

## چکیده

هدف این تحقیق تعیین اثر بخشی آموزش غنی سازی زندگی زناشویی بر رضایت و صمیمیت زناشویی است. به این منظور از میان داوطلبانی که جهت شرکت در کارگاه، پس از اعلام عمومی ثبت نام کرده بودند، سی زوج به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش جایگزین شدند. برای هر گروه قبل از برگزاری جلسات آزمون های رضایت زناشویی انریچ و صمیمیت زناشویی (اولیاء ، فاتحی زاده و بهرامی، ۱۳۸۵) اجرا گردید. برای گروه آزمایش ، آموزش غنی سازی زندگی زناشویی در هفت جلسه نود دقیقه ای اجرا شد و گروه دوم هیچ آموزشی را دریافت نکرد. جلسات با فاصله زمانی یک هفته برگزار گردید. بلافاصله بعد از آموزش و یک ماه پس از آن، ارزیابی های مرحله پس آزمون و پیگیری با استفاده از همان آزمون ها انجام گرفت. سرانجام با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر نتایج تحلیل شد. بر اساس فرضیه های تحقیق، آموزش غنی سازی زندگی زناشویی، رضایت و صمیمیت زوجین را در پس آزمون و پیگیری افزایش داد. نتایج نشان داد که بین گروه های آزمایش و کنترل در صمیمیت و رضایت زناشویی (  $p < 0/01$  ) معنا دار بود.

# فصل اول

کلیات پژوهش

## ۱-۱- مقدمه

گفته می شود که ازدواج اولین تعهد عاطفی و حقوقی است که در بزرگسالی منعقد می شود. انتخاب همسر و انعقاد پیمان زناشویی نقطه عطفی در رشد و پیشرفت شخصی تلقی می گردد. مطالعات زندگی های زناشویی بر این امر دلالت دارد که الگوهای متفاوتی در عملکرد موفقیت آمیز زوج ها وجود دارد و یک روش واحد برای دو فرد به منظور داشتن زندگی زناشویی خشنود وجود ندارد اما با پیگیری عناصر اصلی معلوم می شود گرچه الگوها متنوعند ولی قواعد مشترکی وجود دارد. (اولیا، ۱۳۸۷)

از آنجا که آمار طلاق در بسیاری از کشورها رو به افزایش است و این افزایش تا حدی است که برخی از کشورها را با بحران مواجه کرده، از این رو در دهه گذشته ضرورت بررسی عوامل موثر در استحکام و رضایت مندی زناشویی را بارز کرده است. در پژوهش های مختلف به عوامل زیادی اشاره شده که بسیاری از آنها با یکدیگر همپوشی داشته و نیاز به جمع بندی و رسیدن به اصول مشترک به منظور انجام مداخلات پیشگیرانه را نشان می دهد. (احمدی، ۱۳۸۲)

یکی از راه های افزایش رضایتمندی در بین زوجین، آموزش به آنهاست و آموزش غنی سازی زندگی زناشویی نقش مهمی را در این راستا ایفا می کند. در غنی سازی زناشویی عناصر فعلی موجود ارتقاء یافته و تغییر داده می شوند که هدف آن تبدیل نارضایتی به رضایت زناشویی است. (اولسون<sup>۱</sup> و اولسون، ۱۹۹۹)

## ۱-۲- بیان مسئله

تمام کسانی که می خواهند ازدواج کنند، قبل از شروع زندگی زناشویی، به تحقق زندگی مشترک موفق و پر دوام امیدوارند. آنها علاقه مندند همسری مناسب انتخاب کرده و تا آخر عمر با وی زندگی کنند. آنها می خواهند خانواده شان سالم و سعادت مند بوده و فرزندان

---

<sup>۱</sup>. Olson

صالح و لایقی داشته باشند. تفاهم و توافق با همسر، رضایتمندی از زندگی و داشتن زندگی مشترک و استوار از دیگر خواسته های کسانی است که می خواهند ازدواج کنند. در یک کلام، همه آنها می خواهند با هم کامل شوند و مکمل یکدیگر باشند. اما سوال این است که با وجود چنین خواسته ها، نیازها و آرزوهای مهم و بزرگ، چرا وضعیت کنونی ازدواج ها این گونه نیست؟

واقعیت این است که زندگی زناشویی همیشه در معرض بروز اختلالات و مشکلات متعددی است که می تواند شامل اعتیاد، مشکلات مالی، بیماری روانی، جسمی یا جنسی یکی از زوجین باشد. (گوردون<sup>۱</sup>، ترجمه فرجادی، ۱۳۸۰)

