

## بررسی رابطه متغیرهای سبک زندگی و ویژگیهای شخصیتی

### با رضایت زناشویی زنان

رضا کرمی نیا<sup>۲</sup>

خدیدجه ابوالمعالی الحسینی<sup>۴</sup>

پذیرش نهایی: ۱۳۹۷/۰۲/۱۸

محبوبه مرادی<sup>۱</sup>

حمیدرضا حاتمی<sup>۳</sup>

دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۱۱/۰۸

#### چکیده

پژوهش با هدف بررسی رابطه سبک زندگی و ویژگیهای شخصیتی با رضایت زناشویی در زنان شهر تهران انجام شده است. روش پژوهش از نظر هدف کاربردی، و از لحاظ ماهیت توصیفی - همبستگی است که جامعه آماری آن شامل تمام زنان متأهل شهر تهران است که تعداد آنها ۲۲۱۰۲۸۷ نفر برآورد شده و از این تعداد، ۳۸۴ مورد بر اساس فرمول کوکران به عنوان نمونه انتخاب شده‌اند. گردآوری داده‌ها با استفاده از سه پرسشنامه سبک زندگی والکر، رضایت زناشویی انریچ و آزمون شخصیتی نئو و روش مورد مطالعه ضریب همبستگی بوده است. تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار SPSS21 انجام شده است. یافته‌ها نشان‌دهنده این است که با توجه به سطح معناداری، که از ۵ درصد کمتر است، بین سبک زندگی و رضایت زناشویی زنان شهر تهران رابطه معناداری وجود دارد؛ هم‌چنین بین ویژگیهای شخصیتی و رضایت زناشویی زنان شهر تهران رابطه معناداری وجود دارد. **کلیدواژه‌ها:** رضایت زناشویی، ویژگیهای شخصیتی، سبک زندگی.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

۱ - دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران

farbodehdas@yahoo.com

reza.karaminia@gmail.com

hhataami83@yahoo.com

sama.abolmaali@gmail.com

۲ - نویسنده مسئول: استاد گروه روانشناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله

۳ - دانشیار گروه روانشناسی عمومی دانشگاه جامع امام حسین(ع)

۴ - دانشیار رشته روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد واحد رودهن

## مقدمه

خانواده در تمام فرهنگها کانون شکل‌گیری هویت فرد است. خانواده پایه بنیادین اجتماع، سلول سازنده زندگی انسان، خشت بنای جامعه، کانون اصلی حفظ سنتها، هنجارها و ارزشهای اجتماعی است و شالوده استوار پیوندهای اجتماعی و روابط خویشاوندی است و کانونی برای بروز و ظهور عواطف انسانی و پرورش اجتماعی است (بنی فاطمه و طاهری تیمورلویی، ۱۳۸۸).

خانواده واحدی است که بر اساس ازدواج پدید می‌آید و از آغاز پیدایی خود همچون حریمی امن، زندگی انسان را در بر می‌گیرد و روح تازه‌ای در درون شبکه خویشاوندی ایجاد می‌کند که شمار زیادی از خویشاوندان را نیز به هم پیوند می‌دهد (کافمن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱). جامعه سالم بدون داشتن خانواده‌های سالم نمی‌تواند تحقق یابد. هیچ یک از آسیبهای اجتماعی بی‌تأثیر از خانواده پدید نیامده است. برای داشتن جامعه‌ای سالم باید به سلامت نخستین واحد اجتماعی یعنی سلامت خانواده اهمیت داد. یکی از عوامل تعیین‌کننده سلامت خانواده، رضایت زناشویی است. استواری و استحکام خانواده به ازدواج و رابطه زناشویی پایدار و بنیادین بستگی دارد؛ یعنی هر گونه تزلزل و سستی در رضایت زناشویی و یا نبود ازدواج موفق علاوه اینکه آرامش روانی زوجها را مختل می‌سازد، بقا و دوام خانواده را نیز در معرض خطر قرار می‌دهد (پورمیدانی، ۱۳۹۳: ۳۳۲).

متأسفانه نهاد خانواده در ایران در دو دهه اخیر دستخوش تغییرات زیادی شده است؛ از جمله اینکه طبق نتایج سرشماری عمومی نفوس و مسکن، بعد خانوار در کشور و از جمله در مناطق شهری در دهه‌های اخیر روند کاهشی داشته است. در سال ۱۳۵۵ بعد خانوار مناطق شهری ۴/۹ بوده و این رقم در ۱۳۸۵ به ۳/۹ و در ۱۳۹۰ به ۳/۵ رسیده است. در تهران بر اساس سرشماری عمومی نفوس و مسکن سال ۱۳۹۰ بعد خانوار ۳/۱۳ است. هم‌چنین حضور بیشتر زنان در عرصه‌های مختلف اجتماعی و اقتصادی، افزایش تعداد زنان تحصیل‌کرده، زیاد شدن آمار زنان شاغل و... از جمله تغییراتی است که در ده‌های اخیر در حوزه خانواده روی داده و بشدت میزان و ماهیت رضایتمندی زناشویی را تحت تأثیر قرار داده است (جنتی جهرمی، معین و یزدانی، ۱۳۸۹).

سبک زندگی مجموعه تقریباً هماهنگی است از تمامی رفتارها و کنش‌هایی که هر فرد در طول زندگی روزمره از خود نشان می‌دهد. در واقع سبک زندگی نمودی از جهتگیری و عادات روزانه است. تغییرات در سبک زندگی با شکل‌گیری فرهنگ مردم رابطه نزدیک دارد. بنابراین

می‌توان شناخت لازم در مورد فرهنگ جامعه را از طریق شناخت سبک زندگی آن جامعه به دست آورد (منوچهرآبادی، هاشمی، حصارى، ۱۳۹۲).

با توجه به تغییر شیوه‌های زندگی و مصرف در سالهای اخیر، که نه تنها الگوی مصرف که الگوی کار و فراغت را نیز دستخوش تغییر کرده، تغییر نظامهای ارزشی و تعلقات اجتماعی را نیز به دنبال داشته است. با توجه به اهمیت کارکرد متعادل خانواده و اهمیت جلوگیری از متلاشی شدن آن، شناخت عوامل مرتبط با رضایت زناشویی ضروری به نظر می‌رسد که پایه استحکام بخش زندگی خانوادگی است (پورمیدانی، نوری و شفتی، ۱۳۹۳).

بنابراین در صورت کسب این شناخت و تلاش در جهت کنترل این عوامل و افزایش میزان رضایتمندی زناشویی و رضایت از زندگی می‌توان انتظار داشت که افراد جامعه با آرامش خاطر بیشتر به رشد و تعالی و خدمات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی خواهند پرداخت و خانواده‌ها نیز از این پیشرفت سود خواهند برد.

تشکیل خانواده با ازدواج آغاز می‌شود. خانواده به عنوان نهادی اجتماعی به وجود آورنده جامعه بنیادی و اساسی بشریت است. دو نفر، که از لحاظ جنسیت با هم متفاوت هستند، متقابلاً با نیروی مرموز غریزه و عشق به همدیگر جذب، و به طور کامل با همدیگر متعهد می‌شوند تا واحد پویای مولدی را شکل دهند (عطاری، امان‌الهی فرد، مهرابی زاده هنرمند، ۱۳۸۶). ازدواج در جامعه متغیر امروزی، پدیده پیچیده‌ای است. انسانها به دلایل مختلفی ازدواج می‌کنند. در کنار تمایلات جنسی، که مسائل اولیه است، عشق، امنیت اقتصادی، مجالست، محافظت، امنیت عاطفی، فرار از تنهایی، علایق مشترک و داشتن فرزند بعضی از عواملی است که می‌تواند باعث گرایش هر شخص به ازدواج شود (جانیتوس<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴). موضوع خانواده یکی از مهمترین موضوعات در مشاوره و روانشناسی است. انسان از هر چه می‌تواند فاصله بگیرد از خانواده نمی‌تواند؛ زیرا بدون خانواده در هر شکل و صورتی که باشد، مفهوم حیات و زندگی انسان مصداق بارزی نخواهد داشت. مفهوم خانواده و ارزش این نهاد اجتماعی برای هر جامعه‌ای اساسی تلقی می‌شود. هر جامعه‌ای متناسب با ارزشهای خود ابتدا به سراغ خانواده می‌رود (گلدنبرگ<sup>۲</sup> و گلدنبرگ، ۲۰۰۱). چگونگی و کیفیت روابط میان زوجین تعیین کننده کارکرد این نهاد است. نهاد خانواده و رابطه زناشویی میان زوجین به عنوان رکن اصلی آن از دیگر حوزه‌های زندگی اجتماعی تأثیر می‌پذیرد

و بر آنها تأثیر می‌گذارد (مصلحی و احمدی، ۱۳۹۰: ۷۶). دیدگاه‌های سنتی درباره فرهنگ جای خود را به شکل‌های اجتماعی جدیدی داده است. یکی از مصداق‌های مهم این شکل اجتماعی نو، رشد سبک‌های زندگی مبتنی بر منابعی است که با انتخابها در زمینه مصرف فراهم می‌شود. این انتخابها در زمینه مصرف بر اساس ذخیره نمادی است که در فرهنگ معاصر ارائه می‌شود. در واقع زندگی برخلاف برداشت سنتی آن از شیوه زندگی مبنی بر اوقات فراغت و صنایع فرهنگی و الگوهای مصرف است (خواجوی موسی، ۱۳۹۲).

