


Research Article


Identifying Factors Enhancing and Promoting Marital Satisfaction in a Healthy and Stable Marriage: A Qualitative Study Based on Grounded Theory

Authors

Talat Ahangar¹, Ahmad Borjali^{2*}, Mahdi Davaei³

 1. Ph.D Student, Consulting Department, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. ahangar.ta1544@gmail.com

 2. Professor, Department of Psychology, Allameh Tabatabaee University, Tehran, Iran. (Corresponding Author)

 3. Assistant Professor, Department of Psychology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. davaei@yahoo.com

Abstract

Receive Date:
24/11/2023

Accept Date:
19/06/2024



Introduction: Marital satisfaction is a key indicator of the strength and effectiveness of the family system. The health of a family relies on the presence of a nurturing and evolving relationship; thus, marital satisfaction is essential for establishing a healthy and stable marriage. The present study was conducted to identify the factors that affect marital satisfaction.

Method: The present study employed a qualitative, data-driven approach. The study population consisted of premarital counseling specialists who had been professionally active in Tehran in 2021 and had a minimum of five years of counseling experience. A total of 20 specialists participated in the present study. Participants were selected using purposive and accessible sampling methods. The primary tool used in the current study was semi-structured interviews. The analysis of the interviews was conducted using a categorization (coding) method.

Results: Data analysis resulted in the identification of 25 open codes, 6 central codes, and a selected code of "marital satisfaction and a healthy, stable marriage." The analysis of the findings revealed that various factors contribute to marital satisfaction. Personality traits serve as reinforcing factors, while satisfying basic needs and strengthening communication skills act as enhancing factors. The results of the study indicate that personality traits—such as emotional stability, high self-confidence, responsibility, flexibility, and moral conscience—along with the fulfillment of basic needs (including the need for love and respect, personal growth, recognition, deep sexual relationships, and physical affection) and the enhancement of communication skills (such as conversational abilities, conflict resolution, interpersonal relationships, empathy, and stress management) significantly contribute to marital satisfaction. The outcomes of the study have been observed at three levels: individual (mental health), couple (adaptation, relationship stability, and reduction of psychological stress), and social (prevention of emotional and legal divorce).

Discussion and conclusion: Identifying the factors that enhance and promote marital satisfaction provides valuable insights for counselors and psychologists. This knowledge can assist them in guiding individuals seeking marriage counseling, fostering stable marriages, and mitigating potential harms, as suggested by experts in the Iranian context.

Keywords

Family Health, Personality characteristics, Marital relations, Marital satisfaction, Marital Conflict.

Corresponding Author's E-mail

borjali@atu.ac.ir

شناسایی عوامل تقویت‌کننده و ارتقاء دهنده رضایت‌مندی زناشویی در ازدواج سالم و پایدار: مطالعه کیفی مبتنی بر نظریه داده بنیاد

نویسندگان

طلعت آهنگر^۱، احمد برجلی^{۲*}، مهدی دوایی^۳

۱. دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

ahangar.ta1544@gmail.com

۲. استادگروه روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

۳. استادیار گروه روانشناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

davaee@yahoo.com

چکیده

مقدمه: رضایت زناشویی، نشانگر استحکام و کارایی نظام خانواده است. سلامت خانواده به وجود ارتباط سالم و بلند و ابسته است؛ بنابراین رضایت‌مندی زناشویی نقش بنیادین در شکل‌گیری ازدواج سالم و پایدار دارد. براین اساس پژوهش حاضر با هدف شناسایی عوامل مؤثر در رضایت‌مندی زناشویی انجام گردید.

روش: پژوهش حاضر، از نوع کیفی و روش داده بنیاد بوده است. جمعیت مورد مطالعه، متخصصان مشاوره پیش از ازدواج بودند که سال ۱۴۰۰ در تهران فعالیت حرفه‌ای داشته و حداقل پنج سال سابقه مشاوره داشتند، از بین آنها ۲۰ نفر در پژوهش حاضر شرکت داشتند. مشارکت کنندگان براساس نمونه‌گیری هدفمند و در دسترس انتخاب شدند. ابزار اصلی مطالعه کنونی پرسش‌های نیمه‌ساختاریافته بوده است. تحلیل مصاحبه‌ها به روش مقوله‌بندی (کدگذاری) انجام شد.

نتایج: تحلیل داده‌ها به شناسایی ۲۵ کد باز و ۶ کد محوری و کد انتخابی «رضایت‌مندی زناشویی و ازدواج سالم و پایدار» منتهی شد. تحلیل یافته‌ها نشان داد، عوامل مختلفی در رضایت‌مندی زناشویی نقش دارند. ویژگی‌های شخصیتی از عوامل تقویت‌کننده و ارضای نیازهای اساسی و تقویت مهارت‌های ارتباطی از عوامل ارتقاء دهنده می‌باشند. نتیجه به دست آمده از پژوهش، ویژگی‌های شخصیتی (ثبات هیجانی، بالا بودن اعتماد بنفس، مسئولیت‌پذیری، انعطاف‌پذیری و وجدان اخلاقی)، ارضای نیازهای اساسی (نیاز به محبت و احترام، پیشرفت، دیده‌شدن، رابطه جنسی عمیق، نوازش و لمس) و تقویت مهارت‌های ارتباطی (مهارت گفتگو، حل تعارض، روابط بین‌فردی، همدلی و مدیریت استرس) در رضایت‌مندی زناشویی نقش مؤثری دارند. پیامدهای حاصل از پژوهش در سه سطح فردی (سلامت روانی)، زوجی (سازگاری، ثبات رابطه، کاهش فشارهای روانی) و اجتماعی (پیشگیری از طلاق عاطفی و رسمی) مشاهده گردیده است.

بحث و نتیجه‌گیری: نتیجه حاصل از شناسایی عوامل تقویت‌کننده و ارتقاءدهنده در رضایت زناشویی، نوعی کمک به مشاوران و روان‌شناسان جهت هدایت متقاضیان مشاوره ازدواج، برای شکل‌گیری ازدواج پایدار، کاهش آسیب‌ها با توجه به نظر خبرگان در فضای بومی ایران می‌باشد.

تاریخ دریافت:
۱۴۰۲/۰۹/۰۳

تاریخ پذیرش:
۱۴۰۳/۰۳/۳۰



کلیدواژه‌ها

سلامت خانواده، ویژگی‌های شخصیتی، روابط زناشویی، رضایت زناشویی، تعارض زناشویی.

پست الکترونیکی
نویسنده مسئول

borjali@atu.ac.ir

این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول مقاله است.

مقدمه

[۵]. شناسایی شاخص‌های تعیین‌کننده کیفیت و ثبات رابطه زناشویی جهت پیشگیری از آسیب‌های ازدواج، غنی‌سازی رابطه میان همسران، افزایش سازش‌یافتگی زوجین در زندگی زناشویی و ارتقاء سطح آگاهی می‌تواند به زوجین در برقراری یک رابطه مؤثر و پایدار کمک کند [۶]. در شش دهه گذشته، ویژگی‌های شخصیتی به عنوان عامل اثرگذار بر روابط زناشویی و همچنین کیفیت آن مورد توجه قرار گرفته است. نظریه‌ها و پژوهش‌ها نشان می‌دهند صفات شخصیتی افراد موجب می‌شود رابطه‌ای شکل بگیرد که با رضایت و سازگاری زناشویی مرتبط است. از آنجایی که شخصیت افراد را شیوه‌هایی شکل می‌دهد که براساس آن محیطشان را تعبیر و تفسیر می‌کنند و به آن پاسخ می‌دهند؛ انتظار می‌رود صفات هر یک از همسران بر تعاملات درون یک ارتباط تأثیر بگذارد. گرایش‌های شخصی به صورت آسیب‌پذیری‌های بادوامی که چگونگی هر یک از زوج‌ها به یکدیگر یا به حوادث بیرونی را شکل می‌دهند، در نظر گرفته می‌شود [۷]. براساس نظر ولراس، تورگرسن^۶ و تورگرسن، ویژگی‌های عمومی شخصیت در زندگی روزمره به صفاتی پایدار در طول زمان اشاره دارد که از موقعیتی به موقعیت دیگر تغییر چندانی نمی‌کند و بر تمامی جنبه‌های زندگی زناشویی و روابط فردی تأثیر دارد [۸].

رضایت زناشویی^۷، سازگاری خانواده و استحکام آن فرایندی است که تحت تأثیر عوامل زیادی مانند؛ میزان شناخت قبل از ازدواج، همخوانی فرهنگی و اقتصادی، سلامت شخصیتی خلقی، همخوانی ارزش‌ها، نگرش‌ها^۸، علایق و سلیقه‌ها، اهداف مشترک، هماهنگی خانواده‌ها و میزان دخالت دیگران، کیفیت مدیریت خانواده، میزان عوامل شادکامی خانواده، جو عاطفی خانواده، میزان مشکلات زندگی، استرسورها و فشارهای روانی است [۹]. سعادت و سلامت خانواده به وجود ارتباطات سالم و بالنده زوجین بستگی دارد و چنانچه پایه خانواده از استحکام لازم برخوردار نباشد، پیام منفی آن انواع مشکلات جسمی و روانی است [۱۰].

یکی از مهمترین مؤلفه‌هایی که سبب ثبات هیجانی زوجین می‌گردد، رضایت زناشویی می‌باشد. در صورت شناخت عوامل زمینه‌ساز، سازگاری زناشویی می‌تواند به

خانواده یکی از نهادهای اجتماعی بسیار مهمی است که بر پایه ازدواج بنا شده است. مسئله ازدواج از مسائل مهم و اساسی جامعه بشری است که نخستین جوانه‌های ارتباط بین انسان‌ها، در حریم خانواده پدیدار می‌شود [۱]. زندگی زناشویی اغلب بدون تعارض و مشکل نیست، اما مهم‌ترین مسئله این است که هر یک از زوجین چگونه بر هر مشکلی که رخ می‌دهد، غلبه می‌کنند [۲] دل و اسکرودر^۱ در مطالعاتی که انجام دادند، دریافتند که انسان موجودی اجتماعی است و وجود دو عنصر زن و مرد و زندگی مشترک آنها با همدیگر، از ابتدا در جوامع بشری دیده شده است. از آنجا که هیچ زوجی با هدف جدایی ازدواج نمی‌کنند و تقریباً همه زوج‌ها به امید یک زندگی دراز مدت همراه با آرامش و خوشبختی پیوند می‌بینند، اما در رهگذر زمان بسیاری از ازدواج‌ها به بن‌بست رسیده و به جدایی ختم می‌شوند [۳]. در ازدواج افراد به دنبال بالندگی، سعادت و پرورش فرزندان شایسته هستند؛ بنابراین یافتن عوامل مؤثر در نارضایتی زناشویی و اتخاذ راهکارهای مناسب امری ضروری است. در پژوهش‌های مختلف، عوامل گوناگونی به عنوان عوامل تأثیرگذار بر رضایت زناشویی شناسایی شده‌اند که از جمله این عوامل می‌توان به: عوامل زمینه‌ای - فردی، عوامل اجتماعی - فرهنگی و ویژگی‌های فردی اشاره کرد. در میان ویژگی‌های فردی، متغیرهای شخصیتی^۲ و سبک‌های مقابله‌ای^۳ عواملی هستند که به طور درونی سیستم عاطفی، احساسی، شناختی و مفهومی تعریف شده که تعیین‌کننده واکنش‌های منحصر به فرد انسان به محیط است. روبرت و اسمیت^۴، در پژوهشی مشاهده کردند که روان‌شناسان اجتماعی و شخصیت، مدت طولانی است که علاقه‌مندند بدانند چگونه صفات شخصیتی بر کیفیت روابط عاشقانه بزرگسالان مؤثر است [۴] برایت وایت^۵ و همکاران، در پژوهششان به این نتیجه رسیده‌اند که آسیب‌پذیری‌های پایدار ویژگی‌ها، تمایلات یا تجاری هستند که مانع شادمانی و موفقیت در ازدواج هستند و شامل ویژگی‌هایی مانند مهارت‌های ارتباطی ضعیف، حوادث آسیب‌زای دوران کودکی و ویژگی‌های شخصیتی هستند