این سوال مطرح است که آیا نارضایتی زوجین از زندگی زناشویی همیشه به دلیل اختلافات بنیادین ناشی از عوامل ذکر شده است؟ ظاهراً جواب این سوال منفی است، گاهی اختلافات به گونه ای کاملاً متفاوت از آنچه که ذکر شده نشان می دهد و منجر به عدم رضایت زناشویی و یا سرانجام طلاق زوجین از یکدیگر می شود. بیشتر اختلافات زناشویی با وجود مشکل اقتصادی یا اعتیاد، به دلیل عدم توافق زوجین در حل مسائل زندگی و یا عدم برقراری ارتباط موثر با یکدیگر رخ می دهد، به نظر می رسد که این تعارضها نه نتیجه عدم علاقه زوجین به یکدیگر و نه به دلیل وجود اختلافات بنیادین است، بلکه هر دو طرف در عین دوست داشتن و علاقه به یکدیگر، در روابط خود به صورت ناخواسته و شاید به دلیل ناآگاهی از تفاوت های روانشناختی بین دو جنس، با راهبردهای ارتباطی متفاوت ارتباط برقرار می کنند، نتیجه این روابط را می توان در بالا گرفتن اختلافات زناشویی و افت رضایت مندی و حتی طلاق مشاهده کرد. (فرقانی، ۱۳۸۲)

در سالهای اخیر احساس امنیت، آرامش و روابط صمیمانه بین مرد و زن به سستی گراییده و خانواده به گونه فزاینده ای با نیروهای ویرانگر روبرو شده است. میزان طلاق در

---

<sup>۱</sup>. Gordon

غرب، بویژه آمریکا رو به فزونی است، به گونه ای که در این کشور ۵۲٪ ازدواج ها به طلاق ختم می شود. (فاورز<sup>۱</sup> و السون، ۱۹۹۶)

طلاق و جدایی نتایج منفی عمیقی، چه از نظر روانی و چه از نظر جسمانی در هر دو زوج به جای می گذارد. همچنین طلاق اثرات منفی زیادی بر فرزندان به جای می گذارد که به اختصار می توان به افسردگی، گوشه گیری، ضعف کفایت اجتماعی، مشکلات بهداشتی و مشکلات تحصیلی و غیره اشاره کرد. (گاتمن<sup>۲</sup>، ۱۹۹۴)

یکی از جنبه های بسیار مهم زندگی زناشویی، رضایتی است که همسران در ازدواج تجربه می کنند (تانی گوچی<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۶) ولی آمار طلاق و اختلافات نشان می دهد که رضایت زناشویی به آسانی قابل دستیابی نیست (گرانندن<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۴). در همان ماه های اول ازدواج، مخالفت های مکرری روی می دهد که چنانچه حل نشود، می تواند رضایت و ثبات سیستم زناشویی را تهدید کند. (به نقل از گاتمن<sup>۵</sup>، ۱۹۷۹)

با توجه به واقعیت های بیان شده و نظر به پیامد های ویرانگر ازدواج ناموفق و بهداشت جسمی و روانی زوجین، فرزندان و جامعه لزوم بررسی رضایتمندی زناشویی و ابعاد گوناگون آن و همچنین اهمیت بررسی تاثیر انواع آموزش های غنی سازی زندگی زناشویی بر افزایش رضایت مندی زناشویی و به تبع آن کاسته شدن از میزان طلاق رسمی و روانی با وضوح هرچه تمام تر آشکار می شود.

وجود مشکلات زناشویی فراوان علاوه بر ضرورت وجود متخصصین در امر زناشویی، لزوم انجام مداخلات پیشگیرانه برای رفع مشکلات بالقوه قبل از حاد شدن شان را ضروری می سازد. یکی از این رویکردها، غنی سازی ازدواج است که در صدد پرداختن به مشکلات قبل از بحرانی شدن آنها و مجهز ساختن زوجین به مهارت ها و بینش های لازم برای مقابله با

---

<sup>۱</sup> . Fowers

<sup>۲</sup> . Gottman

<sup>۳</sup> . Taniguchi

<sup>۴</sup> . Grondon

<sup>۵</sup> . Tallaman & Hsiao

مشکلات آتی است. هدف زیربنایی بسیاری از رویکرد های غنی سازی ازدواج کمک به قوی تر شدن پیوندهای زناشویی زوجین است.

دوراناً<sup>۱</sup> (۱۹۹۶) برای ارزیابی بلند مدت یکی از برنامه های غنی سازی زندگی زناشویی (آموزش صمیمیت زوجین)، به مطالعه افراد متاهلی که در کلاس ها شرکت کرده بودند، پرداخت. این شرکت کنندگان قبل از شرکت در برنامه، پس از آن و شش ماه پس از اختتام برنامه مورد ارزیابی قرار گرفتند. یافته ها حاکی از افزایش سازگاری زناشویی و رضایت زناشویی و کاهش تعارضات بود.

همچنین شیلینگ<sup>۲</sup>، باکوم<sup>۳</sup> و برنت<sup>۴</sup> (۲۰۰۳) در یک مطالعه طولی ۳۹ زوج را بررسی کردند، این زوج ها در یکی از برنامه های غنی سازی زندگی زناشویی شرکت کرده بودند. نتایج نشان داد که نمرات پس آزمون زوجین نسبت به نمرات پیش آزمون آنها در ارتباط های منفی کاهش داشته و خطر پیشروی مشکلات زناشویی در آنها کاهش یافته است.

