

صلاة الاضلاع



دانشگاه پیام نور

پایان نامه تحصیلی جهت دریافت کارشناسی ارشد
رشته روانشناسی عمومی

موضوع:

بررسی رابطه سخت رویی و خودکارآمدی با رضایت زناشویی در
مراجعین مراکز مشاوره نیروی انتظامی استان یزد

استاد راهنما:

دکتر علی پولادی ریشه‌ری

استاد مشاور:

دکتر مرتضی امیدیان

پژوهشگر:

مریم آزادی حسین آباد

دی ماه ۱۳۸۸



دانشگاه پیام نور

تصویب نامه

پایان نامه تحت عنوان:

بررسی رابطه سخت رویی و خودکارآمدی با رضایت زناشویی در
مراجعین مراکز مشاوره نیروی انتظامی استان یزد

درجه:

نمره:

تاریخ دفاع:

اعضای هیئت داوران:

امضاء	مرتبه علمی	هیئت داوران	نام و نام خانوادگی:
	استاد راهنما		۱- آقای دکتر علی پولادی ریشه‌ری
	استاد مشاور		۲- آقای دکتر مرتضی امیدیان
	استاد داور		۱- آقای دکتر علیپور
	نماینده گروه		۴- آقای دکتر شقاقی

تقدیر و سپاس:

شکر خدا که هرچه طلب کردم از خدا بر منتهای همت خود کامران شدم

بعد از حمد و سپاس الهی، بر خود واجب می دانم از همه عزیزانی که مرا در تهیه و تدوین این پایان نامه یاری دادند تشکر کنم:

- جناب آقای دکتر پولادی استاد دانشگاه پیام نور تهران

- جناب آقای دکتر امیدیان استاد دانشگاه یزد

- و تمام مشاوران مراکز مشاوره و مددکاری نیروی انتظامی استان یزد که با من همکاری نمودند.

تقدیم به همسر عزیز و مهربانم

که صمیمانه مرا در تهیه این پژوهش یاری نمودند

و تقدیم به پدر و مادر گرامیم

که شکوفایی امروزم حاصل زحمات دیروز آنهاست

چکیده تحقیق

این تحقیق به منظور بررسی ارتباط سخت رویی و خودکارآمدی با رضایت زناشویی انجام شد بر اساس فرضیه های تحقیق بین سخت رویی و خودکارآمدی با رضایت زناشویی رابطه وجود دارد. روش تحقیق از نوع توصیفی- همبستگی بود.

ابزار جمع آوری اطلاعات پرسشنامه سخت رویی، خودکارآمدی شرر و همکاران و رضایت زناشویی انریچ بود که با توجه به نوع تحقیق انتخاب شد و بر روی ۱۲۰ زوج از مراجعین مراکز مشاوره نیروی انتظامی استان یزد بصورت تصادفی اجرا شد.

در نتایج بدست آمده ارتباط معنی داری بین سخت رویی با رضایت زناشویی به دست آمد ($r = ۰/۳۹۷, P < ۰/۰۰۱$) همچنین معنی داری ارتباط بین خودکارآمدی با رضایت زناشویی نیز تائید شد ($r = ۰/۴۰۹, P < ۰/۰۰۱$) و بین خودکارآمدی و سخت رویی نیز ارتباط معنی داری وجود داشت ($r = ۰/۳۹۷, P < ۰/۰۰۱$).

امید است این طرح بایی شود جهت شروع تحقیقات دقیق تر در این رابطه که حوصله و دقت نظر محققان و همکاری مسئولین مربوطه را جهت تامین امکانات می طلبد.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	* فصل اول
	مقدمه
۲	مقدمه
۳	بیان مسئله
۸	اهمیت پژوهش
۹	اهداف پژوهش
۱۰	فرضیات پژوهش
۱۰	تعاریف واژه ها و اصطلاحات
	* فصل دوم
	پیشینه پژوهش
۱۲	انواع رویکردها به روابط زناشویی
۱۳	سخت رویی
۱۵	خودکارآمدی
۱۸	مروری بر پژوهشهای انجام شده (در خارج از کشور)
۲۹	مروری بر پژوهشهای انجام شده (در داخل کشور)
۳۳	
	* فصل سوم
	روش پژوهش
۴۴	روش پژوهش
۴۵	جامعه آماری، روش نمونه گیری و حجم نمونه
۴۵	ابزار اندازه گیری
۴۵	پرسشنامه ی سخت رویی
۴۶	پایایی و روایی پرسشنامه ی سخت رویی
۴۷	پرسشنامه ی خودکارآمدی