1. Doel, C. & Schroeder.
2. Personality Variables .
3. Coping Styles.
4. Roberts, B. W., & Smith, J. L.
5. Braithwaite.

6. Vollrath, M. E., Torgersen, S., & Torgersen, L.
7. Marital Satisfaction.
8. Attitudes.

روس^{۱۳}، رابطه مثبت بین ثبات هیجانی^{۱۴}، برونگرایی^{۱۵}، توافق و وظیفه شناسی^{۱۶} با خوش بینی یافت شد [۱۶] گومز و همکاران، در پژوهشی به این نتیجه رسیدند، ابعاد روان رنجوری^{۱۷} و با وجدان بودن، قوی ترین پیش بینی کننده های رضایت از زندگی در بین عوامل پنجگانه شخصیتی می باشند [۱۷] در واقع نتیجه مطالعه کریستوفری، الکس و ایامون^{۱۸}، نشان داده شده است که برونگرایی و تجربه پذیری اساس زیستی شادکامی و توافق پذیری و وظیفه شناسی اساس ظهور مؤلفه های شادکامی را فراهم می آورند. زنان وظیفه شناس پس از ازدواج رضایت بیشتری از زندگی را نسبت به زنان کمتر وظیفه شناس تجربه می کنند. داده های حاصل همچنین نشان داد که زنان درونگرا، مردان برونگرا مزایای طولانی مدت رضایت از زندگی را پس از ازدواج تجربه می کنند [۱۸]. همچنین در تحقیقات به ارتباط مثبت ویژگی های شخصیتی، وظیفه شناسی و برونگرایی و گشودگی و توافق پذیری در جهت افزایش رضایت زناشویی اشاره شده است. پژوهش های گذشته بیان کرده اند که صفات شخصیتی با انتخاب همسر، رضایت از رابطه، سازگاری و ثبات زندگی مرتبط است؛ در نتیجه این پرسش ها مطرح می شود؛ آیا تفاوت های فردی در شخصیت با سازگاری زناشویی^{۱۹} رابطه دارد؟ آیا زوجها با شخصیت های مشابه از ازدواجشان راضی تر هستند؟ [۱۹] بر همین اساس دوس و همکاران^{۲۰}، به این نتیجه رسیدند که در سال های اخیر حرکت برای تقویت زندگی زناشویی به برنامه های پیش از ازدواج کشیده شده است [۲۰].

هدف پژوهش حاضر، شناخت مؤلفه هایی است که سبب تقویت و یا ارتقا روابط زناشویی و فرزند پروری مطلوب و کاهش آسیب های اجتماعی می باشد. با توجه به نظر متخصصان در مطالعه انجام شده، علیرغم افزایش آگاهی از نقش خانواده در جامعه و زندگی افراد، خانواده بیشتر از گذشته دچار بحران شده و از هم فاصله گرفته اند. نتایج پژوهش های انجام شده بیانگر آشفتگی های خانوادگی،

کاهش تعارضات زناشویی و آمار طلاق کمک کرد. یکی از عوامل مؤثر ویژگی های شخصیتی افراد است. از دیدگاه پیرا و مورالز^۱، ویژگی های شخصیتی یکی از عوامل مهم جهت بر خورداری از منابع مورد نیاز برای مقابله با موقعیت های استرس زا و کیفیت بالای زندگی است [۱۱].

مطالعات نشان می دهند که رضایت زناشویی با بهزیستی همسران رابطه دارد و عاملی حفاظتی برای واحد خانواده محسوب می شود و کیفیت زندگی بهتر را رقم می زند. زوجینی که در ازدواجشان از رضایت زناشویی بالاتری برخوردار هستند، اصولاً ویژگی هایی دارند که به آنها در برابر فشارهای اجتناب ناپذیرند، کمک خواهد کرد تا روابطشان را حفظ کنند و از بروز اختلافات زناشویی جلوگیری کنند. در پژوهش باچاند و کارون عوامل کمک کننده به دیرپایی و رضایتمندی در ازدواج: دوستی و عشق و احترام^۲، احساس قدرتدانی^۳، اعتماد و وفاداری^۴، ارتباط خوب^۵، ارتباط جنسی جنسی خوب^۶، ارزش های مشترک^۷، همکاری و حمایت متقابل^۸، لذت بردن از زمان مشترک^۹، توانایی انعطاف پذیری هنگام رویارویی با تغییر بود [۱۲]. همچنین پژوهش های کپلر^{۱۰} و اسلاچر، نشان می دهند که افراد با رضایتمندی زناشویی بالا و روابط صمیمانه در سنجش با کسانی که زندگی زناشویی ناسازگارانه ای دارند، بیشتر عمر می کنند، از سلامت بدنی بالاتری برخوردارند و برای فرزندانشان پدر و مادر بهتری هستند [۱۳ - ۱۴]. پژوهشگران بر تناسب ویژگی های شخصیتی افراد در ازدواج و تأثیر آن بر رضایتمندی زناشویی و فرزند پروری مطلوب و پرورش فرزندان مؤثر و کاهش آسیب های اجتماعی اشاره نموده اند. نتایج پژوهش کلاستون، اوروک، دلونیکس^{۱۱}، نسبت به دیگر عوامل شخصیتی، برون گرایی با رضایت زناشویی ارتباط بیشتری دارد [۱۵]، همچنین در پژوهش شارپ، مارتین^{۱۲} و

13 . Roth, K. A.
14 . Emotional Stability.
15 . Extraversion.
16 . Agreeableness and Conscientiousness.
17 . Neuroticism.
18 . Christophery. Boyce, Alex m, Wood, Eamonn Ferguson.
19 . Marital Adjustment.
20 . Doss B, Rhoades G, Stanley, S., Mark man, H. J. Johnson, C. A.

1 . Pereira-Morales, A. J.
2 . Friendship, Love and Respect.
3 . Feeling Appreciated.
4 . Trust and Fidelity.
5 . Good Communication.
6 . Good Sexul Relations.
7 . Shared Values.
8 . Coperation and Mutual Support.
9 . Enjoyment of shared Time.
10 . Kepler, A.
11 . Claxton, A., ORourke, N., & Delonis, A.
12 . Sharpe, J. P., Martin, N. R.

پیش از ازدواج شهر تهران بوده که حداقل پنج سال سابقه کار در این زمینه داشته‌اند. اندازه نمونه براساس تکمیل نظریه و اشباع مقوله‌های شناسایی شده، شامل ۲۰ نفر (۱۳ زن و ۷ مرد) بود. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی متخصصان مصاحبه‌شده در جدول ۱ نشان داده شده است. نمونه‌گیری این پژوهش با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند و همزمان از روش نمونه‌گیری گلوله برفی استفاده شد.

جدول ۱. اطلاعات جمعیت شناختی مشاوران حوزه خانواده و ازدواج

ردیف	نام مستعار	سن	تحصیلات	سابقه شغلی
۱	حسین	۴۴	ارشد روان‌شناسی	۲۰
۲	مهدی	۶۳	دکترای روان‌شناسی	۳۷
۳	احمد	۴۳	دکترای مشاوره	۲۰
۴	محمد	۶۰	دکترای روان‌شناسی	۲۰
۵	مسعود	۳۵	دکترای روان‌شناسی	۱۰
۶	مینا	۴۰	کاندیدای دکترای روان‌شناسی	۱۴
۷	نرگس	۶۷	دکترای روان‌شناسی	۲۶
۸	عطیه	۶۲	دکترای روان‌شناسی	۲۶
۹	زیبا	۷۰	ارشد روان‌شناسی	۳۵
۱۰	حانیه	۴۶	کاندیدای دکترای روان‌شناسی	۵
۱۱	زهرا	۴۵	دکترای روان‌شناسی	۱۲
۱۲	شهین	۶۹	دکترای مشاوره	۳۵
۱۳	محیا	۵۰	دکترای روان‌شناسی	۲۲
۱۴	ریحانه	۵۶	ارشد روان‌شناسی	۱۷
۱۵	مهناز	۵۵	دکترای روان‌شناسی	۲۵
۱۶	کتایون	۵۱	کاندیدای دکترای روان‌شناسی	۲۰
۱۷	مریم	۶۰	کاندیدای دکترای روان‌شناسی	۱۳
۱۸	گلناز	۵۴	ارشد مشاوره	۲۸
۱۹	داریوش	۶۲	دکتری تخصصی روان‌شناسی	۲۵
۲۰	رضا	۴۵	دکترای مشاوره	۱۷

نارضایتی از روابط زناشویی و به معنای افزایش طلاق و فروپاشی خانواده‌ها می‌باشد. آمارها نیز مؤید پژوهش‌های انجام شده می‌باشند. لذا، برای پیشگیری از بروز ناسازگاری‌ها و پدیده طلاق و آسیب‌پذیری سبک‌های فرزندپروری و آسیب‌های اجتماعی، ضرورت دارد در این خصوص آسیب‌شناسی شود و به بررسی علل و عوامل آن توجه گردد. بدیهی است که کلید اصلی برای پیشگیری و کاهش مشکلات زناشویی و آمار طلاق، شناخت عوامل زمینه‌ساز است؛ بنابراین آگاهی از متغیرهای مؤثر بر این مشکلات می‌تواند باعث ارتقای کیفیت زندگی زناشویی، افزایش رضایت زناشویی و استحکام زندگی مشترک زوجین شود. بطور طبیعی چنانچه ریشه‌ها و علل یک پدیده مورد بررسی قرار گیرد و شناسایی شود راه مقابله و یا پیشگیری از وقوع آن فراهم می‌گردد. مطالعات انجام شده نشان داده است، بخش عمده‌ای از مشکلات زوجین به ناهمسانی و بی‌تناسبی ویژگی‌های شخصیتی آنها برمی‌گردد. تناسب ویژگی‌های شخصیتی در ازدواج از عمده‌ترین مسائلی است که در زندگی زناشویی نقش تعیین‌کننده‌ای در پیش‌بینی رضایت از زندگی زناشویی و پیشگیری از معضل طلاق ایفا می‌کند. زیرا موفقیت یا شکست در ازدواج بر رضایتمندی زناشویی، شیوه فرزند پروری و بروز آسیب‌های اجتماعی بسیار مؤثر می‌باشد. زمانی که دو نفر با پیشینه‌های متفاوت جنسیتی، شخصیتی و خانوادگی وارد رابطه صمیمانه زناشویی می‌شوند، تجربه بسیار متفاوت از سایر روابط خواهند داشت. پژوهش حاضر در صدد پاسخگویی به این پرسش است که عوامل علی، عوامل مداخله‌گر، راهبردها و پیامدهای رضایت زناشویی چیست؟ در نهایت، آیا باتوجه به نتایج این پژوهش می‌توان الگوی مفهومی در مورد عوامل شکل‌دهنده رضایت زناشویی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی تدوین کرد؟

روش

در پژوهش حاضر، از رویکرد کیفی و روش داده بنیاد (استراوس و کوربین^۱) استفاده شده است. این روش دارای مؤلفه‌های عوامل علی، عوامل مداخله‌گر، راهبردها و پیامدها است.

جامعه آماری

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل متخصصان مشاوره

1. Strauss, A. L., Corbin, J. M.

ابزار پژوهش

در پژوهش کیفی از روش‌های مختلفی برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده می‌گردد. در این پژوهش روش مصاحبه به کار گرفته شد. پس از تماس با مشاوران، مصاحبه با پرسش‌های نیم‌ساختار یافته انجام گردید. در ابتدا از مصاحبه‌شوندگان پرسش‌هایی به صورت کلی پرسیده می‌شد. سپس به دنبال پاسخگویی آنها در صورت نیاز برای موشکافی بیشتر، توضیحات بیشتری درخواست می‌شد تا حد امکان از تجربیات راهگشای متخصصان بهره‌مند گردیم.