تحقیق دیگری به نام «تاثیر برنامه غنی سازی ازدواج بر سازگاری زوجین» توسط کیلمن<sup>۵</sup>، جولیان<sup>۶</sup> و مورالت<sup>۷</sup> (۱۹۸۷) انجام گرفت. ۱۱ زوج در این تحقیق تحت آموزش قرار قرار گرفتند و در ضمن آن از آموزش رضایتمندی جنسی برخوردار شدند. در آخر مشخص شد که زوجین گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل افزایش قابل ملاحظه ای در میزان رضایت زناشویی و رضایت جنسی خود داشته اند و همچنین ارتباط واقعی تر و موثرتری را نشان دادند.

---

<sup>۱</sup> . Durana

<sup>۲</sup> .Schilling

<sup>۳</sup> . Baucom

<sup>۴</sup> . Burnett

<sup>۵</sup> . Kilman

<sup>۶</sup> . Julian

<sup>۷</sup> . Moreault

دایر<sup>۱</sup> (۱۹۹۰) نیز با مطالعه ۱۶ زوج در دو گروه آزمایش و کنترل، به بررسی اثربخشی برنامه ی غنی سازی زندگی زناشویی پرداخت. وی دریافت که این برنامه به زوجین در حل تعارض و تنش ها کمک نموده و روی هم رفته موجب تغییرات مثبت در رابطه شده است.

همانطور که مطرح شد یکی از راه های افزایش رضایتمندی در بین زوجین، آموزش به آنها است و آموزش غنی سازی زندگی زناشویی نقش مهمی ایفا می کند. جنبش غنی سازی زندگی زناشویی سهم بزرگی را در رشد و بالندگی میلیون ها زوج به خود اختصاص داده است. در غنی سازی زناشویی عناصر فعلی موجود در رابطه ارتقاء داده شده و در آن تغییر ایجاد می شود که هدف از این تغییر دهی و رشد دهی ها پیشگیری از نارضایتی زناشویی و تبدیل آن به رضایت مندی می باشد. (خمسه، ۱۳۸۲)

با توجه به مطالب مطرح شده هدف از تحقیق حاضر تعیین اثربخشی آموزش غنی سازی زندگی زناشویی بر رضایت و صمیمیت زناشویی است.

### ۱-۳- اهمیت و ضرورت انجام تحقیق

از لحاظ نظری خانواده واحدی اجتماعی است (آکرمن، ۱۹۷۳) که وجود آن برای رشد و تحول اعضای مختلف خود و جامعه ضروری است. نخستین گام به منظور بهبود بخشیدن به روابط خانوادگی سالم، برنامه های آموزشی زود هنگام است. بدون مراقبت، آموزش و آگاه سازی اعضای این واحد اجتماعی مهم، رشد و تحول عاطفی، فکری، انگیزشی و فرایندهای یادگیری که لازمه سازگاری و انطباق پویا در درون نظام خانواده و بیرون از آن بشمار می رود امکان پذیر نخواهد بود و اعضا در نظام خانواده دچار نا بهنجاری خواهند شد. (خمسه، ۱۳۸۲)

امروزه میزان زیادی از مشکلات بهداشت روانی ناشی از ارتباط های مختل و حل تعارض در مسائل زندگی است. تبادل های مناسب در درون خانواده سالم به انطباق و سازگاری با ثبات تر اجتماعی و فردی اعضای خانواده کمک می کند. وجود مشکلات

---

<sup>۱</sup> . Dayer

زناشویی علاوه بر ضروری ساختن وجود متخصصان در امر درمان زناشویی، لزوم مداخلات پیشگیرانه برای رفع مشکلات بالقوه قبل از حاد شدن شان را نیز ضروری می سازد. یکی از این رویکرد ها، غنی سازی زندگی زناشویی است که در صدد پرداختن به مشکلات، قبل از بحرانی شدن آنها و مجهز ساختن زوجین به مهارت ها و بینش های لازم برای مقابله با مشکلات آتی می باشد. هدف زیربنایی بسیاری از رویکرد های غنی سازی ازدواج کمک به قوی تر شدن پیوندهای زناشویی با ثبات زوجین است. در واقع آموزش غنی سازی زندگی زناشویی به دلیل وجود ازدواج های بیشماری است که در آن، طرفین به دلیل نداشتن مهارت های ارتباطی درست و سالم، از زندگی خود رضایت نداشته و نیازمند به مداخلات تخصصی هستند. زوجین با آموزش مهارت های سالم در این برنامه ها، به کشف روش های تازه و موثری می رسند که با کاربرد آنها می توانند بستر اختیار زندگی شان را در دست داشته و در عین حال که به نیاز های خودشان می رسند، دیگران را از رسیدن به نیازهایشان محروم نکنند و به صورت یاورانی بهتر برای اطرافیان عمل کرده و به تقویت روابط نزدیک خود پردازند. (گوردون، ترجمه فرجادی، ۱۳۸۰)