صفحه	عنوان
۴۸	پایایی و روایی پرسشنامه‌ی خودکارآمدی
۴۸	پرسشنامه‌ی رضایت زناشویی
۴۹	پایایی و روایی پرسشنامه‌ی رضایت زناشویی
۵۰	روش گردآوری داده‌ها
۵۰	روش تحلیل داده‌ها
	* فصل چهارم
۵۱	روش‌های آماری تحلیل داده‌ها
۵۳	جدول‌ها
۵۳	نمودارها
۶۱	یافته‌های مربوط به فرضیه‌های پژوهش
۶۳	یافته‌های جانبی
	* فصل پنجم
۷۰	بحث و نتیجه‌گیری
۷۱	نتایج
۷۲	تبیین نتایج
۷۵	محدودیتها
۷۵	پیشنهادات
۷۷	چکیده به زبان انگلیسی
۷۸	فهرست منابع
۸۴	ضمائم
۸۵	پرسشنامه سخت رویی
۹۰	پرسشنامه خودکارآمدی (شرر و همکاران)
۹۲	پرسشنامه رضایت زناشویی ENRICH

فصل يكم:

* مقدمه

مقدمه:

ارتباط سراسر زندگی انسان را در بر گرفته است. زندگی با شروع ارتباط آغاز می‌شود و با قطع آن به پایان می‌رسد. انسان در دامن ارتباط متولد می‌شود و نیازهایش را از هر نوعی که باشد برطرف می‌کند، به کمک ارتباط زنده می‌ماند، رشد می‌کند و تکامل می‌یابد. سعادت و خوشبختی انسان تا حد زیادی به چگونگی ارتباط او با دیگران بستگی دارد. البته در این زمینه اهمیت برخی از انواع ارتباط بیش از سایرین است، زیرا برخی از انواع ارتباط اقتصادی، برخی اجتماعی، برخی زیستی یا روانی یا معنوی هستند. اما یکی از طولانی‌ترین و عمیق‌ترین نوع ارتباط که همه ابعاد فوق را یکجا در بر می‌گیرد ارتباط زناشویی است؛ ارتباطی 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 جسمی هر دو همسر بسیار مفید است (برمن و مارگولین^۱، ۱۹۹۲). در مقایسه با افرادی که طلاق گرفته یا ازدواج نکرده اند، افراد متأهل و بویژه افرادی که دارای ازدواج رضایت بخش دو جانبه‌ای هستند، عمر طولانی‌تری داشته و نسبت بیماریها و امراض در آنها کمتر است (هو و گلدمن^۲، ۱۹۹۰) ازدواج به دلایل عدیده‌ای دچار تعارض می‌شود و بروز تعارض در روابط انسانها با یکدیگر اجتناب ناپذیر است. در ازدواج باید فرض را بر این گذاشت که بروز تعارض جزئی از رابطه زناشویی و زندگی مشترک با هر کس است، پس به ناچار زن و شوهر باید یاد بگیرند که تعارضهای خود را حل کنند تا خوشبخت شوند، در غیر این صورت ممکن است کار به جدایی بکشد.

به اعتقاد الیس^۳ (الیس و همکاران، ۱۹۷۳). علت مشکلات زناشویی افسانه‌هایی هستند که افراد آنها را بارها به خود تلقین می‌کنند و بعدها بدون چون و چرا می‌پذیرند. هر گاه این افراد با واقعیت‌های دشوار زندگی مواجه می‌شوند به بیشترین مشکلات دچار می‌گردند زیرا عمده این انتظارات غیر واقعی هستند. ارتباط زناشویی فرآیندی است که طی آن زن و شوهر چه به صورت کلامی و چه به صورت غیر کلامی به تبادل احساسات و افکار می‌پردازند. چنین ارتباطی از مهمترین منابع کسب خشنودی در زندگی به شمار می‌رود. ازدواج برای انسان نوعی کمال محسوب می‌شود. انسان دارای مجموعه‌ای از نیازها و غرایز است که عدم ارضاء و یا نقص در ارضاء هر کدام، تزلزل در شخصیت را به وجود می‌آورد. انسان براساس قانون آفرینش و حکم فطرت برای تأمین نیازهای مختلف روانی- اجتماعی خود و نیز بقای نسل، آرامش جسم و روان و حل مشکلات گوناگون زندگی به ازدواج نیازمند است (نوابی نژاد، ۱۳۷۷).