ساختار خانواده از هر لحاظ تحت تأثیر فرایند مدرنیزاسیون، و شکل و محتوای آن بشدت دچار دگرگونی شده است. از نظر شکل و اندازه حضور خانواده گسترده بسیار کم‌رنگ شده و خانواده هسته‌ای شکل رایج آن است. از نظر بعد نیز خانواده‌های تک فرزندی و دو فرزندی در حال گسترش است. جدیدترین آمار ثبت احوال کشور نشان می‌دهد که ۳۳ درصد خانواده‌های ایرانی تک‌فرزندی هستند. علاوه بر تغییرات شکلی، خانواده‌ها امروزه از نظر محتوایی و ساختار حاکم بر روابط بین اعضا و از جمله روابط زناشویی نیز دگرگونی شدیدی را به خود دیده‌اند. از آنجا که بیشتر جمعیت در نقاط شهری ساکن هستند، حضور زنان در عرصه مختلف اجتماعی و بویژه در حوزه فعالیتهای اقتصادی و کار بیرون از خانه به امری عادی تبدیل شده و افزایش آمار زنان تحصیل کرده و شاغل، روابط درون خانواده‌ها را متحول کرده است. امروزه نقشهای همسری، مادری، پدری و فرزندی معنایی متفاوت از گذشته یافته است (جیانگ<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۵).

این دگرگونیها بدون شک در شهرهای بزرگ و از جمله تهران به عنوان پایتخت کشور، چشمگیرتر و دامنه و عمق تأثیرات آن نیز بیشتر است. تمرکز بیش از حد نهادهای اداری، سیاسی، اقتصادی و فرهنگی و در نتیجه تمرکز جمعیتی در این شهر باعث شده است که تهران کانون دگرگونیها و نیز مشکلات، آسیبها و چالشهای اجتماعی باشد (بخارایی، ۱۳۸۷).

به نظر می‌رسد این تغییر و تحولات، باعث تغییر در ساختار روانی و شناختی و به طور کلی شخصیتی زوجین کشور و بویژه زوجهای تهرانی شده است. ویژگی رفتاری، اخلاقی، ارزشها، آرزوها و سطح توقعات زوجهای امروزی با گذشته بسیار متفاوت است. این امر کیفیت ازدواج و معنا و مفهوم رضایمندی زناشویی را در جامعه تغییر داده است. تغییر در معنا و مفهوم رضایت

زناشویی است که خانواده‌ها را بویژه در شهرهای بزرگی چون تهران با چالشهایی همچون افزایش میزان تنش و طلاق روبه‌رو کرده است (شیخی، ۱۳۷۳). بنابر آمار سازمان ثبت احوال کشور تا پایان آبان ماه ۱۳۹۳ تعداد ازدواجهای ثبت شده ۴۹۵۶۷۱ در برابر ۱۰۳۳۰۲ طلاق بوده است. این تقریباً به معنای وقوع یک طلاق در برابر هر پنج ازدواج است. چنین آماری عمق مسئله را نمایان می‌سازد. طلاق آخرین مرحله و آخرین راهکار پایان دادن به رابطه زناشویی است که در آن زن و مرد، کمترین میزان رضایت را دارا هستند و یا اصلاً رضایتی از آن ندارند. به نظر می‌رسد بررسی میزان رضایت زناشویی از زوایای مختلف و روشن ساختن عوامل تأثیرگذار در آن یکی از مهمترین راه‌های آسیب‌شناسی نهاد خانواده و طلاق در جامعه است. وینچ معتقد است که رضایت زناشویی، انطباق وضعیت موجود و وضعیت مورد انتظار است (قربانعلی‌پور و دیگران، ۱۳۸۷: ۵۸؛ امرالهی و دیگران، ۱۳۹۲: ۱۳). زمانی که عدم انطباق رخ دهد، آسیب‌پذیری نهاد خانواده و رابطه زناشویی نمایان می‌شود.

نظریه‌های استفاده شده در این مقاله در سه حوزه رضایت زناشویی، سبک زندگی و شخصیت قرار دارد. در هر حوزه‌ای نظریه‌های متفاوت و گوناگونی وجود دارد؛ با این حال بر مهمترین و کاربردیترین آنها از نظر این پژوهش تأکید خواهد شد (ماکویی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴).

رضایت زناشویی در روانشناسی مورد توجه چهار نظریه روان‌پویشی، رفتارگرایی، رویکرد شناختی و نظریه تحولی بوده است. نظریه روان‌پویشی، رویکردی روانکاوانه است که بر گذشته فرد و تعارضهای درونی روانی وی تأکید دارد (اندروزی<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸ به نقل از امان‌الهی، ۱۳۸۸). درمانگر در نظریه رفتارگرایی زوج‌درمانی را فرصت ایجاد تغییرات رفتاری مهم در هر زوج از طریق بازسازی محیط بین فردی آنان می‌داند. در واقع تأکید اصلی این رویکرد بر رفتارشناسی و رفتاردرمانی در زمینه حل اختلافات زناشویی و افزایش میزان رضایت زناشویی است (شارف<sup>۳</sup>، ۱۳۸۸). کانون توجه نظریه شناختی نیز، عوامل شناختی مثل نگرشها، افکار و انتظارات و نقش آنها در رفتار افراد است (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۱۳۸۷: ...). نظریه تحولی نیز بر دو مفهوم اساسی چرخه حیات خانواده و وظایف رشدی آن استوار است (متسچ و هیل<sup>۴</sup> به نقل از علی‌اکبری دهکردی، ۱۳۸۶).

1 - Macovei

2 - Androzi

3 - Sharf

4 - Mastsech & Hill

از میان نظریات جامعه‌شناختی نیز نظریه کنش متقابل نمادین و نظریه تبادل رضایت زناشویی را مورد توجه قرار داده‌اند. نظریه کنش متقابل نمادین به شیوه‌های تعاملی توجه دارد که اعضای خانواده با استفاده از نمادهایی مانند کلمات، ژست‌ها، مقررات و نقشها با یکدیگر دارند. نظریه مبادله نیز به روابط زناشویی همچون روابط اقتصادی و تجاری نگاه می‌کند. در این نظریه بیشتر بر جستجوی منافع و مفاهیمی مانند هزینه و فایده و تشویق و تنبیه تأکید می‌شود (رایس<sup>۱</sup>، ۱۹۹۴ به نقل از علی اکبری دهکردی، ۱۳۸۶).

در بررسی و سنجش رضایت زناشویی مقیاس مشهور انریچ مورد استفاده قرار می‌گیرد که انعکاسی از نظریه‌های مطرح شده در آن دیده می‌شود. اصطلاح انریچ خلاصه شده عبارت پربار سازی و تقویت رابطه، ارتباط و رضایت خاطر است. این مقیاس در ابتدا برای توصیف پویاییهای ازدواج به منظور پژوهش ایجاد شد؛ اما اندک زمانی نگذشت که به عنوان یک ابزار تشخیص برای زوجهای متأهلی به کار گرفته شد که به دنبال مشاوره ازدواج و غنی‌سازی آن بودند (السون<sup>۲</sup>، ۱۳۸۹). این مقیاس شامل دوازده بعد است که عبارت است از: پاسخ‌دادی، رضایت زناشویی، موضوعات شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیتهای اوقات فراغت، روابط جنسی، ازدواج و فرزندان، خانواده و دوستان، نقشهای مساوات طلبی و جهتگیری دینی (مورفی<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۵).