روش اجرا

همان‌طور که عنوان گردید، روش جمع‌آوری داده‌ها مصاحبه نیمه‌ساختار یافته بود. به این معنا که پرسش‌های از پیش تعیین شده بود در عین حال به هنگام مصاحبه به جهت تحلیل بیشتر، انعطاف در پرسش‌های مصاحبه وجود داشت. زمان تقریبی برای هر مصاحبه ۴۰ تا ۶۰ دقیقه طول کشید. قبل از انجام مصاحبه با کسب اجازه از مصاحبه‌شوندگان در پژوهش، مصاحبه‌ها ضبط گردیدند و پس از آن بر روی کاغذ پیاده‌سازی شدند تا آماده انجام تحلیل و کدگذاری‌ها شوند. باتوجه به روش این پژوهش، انتخاب تعداد نمونه‌ها جهت تحلیل داده‌ها به میزانی بود که به اشباع برسد. علاوه بر این، به منظور ارتقای کیفیت پژوهش در انتخاب نمونه‌ها، تلاش شد سابقه کاری بالاتری داشته باشند. در تجزیه و تحلیل داده‌های بدست آمده از روش نظریه زمینه‌ای داده بنیاد استفاده گردید؛ بنابراین سعی بر این بود تا فرایند ازدواج سالم و پایدار درک شود. اطلاعات حاصل از مصاحبه‌ها شامل؛ عوامل علی و مداخله‌گر، راهبردها و پیامدهای ازدواج سالم و پایدار بود. در روش داده بنیاد، فرایند تحلیل به صورت کدگذاری داده‌ها است. پس از انجام کدگذاری‌ها با مقایسه عبارات، مفاهیم مشترک و یکسان در یک گروه و تحت عنوان مقوله قرار گرفتند. بعد از جمع‌آوری داده‌ها، نتایج هر مصاحبه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. پس از گردآوری داده‌های مصاحبه‌ای و متنی، تحلیل و کدگذاری در امتداد با نمونه‌گیری نظری آغاز گردید. در فرایند کدگذاری، محقق به کدبندی یا مفهوم‌بندی داده‌های گردآوری شده پرداخت. کد به کلمه‌ای اطلاق می‌شود که به گروه یا طبقه‌ای از اشیاء، رویدادها و کنش‌هایی که در برخی ویژگی‌های عمومی با هم اشتراک دارند، الصاق می‌گردد.

فرایند کدگذاری‌ها در ۳ مرحله کدگذاری باز^۱، کدگذاری محوری^۲ و کدگذاری گزینشی (انتخابی)^۳ صورت گرفت. در نهایت از مقایسه مفاهیم به دست آمده از داده‌ها، الگوی مفهومی «رضایتمندی زناشویی، ازدواج سالم و پایدار» تدوین گردید. با انجام کدگذاری‌ها ارتباط مقوله‌ها باهم به صورت مدل مبتنی بر روش داده بنیاد شناسایی شد که در شکل شماره ۱ تحت عنوان «مدل مفهومی رضایتمندی زناشویی، ازدواج سالم و پایدار» به نمایش در آمد. ایجاد هسته مرکزی برای ارتباط بین داده‌ها با این هسته، ایده اصلی تدوین مدل است. به دنبال این کدگذاری، همه بلوک‌های مقوله‌ای در الگوی پارادایمی (هسته مرکزی) قرار گرفتند و نظریه «رضایتمندی زناشویی، ازدواج سالم و پایدار» را ایجاد کردند؛ به عبارتی، یک هسته مرکزی که سایر مقوله‌ها و طبقات به آن بازمی‌گردد و پایه و اساس و چارچوب مدل است، شناسایی شد؛ در نتیجه، یک مقوله به عنوان مقوله هسته مرکزی انتخاب و بر محور این مقوله، مدل مورد نظر پژوهش طراحی شد.

به منظور اعتباریابی و صحت داده‌های پژوهش، به معیار قابلیت اعتماد یافته‌ها از فنون مرسوم برای رسیدن به اعتباریابی و اعتماد در یافته‌های کیفی استفاده گردید. برای سنجش اعتبار داده‌ها در این پژوهش از روش مشارکت‌کنندگان استفاده شد. بدین گونه که یافته‌های بدست آمده از تحلیل داده‌ها و کدگذاری‌ها در اختیار برخی مشارکت‌کنندگان (مشاوران) در پژوهش قرار گرفت و از این طریق آنان صحت کدگذاری‌ها را گزارش کردند. همچنین محقق از روش استشهاد نظری نیز، برای اطمینان بیشتر از نتایج استفاده کرد. پژوهشگر با نظارت بر سازه‌های تدوین شده و فرایند تغییر از آغاز تا پایان پژوهش آن را مستندسازی نمود. این امر توانست با شرکت مشاوران آگاه و همکاران متخصص تحقق پیدا کند. به بررسی نتایج کدگذاری‌ها پرداخته شد و از بازخوردهای لازم استفاده گردید تا نتیجه تحلیل، عینی‌تر و اعتبار پژوهش نیز افزون‌تر گردد.

روش دیگری که به جهت اعتباریابی استفاده شد، مشاهده مداوم بود. پژوهشگر به صورت مداوم و به اندازه لازم به مشاهده و تحلیل پرداخت تا موضوعات خاص و مهم‌تری را

1 . Open Coding.
2 . Axial Coding.
3 . Selective Coding.

جدول ۲. مقوله مرکزی: رضایت‌مندی زناشویی، ازدواج سالم و پایدار

شرایط علی: ویژگی‌های شخصیتی مؤثر در رضایت‌مندی زناشویی	داشتن ثبات هیجانی، بالا بودن اعتمادبه‌نفس، مسئولیت‌پذیری، انعطاف‌پذیری، داشتن وجدان اخلاقی، عدم خودشیفتگی و خودخواهی، قرار گرفتن در طیف میانه درون‌گرایی - برون‌گرایی، باز بودن و بروز احساسات و دلبستگی ایمن.
عوامل مداخله‌گر رضایت‌مندی زناشویی	ارضای نیازهای اساسی: نیاز به محبت و احترام، داشتن تفریح مشترک، نیاز به پیشرفت، نیاز به دیده‌شدن، نیاز رابطه جنسی عمیق، نیاز به نوازش و لمس. تقویت مهارت‌های ارتباطی: مهارت گفتگو، حل تعارض، مهارت روابط بین‌فردی، مدیریت استرس، همدلی.
راهبردهای رضایت‌مندی زناشویی	ویژگی‌های مؤثر مربوط به خود زوجین: مثبت‌اندیشی، هدفمند بودن، محوریت همسران، میزان توافق‌پذیری و همسویی در نیازها و همخوانی جنسی زن و مرد. عوامل مؤثر بیرونی: اقتصادی، فرهنگی، تعهد و تقید به باورهای دینی، اهمیت نیازهای اقتصادی.
پیامدهای رضایت‌مندی زناشویی	پیامد فردی: سلامت روانی (دلبستگی ایمن) و جسمانی. پیامد زوجی: سازگاری، رضایت از زندگی و ثبات رابطه، کاهش فشارهای روانی و مشکلات زندگی. پیامد خانوادگی: رضایت از فرزندپروری و پرورش فرزندان مؤثر، استحکام خانواده و کیفیت بالای زندگی. پیامد اجتماعی: پیشگیری از طلاق عاطفی و رسمی.

مشترک بوده و بعضی نیز دستاورد پژوهش حاضر است. در ادامه به تفکیک، یافته‌ها به همراه نمونه‌هایی از عبارات‌های مشاوران مصاحبه‌شونده آمده است. همچنین نتایج به‌دست آمده از پژوهش حاضر در قالب الگوی مفهومی (پارادایمی) تدوین شده که در شکل شماره ۱ مشاهده می‌شود. شکل ۱ قبل از بحث و نتیجه‌گیری می‌آید.

عوامل علی رضایت‌مندی زناشویی: ویژگی‌های شخصیتی مؤثر در رضایت زناشویی

در مصاحبه‌های انجام شده در پژوهش، از عوامل مهم و تأثیرگذار در رضایت زناشویی، ویژگی‌های شخصیتی بوده است. بیشتر مشاوران شرکت‌کننده در پژوهش، تشابه ویژگی‌های شخصیتی و در میانه طیف قرار گرفتن آنها را برجسته می‌کردند و بر توجه این موضوع در مشاوره پیش از ازدواج تأکید داشتند. پر واضح است که همخوانی ویژگی‌های شخصیتی بر رضایت زوجین و تداوم روابط صمیمانه و پایدار در خانواده مؤثر است. از جمله ویژگی‌های موردتوجه مشاوران، داشتن ثبات هیجانی، بالا بودن اعتماد بنفس و مسئولیت‌پذیری، انعطاف‌پذیری، قرار گرفتن در میانه طیف

شناسایی کند و از تعجیل در نتیجه‌گیری اجتناب نماید. در نهایت روش درگیری پیوسته و طولانی‌مدت (اشباع نظری^۱) نیز، به کار گرفته شد. هرچند پژوهشگر با گردآوری و تحلیل داده‌های پژوهشی در تحقیق کیفی محدودیت زمانی ندارد، اما زمانی که احساس کرد کدها و مفاهیم به جای گسترش، تکرار (اشباع نظری) می‌یابند، به مصاحبه‌ها خاتمه داد. در تحقیق کیفی، روایی^۲ عبارت است از اطمینان و هم‌سازی؛ برای دست یافتن به این نتیجه محقق از تکنیک‌های مصاحبه و اسناد و مدارک استفاده کرد.

یافته‌ها

پس از آنکه به اشباع نظری داده‌ها دست یافتیم، در فرایند مصاحبه و تجزیه و تحلیل نظرات مشاوران مصاحبه‌شونده در پژوهش، تحلیل نهایی داده‌ها، ۲۵ کد باز، ۶ کد محوری و کد انتخابی «رضایت‌مندی زناشویی و ازدواج سالم و پایدار» شناسایی شد. یافته‌ها در جدول ۲ نشان داده شده است. مقوله‌های به‌دست آمده، بعضی با پژوهش‌های گذشته

1 . Theoretical Saturation.
2 . Reliability.

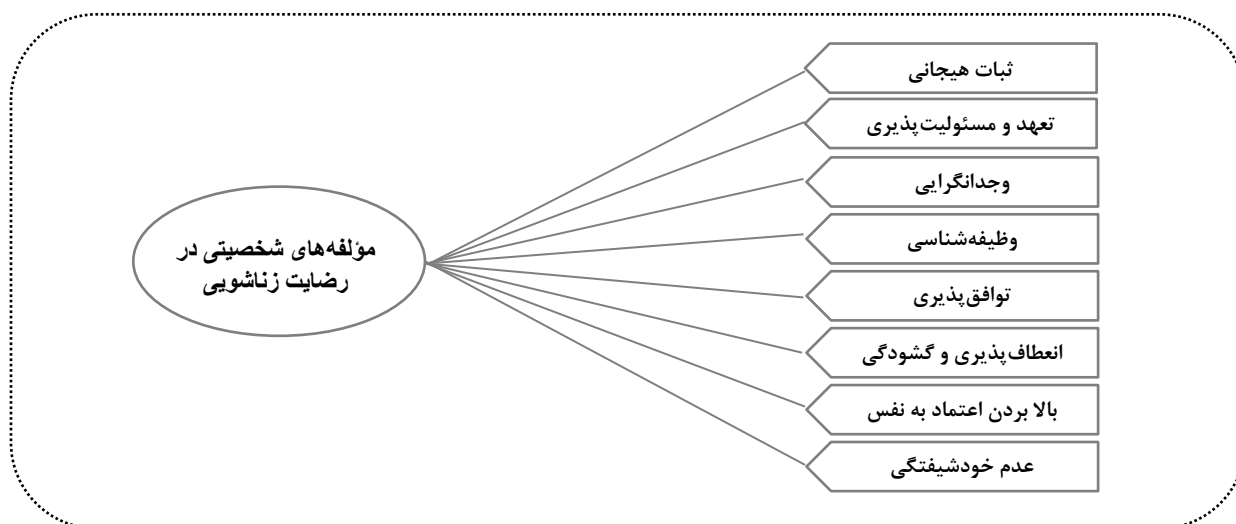
قاعده‌مند و دارای وجدان اخلاقی، رضایت زناشویی بیشتری را تجربه می‌کنند.