#### ۴-۱- فرضیات تحقیق

- آموزش برنامه غنی سازی زندگی زناشویی، رضایت زناشویی زوج ها را در مرحله پس آزمون و پیگیری به طور معناداری افزایش می دهد.
- آموزش برنامه غنی سازی زندگی زناشویی، ابعاد رضایت زناشویی زوج ها را در مرحله پس آزمون و پیگیری به طور معناداری افزایش می دهد.
- آموزش برنامه غنی سازی زندگی زناشویی، صمیمیت زناشویی زوج ها را در مرحله پس آزمون و پیگیری به طور معناداری افزایش می دهد.
- آموزش برنامه غنی سازی زندگی زناشویی، ابعاد صمیمیت زناشویی زوج ها را در مرحله پس آزمون و پیگیری به طور معناداری افزایش می دهد.
- اثر بخشی آموزش برنامه غنی سازی بر حسب جنسیت معنا دار می باشد.
- اثر بخشی آموزش برنامه غنی سازی بر حسب تحصیلات معنا دار می باشد.



## ۱-۵- تعاریف مفهومی (نظری) متغیرها

### رضایت زناشویی<sup>۱</sup>:

لغت نامه فلسفه و روانشناسی، رضایت را خوشی برآمده از آگاهی به یک وضعیت راحت تعریف می کند که معمولاً با ارضاء بعضی تمایلات خاص پیوند خورده است و از آنجا که رضایت به همراه خوشایندی حاصل می شود می توان گفت که افراد، رضایت را در فکر کردن بر وضعیتی که در وهله اول از خوشایندی برای آنها حاصل شده، به دست می آورند. با این وصف، خوشایندی حالتی است که از برآوردن نیازهای نهاده شده در انسان به وجود می آید، حال آنکه رضایت از ارزیابی منطقی درباره حالات خوشایند ایجاد می شود و به عبارت دیگر رضایت حاصل تعادل بین حالات خوشایند کننده احساس و کند و کاوهای عقلانی در افراد است. (مهدوی، ۱۳۷۵)

تعریف دیگری نیز از رضایت توسط ریتزر<sup>۲</sup> (۲۰۰۰) بیان شده است، او با طرح نظام شخصی در نظریه خود به تعریف رضایت می پردازد و تمایلات را عنصر نظام شخصیت می داند، «به عقیده وی در قالب کلی نظام شخصیتی، بین حالات خوشایندی و رضایت تمایز وجود دارد، یعنی رضایت به عنوان حالتی درونی در مقابل خوشایندی که حالتی ظاهری دارد مطرح می شود».

### صمیمیت زناشویی<sup>۳</sup>:

استرنبرگ<sup>۴</sup> (۱۹۸۷)، عشق را به سه بخش تقسیم می کند. شور جنسی<sup>۵</sup>، صمیمیت و تعهد<sup>۶</sup> و صمیمیت را رفتارهایی می داند که نزدیکی عاطفی را افزایش می دهد. نزدیک بودن عاطفی شامل حمایت و درک متقابل، برقراری ارتباط و سهم کردن خود، فعالیت ها و دارایی هایمان با فرد دیگر است.

<sup>۱</sup> . Marital satisfaction

<sup>۲</sup> . Ritzer

<sup>۳</sup> . Marital intimacy

<sup>۴</sup> . Strnberg

<sup>۵</sup> . Passion

<sup>۶</sup> . Commitment

شلمن<sup>۱</sup> و کلارک<sup>۲</sup> (۱۹۸۷) پیشنهاد کرده اند که «صمیمیت به هر گونه رابطه یا دوستی که در بردارنده گرمی، باز بودن و سهیم شدن غیر رسمی باشد اشاره دارد». بر اساس ادبیات مرتبط به موضوعات زناشویی تعریف زیر پیشنهاد می شود:

«صمیمیت در رابطه عاشقانه طولانی با توجه به سطح تعهد و نزدیکی عاطفی، شناختی و فیزیکی که فرد در رابطه متقابل خود با همسرش تجربه می کند، تعیین می شود». (باری<sup>۳</sup> و اندرو<sup>۴</sup>، ۱۹۹۳)

### غنی سازی زندگی زناشویی:<sup>۵</sup>

برنامه غنی سازی زندگی زناشویی برنامه ای برای بهبود و پربار سازی ازدواج است و دارای سطوح بالایی از اعتبار و سودمندی برای زندگی زوجین است. این برنامه را اولین بار السون<sup>۶</sup> در سال (۱۹۸۷) طراحی کرده است. در غنی سازی زناشویی عناصر فعلی موجود در یک رابطه ارتقا داده شده و در آن تغییر ایجاد می شود که هدف از این تغییر دادن و رشد دهی تبدیل نارضایتی زناشویی به رضایتمندی است. (اولسون و اولسون، ۱۹۹۹)

### ۱-۶- تعریف عملیاتی متغیرها

#### رضایت زناشویی:

در این پژوهش رضایت زناشویی توسط پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ<sup>۷</sup> اندازه گیری می شود. این پرسشنامه توسط دیوید اچ. اولسون، دیوید جی فورنیر و جوئن ام