سبک زندگی نیز هم در آرای جامعه‌شناسان کلاسیک مانند وبر، زیمل، وبلن و... آمده است و هم در نظریه‌های جامعه‌شناسان معاصر مانند گیدنز و بوردیو. هم‌چنین آدلر در روانشناسی، آن را مورد بحث قرار داده است. در این مقاله آرای بوردیو و آدلر در تبیین نقش سبک زندگی در رضایت زناشویی مورد استفاده قرار گرفته است. خلاصه دیدگاه بوردیو این است که افراد و گروه‌ها در هر جامعه، دارای موقعیتهای متفاوت و متمایزی هستند (وضع یا فضای اجتماعی). فرد یا گروه با درونی کردن این وضعیت و نمادهای آن، نظام طبقه‌بندی اجتماعی را در ذهن خود پدید می‌آورد (موضعگیری). این نظام، مجموعه‌ای از ترجیحات و انتخابها (سلیقه‌ها) را در ذهن فرد یا افراد تولید می‌کند که معنا (ارزش) هایشان از خلال روابط و تضادهایشان درک می‌شود. این ترجیحات و انتخابها وقتی در محدوده تواناییها و ناتواناییهای (یا همان سرمایه) اقتصادی و نمادین

1 - Rise  
2 - Elson  
3 - Morfy

در قالب کنش‌ها و داراییها بروز می‌یابد، «سبک زندگی» متمایز را پدید می‌آورد و به بیان دیگر نظام اجتماعی باز تولید می‌شود. بوردیو این تفاوتها و تمایزها را در قالب نظام طبقاتی و نزاع بر سر فرهنگ مشروع قابل فهم می‌داند (بوردیو، ۱۳۸۱: ۲۳۸). آنچه در آرای بوردیو در دستیابی به هدف این مقاله مهم است، نقشی است که سرمایه اقتصادی و فرهنگی در تعیین نوع سبک زندگی افراد دارد. این سرمایه‌ها در قالب متغیر عوامل اجتماعی - اقتصادی و نقش آن در تعیین نوع سبک زندگی پاسخگویان مورد توجه قرار گرفته است.

از نظر آدلر نیز چگونگی تلاش فرد برای کنار آمدن با احساسات حقارت‌آمیز بخشی از «سبک زندگی» خاص وی می‌شود؛ یعنی به صورت یک جنبه از کارکردهای شخصیتی وی در می‌آید. سبک زندگی خلاقیتی است حاصل از کنار آمدن با محیط و محدودیتهای آن و به این سبب افراد از این حیث مختلفند؛ زیرا علاوه بر احساس حقارت و برتری‌طلبی، که میان همه آدمیان مشترک است، سه عامل بدنی، روانی و اجتماعی، که به ترتیب در ساختمان بدنی و عمل اعضای آن صفات و استعدادهای روانی و ارتباطات اجتماعی نهفته است در میان آدمیان متفاوت است. همین امر شیوه خاص هر فرد را برای جبران احساس حقارت و برتری‌طلبی تعیین می‌کند (برزگر، ۱۳۸۸).

سومین نظریه به حوزه شخصیت مربوط است. شخصیت نیز به عنوان مجموعه‌ای از ویژگیهای متمایز در هر فرد تعریف شده است. آگاهی از سبک شخصیت و یا نوع خلق و خوی به ما در شناسایی نقاط قوت و ضعف خود کمک می‌کند. شناخت ما از شخصیت خویش به ما بینش می‌دهد چگونه پاسخهای خاصی به دیگران بدهیم و حتی مهمتر از آن به درک و شناخت و تفاوت دیگران در ارائه پاسخ به ما کمک خواهد کرد (نل<sup>۱</sup> و اول<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰) تحقیق در روانشناسی شخصیت نه تنها بر فرایندهای روانشناختی، بلکه بر ارتباط این فرایندها با یکدیگر نیز متمرکز است. درک چگونگی عمل این فرایندها با همدیگر و تشکیل کل یکپارچه، اغلب فراتر از شناخت هر یک از آنها به طور جداگانه است. انسان به صورت کل سازمان یافته عمل می‌کند و در پرتو چنین کلیت و سازمانی است که باید شناخته شود (مگنوسون<sup>۳</sup>، ۱۹۹۹). در واقع روانشناسان در نظریات خود به ابعاد متفاوتی از شخصیت انسان اشاره کرده‌اند؛ هرچند وجوه تشابهی نیز بین

دیدگاه‌های آنها دیده می‌شود؛ با وجود این از آنجا که آزمون شخصیتی NEO، که بر پایه نظریات کتل و آیزنک ایجاد شده و از اعتبار جهانی برخوردار است به عنوان چارچوب نظری و برای سنجش بعد شخصیت پاسخگویان مورد استفاده قرار می‌گیرد. این آزمون پنج بعد شخصیت را می‌سنجد که عبارت است از: روان رنجورخویی، برونگرایی، گشودگی (انعطاف‌پذیری)، دلپذیر بودن (خوشایندی)، با وجدان بودن (وظیفه‌شناسی).

سؤال پژوهش این است که: "آیا بین سبک زندگی و ویژگیهای شخصیتی با رضایت زناشویی در زنان شهر تهران رابطه‌ای وجود دارد؟"

در پژوهشی که به بررسی اثر متغیر امکان ارتجاعی به عنوان متغیری واسط بین خستگی مفرط و رضایت زناشویی بین کارگران متأهل مصری توسط هبا محمد محمود<sup>۱</sup>، (۲۰۱۶) پرداخته شده به نقش متغیرهای دیگری مانند سن، تعداد فرزندان، طول ازدواج، اوقات فراغت و... در میزان رضایت زناشویی توجه شده است. نتایج این مطالعه نشان داد که بین مردان و زنان از نظر میزان رضایت زناشویی و امکان ارتجاعی تفاوت معناداری به نفع زنان وجود دارد. هم‌چنین در هر دو گروه بین امکان ارتجاعی و میزان رضایت زناشویی ارتباط مثبت معنادار وجود دارد؛ اما ارتباط خستگی مفرط و رضایت زناشویی در هر دو گروه منفی و معناداری بوده است. هم‌چنین دو گروه زن و مرد از نظر متغیرهایی مانند اوقات فراغت به عنوان یکی از ابعاد سبک زندگی متفاوت بوده‌اند. مورفی و همکاران (۲۰۱۵) نیز در تحقیقی درباره ۱۹۱ خانواده امریکایی با عنوان «مراقبت از والدین سالمند، تأثیر توانمندی خانوادگی، روحیه دینی و تعصبات دینی و امیدواری بر رضایت زناشویی خانواده‌های مراقبت‌کننده» به بررسی ارتباط رضایت زناشویی با این متغیرها پرداخته‌اند. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که تنش زیاد ناشی از مراقبت، میزان رضایت زناشویی را کم می‌کند. هم‌چنین خانواده‌هایی که راهبردهای توانمندسازی مؤثر به کار می‌گیرند، رضایت زناشویی در آنها زیاد است. در نهایت اینکه تعصبات و روحیه دینی زیاد باعث افزایش میزان رضایت زناشویی است. احدی و اسکندری (۲۰۰۹) در پژوهشی با عنوان شخصیت و رضایت زناشویی با ۴۰۰ نمونه و استفاده از پرسشنامه شخصیت نئو و رضایت زناشویی اتریچ نتیجه گرفتند که بین عامل عصبی بودن با رضایتمندی زوجی، رابطه منفی و بین عامل توافق و وجدانی بودن، رابطه مثبت وجود دارد؛ اما بین عامل بازبودن نسبت به تجربه و برونگرایی با رضایتمندی رابطه‌ای