حسین: داشتن ثبات هیجانی باعث می‌شود گفتگوی خوب داشته باشند، رابطه خوبی را تجربه کنند و در درازمدت شبیه هم می‌شوند. اگر ثبات هیجانی در رابطه داشته باشند به مرور زمان ویژگی‌های شخصیتی‌شان به هم نزدیک‌تر می‌شوند. شهین: اگر توافق‌پذیری و انعطاف‌پذیری و مسئولیت‌پذیری بالا باشد سبب سازگاری و افزایش رضایت زناشویی خواهد شد.

کتایون: انعطاف‌پذیری از مهم‌ترین عوامل به جهت افزایش رضایت زناشویی است. زیرا زندگی بدون مشکل نداریم، اگر مدیریت کنند مشکل حل می‌شود.

داریوش: داشتن دلبستگی ایمن که هسته اصلی ارتباط همسران است باعث افزایش رضایت زناشویی می‌شود.

درونگرایی-برونگرایی، داشتن وجدان اخلاقی، عدم خودشیفتگی و خودخواهی، بازبودن و بروز احساسات و داشتن سبک دلبستگی ایمن بوده‌اند. نظر مشاوران در زمینه مقوله‌ها در این پرسش بدین‌گونه مطرح شده است. داشتن ثبات هیجانی باعث می‌شود گفتگوی خوب داشته باشند، رابطه خوبی را تجربه کنند و در درازمدت شبیه هم می‌شوند، هیجانانگشان را تنظیم و مدیریت کنند و توانایی تحملشان را در آشفتگی‌ها بالا می‌برند. وجود ثبات هیجانی در رابطه، با گذشت زمان زوجین از نظر شخصیتی به هم نزدیک‌تر می‌شوند. دیدگاه یکی از مشاوران در زمینه انعطاف‌پذیری این است که، انعطاف‌پذیری قدرت سازگاری همسران را افزایش می‌دهد و با رضایت زناشویی رابطه دارد. همچنین راحت برخورد کردن نسبت به مسائل و اتفاقات و پذیرش تجربه‌های جدید از عوامل رضایت زناشویی است. افراد مسئولیت‌پذیر و



شکل ۱. مؤلفه‌های شخصیتی در رضایت زناشویی

درون خانواده موردتوجه قرار داد. از نظر آنها، داشتن خلاقیت در روابط و سورپرایز کردن و ابراز محبت سبب می‌شود تا روابط تازه و نو گردد و از یکنواختی خارج گردد. زوجین می‌توانند با بخاطر سپردن مناسبت‌ها، تولدها، روزهای ویژه (روز مرد، روز زن، مناسبت‌های ازدواج) نیازهای هم را موردتوجه قرار دهند. همچنین همسران با داشتن تفریحات مشترک (فیلم دیدن، ورزش کردن، آشپزی کردن و...) نیازهای خود را در این زمینه ارضاء کنند و سبب تقویت روابط ارتباطات عاطفی هم و در پی پرورش روحیه نشاط شوند. موازی با ارضاء نیازها، همسران با شناخت و آگاهی از مهارت‌ها می‌توانند

عوامل مداخله‌گر رضایت‌مندی زناشویی

بر اساس یافته‌های به دست آمده از پژوهش حاضر، تأمین نیازهای اساسی و تقویت مهارت‌های ارتباطی از عوامل مداخله‌گر در این پژوهش محسوب می‌شوند که شامل نیاز به محبت و احترام، نیاز به دیده شدن، نوازش و لمس و ارتباط جنسی عمیق، تفریحات مشترک، نیاز به پیشرفت، همچنین آگاهی داشتن از مهارت‌های زندگی (حل تعارض، گفتگو، حل مسئله، همدلی و مدیریت هیجان) می‌شوند. از نظر یکی از مشاوران مصاحبه‌شونده، ابعاد نیازهای عاطفی را باید در

داشت و در نهایت از عوامل مؤثر در رضایت زناشویی هستند.

راهبردهای رضایت‌مندی زناشویی

در زمینه استراتژی‌ها و راهبردها، مؤلفه‌هایی که زوجین رضایت‌مند از روابط زناشویی عنوان کردند: مثبت‌اندیشی، هدفمندی، تعهد و باورهای دینی، محور بودن همسران، میزان توافق‌پذیری و همسویی نیاز همسران، انطباق جنسی همسران و اهمیت نیازهای اقتصادی برای حرکت به سوی ازدواج سالم و پایدار کارآمد بودند. اگر میزان توافق‌پذیری و نیاز همسران با هم همسو باشند، انعطاف‌پذیری آنها در برابر حل مشکلات، توجه بیشتر به همسر، استفاده از روش‌های متنوع و منطقی در حل اختلافات و تعارضات زناشویی و روابط افزایش می‌یابد. در تبیین این مقوله می‌توان گفت، رضایت زناشویی شامل موضوعات گوناگونی مانند، نحوه حل تعارض، کشمکش‌ها، نگرش آنها نسبت به نقش روابط در زندگی زناشویی، درک متقابل همسران از ویژگی‌های یکدیگر، میزان رضایت از مدیریت اقتصادی خانواده، توافق در نحوه گذراندن اوقات فراغت، رضایت از روابط جنسی و عاطفی، شیوه فرزندپروری و آگاهی از تأثیرات فرزندان بر روابط زناشویی، هماهنگی و مدیریت احساسات و راضی بودن از نقش‌های مختلف زناشویی و اعتقادات در زندگی است. اهمیت همه موضوعات بیان شده، در تحقیقات و پژوهش‌های محققان و پژوهش حاضر مورد بررسی قرار گرفتند.

احمد: قابلیت درک بین‌فردی و داشتن تفکر انتزاعی و مثبت‌اندیشی در رضایت زناشویی مؤثرند. زیرا هر چه همسران مثبت‌اندیش‌تر باشند، تمرکز روی نقاط مثبت می‌کنند، نقاط منفی تمرکز نمی‌کنند و در دل آن شکرگزاری مطرح می‌شود.

مینا: باورهای دینی که تعهد ایجاد می‌کند مؤثر است و باعث رضایت می‌شود. در هر دو نفر باید وجود داشته باشد. همچنین نداشتن اختلاف نظر جدی، میزان توافق و تفاهم در نیازها از عوامل رضایت زناشویی می‌باشند.

محمد: عاقبت‌اندیشی و برنامه‌ریزی داشتن در افزایش رضایت زناشویی از اهمیت زیادی برخوردارند.
محیا: رشد اخلاقی، احترام‌گذاشتن به حقوق طرف مقابل، خوش خلق بودن، تفاهم داشتن به معنی درک و پذیرش تفاوت‌ها از عوامل مؤثر در رضایت زناشویی هستند.

پایه‌های زندگی‌شان را مستحکم‌تر بسازند و از بروز بسیاری از اختلافات و تعارضات پیشگیری کنند. زوجین با یادگیری مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض تلاش می‌کنند، با درک متقابل (همدلی^۱)، بروز احساساتشان برای همدیگر، تنظیم و مدیریت هیجان‌اتشان (مدیریت هیجان)، صبوری در ناملايمات، دوستانه و با آرامش صحبت کردن (مهارت گفتگو)، مشارکت فعالانه داشتن نه منفعلان (مهارت جرأت‌ورزی)، در جهت و مسیر ازدواج موفق و پر دوام حرکت کنند.

یافته‌های پژوهش حاضر و پژوهش‌های همسو بیانگر آن است که عوامل مداخله‌ای منجر به بهبود روابط زوجین و تأمین رضایت‌مندی زناشویی آنها گردیده است. همچنین یافته‌های پژوهش حاضر در ارتباط با عوامل مداخله‌ای نشان‌دهنده آن است، عواملی که سبب رضایت از زندگی می‌شود، ارضاء شدن نیازهای اولیه آنها نظیر عشق و صمیمیت (نوازش، لمس کردن)، تفریح مناسب (صرف وقت در فعالیت‌های مشترک)، ارتباط قوی و مطلوب (گفت‌و شنود دوستانه، گرم و با آرامش)، محبت و احترام (شفقت‌ورزی)، مهارت بین فردی (درک متقابل)، مثبت‌اندیشی، رضایت جنسی و تأمین اقتصادی بوده است. پژوهش‌های زیادی بر نقش مؤلفه‌های مذکور در رضایت زوجین اشاره کرده‌اند.

مهدی: مورد توجه قراردادن ابعاد نیازهای عاطفی در درون خانواده، شفقت‌ورزی و احترام داشتن از طرف مقابل و هدفمندی، همچنین نیاز به دیده شدن، نیاز به نوازش و لمس، نیاز به رابطه جنسی عمیق با رضایت زناشویی رابطه دارند.

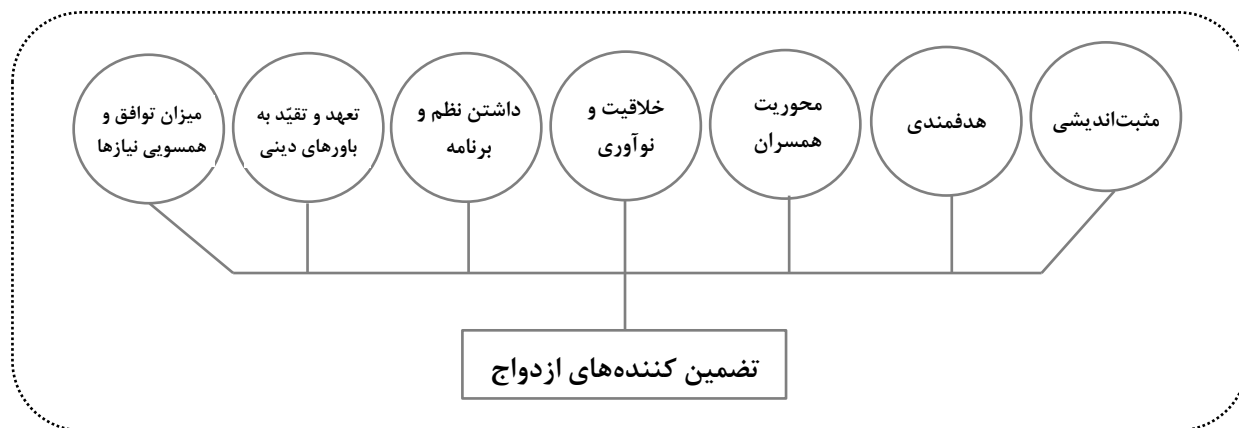
مسعود: فعالیت‌های فرح‌بخش و تکرارپذیر، یک یا دو تفریح مشترک داشتن مانند: ورزش کردن، آشپزی کردن و فیلم دیدن سبب افزایش رضایت زناشویی می‌شوند.

نرگس: دادن فرصت حرف‌زدن به هم و قدرت خوب حرف زدن و ابراز احساسات همسران در زندگی از عوامل مؤثر در رضایت زناشویی هستند.