ارتباط اعضای خانواده با یکدیگر آنها را قادر می‌سازد تا نیازها، خواسته‌ها و علایق خود را با سایرین در میان بگذارند. عشق، دوستی و محبتشان را نسبت به یکدیگر ابراز کنند و به خوبی از عهده حل مشکلات و مسائل اجتناب ناپذیر در خانواده برآیند. اما فقدان مهارت‌های ارتباطی لازم، امکان چنین عملکردی را از خانواده و زوجین سلب نموده رابطه

1 Burman & Margolin

2 Hu & Goldman

3 Ellis

صمیمانه آنها را به یک رابطه موازی و بدون صمیمیت تبدیل می‌کند. هنگامیکه ارتباط صمیمانه متوقف می‌شود، انرژی عشق به آزدگی و خشم تبدیل می‌شود و در نتیجه منازعات فراوان، طعنه‌های خجل کننده، انتقادهای مکرر، عدم علاقه جنسی و یا پناه بردن به سکوت را موجب می‌شود.

پس باید به دنبال کشف ویژگیها و عوامل مفید و مؤثر بر روابط زناشویی و افزایش این ویژگیها در زوجین بود. در این تحقیق ارتباط دو عامل سخت‌رویی و خودکارآمدی با رضایت زناشویی مورد بررسی قرار گرفت.

بیان مسئله

ازدواج یکی از مهمترین حوادثی است که در زندگی هر آدمی رخ می‌دهد. در حالیکه برخی از ازدواجها مشوق رشد و شکوفایی زوجین است، بسیاری از زن و شوهرها می‌توانند برای یکدیگر موجبات مصیبت‌هایی را فراهم کنند. واقعاً چرا بعضی از زوجها با تفاهم و سازگاری زندگی را می‌گذرانند در حالیکه گروهی از همسران در حل و فصل ساده ترین مسائل زندگی نیز با دشواری و سردرگمی مواجه هستند؟ اغلب زن و شوهرها در برخورد با اشخاص ثالث مشکلی ندارند، اما به ندرت می‌توانند با درک لازم، روابط صمیمانه خود را شکوفایی بخشند. غالباً زوجین از دانش لازم برای اتخاذ تصمیماتی که خواسته همسرانشان را برآورده سازد، بی بهره‌اند بدین جهت وقتی مشکلات نمایان می‌شود و ناسازگاری بالا می‌گیرد زن و شوهر جنبه‌های مثبت یکدیگر را از یاد می‌برند و بتدریج کار به جایی می‌رسد که اصل زندگی مشترک زیر سؤال می‌رود و رفتاری اصلی شروع می‌شود (بک،^۱ ۱۹۹۱).

رضایت زناشویی^۲ یکی از متغیرهای مهم و اثرگذار بر زندگی مشترک زوجین است و شناسایی متغیرهای شخصیتی مرتبط با آن می‌تواند به افزایش آگاهی ما کمک کند. در این پژوهش ارتباط دو عامل سخت‌رویی^۳ و خودکارآمدی^۴ با رضایت زناشویی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

موقعیتهای فشارزای زندگی همواره می‌تواند بر میزان توانایی افراد در کنار آمدن با شرایط گوناگون مؤثر باشد و تداوم شرایط دشوار به نوبه خود موجب بروز یا تشدید نابسامانیهای جسمانی و روانی شود. بنابراین انسان ناگزیر است تا برای مقابله با پیامدهای ناشی از فشارهای زندگی به جستجوی راهکارهای مؤثرتر باشد. از این رو وجود سبک خاص شناختی یعنی همان باورها یا کسب صفاتی که بتواند شدت عوامل فشارزای زندگی را کاهش دهد، اهمیت ویژه‌ای می‌یابد.

1 Beck
2 Marriage Satisfaction
3 Hardiness
4 Self- efficacy

بررسی ویژگیهای رویدادهای فشارزا محققان را بر آن داشته تا به بررسی خصیصه‌های فردی بپردازند چرا که بدون آگاهی از رگه‌های خلقی شخصیت فردی، پیش بینی پیامدهای یک رویداد امکان پذیر نیست. رفتارنگرهای امریکایی نشان داده‌اند که ادراک فشار روانی توسط افراد به دو مقوله از متغیرها وابسته است (۱) عوامل شخصی مانند آستانه دریافت‌های زیست شناختی و روان شناختی، هوش، توانایی کلامی، ریخت شخصیت، سرمایه گذارندهای روان شناختی و باور به حاکم بودن بر سرنوشت خویش. (۲) عوامل بیرونی مثل سن، تحصیلات، درآمد، اشتغال حرفه‌ای و جز آن.

براساس نظر این محققان، افرادی که بیش از دیگران دارای صفات پسندیده، تخصص و توانایی هستند بهتر می‌توانند با موقعیتهای فشارزا کنار بیایند (به نقل از حمید، ۱۳۷۹).