---

<sup>۱</sup> . Eshelman

<sup>۲</sup> . Clark

<sup>۳</sup> . Barry

<sup>۴</sup> . Andrew

<sup>۵</sup> . Marital Enrichment

<sup>۶</sup> . Olson

<sup>۷</sup> Enrich

دراکمن<sup>۱</sup> ساخته شد. همچنین این پرسشنامه به عنوان یک ابزار معتبر در تحقیقات متعددی برای بررسی رضایت زناشویی مورد استفاده قرار گرفته است. (ثنایی، علاقه بند و هومن، ۱۳۷۹)

### صمیمیت زناشویی:

صمیمیت زناشویی در این پژوهش توسط پرسشنامه صمیمیت زناشویی (اولیاء، ۱۳۸۷) اندازه گیری می شود. این پرسشنامه شامل ۸ بعد صمیمیت و یک بعد کلی می باشد.

### غنی سازی زندگی زناشویی:

بسته آموزشی<sup>۲</sup> تهیه شده محتوای جلسات آموزش غنی سازی زناشویی را تشکیل می دهد. همانطور که مطرح گردیده غنی سازی زندگی زناشویی یعنی زندگی زناشویی از آنچه هست بهتر شود. بنابراین زوجینی که در برنامه آموزشی قرار می گیرند لزوماً مشکلات زناشویی ندارند بلکه در صدد بهبود تعاملات خود می باشند، و می خواهند جذابیت و شادمانی زندگی مشترک خود را افزایش دهند. محورهای مورد آموزش عبارتند از: آموزش باز تعبیر شناختی، آموزش صمیمیت بین زوجی، آموزش بهبود ارتباط جنسی، بررسی شیوه های حل تعارض، حل تعارض از طریق آموزش حل مسئله، آموزش مدیریت منزل.

---

<sup>۱</sup> . Joan M. Druckman

<sup>۲</sup> . Package

# فصل دوم

پیشینه پژوهش

خانواده اولین پایه گذار شخصیت، ارزشها و معیارهای فکری فرد است که نقش مهمی در تعیین سرنوشت، سبک و خط مشی زندگی فرد دارد و اخلاق، صحت و سلامت روانی فرد تا حدود زیادی در گرو آن است. واکنش فرزندان نسبت به محیط خود تحت تاثیر موازین اجتماعی و فرهنگی است که در میان آن بزرگ شده اند. از آنجا که خانواده یک واحد اجتماعی بزرگ است و ارزشها و معیارهای اجتماعی از طریق آن به کودک منتقل می شود به عنوان یک واسطه از لحاظ تاثیر اجتماعی بر فرزندان اهمیت فراوانی دارد. (احمدی، ۱۳۸۲)

## ۲-۲- عوامل موثر در ایجاد زندگی زناشویی موفق

ازدواج اولین تعهد عاطفی و حقوقی است که در بزرگسالی منعقد می شود. انتخاب همسر و انعقاد پیمان زناشویی نقطه عطفی در رشد و پیشرفت شخصی تلقی می گردد. مطالعات زندگی های زناشویی بر این امر دلالت دارد که الگوهای متفاوتی در عملکرد موفقیت آمیز زوج ها وجود دارد و یک روش واحد برای دو فرد به منظور داشتن زندگی زناشویی خشنود وجود ندارد اما با پیگیری عناصر اصلی معلوم می شود گرچه الگوها متنوع اند ولی قواعد مشترکی وجود دارد (اولیا، ۱۳۸۷). بعضی از قواعد مشترکی که در ازدواج های خشنود با الگوهای عملکردی متنوع دیده می شود عبارتند از:

۱) همسران در یک زندگی زناشویی موفق با دوام و توام با رضایت به همدیگر احترام می گذارند. هر یک از همسران بعضی ویژگی ها یا توانایی های قابل احترام را در دیگری می یابد و هرچه قدر میزان احترام گذاری به یکدیگر وسیع تر باشد زندگی زناشویی رضایتمندانه تر می شود.

۲) همسران نسبت به یکدیگر بردبار هستند، آنها درک می کنند که احتمال خطا کردن در خودشان وجود دارد، انسان را آسیب پذیرتر می بینند و به این ترتیب می توانند قصور و کوتاهی دیگری را بپذیرند.

۳) همسران بر پایه اعتماد متقابل به تشریک مساعی می پردازند، تشریک مساعی بر اعتماد متقابل زوج ها دارای زندگی زناشویی با ثبات و رضایت بخش بنیان نهاده شده است و به آنها امکان صرف وقت، انرژی، رغبت و اطمینان به درگیر شدن در فعالیت ها و کار های فرعی خارج از محیط زناشویی را می دهد.

۴) در یک ارتباط زناشویی توأم با حس همکاری و مشارکت ممکن نیست زن و مرد همیشه باهم موافق باشند اما می توانند به راحتی مخالفت خود را اعلام کنند و این امر مورد پذیرش قرار می گیرد و با هم به دنبال راه هایی می گردند که مورد تأیید هر دو قرار گیرد (نظری، ۱۳۸۳).