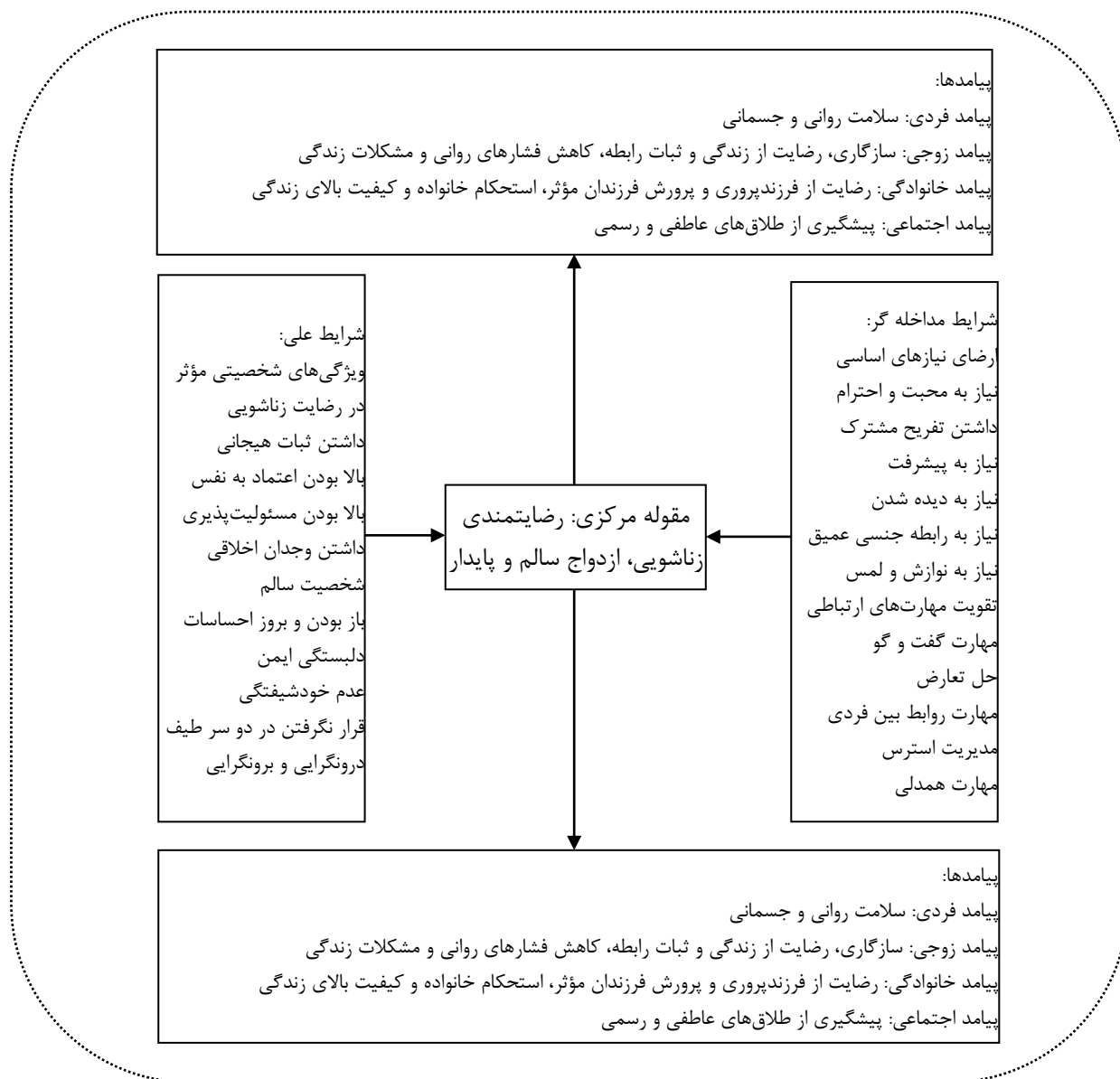
گلناز: توانمندی در حل تعارضات، داشتن مهارت‌های گفتگوی دوستانه و با آرامش، مهارت همدلی خیلی به رضایت‌مندی رابطه زناشویی کمک می‌کند و ارتباط مستقیمی دارد.

محمد: داشتن خلاقیت در روابط، سورپرایز کردن و ابراز محبت کردن، روابط را یکنواخت نمی‌گذارد و نوآوری خواهد

1. Empathy.



شکل ۲. تضمین کننده‌های ازدواج



شکل ۳. مقوله مرکزی: رضایت زناشویی، ازدواج سالم و پایدار

پیامدهای رضایتمندی زناشویی

در زمینه پیامدهای رضایتمندی زناشویی، پیامد فردی: (سلامت روانی و جسمانی)، پیامد زوجی: (سازگاری، رضایت از زندگی و ثبات رابطه، کاهش فشارهای روانی و مشکلات زندگی)، پیامد خانوادگی: (رضایت از فرزندپروری و پرورش فرزندان مؤثر، استحکام خانواده و کیفیت بالای زندگی) و در نهایت پیامد اجتماعی: (پیشگیری از طلاق عاطفی و رسمی) می‌باشند. تمام پیامدهای عنوان شده، زمانی به دست می‌آید که افراد از دلبستگی ایمن برخوردار باشند. نتیجه مطالعات پیشین و مصاحبه مشاوران شرکت‌کننده در پژوهش نیز نشان‌دهنده آن است، زوجینی که در زندگی زناشویی احساس رضایتمندی دارند از سبک دلبستگی ایمن برخوردارند. شیوه دلبستگی فرد در دوران شیرخوارگی، نقش مهمی در توانایی شخصی برای برقراری روابط سالم در بزرگسالی دارد. شیوه دلبستگی فرد در دوران شیرخوارگی، نقش مهمی در توانایی شخصی برای برقراری روابط سالم در بزرگسالی دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش تلاش دارد تا با نظر به اهمیت خانواده به عنوان اساسی‌ترین نهاد اجتماعی، تغییرات سبک زندگی، تغییر و تحول روابط درون و برون، به تعویق افتادن ازدواج و آثار زیانبار نارضایتمندی و فروپاشی ازدواج‌ها، به کمک زوجین بیاید و با شناسایی عوامل مؤثر در رضایت زناشویی از آسیب‌های احتمالی فردی و اجتماعی پیشگیری شود. مطالعه حاضر با هدف تعیین ارتباط ویژگی‌های شخصیتی و رضایتمندی زناشویی با ازدواج سالم و پایدار صورت گرفت. طبق یافته‌های بدست آمده، انعطاف‌پذیری، داشتن ثبات هیجانی، بالا بودن مسئولیت‌پذیری و اعتماد بنفس، پذیرش تجربه‌های جدید و بروز احساسات، سبک دلبستگی ایمن، در میانه طیف قرار گرفتن درون‌گرایی-برون‌گرایی، داشتن وجدان اخلاقی، عدم خودشیفتگی از مهم‌ترین ویژگی‌های شخصیتی مؤثر در رضایت زناشویی بوده‌اند، علاوه بر آن بر روابط زوجین اثر گذاشته و به زندگی آنها دوام می‌بخشد. توجه به همخوانی این ویژگی‌ها در قبل از ازدواج به وسیله مشاوره پیش از ازدواج بسیار راهگشا است. بررسی شرایط علی و مداخله‌گر رضایتمندی زناشویی نشان می‌دهد عوامل مختلفی در ایجاد و افزایش رضایتمندی زناشویی همسران نقش دارند و همه

این عوامل به نحوی در راستای ایجاد و افزایش رضایتمندی زناشویی هستند و از این طریق زندگی خانواده‌ها به دوام و استحکام بیشتری می‌انجامد. باتوجه به مطالب عنوان شده می‌توان عوامل علی و مداخله‌گر را در دو دسته کلی تقسیم‌بندی کرد:

دسته اول: ویژگی‌های شخصی، داشتن ثبات هیجانی، بالابودن اعتماد به نفس، مسئولیت‌پذیری و انعطاف‌پذیری بالا، داشتن وجدان اخلاقی، عدم خودشیفتگی و خودخواهی، قرار گرفتن در طیف میانه درون‌گرایی-برون‌گرایی، پذیرش تجربه‌های جدید، بروز احساسات و دلبستگی ایمن، که از عوامل تقویت‌کننده رضایتمندی زناشویی هستند.

دسته دوم: آموزش مهارت‌ها و ارضای نیازهای اساسی، نیاز به محبت و احترام، داشتن تفریح مشترک، نیاز به نوازش و لمس، نیاز به پیشرفت، نیاز به دیده‌شدن، نیاز به رابطه‌ی جنسی عمیق. تقویت مهارت‌های ارتباطی: مهارت گفت و گو، حل تعارض، روابط بین فردی، مدیریت استرس و مهارت همدلی، که از عوامل ارتقاء دهنده رضایتمندی زناشویی هستند.

عوامل تقویت‌کننده رضایتمندی زناشویی

در پژوهش حاضر، مشاوران مصاحبه‌شونده به ویژگی‌های شخصیتی اشاره ویژه‌ای داشتند که در رضایتمندی زناشویی مؤثر بوده‌اند. بعضی پژوهش‌های همسو با پژوهش حاضر با وجدان بودن، قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های رضایت از زندگی در بین عوامل شخصیتی می‌باشد [۱۷] پژوهشگران در مطالعه‌ای دریافته‌اند که ویژگی شخصیتی و سبک‌های مقابله‌ای زوجین با رضایت زناشویی ارتباط داشته و از ویژگی برون‌گرایی به عنوان قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی نام برده‌اند. جارویس، از بین عوامل شخصیتی، وظیفه‌شناسی و وجدان‌گرایی بالا تعهد زناشویی افراد را پیش‌بینی می‌کند [۲۱] همچنین مردانی که قبل از ازدواج در آرامش بوده‌اند، پس از ازدواج شادکامی بیشتری را تجربه می‌کنند. کوردک نیز معتقد است افراد دارای سطوح بالای وظیفه‌شناسی، تلاش هدفمند بیشتری در جهت حفظ و ثبات روابط زناشویی خود به کار می‌برند [۲۲] دونلان و همکاران^۱ در پژوهششان نشان دادند، گشودگی به تجربه

1. Donnellan, B. M. Conger, R. D., & Bryant, C. M.

است و یا حداقل در دوسر طیف نباشند. همچنین افرادی که مسئولیت پذیرتر، وظیفه شناس تر و با وجدان تر هستند، به دلیل تعهد شخصی که برای حفظ و ثبات رابطه زناشویی شان دارند و با هدفمندی بیشتری تلاش می کنند. همچنین افراد با داشتن ثبات هیجانی که عامل کلیدی رضایت از زندگی و حفظ سلامت روانی آنان است، به دلیل رفتارهای مسالمت آمیز، اعتماد بنفس و همکاری بالا، در جهت کسب رضایت زناشویی موفق هستند.

عوامل ارتقا دهنده «رضایتمندی زناشویی»

میرگن و کوردووا^۶ در مطالعات خود به این نتیجه رسیدند که برقراری ارتباط صمیمانه، یکی از کشمکش های عاطفی مهم در زندگی زناشویی و همچنین از دلایل مهم ازدواج های پایدار است [۲۹]. از نظر پاتریک و همکاران^۷، زوج هایی که صمیمیت بیشتری در روابط خود دارند می توانند خود را به روش بهتری عرضه و خواسته های خود را به نحو مؤثرتری با همسر خود در میان گذارند و از رضایت بیشتری نیز برخوردارند [۳۰]. مشاوران حاضر در پژوهش نیز، به بعضی از نیازها اشاره داشتند که در «رضایتمندی زناشویی» نقش پررنگی داشتند. همچنین عامل دیگر ارتقاء «رضایتمندی زناشویی» تقویت مهارت های ارتباطی بوده است. عوامل بیرونی مانند: عوامل اقتصادی و اجتماعی، تعهد و تقید به باورهای دینی و اهمیت به نیازهای اقتصادی نیز از عوامل ارتقاء دهنده «رضایتمندی زناشویی» عنوان شده اند. در مجموع باتوجه به آنچه در باره عوامل مختلف ازدواج سالم و پایدار بیان شد و از آنجایی که براساس پژوهش حاضر عامل اصلی ازدواج پایدار «رضایتمندی زناشویی» است، برای رسیدن به یک زندگی سعادت مندانه توجه به چند نکته لازم و ضروری به نظر می رسد.