همه ما انسانها دارای نظام باورها هستیم که دنیای ما را ساختار می‌دهند و به تجارب ما معنی می‌بخشند. نظام باورها در انسانها از یکسو سبب بهبود رفتار، کسب سلامتی، رضایت خاطر از زندگی و خشنودی می‌گردند و کیفیت زندگی انسانها را ارتقاء می‌بخشد و از سوی دیگر به نظر می‌رسد بسیاری از مشکلات و مسائلی که افراد در زندگی با آن مواجهه می‌شوند و تجربه می‌کنند، منتج از این باور است و رابطه نزدیکی با تصور آنها درباره خودشان و تواناییهایشان دارد.

باورهای خودکارآمدی و سخت‌رویی از جمله این باورها هستند که نقش بنیادی در کیفیت زندگی آدمی و ایجاد تعادل بین ابعاد مختلف آن را به عهده دارند. یکی از جهات فعال پژوهش در زمینه فشار روانی مربوط به شماری از ویژگیهای شخصیت و متغیرهای موقعیتی است که می‌توانند به پیش بینی این موضوع بپردازند که چه کسانی به احتمال زیاد تحت تأثیر پیامدهای نامطلوب فشار روانی قرار می‌گیرند و چه کسانی قرار نمی‌گیرند. یکی از مهمترین این عوامل شخصیتی و باورها و نگرشها سخت‌رویی است که به صورت سدی در برابر اثرات حاصل از عوامل فشارزا به کار می‌رود. افراد واجد سخت‌رویی یا سرسختی پایین در بلند مدت بیشترین آسیب را از فشار روانی می‌بینند در حالیکه افراد با سرسختی بالا ظاهراً مصونیت‌های اکتسابی یا طبیعی در مقابل تأثیر عوامل فشارزا دارند در واقع این ویژگی شخصیتی به باور انسان به خود و جهان اطراف بر می‌گردد و در قالب سه واژه تعهد، چالش و مبارزه جویی خلاصه شده است.

در فرهنگ جامع روان شناسی روانپزشکی انگلیسی- فارسی جلد اول Hardiness به معنی طاقت، بنیه و پررویی آمده است.

فرد سخت‌رو به نوعی پختگی در استفاده از مکانیزمهای دفاعی دست یافته است و با شخصیتی پویا تا سر حد خود شکوفایی پیش می‌رود. در واقع سخت‌رویی توانایی درک شرایط پیرامون و قابلیت تصمیم گیری مطلوب در مورد خویشتن است (کوباسا^۱، ۱۹۸۴).

1 Kubasa

سخت‌رویی ویژگی شخصیتی است که ممکن است نحوه مقابله با استرس زها را در افراد تعدیل کند یعنی آنها را در تحلیل موفقیت آمیز موقعیت استرس زا یاری می‌کند، سخت‌رویی ترکیبی از باورهای شخص در مورد خویشتن و جهان است که دارای مؤلفه‌های تعهد^۱، کنترل^۲، و مبارزه جویی^۳ یا چالش است.

افراد متعهد نسبت به محیط اطرافشان احساس تعهد می‌کنند خودشان را با فعالیتها و کارهایشان کاملاً درآمیخته و درگیر می‌کنند و رویدادهای زندگی را به عنوان تجارب معنادار تعبیر می‌کنند. این افراد به اهمیت و ارزش و معنای خودشان و فعالیتهایی که انجام می‌دهند باور دارند. براین اساس قادرند برای آنچه که انجام می‌دهند معنایی بیابند. همچنین اطمینان دارند که قادر به تعبیر تجارب زندگی در جهتی که برای آنها جالب و با معنا باشد، هستند. در نتیجه به جای گریز از مشکلات زندگی با بسیاری از جنبه‌های آن مانند کار، خانواده و روابط بین فردی کاملاً درآمیخته می‌شوند.

کنترل: براین عقیده استوار است که تجارب زندگی قابل پیش بینی و کنترل است. شخصی که از کنترل بالایی برخوردار است باور دارد که سرنوشت او در دست خودش است و به گونه‌ای رفتار می‌کند که قادر به نفوذ و تأثیر گذاری بر روی حوادث مختلف زندگی اش باشد. این اشخاص معتقدند که با استفاده از دانش، مهارت و قدرت انتخاب می‌توان رویدادهای زندگی را پیش بینی و کنترل کرد و بر این اساس در مواجهه با مشکلات بیشتر بر مسئولیت خودشان تأکید می‌کنند تا دیگران.

مبارزه جویی: اشاره دارد بر این باور که تغییر در زندگی امری طبیعی است. افرادی که زندگی را به عنوان مبارزه در نظر می‌گیرند، تغییرات گوناگون زندگی را فرصتی برای یادگیری و رشد بیشتر می‌دانند تا تهدیدی برای امنیت و آسایش خود. این اشخاص اعتقاد دارند که رضایت خاطر در سایه رشد مداوم به دست می‌آید و نه در راحتی، آسایش و امنیت و زندگی روزمره. چنین باوری انعطاف پذیری شناختی و قدرت عمل رویدادها و موقعیتهای استرس زای زندگی را به همراه دارد (کوباسا، ۱۹۷۹).