یافت نشد. جنتی جهرمی، یزدانی و معین (۲۰۱۰) در پژوهشی دیگر با عنوان بررسی و مقایسه رابطه ویژگی‌های شخصیتی و رضایتمندی زناشویی در زنان شاغل شهر کازرون با ۲۰۰ نفر و استفاده از ابراز رضایت زناشویی انریچ و پرسشنامه ویژگی‌های شخصیتی نئو به این نتیجه رسیدند که بین عامل عصبی بودن (بی‌ثباتی هیجانی) و برونگرایی با رضایت زناشویی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. همچنین بین عامل بازبودن با رضایت زناشویی رابطه مستقیم وجود دارد. نتایج پژوهش امی کلاکتون و مورین پری جنکینز (۲۰۰۸) درباره رابطه اوقات فراغت و کیفیت زناشویی نشان می‌دهد که در طی گذار به مرحله والدینی زوجین کاهش اولیه‌ای را در گذران اوقات فراغت تجربه می‌کنند. به طور کلی زنانی که قبل از زایمان اوقات فراغت مشترک بیشتری داشتند یک سال بعد عشق بیشتر و تضاد کمتری را گزارش کرده بودند. برعکس کسانی که بیشتر اوقات فراغشان قبل از زایمان به تنهایی بوده است، یک سال بعد تضاد بیشتر و عشق کمتری را گزارش کردند. کوک (۲۰۰۴) با مطالعه ۱۱۷ زوج آمریکایی به بررسی نقش پنج عامل بزرگ شخصیتی در سازگاری زناشویی افراد مسن پرداخت. نتایج نشان داد که جنسیت و روان رنجورخویی پیش‌بینی‌کننده‌های معناداری برای سازگاری زناشویی است؛ اما دیگر عوامل شخصیتی پیش‌بینی‌کننده‌های معنی‌داری برای سازگاری زناشویی افراد مسن نیست. نتایج تحقیق ادوارد نیویچ (۲۰۰۹) نیز نشان می‌دهد که بین قومیت و دین به عنوان عوامل سطح کلان با رضایت زناشویی ارتباط معناداری وجود ندارد؛ اما سن، جنسیت، تحصیلات و حمایت اجتماعی پیش‌بینی‌کننده میزان رضایت زناشویی است. آقاجانی و سعیدی (۱۳۹۴) به بررسی ارتباط رضایت زناشویی با رضایت جنسی و افسردگی و اضطراب بین دانشجویان زن متأهل دانشگاه پیام نور پرداخته‌اند. نتایج پژوهش آنها نشان می‌دهد که بین رضایت زناشویی و رضایت جنسی ارتباط معناداری وجود دارد. همچنین رضایت زناشویی در افراد دارای افسردگی و اضطراب، کمتر است. پورمیدانی و دیگران (۱۳۹۳) رابطه سبک زندگی با رضایت زناشویی را بین دانشجویان متأهل دانشگاه‌های شهر اصفهان مورد بررسی قرار دادند. یافته‌های آنها بیانگر آن است که بین سبک زندگی و رضایت زناشویی رابطه معناداری وجود دارد. سبک زندگی می‌تواند ۲۰ درصد از واریانس رضایت زناشویی را تبیین کند. خواجهی (۱۳۹۲) در تحقیقی با عنوان اثربخشی آموزش گروهی روش تغییر شیوه زندگی با رویکرد روانشناسی فردی ادلر بر صحبت و الگوهای ارتباطی زوجین نتیجه گرفت صحبت در زوجینی که به کلاس رفتند بیشتر از کسانی است که در دوره‌ها شرکت نکردند. میزان اشاره به الگوهای ارتباط مثبت در زوجینی که به کلاسها رفتند، بیشتر از

زوجینی است که در دوره‌ها شرکت نکردند. قاسمی‌ارگنه و دیگران (۱۳۹۱) در مقاله‌ای تحت عنوان بررسی رابطه ویژگیهای شخصیتی و میزان رضایت زناشویی، رضایت زناشویی را در مورد زوجین شهر اصفهان مطالعه کرده‌اند. نتایج پژوهش حاکی است که بین ویژگیهای توافق‌پذیری و برونگرایی و انعطاف‌پذیری با رضایت زناشویی رابطه معنادار وجود ندارد؛ اما بین ویژگیهای باثباتی و باوجدانی با رضایت زناشویی رابطه معنادار وجود دارد. با ثباتی ویژگی است که فرد در این ویژگی دیرتر ناراحت و عصبانی می‌شود و زود رنج و حساس نیست و همچنین باوجدانی ویژگی شخصیتی است که فرد در این ویژگی روی قانون حساس است و حقوق دیگران را رعایت می‌کند. اسماعیلی و شکوهیان (۱۳۹۱) در تحقیقی با عنوان اثر ویژگیهای شخصیتی و مقابله‌ای بر رضایت زناشویی دانشجویان زن متأهل دانشگاه پیام نور فسا نشان داده‌اند که بین ویژگیهای شخصیتی مانند برونگرایی و پسیکوزگرایی با رابطه زناشویی ارتباط معناداری وجود ندارد؛ اما نوروگرایی با رابطه زناشویی ارتباط منفی دارد.

## روش

روش پژوهش، کمی پیمایشی، و از نظر نوع هدف کاربردی است. جامعه آماری آن شامل تمام زنان دارای همسر شهر تهران هستند که تعداد آنها طبق سالنامه آماری سال ۱۳۹۱ شهر تهران ۲۲۱۰۲۸۷ نفر برآورد شد. روش نمونه‌گیری به روش تصادفی سهمیه‌ای انتخاب شد که با استفاده از فرمول کوکران حجم نمونه ۳۸۴ تعیین شد. ابزار گردآوری داده‌ها نیز پرسشنامه است. در این پژوهش از سه پرسشنامه استاندارد و یک پرسشنامه محقق ساخته استفاده شد که عبارت است از:

(۱) پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ السون و دیگران (۱۹۹۸) در اعتبار فرم آخر با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش کرده‌اند. در کشور ما اولین بار سلیمانان و نوایی‌نژاد همبستگی درونی آزمون را برای فرم بلند ۰/۹۳ و برای فرم کوتاه ۰/۹۵ محاسبه کرده‌اند. در یک پژوهش مهدویان (۱۳۷۶) اعتبار آزمون را با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و با روش بازآزمایی به فاصله یک هفته (برای مردان ۰/۹۳۷ و برای زنان ۰/۹۴۴ برای مردان و زنان ۰/۹۴) به دست آورد (اسچایفر و السون، ۱۹۸۱ به نقل از گریفت و مالهرب، ۲۰۰۱).

(۲) پرسشنامه آزمون شخصیتی نئو فرم پنج عاملی آزمون (فرم ۶۰ سؤالی) روی ۲۰۸ نفر از دانشجویان به فاصله سه ماه اجرا شد که ضریبهای پایایی ۰/۸۳، ۰/۷۵، ۰/۸۰، ۰/۷۹ و ۰/۷۹ به

ترتیب برای عوامل A,O,E,N و C به دست آمده است. در یک مطالعه طولی هفت ساله از ارزیابیهای همسالان، که در آن کل آزمون به کار رفته بود، ضریبهای پایایی بین ۰/۵۱، ۰/۸۲، برای ۸۱ صفت فرعی O,E,N و ۰/۸۱ تا ۰/۶۳ برای عوامل اصلی پنجگانه در مردان و زنان به دست داده است (گروسی فرشی، ۸۰).

۳) پرسشنامه سبک زندگی ارتقادهنده سلامت والکر که در پژوهش محمدی زیدی و همکاران (۱۳۹۱) روایی پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفته است. هم چنین پایایی پرسشنامه یا امکان اعتماد آن با استفاده از روش اندازه گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد که نتایج آن در ابعاد مختلف به این شرح است: تغذیه ۰/۷۹، ورزش ۰/۸۶، مسئولیت پذیری در مورد سلامت ۰/۸۱، مدیریت تنش ۰/۹۱، حمایت بین فردی ۰/۷۹ و خودشکوفایی ۰/۸۱.

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش ضریب همبستگی پیرسون و از نرم افزار SPSS استفاده شده است.

## یافته‌ها

یافته‌ها شامل دو بخش توصیفی و نتایج تبیینی است. در بخش توصیفی نمونه مورد مطالعه هم از نظر متغیرهای زمینه‌ای مانند سن، تحصیلات و غیره و هم از نظر متغیرهای اصلی تحقیق توصیف می‌شود.

به طور خلاصه نتایج یافته‌های توصیفی عبارت است از: میانگین سن پاسخگویان ۳۷/۶۹ سال، بیشترین سن ۶۵ سال و کمترین سن ۱۷ سال است. هم چنین میانگین تفاوت سنی زنان پاسخگو با همسرانشان بیش از ۵۷ ماه، یعنی حدود ۵ سال و از طرفی حداکثر تفاوت سنی ۱۸۰ ماه یعنی ۱۵ سال است. از سوی دیگر کمترین تفاوت سنی ۱۲- است که نشاندهنده زیادتیر بودن سن پاسخگو از همسرش است.

متغیر دیگر تأثیرگذار در میزان رضایت زناشویی، مدت زمان سپری شده از ازدواج آنها است. در این مورد میانگین طول دوره ازدواج پاسخگویان ۱۵/۵۳ سال است. این رقم نشان می‌دهد که بیشتر پاسخگویان حدود ۱۵ سال از ازدواج آنها سپری شده است. کمترین مقدار صفر و بیشترین مقدار ۴۹ سال است. از نظر میزان تحصیلات نیز یافته‌ها نشان می‌دهد که ۳۷ درصد دارای کارشناسی و ۱۱ درصد نیز مدرکی بالاتر از آن دارند. هم چنین ۷ درصد زیر دیپلم هستند و بیش از

۳۴ درصد دیپلم دارند.

