شده در برابر چالش‌های وجودی زندگی را بررسی می‌کند و به شدت بر توسعه انسانی تاکید دارد. حجم گسترده‌ای از ادبیات تحقیقی در دهه ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ میلادی به تجزیه و تحلیل چالش‌ها و مشکلات اساسی زندگی پرداخته است (ریف و کیس^۱، ۲۰۰۲).

بهزیستی به عنوان یک تجربه شناختی، به شرایطی اطلاق می‌گردد که فرد وضعیت سوخرد خویش را با وضعیت آرمانی مقایسه می‌کند و به ادراک مثبت در مورد خود دست می‌یابد. این مولفه شناختی شامل: رضایت از زندگی است که در برگیرنده مواردی چون: سوخرد یک نگرش کلی مثبت نسبت به زندگی، لذت بردن از زندگی و فقدان خلق افسرده می‌باشد (راسک^۲، کورکی^۳، پاوایلا، اینن^۴ و لایپالا^۵، ۲۰۰۳؛ به نقل از کاظمی، ۱۳۸۸).

مفهوم بهزیستی که سازه‌هایی چون شادکامی و رضایت از زندگی را در بر می‌گیرد، هدف نهایی و مشترک همه انسان‌های سالم می‌باشد و نوع انسان در جهت تکامل خویش برای رسیدن و بهزیستی همواره در حال تلاش می‌باشد. ملاک رضایت از زندگی، فاصله موجود بین تجارب شخصی و خواسته‌ها و آرمان‌های فرد می‌باشد، در حالی که شادکامی بازتابی از عواطف مثبت و منفی است (آریندل^۶ و همکاران، ۱۹۹۷؛ کینگ^۷، ۲۰۰۲؛ به نقل از کاظمی، ۱۳۸۸).

1. Ryff & Keyes
2. Rask
3. Kurki
4. Pavila ineinen
5. Laippala
6. Arindal
7. King

روان شناسی قرن بیستم بیشتر بر هیجان‌های منفی نظیر افسردگی و اضطراب تمرکز یافته است تا بر هیجان مثبت و بهزیستی، هدف مطالعات روان شناختی بیشتر آن بوده که بیماری‌های روانی را مورد بحث قرار دهد و درمان آن‌ها هدف اصلی بوده است (نجفی، ۱۳۸۸).

ارزش هر انسان در نیکو اندیشیدن اوست. از این رو تفکر و مهارت درست اندیشیدن از جمله مسائل مهمی است که از دیر باز ذهن اندیشمندان را به خود مشغول کرده است به طوری که امروزه مسأله اساسی تعلیم و تربیت پرورش فراگیران متفکر شده است، چرا که در جهان کنونی اطلاعات نقش مهم و اساسی دارند و از هر طرف اخبار و اطلاعات متفاوتی به فرد می‌رسد که برخی از آنها سالم و صحیح و برخی دیگر نادرست، غلط و ناسالم می‌باشند. به همین دلیل در این زمان بیشتر از هر زمان دیگری نیاز به تفکر احساس می‌گردد تا بتوان به وسیله آن، این اطلاعات را بررسی و بر اساس اطلاعات سالم عمل نمود. از طرف دیگر در برابر مشکلات پیچیده جهان امروز نیاز است با نوسان به نیروی تفکر راه حل‌های مناسب و در صورت لزوم جدیدی، برای این مشکلات بیابیم. به طور کلی، فکر کردن نوعی تحریک شدن یا ظاهر شدن متوالی رمزها یا سمبول است. وقتی ما درباره چیزی فکر می‌کنیم، این امر باعث می‌شود در باره چیز دیگری هم، فکر کنیم. مطلب دوم نیز مطلب سوم را در ذهن ما می‌آورد و الی آخر. به این طریق، جنبه‌های مختلفی از جهان را که در میدان تجربه ما قرار می‌گیرد می‌سازیم و دوباره مرتب می‌کنیم. این فرایند جز موقعی که اصطلاحاً با صدای بلند فکر می‌کنیم، به

طور ضمنی انجام می‌گیرد (نرمان. ال. مان ۱۹۷۶^۱؛ به نقل از رضایی کارگر، ۱۳۸۸). تفکر^۲ شامل هر نوع فعالیت ذهنی است که به تدوین یا حل یک مسئله، تصمیم‌گیری یا فهم مطلب کمک می‌کند. در واقع از طریق اندیشیدن است که ما به حیات معنا می‌بخشیم و در مجموع یک فعالیت آگاهانه است اما تاثیر فرایندهای نا آگاهانه بر آن را هم نباید نادیده گرفت. این فعالیت شخصی و خصوصی است لیکن در انزوا انجام نمی‌گیرد بلکه با واسطه‌گری دیگران صورت می‌پذیرد (فیشر^۳، ترجمه صفایی مقدم ۱۳۸۷، ص ۲۸-۲۷).