در حقیقت سخت‌رویی چیزی فراتر از جمع سه مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه جویی است. کوباسا و همکاران (۱۹۸۱) اظهار می‌دارند که انعطاف پذیری روان شناختی افراد سخت‌رو صرفاً از تأثیر انفرادی و مستقل این مؤلفه ها سر چشمه نمی‌گیرد، بلکه ناشی از شیوه مقابله خاصی است که با ترکیب پویای این سه مؤلفه همخوان است. در حقیقت سخت‌رویی ساختار واحدی است که از عمل یکپارچه و هماهنگ این سه مؤلفه مرتبط با هم سرچشمه می‌گیرد (کوباسا، ۱۹۸۸ به نقل از قربانی ۱۳۷۳).

1 Comitment
2 Control
3 Chalenge

شواهد زیادی دلالت دارند بر اینکه سخت‌رویی با سلامت روانی و جسمی همبستگی مثبت دارد و پیامدهای منفی استرس بر روی سلامتی را کاهش می‌دهد. نتایج تحقیقات انجام شده در این زمینه حاکی از وجود اثرات سودمند سخت‌رویی بر روی سلامتی و نقش تعدیل‌کننده آن بر روی استرس است. گرچه این امکان وجود دارد که سخت‌رویی به طور مستقیم بر روی سلامتی تأثیری نداشته باشد اما به طور غیرمستقیم با تأثیر بر روی سایر متغیرها مثل سبک زندگی اثرات سودمندی را بر روی سلامتی دارد. در این زمینه تحقیقات نشان داده‌اند که بعضی از اثرات سودمند سخت‌رویی بر روی سلامتی به خاطر شیوه‌های بهتر زندگی در افراد سخت‌روست (کوباسا، ۱۹۸۸). جمهوری (۱۳۸۰) برای بررسی نقش محافظت‌کننده سخت‌رویی به معرفی روشهای مقابله گشتاوری و واپس‌رونده پرداخته است. روش گشتاوری از مؤلفه‌های ذهنی و رفتاری تشکیل شده است. براساس مؤلفه‌های ذهنی فرد رویدادها را با سعه صدر و روشن بینی، مورد نظر قرار می‌دهد. این برخورد تا حدود زیادی تهدید آمیز بودن رویدادها را تقلیل می‌دهد. این تغییر فرصت مناسبی برای پردازش دقیق تر رویدادها و اجزای تشکیل دهنده آن می‌سازد و در نهایت همه چیز برای بروز مؤلفه رفتاری مناسب فراهم می‌گردد.

در روشهای مقابله واپس‌رونده، فرد در میزان تهدید آمیز بودن یک رویداد مبالغه نموده و آن را به شکل یک مصیبت ارزیابی می‌کند و مسلماً حاصل این ارزیابی یک اقدام نامناسب با رویداد و به احتمال فراوان، تهدید سلامت روانی فرد خواهد بود. بدین ترتیب می‌فهمیم که افراد در کنار آمدن با شرایط دشوار یا استرس‌زای زندگی از راهبردهای مختلف استفاده می‌کنند و شاید به همین دلیل عده‌ای تحت شرایط پر استرس بدون نشان دادن مقاومت زیاد به بیماری تن در می‌دهند. اثرات جسمانی این گونه شرایط در علایمی چون افزایش ضربان قلب، درد قفسه سینه و عرق کردن دستها نمایان می‌شود. اثرات روانی آن نیز در احساس اضطراب، بی‌قراری و یا از دست دادن اشتها نمایان می‌شود.

خودکارآمدی:

باورهای شخص در مورد خودش می‌تواند به عنوان متغیرهای تعدیل‌کننده در رابطه با استرس-تنش عمل می‌کند. نتایج تحقیقات از این عقیده حمایت می‌کند که محرکهای تنش‌زا اثر منفی کمتری دارند وقتی افراد تصور مثبتی از خود داشته باشند یک نوع از باورها که نیازمند توجه و قابل بررسی است خودکارآمدی است. باورهای خودکارآمدی یکی از ویژگیهای شخصیتی یا نظام باورهاست که در برابر فشار روانی می‌تواند به عنوان یک عامل تعدیل‌کننده عمل کند. منظور از خودکارآمدی یا کارآیی شخصی، احساسهای شایستگی، کفایت و قابلیت در کنار آمدن با زندگی است (بندورا^۱، ۱۹۸۶). اینکه ما معیارهای رفتارمان را تا چه اندازه‌ای درست برآورد کرده باشیم احساس کارآیی شخصی ما را تعیین می‌کند.