۱. برای رسیدن به ازدواج پایدار باید ویژگی های شخصیتی زوجین باهم تشابه و تناسب داشته باشد. بسیاری از ویژگی ها مثل، درونگرایی - برونگرایی، سلطه گری - سلطه پذیری، در میانه طیف باشد. همچنین از دلبستگی ایمن برخوردار باشند؛
۲. در ازدواج سالم لازم است نیازهای اساسی که مورد انتظار زوجین است، تأمین شود. فعالیت های نشاط آور و

موجب می شود تا زوجین در حل مشکلات و تعارض های زناشویی، با انعطاف پذیری بیشتر و فعالانه تر برخورد کنند [۲۳] افرادی که ازدواج های شاد را تجربه کردند، افرادی با ثبات هیجانی، با ملاحظه نسبت به دیگران، آرام، دارای اعتماد به نفس و مشارکت کننده در کارها هستند. سلامت هیجانی، کنترل تکانه و حرمت خود با رضایت زناشویی همبستگی دارد. از میان ویژگی های شخصیتی، گشودگی به تجربه و انعطاف پذیری بهترین پیش بین یک زندگی با کیفیت است. در پژوهشی شاخان، تانگ و جرج بونانو^۱ دریافتند، انعطاف پذیری به طور فزاینده ای مسئول سلامت روانی در فراوانی تنظیم هیجان است [۲۵] اینگرام^۲ در مطالعه کیفی روی زوج های موفق آمریکایی که حداقل ۱۵ سال از ازدواجشان می گذشت، نشان داد:

- این زوج ها در فرایند زندگی انعطاف پذیر هستند؛
 - به هویت فردی و زوجی خود اهمیت می دهند؛
 - به تفاوت و شباهت های یکدیگر توجه دارند؛
 - روابط جنسی رضایت بخشی دارند؛
 - به مدیریت مسائل مالی و حل تعارض اهمیت می دهند؛
 - ارزش های همخوانی دارند [۲۵]
- در مقاله آرون و کریستوفر^۳ آمده است، سطوح بالاتر برونگرایی، وظیفه شناسی و بازاندیشی برای تجارب، اثر روان رنجوری را تضعیف می کند و بر شادی تأثیر مثبت دارد. از مسئولیت پذیری نیز به عنوان یکی از مؤلفه های مهم در رضایت زناشویی نام برده اند [۲۶]. در بررسی توماس و تانکا^۴، برونگرایی و توافق پذیری از سرمایه های روانشناختی مثبت می باشند [۲۷]. اسکافهارز، آلمند و مارتین^۵ [۲۸]، نیز در مطالعه ای طولی دریافتند، زوج های صمیمی رابطه رضایتمندی با روان رنجورخویی منفی و با توافق پذیری و وظیفه شناسی مثبت است. در مجموع می توان گفت که به جهت کسب رضایت در روابط زناشویی، ویژگی های شخصیتی نقش تعیین کننده ای دارند. به این معنی که اگر ویژگی های شخصیتی افراد در قبل از ازدواج مورد بررسی قرار بگیرند یعنی میزان برونگرایی، درونگرایی، انعطاف پذیری، میزان سازگاری و بخشش زوجین هرچه تشابه بیشتر باشد بهتر

1. Shuquan.chen, Tong chen, Georgy A. Bonanno.
2. Ingram, J. R.
3. Aaron Adibe Agbo, Christopher Ndubisi Ngwu.
4. Thomas, E. R., & Tankha, G.
5. Schaffhuser, K., Allemand, M., & Martin, M.

6. Mirgain S, Cordova J V.

7. Patrick S, Sells J N, Giordano F G, Tollerud T R.

شخصیتی و حل تعارض از مؤلفه‌های مهم برای ازدواج شاد است [۳۴]. از دهه‌ی ۱۹۳۰م دانشمندان در جستجوی تبیینی کلی از رضایتمندی زن و شوهری بوده‌اند و محققین قبلی دریافته‌اند؛ بسیاری از جنبه‌های رابطه، می‌تواند رضایت کلی از ازدواج را متأثر سازد. همچنین، نیازهای عشق و تعلق خاطر و تفریح، به افزایش رضایت زناشویی کمک می‌کند. از جنبه‌های دیگر که راگوف^۵ و همکاران به آن اشاره کردند، می‌توان از مواردی نظیر ارتباط مؤثر، تعاملات مثبت، مدیریت تعارض، حل مسئله و صمیمیت نام برد [۳۵]. از تحقیقات همسوی دیگر تحقیق اولیا^۶ است که به این ویژگی‌ها اشاره دارد: بهتر شدن روابط جنسی، حل تعارضات، عملکرد اجتماعی و مذهبی [۳۶]، افزایش حرمت خود و انعطاف‌پذیری، افزایش توانایی در حل مشکلات و مدیریت مسائل، ثبات شخصیت و عمیق‌تر شدن هویت. از نظر دهقان و همکاران، پایداری رضایت زندگی زناشویی و امید به زندگی اشاره داشتند [۳۷]. دیدگاه موسوی و همکاران، کاهش دل‌زدگی و افزایش رضایتمندی زناشویی، خلاقیت و اجتناب از ناتوانی است [۳۸]. در تبیین یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان گفت: با توجه به افزایش پیچیدگی‌های تغییرات عصر حاضر و حساس شدن افراد و اینکه در هر صورت دو نفر به طور طبیعی در فرایند یک ارتباط پایدار که دارای هدف مشخصی است، مشکلاتی را تجربه خواهند کرد و با چالش‌های زندگی زناشویی مواجه خواهند شد. ضروری به نظر می‌رسد که تا آنها را از نظر روانی - اجتماعی تقویت و توانمند کرد. یکی از برنامه‌ها، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی است، که با دادن راهکارهایی برای افزایش رضایتمندی زناشویی و کاهش تعارضات و ناسازگاری‌ها صورت می‌گیرد. از جمله با یادگرفتن مهارت حل مسئله که فرایندی شناختی است، با شناخت مسئله و کشف راه‌حل‌ها از مشکلات و بن‌بست‌ها عبور کرده و در زندگی زناشویی خود آگاهانه‌تر عمل می‌کنند و با شناخت و پذیرفتن توانایی‌های خود به جهت پیشرفت عمل می‌کنند. با زنده شدن امید در دل‌هایشان، با مثبت‌اندیشی و رفتارهای سازگارانه، سلامت روانی‌شان افزایش پیدا می‌کند. با تکیه بر یافته‌های این تحقیق و مطالعات پیشین با اطمینان می‌توان بیان کرد که در کنار توجه به تشابه ویژگی‌های شخصیتی، آموزش مهارت‌های زندگی به دلیل تغییراتی که در حل

تکرارشونده و تفریح مشترک داشته باشند. برای موفقیت در زندگی مشترک تلاش کنند به شرطی که از حد نگذرد و در رابطه حس خوب بدهد و این حس خوب میزان رضایت زناشویی را بالا می‌برد. به نیازهای عاطفی و درون خانواده توجه شود. توجه به تأمین نیازهای اساسی زوجین، سازگاری، رضایت از زندگی و ثبات رابطه، کاهش فشارهای روانی و مشکلات زندگی را به دنبال دارد؛
۳. برای استحکام خانواده لازم است همسران به تقویت روابط خود بپردازند. زیرا با تقویت مهارت‌های ارتباطی، خوب حرف‌زدن، درک متقابل، برقراری رابطه خوب، در دسترس بودن برای هم، توانمندی در حل تعارضات، مهارت همدلی و بروز احساسات زمینه رضایت زناشویی را فراهم می‌کنند و در نتیجه در صورت وجود فرزند، از فرزندپروری خود رضایت داشته و در پرورش فرزندان مؤثر موفق خواهند بود. همچنین با استحکام خانواده، کیفیت زندگی زناشویی ارتقاء پیدا می‌کند.
تحقیقات همسو با پژوهش حاضر، نظر اسمیت و ویلیامز^۱، بر این است که صفات شخصیتی و الگوهای تعامل بین‌فردی در کیفیت روابط زوجین اهمیت دارد. اما آنچه نقش آن به خوبی شناخته شده است ترکیب ویژگی‌های شخصیت و شیوه‌های حل تعارض بین فردی در تعاملات زوجین است [۳۱]. در تحقیق کیگلوت، گلاسر و نیوتن^۲، ارتباط مؤثر پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی بوده است [۳۲]. در واقع ازدواج‌های سالم و خوب، خود بر سلامت جسمانی و روانی اثر مثبت دارند. شناخت عواملی که زمینه را برای بروز سازگاری زناشویی زوجها فراهم می‌کند؛ نقش مهمی در کاهش تعارض‌های زناشویی و آمار طلاق در جامعه دارد. پژوهشی رویج، وارن و هیل^۳، نشان داده‌اند که تعارضات زناشویی منجر به از بین رفتن صمیمیت و جدایی عاطفی زوجها به ویژه در زنان سبب می‌شود تا آنها نتوانند پاسخ مناسبی برای حل اختلاف‌ها با زوج خود بیابند [۳۳].
نتیجه پژوهش اولسون و همکاران^۴، در تحلیلشان از یک یک مطالعه کیفی ملی به این نتیجه رسیدند که ارتباط نزدیک‌داشتن زن و شوهر، انعطاف‌پذیری زوجین، تطابق

1 . Smith, T. W., & Williams, P. G.

2 . Kiecolt-Glaser, J.K. and Newton, T.L.

3 . Roesch, A. K., Warren, A., & Hill, E.

4 . Olson, D. H., Olson-Sigg, A., & Larson, P. J.

5 . Ragoff, L.

6 . Oliya N.

رونی، با توجه به صمیمیت زوجین، یکی از عوامل افزایش صمیمیت، مثبت‌اندیشی است. نگرش مثبت و مثبت‌اندیشی باعث بروز بهتر مهارت‌های زوجین، بویژه در محیط زندگی زناشویی و تعامل سازنده با محیط اطرافشان می‌گردد. به بیان دیگر مثبت‌اندیشی یعنی توجه‌داشتن به امور مثبت در زندگی و نیز به جنبه‌های منفی نپرداختن است [۴۸]. همسو با پژوهش حاضر، جانی^۹ معتقد است، زوج‌هایی که خود را مثبت ارزیابی می‌کنند، برای یکدیگر احترام قائل می‌شوند و بر رویدادهای مهم زندگی خود کنترل دارند؛ زیرا از کار خود انتظار بازده مثبت دارند و چون اعتقاد دارند که سرانجام موفق خواهند شد در برخورد موانع، راه‌حل‌های مختلفی به کار می‌گیرند و زمانی که با یکدیگر اختلاف نظر دارند، آن را به صورت نامشخص و انتقادات کلی، یا به صورت اهانت به همسر نشان نمی‌دهند، بلکه رفتارهای منفی طرف مقابل را نادیده می‌گیرند و از دیدگاه مثبت به مسئله می‌پردازند [۴۹]. نتایج پژوهش ایگلسون^{۱۰}، نشان داد، قدرت مثبت‌اندیشی، نگرانی‌های زوجی را کاهش داده است [۵۰]. عیسی‌نژاد و همکاران، نیز در پژوهشی نشان دادند که غنی‌سازی روابط بر افزایش نمره شادمانی زناشویی زوجین و خوش‌بینی مؤثر است [۵۱]. همچنین در یافته‌های کرامت و همکاران، دیده شده است که رابطه مستقیمی بین رضایت جنسی و رضایت زناشویی وجود دارد، به طوری که رضایت جنسی بیشتر، خشنودی بیشتری را به دنبال دارد [۵۲]. در پژوهش پورحیدری و همکاران، رضایت جنسی برای بیشتر زوجین مهم بوده و یک موضوع فردی تلقی می‌شود. رضایت از رابطه جنسی، یکی از عوامل مهم رضایت از زندگی زناشویی است که بر سلامتی و کیفیت زوجین مؤثر است [۵۳]. مطالعه احمدی و همکاران، نشان داده است که یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی مسئله اقتصادی و درآمد است، چنانچه این درآمد از طرف هر دو زوج باشد، باعث سهولت در زندگی می‌شود [۵۴]. در مطالعات و تحقیقات زیادی از «نظریه دلبستگی»^{۱۱} بر تأثیر روابط زوجین با فرزندان روی روابط زناشویی، پرداخته شده‌است. به همین دلیل، نوع ارتباط دلبستگی فرزندان با والدین‌شان می‌تواند در کیفیت روابط عاشقانه و نزدیک و رضایت‌بخش آنها نیز

تعارض، مدیریت مالی، روابط خانوادگی، حل مسئله و گفتگوهای سازنده و نحوه ارتباط مؤثر در بهبود رضایت‌مندی زناشویی و تعاملات زوجین بسیار تأثیرگذار و یاری‌دهنده هستند.