در جدول ۱ توزیع پاسخگویان بر حسب ابعاد متغیر ویژگیهای شخصیتی و متغیرهای سبک زندگی و رضایت زناشویی آمده است. بر اساس داده‌های این جدول، متغیر ویژگی شخصیتی مشکل از پنج بعد روان رنجورخویی، برونگرایی، گشودگی، دلدیر بودن و وظیفه‌شناسی است. همان طور که مشاهده می‌شود میانگین روان رنجورخویی  $۶۳/۷۸$  است که به این معنا است که بیشتر پاسخگویان از نظر این بعد از شخصیت در وضعیت مطلوبی به سر می‌برند. حداقل نمره در این شاخص ۲۸ و بیشترین نمره ۹۵ است؛ یعنی از یک سو بین پاسخگویان کسانی هستند که از نظر روان رنجورخویی در وضعیت خوبی قرار ندارند. از سوی دیگر هیچ پاسخگویی کاملاً بری از روان رنجورخویی نیست. به لحاظ نظری افراد روان رنجورخو اشخاصی هستند حساس و با عزت نفس ضعیف و معمولاً از وضعیت زندگی رضایت چندانی ندارند. هم‌چنین میانگین بعد برونگرایی بین پاسخگویان حدود ۷۰ است؛ یعنی بیشتر پاسخگویان از نظر ویژگی شخصیتی برونگرایی/ درونگرایی افرادی برونگرا هستند؛ هر چند نمره ۴۰ که کمترین نمره است، نشان‌دهنده این است که در بین پاسخگویان هستند کسانی که بیشتر افرادی درونگرایند. درباره بعد گشودگی، میانگین  $۶۷/۲۱$  نشان می‌دهد که بیشتر پاسخگویان در حد متوسط قرار دارند؛ یعنی بیشتر پاسخگویان افرادی هستند کنجکاو، دارای علائق گوناگون و خلاق و غیر سنتی؛ با این حال حداقل نمره بین پاسخگویان ۳۶ است که نشان‌دهنده افرادی است غیر خلاق، غیر تخیلی و بی‌علاقه به هنر. البته لازم به ذکر است که وضعیت شخصیتی پاسخگویان از نظر دو بعد دلدیر بودن و وظیفه‌شناسی بهتر از دیگر ابعاد است. میانگین این دو به ترتیب حدود ۷۳ و ۷۵ درصد است که بیش از میانگین دیگر ابعاد است. بیشتر پاسخگویان افرادی دلدیر و وظیفه‌شناس هستند. کمترین و بیشترین نمره پاسخگویان در متغیر سبک زندگی به ترتیب  $۲۹/۴۱$  و  $۹۶/۹۹$  است. هم‌چنین میانگین نمره آنها  $۶۱/۵۴$  است که از متوسط بیشتر است؛ این بدان معنا است که بیشتر پاسخگویان از سبک زندگی نسبتاً سالمی برخوردار هستند. در متغیر رضایت زناشویی نیز میانگین نمره پاسخگویان  $۵۷/۸۶$  است. که بیانگر میزان رضایتمندی متوسط در بیشتر پاسخگویان است؛ به عبارت دیگر بیشتر پاسخگویان در حد متوسط رو به بالا از روابط زناشویی خود رضایت دارند. کمترین و بیشترین نمره، که بیانگر کمترین و بیشترین میزان رضایت زناشویی است به ترتیب عبارت است از  $۲۸/۱۴$  و

جدول ۱: توزیع پاسخگویان بر حسب ویژگیهای شخصیتی

ابعاد	میانگین	انحراف استاندارد	کمترین	بیشترین
روان رنجورخویی	۶۳/۷۸	۱۳/۳۴۲	۲۸	۹۵
برونگرایی	۶۹/۴۹	۱۱/۸۹۵	۴۰	۹۸
گشودگی	۶۷/۲۱	۱۲/۹۷۵	۳۶	۱۰۰
دلپذیر بودن	۷۳/۴۲	۱۱/۳۱۴	۳۸	۹۶
وظیفه شناسی	۷۵/۰۳	۱۳/۰۷۹	۴۳	۱۰۰
سبک زندگی	۶۱/۵۴۷۲	۱۱/۸۸۴۸۰	۲۹/۴۱	۹۶/۹۹
رضایت زناشویی	۵۷/۸۵۸۱	۱۱/۶۱۱۶۸	۲۸/۱۴	۸۸/۰۶

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها ابتدا به وسیله آزمون کولموگروف - اسمیرنوف نرمال بودن متغیرهای تحقیق مورد بررسی قرار گرفته و در ادامه با ضریب همبستگی پیرسون به بررسی رابطه متغیرهای تحقیق پرداخته شده است.

جدول ۲: نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف برای متغیرهای پژوهش

متغیر	آماره Z	سطح معنی داری
ویژگیهای شخصیتی	۱/۳۱۳	۰/۶۴
سبک زندگی	۱/۱۱۵	۰/۱۶۶
رضایت زناشویی	۱/۳۲۶	۰/۰۶۰

با توجه به جدول ۲ نتایج و مقدار سطح معناداری برای متغیر ویژگیهای شخصیتی ۰/۶۴، برای متغیر سبک زندگی ۰/۱۶۶ و برای متغیر رضایت زناشویی نیز این مقدار برابر با ۰/۰۶۰ است که این مقدار از سطح معناداری ۰/۰۵ بیشتر است که نشان از پذیرش فرض صفر دارد؛ یعنی دلیلی برای رد این فرضیه وجود ندارد که نمونه مورد نظر از توزیع نرمال به دست آمده است؛ به عبارتی توزیع این نمونه، نرمال است. حال با توجه به نرمال بودن متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه متغیرها استفاده شده است.

جدول ۳: نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین ویژگیهای شخصیتی و رضایت زناشویی

متغیر	ضریب همبستگی	سطح معناداری	تعداد داده‌ها
ویژگیهای شخصیتی و رضایت زناشویی	۰/۸۳۸	۰/۰۰۰	۳۸۴

جدول ۳ به ترتیب ضریب همبستگی، سطح معنی داری و تعداد داده‌ها را ارائه می‌کند که طبق آن، ضریب همبستگی پیرسون بین دو متغیر ویژگی‌های شخصیتی و رضایت زناشویی برابر  $0/863$  است. این عدد در سطح خطای  $0/05$  شدت رابطه را بین دو متغیر نشان می‌دهد. با توجه به نتایج از آنجا که سطح معناداری از  $0/05$  کوچکتر است، فرض صفر در سطح خطای ۵ درصد پذیرفته نمی‌شود و وجود همبستگی بین این دو متغیر تأیید می‌شود. هم‌چنین با توجه به اینکه مقدار ضریب همبستگی مثبت به دست آمده، نشان‌دهنده این موضوع است که رابطه بین دو متغیر، مستقیم است.

جدول ۴: نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین ابعاد ویژگی‌های شخصیتی و رضایت زناشویی

متغیر	ضریب همبستگی	سطح معناداری	تعداد داده‌ها
روان رنجورخویی و رضایت زناشویی	$-0/782$	$0/000$	۳۸۴
برونگرایی و رضایت زناشویی	$0/617$	$0/000$	۳۸۴
گشودگی و رضایت زناشویی	$0/514$	$0/000$	۳۸۴
دلپذیر بودن و رضایت زناشویی	$0/637$	$0/000$	۳۸۴
وظیفه‌شناسی و رضایت زناشویی	$0/518$	$0/000$	۳۸۴

همان‌طور که مشاهده می‌شود بر اساس سطح معناداری که از  $0/05$  کمتر است، بین متغیرهای برونگرایی، گشودگی، دلپذیر بودن و وظیفه‌شناسی با رضایت زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. هم‌چنین بین روان رنجورخویی با رضایت زناشویی رابطه منفی و معنی داری وجود دارد.

جدول ۵: نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین سبک زندگی و رضایت زناشویی

متغیر	ضریب همبستگی	سطح معناداری	تعداد داده‌ها
سبک زندگی و رضایت زناشویی	$0/838$	$0/000$	۳۸۴

جدول ۵ به ترتیب ضریب همبستگی، سطح معنی داری و تعداد داده‌ها را ارائه می‌کند که طبق آن، ضریب همبستگی پیرسون بین دو متغیر سبک زندگی و رضایت زناشویی برابر  $0/838$  است. این عدد در سطح خطای  $0/05$  شدت رابطه را بین دو متغیر نشان می‌دهد. با توجه به نتایج از آنجا که سطح معناداری از  $0/05$  کوچکتر است، فرض صفر در سطح خطای ۵ درصد پذیرفته نمی‌شود و وجود همبستگی بین این دو متغیر تأیید می‌شود. هم‌چنین با توجه به اینکه مقدار ضریب همبستگی مثبت به دست آمده، نشان‌دهنده این موضوع است که رابطه بین دو متغیر مستقیم است؛ بدین معنی که با بهبود وضعیت سبک زندگی رضایت زناشویی نیز افزایش پیدا می‌کند.