1 Bandura

برآورده کردن و حفظ عملکردمان، کارآیی شخصی را افزایش می‌دهد، ناکامی در برآوردن و حفظ آن معیارها، آن را کاهش می‌دهد. ما برای توانمند کردن خود به چیزی بیش از مهارتها و دانش چه باید بکنیم، نیاز داریم. ما به عقاید کارآیی شخصی هم نیاز داریم. به طوریکه بتوانیم (۱) دانش و مهارتهای خود را هنگامیکه تهدید می‌شویم به عملکرد مؤثر تبدیل کنیم. (۲) افکار منفی مزاحم را کنترل کنیم (ریو،^۱ ۲۰۰۱). افرادی که کارآیی شخصی کمی دارند، احساس می‌کنند که در اعمال کنترل بر رویدادهای زندگی درمانده و ناتوان اند. آنها معتقدند هر تلاشی که می‌کنند، بیهوده است. هنگامیکه آنها با موانع روبه رو می‌شوند اگر تلاشهای اولیه آنها در برخورد با مشکلات بی نتیجه بوده باشد، سریعاً قطع امید می‌کنند. کارآیی شخصی کم می‌تواند انگیزش را نابود کند، آرزوها را کم کند، با تواناییهای شناختی تداخل کند و تأثیر نامطلوبی بر سلامتی جسمانی بگذارد. افرادی که کارآیی شخصی زیادی دارند معتقدند که می‌توانند به طور مستمر با رویدادها و شرایطی که مواجه می‌شوند برخورد کنند. از آنجائیکه آنها در غلبه بر مشکلات انتظار موفقیت دارند در تکلیفها استقامت نموده و اغلب در سطح بالایی عمل می‌کنند (شولتز، ۱۹۹۸). اگر به تعاریف خودکارآمدی و سخت‌رویی دقت شود یک وجه مشترک در آنها یافت می‌شود و آن مفهوم «خود» است. شناخت خود لازمه زندگی آدمی است و می‌تواند بهداشت روانی فرد را تضمین کند. به طور کلی اصطلاح خود در روانشناسی به دو معنای مشخص به کار می‌رود (۱) خود و گرایشها و احساسات شخصی درباره خویشتن (۲) «خود»

گروهی از فرآیندهای روانشناختی هستند که بر رفتار و سازگاری فرد حکومت می‌کند. خود از دیدگاههای اجتماعی، شناختی و شناختی- اجتماعی مورد بررسی قرار گرفته است. از دیدگاه شناختی خود به عنوان یک ساختار شناختی است که میانجی گری دنیای درون و بیرون بوده و حوادث و اطلاعات را پردازش می‌کند، سازمان می‌دهد و بر مبنای این سازماندهی با حرکات و وقایع بعدی درگیر می‌شود. از دیدگاه شناختی- اجتماعی خود مفهومی محوری است که نقش میانجی گری را میان درون و بیرون ایفا می‌کند و عهده‌دار تنظیم رفتار است. در این پژوهش رابطه سخت‌رویی و خودکارآمدی با رضایت زناشویی مورد بررسی قرار گرفته است. در واقع فرض بر این بوده که بررسی این دو ویژگی شخصیتی بتواند راهگشای بسیاری از مشکلات زندگی زناشویی باشد که با اجرای برنامه‌های مختلف آموزشی می‌توان این دو ویژگی شخصیتی را در زوجهای جوان بارورتر نمود.

اهمیت پژوهش:

خانواده چیزی بیشتر از مجموعه افرادی است که در یک فضای فیزیکی و روان شناختی با هم مشارکت دارند. امروزه خانواده در اشکال گوناگون دیده می‌شود که هر کدام یک سیستم اجتماعی- فرهنگی^۱ تلقی می‌شوند. در داخل چنین سیستمی، افراد به وسیله حلقه‌های عاطفی قدرتمند، بادوام و متقابل به یکدیگر گره خورده اند. ورود به این سازمان سازماندهی شده از طریق تولد یا ازدواج صورت می‌گیرد. بنا به گفته کارتر و مک گولدریک^۲ (۱۹۸۸) هیچ سیستم دیگری مانند خانواده نیست. خانواده سیستم ارتباطی منحصر به فردی دارد که از روابط دوستی و کاری مجزا است. افراد نیاز به شروع، رشد و بقاء رابطه با دیگران خصوصاً با افراد نزدیک دارند. ما همه از تعامل و عمق بخشیدن به درگیری در ارتباطات لذت می‌بریم (گابل و شین،^۳ ۲۰۰۰) و اگر قادر به تعامل با معنا با دیگران نباشیم، نتیجه آن تنهایی، افسردگی و عدم خوشحالی است (ویلیافرو زادیرو،^۴ ۲۰۰۱).