از نظر استوری و برابروری^۱، یکی از ابعاد تعامل زناشویی عبارت است از اینکه؛ تا چه میزان زوجین به طور فعال در تعامل وارد می‌شوند یا از آن کناره‌گیری می‌کنند. به طوری که فعال بودن برای حل مسئله بین فردی و بحث کردن در مورد نوع احساسی که هریک از زوجین دارند، می‌تواند پیش‌بینی‌کننده رضایت‌مندی زناشویی آنها باشد [۳۹]. همچنین براساس یافته‌های علمی ماهونی^۲، بین میزان مذهبی بودن و کیفیت ازدواج رابطه مثبتی وجود دارد [۴۰]. این موضوع بیانگر اهمیت تقدس و معنویت در پایداری ازدواج است که گاهی به این رابطه شکلی عاشقانه می‌دهد [۴۱]. پژوهش والش^۳، بیانگر آن است که مذهب روی کیفیت رابطه زناشویی نقشی مؤثر و کلیدی دارد [۴۲]. نیومن و همکاران^۴ بر این باور هستند، هدفمندی مستلزم برنامه‌ریزی، ایجاد و تعیین هدف و ایجاد راهبرد و نظارت‌گری مداوم برای رسیدن موفقیت‌آمیز به این اهداف است. هنگامی که احساس هدفمندی در فرد درونی می‌شود و تمایل به تحقق اهداف در او به منبع انگیزشی تبدیل می‌گردد، فرد بیش از هر چیزی در قلمرو زمان حال و آینده به کنش‌وری می‌پردازد. حس هدفمندی نه تنها نشان می‌دهد که عمل فرد معنادار است، بلکه بیانگر معنادار بودن ابتکار و آغازگری فرد در زندگی است [۴۳]. موبگی و همکاران^۵ که در زمینه آموزش مذهبی در مسیحیت پژوهش پژوهش کرده‌اند؛ دین‌داری را یکی از عوامل مهم پیش‌بینی کاهش تعارضات زناشویی از قبل از ازدواج [۴۴]. همچنین بوردت^۶، والر^۷ و پری^۸ و همکاران، کاهش رابطه فرا زناشویی زناشویی (خیانت زناشویی) که احتمال طلاق معرفی شده استرا به عنوان قوی‌ترین عامل استحکام رابطه زناشویی می‌دانند [۴۵ - ۴۷]. در نتیجه پایبندی به باورهای مذهبی با کاهش تعارضات زناشویی در ارتباط می‌باشد. از دیدگاه

- 1 . Story, L.B. & Bradbury, T.N.
- 2 . Mahoney, A.
- 3 . Walsh, F.
- 4 . Newman, B. & Newman, P.
- 5 . Mobegi, W.O., Mokoro, J. M., & Keari. J. D.
- 6 . Burdette, A. M.
- 7 . Vaaler. M. L.
- 8 . Perry, S. L.

9 . Juny JY.

10 . Eagle son C.

11 . Attachment theory.

است. به عبارتی سلامت جامعه و خانواده در گرو رضایت افراد از ازدواجشان است. در تحقیقات نشان داده شده است که افراد با سبک‌های دلبستگی ایمن، اغلب از روابط خود احساس رضایت بیشتری می‌کنند، ارتباطات صمیمانه‌تر و پرنشاط‌تری را تجربه می‌کنند، طبیعتاً رضایت بیشتری را هم در روابط خود دارند، روابط با ثبات‌تر برقرار کرده و نسبت به دیگران متعهدانه عمل می‌کنند. این افراد به حمایت همسرشان اعتماد می‌کنند و از زندگی زناشویی خود رضایت بیشتری دارند. به گفته چارنیا^۱، یکی از اهداف اصلی تحقیقات درباره روابط بین زوجین پیش‌بینی رضایت زناشویی با مشخص کردن عواملی است که بر کیفیت تعامل بین زوجین تأثیر می‌گذارد. یافته‌های پژوهش حاضر نیز بیانگر آن است که به‌طور کلی عوامل شخصیتی از جمله، ثبات هیجانی، مسئولیت‌پذیری و وظیفه‌شناسی، انعطاف‌پذیری و پذیرش تجربه‌های جدید، وجدانی بودن و تعهد، درونگرایی - برونگرایی از عوامل شخصیتی هستند که در رضایت زناشویی زوجین مؤثر بوده‌اند. متغیرهای دیگر، مانند: تأمین نیازهای اساسی زوجین و آموزش مهارت‌های کاربردی زندگی از جمله: ارضاء نیاز محبت و احترام، تفریحات مشترک، ارضاء نیاز جنسی، لمس و نوازش و کسب مهارت‌های گفتگو، همدلی، تعارض، ارتباطی، تصمیم‌گیری و مدیریت هیجان، مثبت‌اندیشی و داشتن دلبستگی ایمن نیز با رضایت زناشویی در ارتباط بودند. همه این مؤلفه‌ها، گام‌هایی برای رسیدن به ازدواج پایدار می‌باشند [۵۷].

در بررسی پژوهش‌های پیشین مطالعه‌ای که بر تشابه و تناسب ویژگی‌های شخصیتی بر رضایت زناشویی به‌طور اخص اشاره نشده است. در پژوهش حاضر براساس یافته‌های به‌دست آمده بر تشابه و تناسب ویژگی‌های شخصیتی بر رضایت زناشویی تأکید شده است. تفاوت اصلی پژوهش حاضر در این است که در نظرات مشاوران مصاحبه شونده، تأکید بر تشابه ویژگی‌های شخصیتی و در دو سر طیف قرار نگرفتن بوده است. همچنین، براساس یافته‌ها، ویژگی بارز زوجین رضایتمند، مثبت‌اندیشی، درک متقابل، بخشایش‌گری، تعهد، بالا بودن اعتماد بنفس، سبک دلبستگی ایمن، هدفمند بودن، محوریت همسران، استقلال فکری بوده است و بیشتر این ویژگی‌ها، با ویژگی‌های فردی

نشان داده شود که از این فرضیه پژوهشگرانی مانند، لیمنس و همکاران، در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بیماران افسرده، آشفتگی روانی و مشکلات دلبستگی بیشتر و رضایت زناشویی کمتری دارند. آنها در پژوهش خود روی زوج‌های گروه بالینی، در مقایسه با مردان افسرده، سطوح بالاتری از نشانگان روان‌شناختی و سبک دلبستگی اجتنابی را گزارش کردند، ازدواج‌های بد روی بهداشت روانی و سلامت جسمی اثر منفی دارند؛ به گونه‌ای که پریشانی زناشویی با افسردگی در زنان و کاهش سلامت جسمی در مردان در ارتباط است [۵۵]. همچنین افسردگی، آشفتگی روانی و دلبستگی با رضایت زناشویی رابطه دارند به گونه‌ای که هر چه مردان از دلبستگی بیشتری برخوردار باشند، تعاملات منفی کمتری را با همسرانشان تجربه می‌کنند و افرادی که درگیر افسردگی و مشکلات روانی هستند بیشتر درگیر تعارضات زناشویی شده و در روابط همسری دچار مشکل می‌شوند.

ارتباط با کیفیت زناشویی در خانواده، از جهت رابطه آنها با فرزندان‌شان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در مجموع هولمن و بریج^۱، معتقدند، ارزیابی کیفیت تجارب با منشأ خانوادگی پیش از ازدواج؛ کیفیت زناشویی فرزندان بزرگسال را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد [۵۶]. همچنین، ماهیت الگوهای فرزندپروری همسر نیز می‌تواند در ثبات ازدواج و رضایت زناشویی نقشی برجسته داشته باشد.

این‌گونه می‌توان به تبیین این یافته‌ها پرداخت، رضایت زناشویی، ازدواج سالم و پایدار که مقوله هسته‌ای این پژوهش است، دارای فرایندی است. یکی از عوامل مهم در این فرایند، سبک‌های دلبستگی می‌باشد که در سال‌های اولیه کودکی شکل می‌گیرد و بر روابط او در بزرگسالی (زندگی زناشویی) مؤثر می‌باشد. زیرا سبک دلبستگی زیربنا و ساختار شخصیت هر فردی را تشکیل می‌دهد. بر شیوه‌های تربیتی و پرورشی افراد و در نهایت در شکل‌گیری شخصیت و بدنبال آن انتخاب همسرشان تأثیرگذار است. در نتیجه، ضرورت دارد که هر شخصی، برای گرفتن تصمیم درست ازدواج خود را بشناسد. همین تصمیم در آینده، زندگی خانواده بادوام و رضایتمند و یا کم‌دوام و نارضایتمندی را رقم می‌زند. هسته اصلی و زمینه‌ساز ازدواج پایدار، رضایت از خانواده و زندگی

معرفی خود و اعلام موضوع پژوهش از آنها به جهت همکاری در پژوهش دعوت به عمل می‌آورد. در صورت موافقت، با هماهنگی به صورت حضوری و یا مجازی (به دلیل شیوع کرونا) زمان و مکان مصاحبه تعیین می‌گردید و با اجازه شرکت‌کنندگان مصاحبه‌ها ضبط می‌شد.

سیاسگزاری

از این طریق از تمامی مشاوران و روان‌شناسان که در این پژوهش با ما همکاری کرده بخصوص بزرگوارانی که در شرایط کرونا دعوت حضوری ما را پذیرفتند و در این امر ما را یاری فرمودند، کمال تشکر را داریم.

منابع

- 1- Cheng SY, Lin P C, Chang Y. K., Lee P. H., & Chen S. R. Sleep quality mediates the relationship between work-family conflicts and the self-perceived health status among hospital nurses. *Journal of nursing management*. 2019; 27(2): 381-387. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073540>
- 2- Wisyaningrum S, Epifani I, & Ediat A. Surviving Marital Relationship During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review on Marital Conflict. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. 2021; 530: 103-108. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210423.015>
- 3- Doel C, Schroder GR The impact of Various factors on the Personality. Job satisfaction and turnover intentions of professional accountants. *Journal of Managerial Auditing*. 2001; 16 (4): 234-245. <https://doi.org/10.1108/02686900110389188>
- 4- Roberts BW, wood D, Smith J L. Evaluating five factory theory and socid investment perspectives on personality trait development. *J Res Pers*. 2005; 39: 166-84. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2004.08.002>
- 5- Brithwaite SR, Mitchell, CM, Selby EA, & Fincham FD, "Trait forgiveness and enduring valerai lities: neuroticism and catas tvo phizing influens relationship saticfaction via less forgiven" personality and Individul Differences. 2016; 94: 237-246. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.045>
- 6- Carr D, Freedman VA, Corn man, J. C., & Schwarz. N. "Happy marriage happy life? Marital quality and subjective well-being in later life". *Journal of Marriage and Family*. 2014; 76: 930-948. <https://doi.org/10.1111/jomf.12133>

زوجین مرتبط است. به نظر می‌رسد اگرچه در زمینه‌های پژوهشی به ویژگی‌های شخصیتی به پنج عامل بزرگ شخصیتی و پیامدهای آن بر رضایت‌مندی زناشویی توجه شده است، اما اگر در حوزه مشاوره پیش از ازدواج این متغیرهای فردی که زیربنای ویژگی‌های شخصیتی می‌باشند هم مورد توجه قرار بگیرند به ازدواج سالم و پایدار دست خواهیم یافت. از طرفی بررسی بیشتر نظرات متخصصان شرکت‌کننده در پژوهش بیانگر آن است که شکل‌گیری شخصیت و تأثیر آن در بزرگسالی و بخصوص در زندگی زناشویی ریشه در کودکی افراد دارد. از جمله سبک دلبستگی و شیوه‌های تربیتی و فرهنگی هستند که از عوامل تعیین‌کننده شخصیت و در نهایت تأثیر آن بر زندگی همسران می‌باشند.