جدول ۶: نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین ابعاد سبک زندگی و رضایت زناشویی

متغیر	ضریب همبستگی	سطح معناداری	تعداد داده‌ها
تغذیه و رضایت زناشویی	۰/۶۵۳	۰/۰۰۰	۳۸۴
ورزش و رضایت زناشویی	۰/۵۶۶	۰/۰۰۰	۳۸۴
مسئولیت‌پذیری و رضایت زناشویی	۰/۲۵۱	۰/۰۰۰	۳۸۴
مدیریت تنش و رضایت زناشویی	۰/۲۱۹	۰/۰۰۰	۳۸۴
حمایت و رضایت زناشویی	۰/۷۶۵	۰/۰۰۰	۳۸۴
خودشکوفایی و رضایت زناشویی	۰/۵۸۹	۰/۰۰۰	۳۸۴

همان‌طور که مشاهده می‌شود بر اساس سطح معناداری که از ۰/۰۵ کمتر است، بین متغیرهای تغذیه، ورزش، مسئولیت‌پذیری، مدیریت تنش، حمایت و خودشکوفایی با رضایت زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد؛ یعنی با افزایش آنها رضایت زناشویی نیز افزایش پیدا می‌کند.

جدول ۷: نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین سبک زندگی و ویژگیهای شخصیتی

متغیر	ضریب همبستگی	سطح معناداری	تعداد داده‌ها
سبک زندگی و ویژگیهای شخصیتی	۰/۷۷۰	۰/۰۰۰	۳۸۴

در جدول ۷، ضریب همبستگی پیرسون بین دو متغیر سبک زندگی و ویژگیهای شخصیتی برابر ۰/۷۷۰ است. این عدد در سطح خطای ۰/۰۵ شدت رابطه را بین دو متغیر نشان می‌دهد. با توجه به نتایج از آنجا که سطح معناداری از ۰/۰۵ کوچکتر است، فرض صفر در سطح خطای ۵ درصد پذیرفته نمی‌شود و وجود همبستگی بین این دو متغیر تأیید می‌شود. هم‌چنین با توجه به اینکه مقدار ضریب همبستگی مثبت به دست آمده، نشان‌دهنده این است که رابطه بین دو متغیر مستقیم است.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش بررسی رابطه متغیرهای ویژگیهای شخصیتی و سبک زندگی با رضایت زناشویی است.

اولین یافته پژوهش این است که بین ویژگیهای شخصیتی و رضایت زناشویی زنان مورد مطالعه رابطه معناداری وجود دارد و ضریب همبستگی بین ویژگیهای شخصیتی و رضایت زناشویی در

سطح معناداری ۰/۰۵ برابر ۰/۸۶۳ است که معناداری این ارتباط را نشان می‌دهد؛ لذا فرضیه مرتبط با ارتباط میان ویژگیهای شخصیتی و رضایت زناشویی در این پژوهش تأیید شده است. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات نیمچک و اولسون (۱۹۹۹) مبنی بر ارتباط معنادار برخی ویژگیهای شخصیتی مانند عصبی بودن و باز بودن با رضایت زناشویی زنان شباهت دارد و در راستای تأیید نتایج پیشین است. هم‌چنین وایت هنریک و هنریک (۲۰۰۴) نیز در مطالعه خود درباره دانشجویان امریکایی به نتایج مشابهی در زمینه ارتباط برونگرایی و رضایت از رابطه رسیده بودند. مالوف و روک نیز در ۲۰۱۰ به این نتیجه رسیدند که بین رضایت زناشویی و چهار عامل از پنج عامل شخصیتی ارتباط مثبتی وجود دارد. در کل نتایج این پژوهش در زمینه ویژگیهای شخصیتی و رضایت زناشویی همخوانی زیادی با نتایج پژوهشهای جوامع دیگر دارد که این امر می‌تواند دلیلی بر اعتبار بین‌المللی آزمون شخصیتی باشد. به علاوه نتایج تحقیقات داخلی نیز در بسیاری موارد مشابه نتایج این پژوهش است؛ برای مثال ملازاده (۱۳۸۱)، عطارزاده و همکاران (۱۳۸۵)، تقوی و فروتن (۱۳۸۵) و سردی و همکاران (۱۳۸۷) به ارتباط مثبت بین عوامل شخصیتی و سازگاری زناشویی دست یافتند.

هم‌چنین از دیگر یافته‌های تحقیق این است که بین ابعاد ویژگیهای شخصیتی و رضایت زناشویی رابطه معناداری وجود دارد. در واقع بین روان رنجورخویی با رضایت زناشویی رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد و بین متغیرهای برونگرایی، گشودگی، دلبذیر بودن و وظیفه‌شناسی با رضایت زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که در واقع افراد با ویژگیهای روان آزرده‌خویی تمایل عمومی به تجربه‌های منفی چون ترس، غم، خشم و نفرت دارند و این عواطف منفی بازدارنده احساس خشنودی افراد است، و باعث می‌شود که میزان رضایتمندی زناشویی کاهش یابد.

هم‌چنین کسانی که دارای نمره بیشتری در متغیر برونگرایی هستند، سرزندگی و شادابی بیشتری از خود نشان می‌دهند و به نظر می‌رسد که در روابط میان فردی از موفقیت بیشتری برخوردارند. از آنجا که برونگرایی با عواطف مثبت مانند صمیمیت، خوش‌بینی و هیجانهای مثبت همراه است، می‌تواند باعث ایجاد روابط زناشویی محکم بین زن و مرد شود و افزایش رضایت زناشویی را به دنبال داشته باشد (کافمن، ۲۰۱۱).

وجود همبستگی مثبت میان دلبذیر بودن و رضایتمندی زناشویی حاکی است که همسازی و دلبذیر بودن، داشتن تأیید برای سازگاری با وضعیت خود و دیگران است. این متغیر اساساً بر



نوع دوستی، ابراز همدردی و علاقه‌مندی به کمک و یاری‌رسانی به دیگران مبتنی است که این ویژگیها با رضایت زناشویی بیشتر ارتباط دارد.

هم‌چنین در تبیین ارتباط وظیفه‌شناسی با رضایتمندی زناشویی نیز می‌توان گفت که وظیفه‌شناسی با فراهم کردن زمینه موفقیت افزایش رضایتمندی زناشویی را به دنبال دارد. هم‌چنین وظیفه‌شناسی کم احتمال بروز رفتارهای ضد اجتماعی را افزایش می‌دهد. در مورد تبیین ویژگی گشودگی نیز افراد انعطاف‌پذیر احساسات خودشان را به شکلی نیرومند تجربه می‌کنند؛ به این تجربه بها می‌دهند و آن را به عنوان سرچشمه معنای زندگی در نظر می‌گیرند و از رضایتمندی زناشویی بیشتری برخوردارند. این عامل شخصیتی باعث افزایش رغبت در توجه به صحبت‌ها و خواسته‌های همسر است و فهم و درک دیدگاه‌های او را در بردارد.

دیگر یافته این پژوهش نشان می‌دهد که بین سبک زندگی و رضایت زناشویی زنان مورد مطالعه رابطه معنادار وجود دارد و ضریب همبستگی بین سبک زندگی و رضایت زناشویی در سطح ۰/۰۵ برابر ۰/۸۳۸ است؛ با وجود این، همان‌طور که بیان شد، این ارتباط معنادار است و در این زمینه فرضیه تحقیق نیز تأیید شد. در مطالعات پیشین نیز وجود ارتباط معنادار سبک زندگی با رضایت زناشویی تأیید شده است؛ برای مثال مطالعه کلاکستون و مورین پری (۲۰۰۸) بیانگر نقش اوقات فراغت به عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی سبک زندگی در میزان رضایت زناشویی است. در تحقیقات داخلی نیز نتایج پژوهش قربانعلی‌پور و همکاران (۱۳۸۷) از تأثیرات آموزشهای تغییر سبک زندگی بر میزان رضایت زناشویی حکایت دارد. هم‌چنین نتایج این مطالعه با نتایج مطالعات آقای و همکاران (۱۳۸۳)، پورمیدانی و همکاران (۱۳۹۳) نیز، که بیانگر رابطه معنادار بین سبک زندگی و رضایت زناشویی است، همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت سبک زندگی روشی است که فرد در طول زندگی انتخاب می‌کند و بازتابی کامل از ارزشهای اجتماعی، طرز برخورد، فعالیتها، الگوهای رفتاری و عادات فردی چون تغذیه، خواب، فعالیت‌های بدنی، شرکت در مجامع و فعالیت‌های اجتماعی و برنامه‌ریزی مربوط به فرزندان و خانواده است. هنگامی که این کارها در حد مطلوبی انجام شود، افراد از سلامت جسمانی و روانی برخوردار می‌شوند و در نتیجه، این عامل باعث می‌شود که خانواده کمتر دچار مشکل شود و در پی آن ناسازگاری در خانواده کمتر پیش بیاید و خانواده کمتر دچار آسیب شود. از این رو منطقی به نظر می‌رسد، افرادی که دارای سبک زندگی مطلوب باشند، رضایتمندی زوجی بیشتری را تجربه کنند و بر عکس سبک زندگی نامطلوب، کاهش رضایتمندی زوجی را به دنبال داشته باشد.