به طور خلاصه می توان عوامل زیر را در ایجاد یک ارتباط زناشویی موفق موثر دانست

## ۲-۳- سازگاری زناشویی

گریف<sup>۱</sup> در تعریف زوجین سازگار اظهار می کند، «زوجین سازگار، زن و شوهر هایی هستند که توافق زیادی با یکدیگر دارند، از نوع و سطح روابطشان راضی اند، از نوع و کیفیت اوقات فراغت رضایت دارند و مدیریت خوبی در زمینه وقت و مسائل مالی شان اعمال می کنند». (گریف، ۲۰۰۰)

لیدرر<sup>۲</sup> (۱۹۹۹) در تعریف سازگاری می گوید: «سازگاری عبارت است از رفتار مفید و موثر آدمی در تطابق با محیط فیزیکی و روانی به گونه ای که تنها با تغییرات همرنگی نکرده و به پیروی نا هشیار از آن بسنده نمی کند بلکه خود نیز می تواند در محیط تاثیر گذاشته و آن را به گونه ای مناسب تغییر دهد». در واقع سازگاری زناشویی یک فرآیند است که در طول زندگی زوجین به وجود می آید زیرا که لازمه آن انطباق سلیقه ها، شناخت صفات شخص،

---

<sup>۱</sup>. Greef

<sup>۲</sup>. Lederer

ایجاد قواعد رفتاری و شکل‌گیری الگوهای مراوده‌ای است، بنابراین سازگاری زناشویی نوعی رشد و تکامل بین‌زوجهاست. (لاس ول و لاس ول<sup>۱</sup>، ۱۹۸۲)

## ۲-۴- عوامل موثر بر سازگاری زناشویی

سازگاری رضایت بخش فرد با موقعیت‌های اجتماعی عمده زندگی، به طور مستقیم با میزان ارضای همه نیازها اساسی مرتبط است. نیازها و ارضاء آنها به خصوص به ادراک افراد بستگی دارد که با توجه به سن، جنس، استعدادهای ارثی، فرهنگ، طبقه اجتماعی، شغل، محل جغرافیایی، تعلیم و تربیت، تجارب و سازگاری‌های زندگی اشخاص دیگر در محیط فرد تغییر پیدا می‌کند. (اوروک و کاپلز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳)

اسلامی نسب (۱۳۷۳) متغیرهای اساسی که در روند سازگاری موثرند را به صورت زیر طبقه‌بندی می‌کند.

۱- شخصیت فرد

۲- شدت مشکل و مسئله

۳- ادراک فرد از مشکل

۴- حمایت‌های اجتماعی

۵- راه حل‌های ممکن برای رسیدن به هدف

۶- توانایی و استعداد برای مراقبت از سلامت خود

۷- درک فرد از موقعیت خود

۸- روش زندگی و نوع شخصیت فرد

---

<sup>۱</sup>. Lass well

<sup>۲</sup>. O Rowke & cappeliez

## ۹- نگرش ها و فعالیت های محیطی موثر.

احمدی (۱۳۸۴) در پژوهشی از بین مولفه ها و عوامل مختلف مورد بررسی به این نتیجه رسید که عامل ارتباط دوتایی (زوجی) بین زن و شوهر و تفاهم در روابط بین فردی بالاترین قدرت پیش بینی را در سازگاری زناشویی دارد. در این بین عامل روابط زوجی به عنوان عامل محوری در میزان سازگاری زناشویی شناخته شد.

در تقسیم بندی دیگری، بهرامی (۱۳۸۰) در بین عوامل فردی موثر بر ناسازگاری زناشویی به عدم تناسب سنی، ازدواج در سن پایین، بیماری های طولانی مدت و مسری، ناباروری، ناتوانی های جنسی و فقر اقتصادی اشاره کرد و از این بین عوامل شخصیتی و روانی موثر در ناسازگاری زوجین به ارتباط روانی ناموثر، سوطن و بدبینی، خستگی روانی، عدم توافق در امور جنسی، عدم توافق اخلاقی و افسردگی اشاره می کند.

## ۲-۵- خصوصیات زوجین سازگار

اسچوماچر<sup>۱</sup> و لئونارد<sup>۲</sup> (۲۰۰۵) خصوصیات زوجین سازگار را به شرح زیر بیان می کند:

۱- زن و شوهر با رابطه ای که دارند خود را خوشبخت می دانند.

۲- ارضاء کامل نیاز های عاطفی و جسمانی انجام می گیرد.

۳- هر یک از زوجین زندگی همسرش را بارور می کند.

۴- محیط زناشویی شخصیت هر یک از زن و شوهر را ارزشمند می کند و به هر یک امکان می دهد و کمک می کند که به عنوان یک شخص، استعداد های ذاتی خود را شکوفا سازد و تحقق بخشد.