یکی از زمینه‌های مرتبط به تفکر که شایان توجه و بررسی می‌باشد، سبک‌های تفکر است، یعنی شیوه اندیشیدن و مدل فکر کردن، که به موجب وجود تفاوت‌های فردی، از فردی به فرد دیگر متفاوت است. اصطلاح سبک‌های تفکر توسط استرنبرگ (۱۹۹۷) به شیوه‌های متفاوتی که افراد برای پردازش اطلاعات به کار می‌برند، اطلاق شد. از نظر او، سبک تفکر در واقع روش رجحان یافته تفکر است، یک توانایی نیست بلکه چگونگی استفاده فرد از توانایی‌هایش است. توانایی یعنی از عهده کاری خوب برآمدن، در حالی که سبک به معنی ترجیح فرد در چگونه انجام دادن کار است. بدین ترتیب، دو فرد با توانایی‌های یکسان ممکن است سبک‌های متفاوتی داشته باشند، که این سبک‌های متفاوت نه خوب هستند و نه بد بلکه فقط متفاوتند. استرنبرگ با طرح نظریه خود گردانی ذهنی^۴ این ایده را مطرح کرد که افراد در برخورد با مسائل و موقعیت‌های جدید، شیوه‌هایی را بر شیوه‌های دیگر

1. Norman. L. MAn

2. Thinking or Thought

3. Fisher

4. Mental self government theory

ترجیح می‌دهند، یعنی به طور آگاهانه تفکر خود را سازماندهی می‌کنند (استرنبرگ، ۱۹۹۷). با شناخت سبک تفکر، فرد می‌تواند با تفکیک و سازماندهی افکار و احساسات خود، شناخت بیشتری از خود به دست آورد و در نتیجه با آگاهی بیشتر به نقاط ضعف و قدرت خود، رفتارهای سالم و سازنده‌ای را اختیار نماید و به ساختار شخصیتی و روابط متقابل فردی خود پی ببرند (استرنبرگ، ترجمه اهری و خسروی، ۱۳۸۱). پژوهش‌های گوناگون نشان داده‌اند که سبک‌های تفکر از متغیرهای معددی همچون فرهنگ، جنسیت، سن، رشته تحصیلی، سابقه کار، سبک تفکر والدین، سبک تفکر معلمان و... تاثیر می‌پذیرند و با فرایندهای خلاقیت، حل مسئله، تصمیم‌گیری، پیشرفت تحصیلی و... مرتبط هستند. بنابراین سبک‌های تفکر با متغیرهای درونی و بیرونی بسیاری در ارتباط می‌باشد که می‌توانند مورد بررسی قرار بگیرند. از جمله رضایت زناشویی^۱ و بهزیستی روانشناختی^۲ که مورد نظر این پژوهش هستند (رضوی و شیر، ۱۳۸۴).

ازدواج یکی از طولانی‌ترین و عمیق‌ترین ارتباطات است که همه ابعاد روانی-معنوی-اجتماعی-اقتصادی و زیستی را یک جا در بر می‌گیرد. ارتباط زناشویی ارتباطی است که اغلب انتظار داریم در سایه آن هر نوع نیازی را در حد رضایت ارضاء کنیم و به آرمان‌های خود جامه عمل بپوشانیم. ازدواج رضایت بخش برای سلامتی هر دو همسر بسیار مفید است (برمن و مارگولین^۳، ۱۹۹۲؛ به نقل از آزادی حسین آباد، ۱۳۸۸). در مقایسه با افرادی که ازدواج نکرده‌اند و یا طلاق گرفته‌اند،

1. Marital satisfaction
2. Psychological well-being
3. Burman & Margolin

افراد متاهل بویژه آنهایی که دارای ازدواج رضایت بخش دوجانبه‌ای هستند، عمر طولانی تری داشته و نسبت بیماری‌ها و امراض در آنها کمتر است (هو و گلدمن^۱، ۱۹۹۰؛ آزادی حسین آباد، ۱۳۸۸). رضایت زناشویی یکی از اهداف اولیه و اساسی هر ازدواجی است و همه زوجین خواستار آنند که زندگی توأم با رضایت داشته باشند. این رضایت متأثر از عوامل مختلفی است که از آن میان می‌توان به عوامل اقتصادی، اعتقادات مذهبی، آداب و سنن اجتماعی، عوامل جسمانی، تفاهم فکری، ارضای جنسی و ارضای جنسی اشاره کرد (اسماعیلی، ۱۳۸۸). اغلب زن و شوهرها در برخورد با سخت‌ترین مسائل زندگی، اما به ندرت می‌توانند با درک لازم، روابط صمیمانه خود را به کوفی بخشند، غالباً زوجین از دانش لازم برای اتخاذ تصمیماتی که خواسته‌هایشان را برآورده می‌سازد، بی‌بهره‌اند، بدین جهت وقتی مشکلات نمایان می‌شود و ناسازگاری بالا می‌گیرد، زن و شوهر جنبه‌های مثبت یکدیگر را از یاد می‌برند. به تدریج کار به جایی می‌رسد که اصل زندگی مشترک زیر سؤال می‌رود و گرفتاری اصلی شروع می‌شود (بک^۲، ۱۹۹۱؛ به نقل از آزادی حسین آباد، ۱۳۸۸). تحقیقات نشان داده‌اند که یکی از مهم‌ترین عوامل مشکل ساز در زندگی زناشویی اختلال در ارتباط یا به عبارتی اختلال در فرایند تفهیم و تفاهم است. عواملی وجود دارند که می‌توانند اثر بخشی یک ارتباط را تضعیف کرده و موجب عدم درک درست پیام فرستاده شده یا به عبارتی رمز گشایی صحیح آن شوند که به عنوان نمونه می‌توان به باورها و تفکرات غلط، برداشت‌های نادرست، پیش داوری‌ها و نگرش‌های منفی اشاره کرد. همچنین هرچه