هم چنین یافته‌های این پژوهش نشان داد بین تغذیه، ورزش، مسئولیت‌پذیری، مدیریت تنش، حمایت، خودشکوفایی و رضایت زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که تغذیه و استفاده مناسب و بموقع از مواد غذایی به سلامتی عمومی منجر می‌شود. توجه و اهمیت دادن به بهداشت و سلامتی به آرامش و آسایش و دوری از هر گونه بیماری منجر می‌شود و این مسائل می‌تواند رضایت‌مندی زناشویی را به دنبال داشته باشد.

بین ورزش و فعالیت‌های جسمی و رضایت زناشویی رابطه معنادار وجود دارد. این رابطه را می‌توان این گونه تبیین کرد که ورزش هم در کوتاه‌مدت و هم در درازمدت، تقویت روانی و بهبود ذهنی به همراه می‌آورد. سبک زندگی فعالانه به کاهش نشانه‌های افسردگی منجر می‌گردد (بسچلو و همکاران، ۲۰۱۴) و توانایی افراد برای مقابله با تنش‌های زندگی را افزایش می‌دهد.

یافته‌های پژوهش حاکی است که بین مدیریت تنش و رضایت زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و با نتایج محمودی (۲۰۱۱) همسو است. زوجینی که می‌توانند مشکلات خود را عمقی و نه سطحی حل کنند، به رشد و امنیت عاطفی نسبت به دیگری منجر خواهند شد و یاد می‌گیرند که تعارضات خود را فرصتی برای صمیمیت عمیقتر و تماس با یکدیگر بدانند. اگر زوجین به مهار و غلبه بر تنش موفق شوند، می‌توانند رضایت بیشتری از زندگی زناشویی خود داشته باشند.

بین مسئولیت‌پذیری و حمایت با رضایت زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد که در تبیین این دو یافته می‌توان بیان کرد. با وجود علائق فردی خاص برای هر زوج، زوجین در مواقع تصمیم‌گیری و حمایت از رابطه زناشویی خود به هم می‌پیوندند و علائق و فعالیت‌های فردی خود را کمتر از علائق و فعالیت‌های مشترک در نظر می‌گیرند. افراد مسئولیت‌پذیر، توان بیشتری در رویارویی با مشکلات و تغییرات مربوط به خود دارند و در نتیجه از رضایت زناشویی بیشتری برخوردار هستند.

آخرین یافته پژوهش این است که بین ویژگی‌های شخصیتی و سبک زندگی زنان مورد مطالعه رابطه معناداری وجود دارد. نتایج نشان می‌دهد که ضریب همبستگی بین ویژگی‌های شخصیتی و رضایت زناشویی ۰/۸۶۳ است. که در سطح معناداری زیر ۰/۰۵ نشان‌دهنده رابطه‌ای مثبت و معنادار بین این دو متغیر است. این یافته‌ها با نتایج مطالعاتی رابرت و همکاران (۲۰۰۷)، فریمن (۲۰۰۴)، گیک و اولسون (۲۰۰۷) ازر و همکاران (۲۰۰۶)، تراسیانو و کوستا (۲۰۰۴) دال بر نقش ویژگی‌های

شخصیتی در سبک زندگی همخوان است. در تبیین این نتایج از یک سو می‌توان به نقش کلی شخصیت اشاره کرد که می‌تواند بر سبک زندگی افراد اثر گذارد و در این راستا شخصیت، مؤلفه‌ای مهم و قابل توجه در تبیین سبک زندگی به عنوان عامل درونی و فردی است. علاوه بر این می‌توان به این نکته اشاره کرد که عامل برونگرایی به این دلیل موجب ارتقای سبک زندگی می‌شود که در بردارنده صفاتی چون خونگرم بودن و معاشرتی بودن است که می‌تواند موجب ارتقا روابط بین فردی شود. از زیر مجموعه‌های مهم سبک زندگی، روابط بین فردی است و بر این اساس برونگرایی بیشتر با نمره بیشتر در سبک زندگی همراه است. علاوه بر این به نظر می‌رسد که افراد برونگرا فعالتر هستند. در واقع فعال بودن از صفات زیر مجموعه برونگرایی است و بیانگر میل فرد به فعالیت داشتن و پر انرژی بودن است. البته نباید این مسئله را فراموش کرد که افراد با گرایشهای برونگرایانه به دلیل تعاملات بیشتر با دیگر افراد، احتمالاً طبق اصول یادگیری اجتماعی، رفتارهای مثبت دیگران را می‌آموزند و این رفتارها به همراه باورهای شناختی مثبتی که از دیگران یاد می‌گیرند، موجب فعالیتهایی می‌شود که به ارتقای سبک زندگی آنان منجر می‌شود؛ این در حالی است که عامل گشودگی هم در پی انعطاف‌پذیری فرد در برابر تجربه، وی را در جهت مسئولیت‌پذیری بیشتر در قبال سلامتی، روابط بین فردی و مدیریت تنش کمک می‌کند که از مؤلفه‌های سبک زندگی است.

در پایان با توجه به مطالب بیان شده و نتایج پیشنهادهایی در این زمینه به شرح ذیل ارائه می‌شود:

هم در سطح جامعه و هم در سطح خانواده‌هایی که درگیر طلاق و جدایی هستند برای بهبود روابط بین زوجین و افزایش میزان رضایت زناشویی برنامه‌هایی چه به صورت رسانه‌ای و چه به صورت برگزاری کارگاه در نهادهای ذی‌ربط به ترویج و آموزش سبک زندگی سالم اقدام شود. ویژگیهای شخصیتی به عنوان عاملی مهم در پیروی از یک سبک زندگی سالم و نیز در میزان رضایت زناشویی جدی گرفته شود و از طریق مراکز مشاوره روانشناختی و روانکاو به درمان زوجین دارای مشکل پردازند.

مشاوره‌های روانشناسی شخصیت قبل از اقدام به ازدواج برای زوجین اجباری شود. تا از این طریق طرفین به شناخت بهتری از یکدیگر دست یابند و آگاهانه‌تر به ازدواج اقدام کند.