---

<sup>۱</sup>. Schumacher

<sup>۲</sup>. Leonard



۵- پشتیبانی متقابل دارند، هر یک از زن و شوهر من دیگری را تهدید نمی کنند و از بودن با همدیگر احساس آرامش می کنند.

۶- نسبت به هم درک متقابل دارند.

۷- رابطه زن و شوهر به شکل های زیر منعکس می شود: مراقبت، توجه به رفاه و خوشبختی یکدیگر، احترام متقابل، احساس مسئولیت اختیاری (نه اجباری) نسبت به نیاز های یکدیگر.

کلی و کنلی<sup>۱</sup> (۱۹۸۷) در پژوهش های خودشان نشان دادند: زوج هایی که سازگاری بالایی داشتند، بیشتر از عبارات محبت آمیز، تایید کننده و حمایت کننده استفاده می کردند، در تعاملات شان نوعی احساس شوخ طبعی را وارد می کردند و تبادل اطلاعات جدید را سهولت می بخشیدند. ولی افراد با رضایتمندی و سازگاری پایین در استفاده از تایید، خیلی خشک بودند، از رفتارهای همسر گله می کردند و او را مورد حمله قرار می دادند و با بیانات توجیهی از خودشان دفاع می کردند. هاوز<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۹۸) در تحقیقات خود نشان داده اند زوج هایی که توانایی درک و پذیرش افکار و احساسات یکدیگر را داشته باشند در زندگی زناشویی سازگارترند.

گاتمن<sup>۳</sup> (۱۹۹۳) نیز بیان کرد زوج هایی که دارای عقیده و نگرشها و ارزشهای یکسان و هماهنگی هستند در زندگی زناشویی سازگارترند. بارتل هرینگ<sup>۴</sup> و سابتلی<sup>۵</sup> (۱۹۹۸) در یک بررسی فرا تحلیلی از ۱۱۵ تحقیق مربوط به کیفیت زندگی زناشویی، رفتار و تبادل منفی را مهم ترین پیش بینی کننده کاهش سازگاری زناشویی شناسایی کردند. البته شواهدی وجود دارد که نشان می دهد، فراوانی رفتار های منفی به تنهایی نمی تواند با کیفیت ازدواج و سازگاری زناشویی رابطه داشته باشد، بلکه نسبت رفتار های منفی به رفتارهای مثبت مهم است.

---

<sup>۱</sup>. Kelly & Conely

<sup>۲</sup>. Haws

<sup>۳</sup>. Gottman

<sup>۴</sup>. Bartle - Haring

<sup>۵</sup>. Sabatelli

## ۲-۶- رضایت زناشویی

دایره المعارف فلسفه روانشناسی، رضایت را "خوشی برآمده از آگاهی به یک وضعیت راحت تعریف نموده که معمولاً با ارضاء بعضی تمایلات خاص پیوند خورده است" (مهدوی، ۱۳۷۵) و از آنجا که رضایت به همراه خوشایندی حاصل می شود پس می توان گفت: افراد، رضایت را در فکر کردن بر وضعیتی که در وهله اول از خوشایندی برای آنها حاصل شده، به دست می آورند. با این اوصاف، خوشایندی حالتی است که از ارضاء نیاز های نهاده شده در انسان به وجود می آید، حال آنکه رضایت از ارزیابی منطقی درباره حالات خوشایند ایجاد می گردد و در کنش های متقابل اجتماعی و بروز حالات روانی افراد نسبت به همدیگر به دست می آید و به عبارت دیگر رضایت حاصل از تعادل بین حالات خوشایند کننده احساس و کند وکاوهای عقلانی در افراد است. (مهدوی، ۱۳۷۵)

تعریف دیگری نیز از رضایت توسط پارسونز به نقل از ریتزر<sup>۱</sup> (۲۰۰۰) بیان شده است، او با طرح نظام شخصی در نظریه خود به تعریف رضایت می پردازد و تمایلات را عنصر نظام شخصیت می داند، به عقیده وی در قالب کلی نظام شخصیتی، بین حالات خوشایندی و رضایت تمایز وجود دارد، یعنی رضایت به عنوان حالتی درونی در مقابل خوشایندی که حالتی ظاهری دارد مطرح می شود.

سیرز<sup>۲</sup> (۱۹۹۸) به نقل از میرخشتی (۱۳۷۵) رضایت را ارزیابی ذهنی فرد از کیفیت رابطه می داند، او رضایت را مبتنی بر دو عامل می داند: ۱- نتیجه یک رابطه، ۲- درک و ذهنیت فرد از رابطه، گاه نتیجه یک رابطه مثبت است ولی ارزیابی ما از آن رابطه منفی است و در نتیجه، رابطه ما رضایت بخش نمی شود. وینچ<sup>۳</sup> (۱۹۷۴) معتقد است رضایت زناشویی انطباق بین وضعیت موجود و وضعیتی که مورد انتظار است می باشد. طبق این تعریف رضایت زناشویی وقتی وجود دارد که وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی با وضعیت مورد انتظار او منطبق باشد. ویچ هشت معیار موفقیت زناشویی را که در سه دهه گذشته به کار رفته اند مشخص

<sup>۱</sup>. Ritzer

<sup>۲</sup>. Sears

<sup>۳</sup>. Winch

کرده است: ۱- ثبات، ۲- انتظار اجتماعی، ۳- رشد شخصیت، ۴- مصاحبت، ۵- رضایت، ۶- سازگاری و ۸- یکپارچگی.