صمیمیت یکی از ویژگیهای رابطه زوج است. رابطه‌ای که با خود افشائی^۵ واقعی و درک شخص دیگر در مشارکتی برابر تعریف می‌شود. صمیمیت میزان نزدیکی و حمایتی است که هر عضو احساس و بیان می‌کند. راه و روشی که هر زوج به وسیله آن نزدیکی خود را بیان می‌کند به میزان زیادی از نیازها و انتظاراتی که آنها از خانواده‌های اصلی کسب کرده‌اند اثر می‌پذیرد. عوامل دیگری که بر چگونگی بیان صمیمیت اثر می‌گذارد عبارتند از: سبکهای فردی شخصیتی، سبک ارتباطی آنها با یکدیگر و مرحله تکامل رابطه آنها (اسپری و کارسلون،^۶ ۱۹۶۷). در مواقعی که روابط صمیمی بین زن و شوهر خدشه‌دار می‌شود و تفاهم زناشویی کاهش می‌یابد، عوارض مخرب و منفی در بهداشت روانی خانواده و همچنین بهداشت روانی فرزندان ایجاد می‌شود. از این رو افزایش تفاهم زناشویی و مساعد سازی محیط خانوادگی به عنوان یکی از اقدامات بهداشت روانی اولیه ملاحظه می‌شود که در زمینه‌های تربیتی از اهمیت چشمگیری برخوردار است (میلانی فر، ۱۳۷۰).

خانواده اساساً کانون کمک، تسکین، التیام و شفافبخش است، کانونی است که باید فشارهای روانی وارد شده بر اعضاء خود را تخفیف دهد و راه رشد و شکوفایی آنها را هموار کند. اگر خانواده محیط سالم و سازنده‌ای برای اعضاء خود باشد و نیازهای جسمانی و روانی آنها را برآورده کند کمتر ممکن است به نهادهای درمانی خارج از خانواده احتیاج پیدا کند (ثنائی، ۱۳۷۵).

1 Socio-Cultural
2 Carter & Mc Goldrick
3 Gable & Shean
4 Williams & Zadiro
5 Self- disclosure
6 Sperry & Carlson

معمولاً خانواده سالم افراد سالم را تحویل اجتماع می‌دهد و خانواده ناسالم موجب بروز مسائل فراوانی در سطح جامعه خواهد شد و اگر سعی در بهبود و پیشرفت خانواده نشود، مشکلات اجتماعی روز به روز بیشتر خواهد شد (ستیر، ۱۳۷۳) از آنجا که هسته اصلی خانواده زن و شوهر هستند هر گونه تلاش برای استحکام بخشی روابط زوجین و صیانت آنها از آسیبهای احتمالی به ویژه ناسازگاری زناشویی ارزشمند و قابل تقدیر است. درک کیفیت و ارزش ازدواج، وسیله‌ای برای درک اثرات آن، بر روی تمام فرآیندهای درون و بیرون خانواده است. دلایل منطقی و معقول مطالعه بر روی جزئیات رضایت زناشویی، درک محوریت آن در سلامت خانواده و اشخاص (استاک و اشلمان،^۱ ۱۹۹۸)، اهمیت آن برای جامعه در حالتی که ازدواجهای موفق شکل می‌گیرد، دست کشیدن از جرم (لاب، ناگین و سمپسون،^۲ ۱۹۹۸) و نیاز به گسترش مداخلات تجربی برای زوجین به منظور جلوگیری یا کم کردن فشارهای زناشویی و طلاق است (بوکام، شوهم، میزر، دیرتو و استیکل،^۳ ۱۹۹۸).

با توجه به اینکه یکی از مسائل عمده عصر ما افزایش سرسام آور آمار طلاق است روان شناسان می‌کوشند تا به بررسی و تعیین روابط بین زوجین و مسائل مربوط به کیفیت رفتارهای سازگار و ناسازگار بپردازند. سؤال اصلی این است که چرا زوجین دچار ناسازگاری می‌شوند و سرانجام به طلاق و جدایی روی می‌آورند؟ از آنجا که یکی از عوامل مرتبط با رضایت زناشویی به عنوان یک عامل اثر گذار بر استمرار زندگی خانوادگی ویژگیهای شخصیتی است، ضرورت دارد به منظور شناخت دقیق تر روابط این متغیرها پژوهشهایی انجام گیرد که پژوهش حاضر نمونه‌ای از این پژوهشها است.