## منابع

- آفاجانی افجدی، اعظم؛ سعیدی، راضیه (۱۳۹۴). رضایت زناشویی، رضایت جنسی، افسردگی و اضطراب. ویژه‌نامه روانشناسی معاصر. مجموعه مقالات چهارمین کنگره انجمن روانشناسی معاصر.
- آقایی، اصغر و دیگران (۱۳۸۳). رابطه سبک زندگی و رضایت زناشویی در هنرمندان و مقایسه آن با افراد عادی. نشریه دانش و پژوهش در روانشناسی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان. ش ۲۱ و ۲۲: ۱۹۰ - ۱۶۱.
- اسماعیلی، معصومه؛ شکوهیان، نازیلا (۱۳۹۱). اثر ویژگیهای شخصیتی و سبکهای مقابله‌ای بر رضایت زناشویی. ویژه‌نامه روانشناسی معاصر. مجموعه مقالات چهارمین کنگره انجمن روانشناسی معاصر.
- بخارایی، احمد (۱۳۸۷). جامعه‌شناسی زندگیهای خاموش ایران. تهران: پژوهش‌های جامعه.
- برزگری، لیلی؛ غریبی، حسن؛ قلی‌زاده، زلیخا (۱۳۸۷). بررسی رابطه رضایت زناشویی با عوامل شخصیتی. همایش روانشناسی و کاربرد آن در جامعه. دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- بنی‌فاطمه، حسین؛ طاهری‌تیمورلویی، طاهره (۱۳۸۸). تعیین عوامل اجتماعی - فرهنگی مرتبط با میزان رضایت از زندگی زناشویی زنان متأهل شهر آذرشهر. مجله جامعه‌شناسی. سال ۱. ش ۲: ۲۹ - ۷.
- بوردیو، پی‌یر (۱۳۹۰). تمایز. ترجمه محسن چاوشیان. تهران: نشر ثالث.
- پورمیدانی، سمیه؛ نوری، ابوالقاسم؛ شفتی، عباس (۱۳۹۳). رابطه سبک زندگی و رضایت زناشویی. فصلنامه خانواده‌پژوهی. س ۱۰. ش ۳۹: ۳۴۴ - ۳۳۱.
- جنتی‌جهرمی، مهرداد؛ حسینی، لادن؛ یزدانی، لیلا (۱۳۸۹). بررسی و مقایسه رابطه میان ویژگیهای شخصیتی و رضایت‌مندی زناشویی در زنان شاغل شهر کازرون. فصلنامه زن و جامعه. سال ۱. شماره ۲.
- خواجه‌جوی، موسی (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش گروهی روش تغییر شیوه زندگی با رویکرد روانشناسی فردی ادلر بر صحبت و الگوهای ارتباطی زوجین. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.
- سرمادی، افسانه؛ داوودی، حسین؛ بیرانی، ذبیح؛ گیوکی، ابراهیم (۱۳۸۷). رابطه پنج عامل بزرگ شخصیت NEO-R و رضایت زناشویی. چکیده مقالات همایش ملی روانشناسی و کاربرد آن در جامعه. دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- شارف، ریچارد (۱۹۹۶). نظریه‌های روان‌درمانی و مشاوره. ترجمه مهرداد فیروزبخت (۱۳۸۱). تهران: انتشارات خدمات فرهنگی رسا.
- شوماخر، رندال‌ای؛ لومکس، ریچاردجی (۱۳۸۸). مقدمه‌ای بر الگوسازی معادله ساختاری با کاربرد نرم‌افزارهای LISREL، Amos و EQS. ترجمه دکتر وحید قاسمی. تهران: جامعه‌شناسان.
- شیخی، محمدتقی (۱۳۷۳). مقدمه‌ای بر مبانی جمعیت‌شناسی. تهران: انتشارات آرام.

عطاری، یوسفعلی؛ امان‌الهی‌فرد، عباس؛ مهربابی‌زاده‌هنرمند، مهناز (۱۳۸۵). بررسی رابطه ویژگیهای شخصیتی و عوامل فردی - خانوادگی با رضایت زناشویی در کارکنان اداره‌های دولتی شهر اهواز. *مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*. دوره سوم. سال ۱۳. شماره ۵: ۱۰۸ - ۸۱.

علی اکبری دهکردی، مهناز (۱۳۸۶). شناسایی و مقایسه گروه‌های ترکیبی نه گانه جنسی زنان شاغل اهواز و همسران آنان از لحاظ سلامت روانی، رضایت زناشویی و هوش هیجانی. پایان‌نامه دکتری روانشناسی. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی. دانشگاه شهید چمران اهواز.

قاسمی، وحید (۱۳۹۲). *مدل‌سازی معادلات ساختاری در پژوهش‌های اجتماعی با کاربرد Amos Graphic*. تهران: جامعه‌شناسان.

قاسمی‌ارگنه، حامد؛ اعتمادی، عذرا؛ رنگی، وحید؛ دهقان، سمیره (۱۳۹۱). *بررسی رابطه بین ویژگیهای شخصیت و میزان رضایت زناشویی*. نخستین همایش ملی شخصیت و زندگی نوین.

قربانعلی‌پور، مسعود؛ فراهانی، حجت‌اله؛ برجعلی، احمد؛ مقدس، لیلا (۱۳۸۷)، تعیین اثربخشی آموزش تغییر سبک زندگی به شیوه گروهی بر افزایش رضایت زناشویی. *مطالعات روان‌شناختی*. دوره ۴. ش ۳.

گلدنبرگ، ایرنه؛ گلدنبرگ، هربرت (۲۰۰۱). *خانواده درمانی*. ترجمه حسین شاهی برواتی، سیامک نقش‌بندی و الهام ارجمند (۱۳۸۳). تهران: نشر روان

مصلحی، جواد؛ احمدی، محمدرضا (۱۳۹۲). نقش زندگی مذهبی در رضایت‌مندی زناشویی زوجین. *روانشناسی و دین*. سال ۶. شماره ۲: ۷۵ - ۹۰.

ملازاده، جواد (۱۳۷۱). *بررسی ویژگیهای شخصیتی در رابطه با عوامل تنیدگی‌های زناشویی در زوجهای در حال طلاق و سازگار*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت مدرس. دانشکده علوم انسانی.

ملازاده، جواد (۱۳۸۲). *رابطه سازگاری زناشویی با عوامل شخصیت و سبکهای مقابله در فرزندان شاهد*. پایان‌نامه دکتری. دانشگاه تربیت مدرس. دانشکده علوم انسانی.

منوچهرآبادی، افشین؛ حصاری، فرهاد؛ هاشمی، محمود (۱۳۹۰). *بررسی تأثیر پایگاه اجتماعی - اقتصادی خانواده بر سبک زندگی*. دریافت از: [www.shamstoos.ir/fa/article/696](http://www.shamstoos.ir/fa/article/696)

- B. Holman, Tomas and Jacquart, Mary. Leisure-Activity Patterns and Marital satisfaction: A Further Test, *Journal of Marriage and the Family* 50, February 1988: 69-77
- Claxton, Amy and Perry- Jenkins, Maureen, No Fun Anymore: Leisure and Marital Quality, Across the Transition to Parenthood. *Journal of Marriage and the Family* 70 February 2008: 28-43
- Edward, Nivischi Ngozi(2009), Marital satisfaction: Factors for black Jamaicans and African Americans living in the United States, University of Central Florida, 152 pages: 3383655 in <http://gradworks.umi.com>
- Kalmijn, Matthijs and Bernasco, Wim. Joint and Separated Lifestyles in Couples Relationship, *Journal of Marriage and the Family*, 63, August 2001: 639-654
- Macovei. S, Tufan, A. A & Vulpe B. I. (2014). Theoretical Approaches to Building a Healthy lifestyle through the practice of physical Activities. *Procedia. Social and Behavioral sciences*, 117-86-91.

- Sharaievska, Iryna. (2012). Family and Marital Satisfaction and The use of Social Network Technologies, N Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy in Recreation, Sport and Tourism in the Graduate College of the University of Illinois at Urbana-Champaign,
- Bruze, G., & Svarer, M., & Weiss, Y. (2015). The dynamics of marriage and divorce. *Journal of Labor Economics*, University of Chicago Press, 33(1):123-170.
- Jiang, H., Wang, L., Zhang, Q., Liu, D.X., Ding, J., Lei, Z., Lu, Q., & Pan, F. (2015). Family functioning, marital satisfaction and social support in hemodialysis patients and their spouses. *Stress Health*, 31(2), 166-174.
- Kaufman, A. (2011). Personality, partner similarity and couple satisfaction: Do opposites attract or birds of a feather flock together. Retrieved by <https://www.prepare-enrich.com>, 26 Oct 2014.
- Mahmoud Mohammad, Heba. (2016). Resilience as moderator variable to the relationship between burnout and marital satisfaction among workers of married couples in Egypt. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(5), 493-499
- Mirchevska, Tatjana Petkovska and Markova, Sonja. (2011). Emergence of The Social Consumer: The Impact of Personalization, Localization and Social Collaboration on Consumerism, *Annals of the University of Petroşani, Economics*, 11(3), 229-236
- Murphy, Jennie s. Nalbone, David p. Wetchler, Joseph L and Edwards, Anne B. (2015). Caring for Aging Parents: The Influence of Family Coping, Spirituality/Religiosity, and Hope on the Marital Satisfaction of Family Caregivers, *The American Journal of Family Therapy*, 43:238-25
- Nall, M., Aull, M. (2010). The Influence of personal characteristics: personality, culture and environment. *CLD1-9-4H*: 4.
- Poonguzhali, Gayatrividu, ofelia and Vijayabanu. (2014). A study on relationship between forgiveness, resilience and marital satisfaction among married individuals. . *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(4), 382-387
- Shehan, Constance L. Wilbur Bock, E. and Lee, Gary R, Religious Heterogamy, Religiosity and Marital Happiness: The case of Catholics, *Journal of Marriage and the Family* 52 , February 1990: 73-79
- Ting, Cao. (2012). The Impacts of Modernity on Family Structure and Function: A study Among BEIJING, HONG KONG and YUNNAN Families, A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the Degree of Doctor of Philosophy in Social Sciences (Sociology), LINGNAN UNIVERSITY