1. Hu & Goldman

2. Beck

حوزه شناختی دو عنصر ارتباطی یعنی گیرنده و فرستنده پیام از هم دورتر باشند، اثر بخشی ارتباط کمتر خواهد بود (اسماعیلی، ۱۳۸۸). بدین ترتیب تاثیر سبک‌های تفکر در ارتباط به ویژه ارتباط زوجین مشخص می‌گردد. الیس (۱۹۸۹) نیز در نظریه عقلانی هیجانی خود جایگاه ویژه‌ای برای سبک تفکر در این رابطه قائل است و اضطراب، اختلالات رفتاری و مشکلات زناشویی را زاده تفکر خیالی و بی معنی انسان می‌اند. گلاسر^۲ نیز در نظریه واقعیت درمانی و تئوری انتخاب خود بر این نکته تاکید دارد که آنچه ما می‌توانیم و در صورت عدم رضایت از رفتارمان باید تغییر دهیم، شرحه تفکر و عملمان است و اگر اقدامات و افکار بهتری انتخاب کنیم، از نظر عاطفی احساس بهتری و فیزیولوژی سالم‌تر و البته ازدواج موفق‌تری خواهیم داشت (گلاسر، ۱۳۸۳، ترجمه خرسر نیت نیکو و برازنده، ۱۳۸۳). آنچه مسلم است این است که ازدواج موفق موجب آرامش و آسایش، پیشرفت فردی و اجتماعی، بقای نسل و تامین نیازهای مختلف جسمی و روانی می‌گردد و پیامد آن سلامت فردی و اجتماعی است، همانطور که عدم برآورده شدن صحیح و به موقع این نیازها، ضررهای جبران ناپذیری را به فرد و اجتماع وارد می‌نماید (بهاری، ۱۳۸۶).

مایرزو دنیر^۳ (۱۹۹۵) بهزیستی روانشناختی را به سه مورد، احساس مثبت و احساس رضایتمندی عمومی از زندگی که شامل خود و دیگران در حوزه‌های مختلف خانواده، شغل و... می‌شود، تعریف کرده اند. جزء ضروری خوب زندگی کردن از نظر دانشمندان احساس بهزیستی روانی درونی^۴ است که هر شخص زندگی

1. Ellis

2. Glasser

3. Mayers & Denier

4. Subjective-Well being (S-W-B)

اش را دوست داشته باشد. احساس بهزیستی را دارای دو مولفه عاطفی و شناختی می‌دانند. افراد با احساس بهزیستی بالا به طور عمده‌ای هیجانات مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبت دارند، در حالی که افراد با بهزیستی پایین حوادث و موقعیت‌های زندگی‌شان را نامطلوب ارزیابی کرده و بیشتر هیجانات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می‌کنند. بهزیستی روانی درونی را شناخت شخصی فرد از ارزش‌های تأثیر گذار و عاطفی موثر بر زندگی اش می‌دانند و مفهوم وسیعی است که شامل تجربه عواطف لذت بخش می‌شود (دینر؛ لوکاس و اویشی،^۱ ۲۰۰۲). به هر حال بهزیستی روانی درونی شامل ارزش‌های شناختی افراد از زندگی‌شان می‌شود و مردم شرایطشان را بنا به ارزش‌هایشان، انتظارشان و تجربیات بدیشان، به طور متفاوت ارزش گذاری می‌کنند (دینر و لوکاس ۲۰۰۰). بنا به تعریف، بهزیستی روانشناختی، سازه‌ای چند بعدی است که در برگیرنده احساس انسجام^۲ و پیوستگی^۳، تعادل عاطفی^۴ و رضایت کلی از زندگی است (ویسینگ و وان دان ۱۹۹۴) که این سازه به بعد زیر را در بر می‌گیرند: ۱-عاطفه: در افراد بهزیست، احساسات مثبت بر احساسات منفی غلبه دارد، ۲- شناخت: این افراد رضایت از زندگی را تجربه می‌کنند، به نظر آنها، زندگی قابل درک و کنترل است، ۳- رفتار: افراد بهزیست، چالش‌های زندگی را می‌پذیرند و به کار و فعالیت علاقه دارند، ۴- خود پنداره: افراد بهزیست توانایی اثبات خویش را دارند، ۵- روابط بین شخصی: این افراد به دیگران اعتماد می‌کنند و از تعامل اجتماعی نیز لذت می‌برند (کهکی، ۱۳۸۴).

-
1. Lucas, R.E. & Oishi, SH
 2. Sense Coherence
 3. Affect balance
 4. Wissing & Vaneeden