نکته قابل توجه، عدم ثبات رضایت زناشویی در طول دوره های مختلف زندگی است که این امر به عوامل محیطی نیز توجه دارد. لونسون<sup>۱</sup> (۱۹۹۴) معتقد است که رضایت زناشویی با گذشت زمان رو به کاهش می رود. مطالعات مختلفی که به صورت طولی مقطعی انجام شده اند، نشان می دهند که در بعضی دوره های زندگی رضایت رو به کاهش می رود، به طور مثال، بعد از تولد اولین فرزند، بعد از سن بلوغ فرزندان و همچنین هنگامی که آنها منزل را ترک می کنند. روف<sup>۲</sup> (۱۹۹۸) برای رضایت زناشویی چند بعد را در نظر گرفته است، ولی رضایت زناشویی را به طور کلی احساس مثبت، دوست داشتن، رضایت جنسی، توافق در امور اقتصادی، خانه داری و تربیت کودکان می داند. (به نقل از فراست، ۱۳۸۱)

بنی اسدی (۱۳۷۸) می گوید: هنگامی که فرزندان به مرز نوجوانی می رسند، پدران در نیمه راه زندگی و مرحله بحرانی شغل خود قرار دارند و مادران در آستانه ورود به دوره یائسگی هستند، این مسائل موجب بحرانی تر شدن اوضاع می شود. بنابراین به نظر می رسد این مرحله یکی از پر فشارترین مراحل زندگی زناشویی بوده و به همین دلیل معمولاً در این دوره رضایت از زندگی زناشویی به پایین ترین حد خود می رسد. (به نقل از فراست، ۱۳۸۱)

## ۲-۷- ابعاد رضایتمندی زناشویی

۱- ارتباط جنسی: رضایت زوجین از کیفیت و کمیت رابطه جنسی را شامل می شود.

۲- حل تعارضات: کمک به زوجین مخالف با یکدیگر که دارای ناسازگاری نظرات و اهداف و رفتار متضاد با یکدیگر هستند و حل اختلاف و ستیزه بین زوجین که در اثر منافع ناهمسو و تضاد اهداف و ادراکات مختلف به وجود آمده است.

<sup>۱</sup>. Levenson

<sup>۲</sup>. Rofe

۳- رضایت از ارتباط با خانواده اصلی: رضایت از نوع و کیفیت رابطه با خانواده خود و همسر را شامل می شود.

۴- ارزش های مذهبی: میزان همخوانی که زوجین در اعتقادات به ارزش های مذهبی دارند تعیین کننده رضایت آنها در ارزش های مذهبی است.

۵- فعالیت های اجتماعی و تفریحی ( اوقات فراغت): شامل رضایت از نوع، کیفیت و فراوانی شرکت در فعالیت های اجتماعی و تفریحی مورد علاقه هر دو زوج می باشد.

۶- مدیریت منزل: شامل رضایت از برخورد با خانواده اصلی، نحوه برخورد با بچه ها، نقش های مساوات طلبانه زن و مرد و اداره امور مالی منزل است.

۷- ارتباط زوجین: شامل توانایی زوجین در توضیح و تشریح نیازها، خواسته ها و تمایلات شان و نیز شامل توانایی توجه کردن به یکدیگر به منظور ارائه پاسخ های مناسب و دعوت از دیگران برای روشن سازی دیدگاه آنان است. (برای<sup>۱</sup>، ۱۹۹۵)

## ۲-۸- عوامل موثر در رضایت زناشویی

از آنجا که آمار طلاق در اکثر کشور های جهان رو به افزایش است و این افزایش تا حدی است که برخی از کشور ها را با بحران مواجه کرده، از این رو در دهه گذشته پژوهشگران زیادی به بررسی عوامل موثر در استحکام<sup>۲</sup> و رضایتمندی زناشویی<sup>۳</sup> پرداخته اند. در پژوهش های مختلف به عوامل زیادی اشاره شده که بسیاری از آنها با همدیگر همپوشی داشته و نیاز به طبقه بندی جدیدی در این امر را نشان می دهد. از جمله این عوامل می توان به عوامل روانشناختی، جمعیت شناختی، ویژگی والدین، سلامت جسمانی و روانی زوجین، میزان استقلال یا وابستگی در ازدواج، جذابیت جسمانی، عوامل قبل از ازدواج و یا ترکیبی از عوامل فوق نام برد. متأسفانه پژوهش هایی از این قبیل به علت پراکندگی قادر به نتیجه گیری

<sup>۱</sup>. Bray

<sup>۲</sup>. Stability

<sup>۳</sup>. Marital Satisfaction