اهداف پژوهش:

هدف کلی این طرح کمک به شناسایی عوامل مربوط و مؤثر در بهبود زندگی زناشویی و رضایتمندی زوجین است که به این منظور به موارد زیر پرداخته می‌شود:

- شناخت و بررسی رابطه سخت‌رویی با رضایت زناشویی
- شناخت و بررسی رابطه خودکارآمدی با رضایت زناشویی
- بررسی رابطه سخت‌رویی و خودکارآمدی با رضایت زناشویی

1 Stack & Eshleman

2 Laub – Nagin & Sampson

3 Baucam & Shoham & Mueser & Dairto & Stickle

فرضیات پژوهش:

- بین سخت‌رویی و رضایت زناشویی رابطه وجود دارد
- بین خودکارآمدی و رضایت زناشویی رابطه وجود دارد
- بین تعهد با رضایت زناشویی رابطه وجود دارد
- بین چالش با رضایت زناشویی رابطه وجود دارد
- بین کنترل با رضایت زناشویی رابطه وجود دارد

تعاریف واژه‌ها و اصطلاحات:

۱- **سخت‌رویی:** سخت‌رویی مجموعه‌ای از ویژگی‌هایی شخصیتی است که به عنوان یک منبع مقاومت در مواجهه با

رویدادهای استرس‌زای زندگی عمل می‌کند.

تعریف عملیاتی: در این تحقیق میزان سخت‌رویی را با پرسشنامه Hardiness سنجیده ایم. این تست از ۵۰ ماده تشکیل شده است که آزمودنی باید صحیح یا غلط بودن جملات آن را در یک مقیاس ۴ درجه‌ای مشخص کند. عدد صفر نشان دهنده این است که آن جمله اصلاً درست نیست و عدد ۳ نشان می‌دهد که آن جمله از نظر آزمودنی کاملاً صحیح است. این تست از ۳ مؤلفه مبارزه جویی، تعهد و کنترل تشکیل شده است که هر یک از آنها به ترتیب ۱۷، ۱۶ و ۱۷ ماده از تست را به خود اختصاص داده است. نمرات ۳۹ ماده تست به صورت وارونه محاسبه می‌شود. برای هر یک از مقیاسهای مبارزه جویی، تعهد و کنترل نمره جداگانه‌ای ارائه می‌شود و میانگین نمرات این سه مقیاس به عنوان نمره کل محسوب می‌شود.

۲- **خودکارآمدی:** طبق تعریف فرهنگ جامع روانشناسی- روانپزشکی کارآیی خود، باورهای شخص در مورد

توانایی برای کنارآمدن با موقعیتهای مختلف می‌باشد. منظور از خودکارآمدی احساس شایستگی، کفایت و قابلیت در کنار آمدن با زندگی است (بندورا، ۱۹۷۷، ۱۹۸۶).

تعریف عملیاتی: در این پژوهش منظور از باورها (GSE)^۱ است که فرد در مقیاس خودکارآمدی شرر و همکاران (۱۹۹۲) به دست آورده است.

این پرسشنامه در سال ۱۹۸۲ ساخته شد و دارای ۱۷ ماده می‌باشد و دلایل استفاده آن در این تحقیق این است که در این تحقیق خودکارآمدی عمومی مدنظر است و این آزمون نیز خودکارآمدی عمومی را می‌سنجد، شرایط خاصی را

1 General self- efficacy

برای اجرا قائل نیست و بین ابزارهای موجود در زمینه خودکارآمدی ابزار مناسبی است و مورد استفاده محققان زیادی قرار گرفته است.

۳- رضایت زناشویی: احساسات عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن یا شوهر زمانیکه همه جنبه‌های ازدواجشان را در نظر می‌گیرند.

تعریف عملیاتی: در این تحقیق رضایت زناشویی با استفاده از پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ^۱ سنجیده شده است. این پرسشنامه در ابتدا برای توصیف پویایی‌های ازدواج جهت پژوهش ایجاد شد اما اندک زمانی نگذشت که به عنوان یک ابزار تشخیصی برای زوجین متأهلی که به دنبال مشاوره ازدواج و غنی سازی آن بودند به کار گرفته شد. (السن و السن،^۲ ۱۹۹۷).

تعریف عملیاتی مراجعین مراکز مشاوره نیروی انتظامی: در این تحقیق ۱۲۰ زوج که در شش ماهه اول سال ۸۶ به مراکز مشاوره نیروی انتظامی مراجعه نمودند به عنوان نمونه در نظر گرفته شده است. این مراجعین زوجهایی بودند که در روزهای زوج و با هم به این مراکز مراجعه نموده اند.

1 ENRICH Marital satisfaction scale = Evaluation & Nurturing Relationship Issues Communication and Happiness
2 Olson و D. H.R Olson و A

فصل دوم:

*پیشینه پژوهش