محدودیت‌های پژوهش

یکی از محدودیت‌های این پژوهش برخی دیگر از ویژگی‌های شخصیتی که عامل رضایت زناشویی می‌شود که در این پژوهش و یافته‌های آن اشاره نشده باشد. همچنین به دلیل کیفی بودن روش این پژوهش پیشنهاد می‌گردد؛ پژوهشگران این حوزه در پژوهش‌های خود برای ارزیابی و اعتبار کمی این پژوهش را روی تعدادی از زوجین اجرا کنند و نتایج را با توجه به یافته‌های پژوهش مورد مقایسه قرار دهند.

پیشنهادها

پژوهش نشان داد، ویژگی‌های شخصیتی بر روابط زوجین اثرگذار است و رضایت‌زناشویی را افزایش داده و سبب استحکام خانواده می‌گردد. در همین رابطه پیشنهاد می‌گردد، پژوهشگران در موقعیت‌های مختلف مکانی کشورمان، پژوهشی در راستای اهداف پژوهش حاضر انجام داده و قابلیت تعمیم‌پذیری آن مورد بررسی قرار گیرد. همچنین پیشنهاد می‌گردد مراکز مشاوره در امر ازدواج به آگاه‌سازی جوانان پرداخته و با تمرکز بر ویژگی‌های شخصیتی به عنوان عامل پیش‌بینی‌کننده رضایت‌زناشویی، آن‌ها را به جهت انتخاب درست و ازدواجی موفق و پردوام هدایت کنند.

ملاحظات اخلاقی

به جهت رعایت ملاحظات اخلاقی قبل از شروع هر مصاحبه، پژوهشگر با تماس تلفنی با متخصصان بزرگوار با

- 16-Sharpe JP, Martin NR, & Roth KA. Optimism and the big five factors of personality: beyond neuroticism and extraversion. *Personality and Individual Differences*. 2011; 51(8): 946-951. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.07.033>
- 17-Gomez V, Krings F, Bangerter A, & Grob A, The influence of personality and life events on subjective well-being from a life span perspective. *Journal of research in personality*. 2009; 43(3): 345 - 354. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.014>
- 18-Christopher J. Boyce a b, Alex M. Wood a b, Eamonn Ferguso. For better or for worse: The moderating effects of personality on the marriage-life satisfaction link. . the marriage-life satisfaction link” Journal homepage: www.Elsevier. Com/ locate/ paid. Behavioural Science center, stirring Management school, university of stirling, Scotland, unite kingdom. *personality and Individual Differences* 97. 2016: 61-66. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.005>
- 19-Claxton A, ORourke N, Smith JZ, & Delonis A, personality traits and marital satisfaction within enduring relationship an intra-couple discrepancy approach. *Journal of social and personal Relationship*. 2012; 29(3): 375-396. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0265407511431183>
- 20-Doss B, Rhoades G, Stanley S, Mark man HJ. Johnson CA. Differential use premarital education in first and second marriages. *Journal of Family psychology*. 2009; 24: 268-273. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0014356>
- 21-Ahadi B Relation between personality and marital satisfaction. *Contemporary psychology*. 2006; 2 (2): 141 – 55. The relationship between personality traits and marital satisfaction: a systematic review and meta-analysis | BMC Psychology | Full Text
- 22-Kurdek LA, Predicting marital dissolution: A 5year prospective longitudinal study of newlywed couples. *Journal of personality and social psychology*. 1993; 64: 221-242. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.64.2.221>
- 23-Donnellan BM, Conger RD, & Bryant, C. M. The big five and enduring marriages. *Journal of Research in Personality*.2004; 38: 481-504. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2004.01.001>
- 7- Drin forthC, The big five personality traits and perception of touch to intimate and none intimate body regions. *Journal of Research in Personality*. 2011; 42: 1067- 1073. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.11.004>
- 8- Vollrath ME, Torgersen S, & Torgersen L, Association of children’s Big five personalities with eating behaviors. *BMC research notes*. (2018); 11 (7): 654. Associations of children’s Big Five personality with eating behaviors | BMC Research Notes | Full Text
- 9- Fitness J. editor. Emotional intelligence in personal relationships, Cognitive emotional and behavioral spect. Paper presented at the 2. Joint Conference of ISSPR and IPR: Frisbane, Australia; (2001).
- 10-Finch am FD, Beach Sk. Implications for working with couples. *Annual review of psychology*. 1999; 50: 47-77. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.50.1.47>
- 11-Pereira-Morales AJ, Adon A, Sandra Lopez-Leon S, Diego A, & -Forevo DA, “Personality traits and health- related quality of life: The mediator role of coping strategies and psychological distress”. *Ann Gen Psychiatry*. 2018; 17: 25. <https://doi.org/10.1186/s12991-018-0196-0>
- 12-Bachand L, & Caron S, Ties that bind: A qualitative study of happy long-term marriages. *Contemporary Therapy*. 2001; 23(1): 105 -121. Ties that Bind: A Qualitative Study of Happy Long-Term Marriages | Contemporary Family Therapy
- 13-Kepler A, Marital satisfaction: The Impact of premarital and couples counseling. A Master of Arts thesis in social work, St. Catherine university and the university of St. Thoms, Minnesota (2015).
- 14-Slather RB, & Schoebi D, Protective processes underlying the link between marital quality and physical health. *Current opinion in psychology*. 2017; 13: 148-152. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2016.09.002>
- 15-Claxton A, ORourke N, Smith JZ, & Delonis A, personality traits and marital satisfaction within enduring relationship an intra-couple discrepancy approach. *Journal of social and personal Relationship*. 2012; 29(3): 375-396. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0265407511431183>

- 33-Roesch AK, Warren A, & Hill E. The Relationship Between Menopause and Marital Satisfaction in Adult Women. *Journal of Graduate Education Research*. 2021; 2(1): 10. "Relationship Between Menopause and Marital Satisfaction" by Andrea K. Roesch, Amy Warren et al.
- 34-Olson DH, Olson-Sigg A, & Larson PJ. *The Couple checkup*. The United States of America: Thomas Nelson Inc (2008).
- 35-Ragoff L. *The Influence of Family Communication Patterns, Marital Typology and Level of Intimacy on Marital Satisfaction for Couples Living in the united states*. [Doctoral dissertation in clinical psychology], Walden university. 2013.
- 36-Oliya N, Fatehizadeh M, Bahrami F. Tasire amoozeshe ghani sazi zendegi zanashooee bar afzayesh samimiyat zojeyn The effect of marital life enrichment training on increasing couple intimacy. *Family Research*. 2006; 2(2):120-35. تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر افزایش صمیمیت زوجین [In Persian].
- 37-Dehghan F, Piri Kamrani M, Goli R, Rahmani H. The impact Of life Skills training on marital satisfaction, marital dissatisfaction and mental health of veteran's wife. *Woman and Society*. 2017; 7(4): 1-12. *The Impact of Life Skills Training on Marital Satisfaction, Marital Dissatisfaction and Mental Health of Veteran's Wife* [In Persian]
- 38-Mousavi V, Khanzadeh A, Javadi Z, Golandam AK. Effect on marital satisfaction and life skills training in problem-solving styles housewives in Iran. *Sociosfera*. 2012; 10(1): 41-6. sociosfera_2012_n1_52948.pdf [In Persian]
- 39-Story LB. & Bradbury TN, Understanding marriage and stress: Essential questions and challenges. *Clinical Psychology Review*. 2004; 23(8): 1139-1162. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2003.10.002>
- 40-Mahoney A, Pargament, K, Tarakeshwar N, & Swank, A. Religion in the home in the 1980s and 1990s: A meta-analytic review and conceptual analysis of links between religion, marriage, and parent-ing. *Journal of Family Psychology*. 2001; 15: 559-596, 15: 4, 559. <https://doi.org/10.1037/0893-3200>
- 41-Sabey AK, Rauer AJ, & Jensen JF. Compassionate love as a Mechanism Linking Sacred Qualities of Marriage to Older Couples' Marital Satisfaction. *Journal of Family Psychology*. 2014; Vol. 28, No. 5: 594-603. <https://doi.org/10.1037/a0036991>
- 24-Shuquanchen, Tong chen, Georgy A Bonanno. Expressive flexibility: En han cement and suppression abilities differentially predict life satisfaction and psychopathology symptoms. *Journal homepage. Personality and individual Differences* 126. 2018; 78-84. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.010>
- 25-Engram JR, Money stories of successful long-term married couples. Pro Quest Dissertations and Theses. Texas woman's university, (2010).
- 26-Aaron Adibe Agbo, Christopher Ndubisi Ngwu "Aversion to happiness and the experience of happiness: The moderating roles of personality" Department of psychology, university of Nigeria, Nsukka, Enugu state, Nigeria. *personality and Individual Different* 111. 2017; 227-231. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.010>
- 27-Thomas ER, Tankha G. Big five personality and psychological capital among final year medical students. *International Journal of Advanced Research (IJAR)*. 2017; 91(1): 123-135. <https://dx.doi.org/10.21474/IJAR01/2861>
- 28-Schaffhuser K, Allemand M, & Martin M, Personality traits and relationship satisfaction in intimate couples: three perspectives on personality, *European Journal of personality*. 2014; 28(2): 120-133. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/per.1948>
- 29-Mirgain S, Cordova JV. Emotion skills and marital health: The association between observed and self reported emotion skills, intimacy, and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2017; 26(3): 941-967. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1521/jscp.2007.26.9.983>
- 30-Patrick S, Sells JN, Giordano FG, Tollerud T R. Intimacy, differentiation, and personality variables as predictors of marital satisfaction. *The Family Journal*. 2017; 15(2): 359-367. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/1066480707303754>
- 31-Smith TW, & Williams PG. Assessment of social traits in married couples: self-reports versus spouse ratings around the interpersonal circumflex. *Psychological assessment*. 2016; 28(6): 726-736. <https://doi.org/10.1037/pas0000226>
- 32-Kiecolt-Glaser, JK. and Newton TL. "Marriage and Health: His and Hers", *Psychological Bulletin*, forthcoming. 2001.

- 51-Isaei Nejad O, Ahmadi SA, Bahrami FBI, shoja Hedari M. Evaluating the effectiveness of enriching relationship training on promoting optimism and marriage happiness of couple. *New psychological research (psychology of Tabriz university)*. 2011; 6(21): 129-49. بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط بر ارتقای خوش‌بینی و شادمانی زناشویی زوجین [In Persian]
- 52-Keramat A, Masoomi SZ, Mousavi SA, Poorlajal J, Shobeiri F, Hazavhei SMM. Quality of life and its related factors in infertile couples. *J Res Health Sci*. 2014; 14(1): 57-63. [PMID]. Quality of life and its related factors in infertile couples - PubMed [In Persian]
- 53-Pourheydari S, Bagherian F, Doustkam M, Bahadorkhan J. The effects of life skills training on marital and sexual satisfaction of young couples. *Knowledge and Research in Applied Psychology*. 2013; 14(1): 14-22. <https://doi.org/10.18502/avr.v27i4.122> [In Persian]
- 54-Ahmadi K, Nabipoor Afshari SM, Kimiaee SA, Afzali MH. Effect of family problem solving on marital satisfaction. *Journal of Applied Sciences*. 2011; 10 (8): 682-7. (2010); 682.68. <https://dx.doi.org/10.3923/jas> [In Persian]
- 55-Lemmens GMD, Buysse A, Heene E, & Eisler I, Marital satisfaction, conflict communication, attachment style and psychological distress in couples with a hospitalized depressed patient. *Journal of Acts Neuropsychiatric a*. 2007; 19 (2): 109-117. <https://doi.org/10.1111/j.1601-5215.2006.00168.x>
- 56-Holman TB, & Birch PJ, Family-of-Origin Structures and Processes and Adult Children's Marital Quality. In T. B. Holman(Ed.) , Premarital prediction of marital quality or breakup: research, theory, and practice (pp79-104), New York: Kluwer Academic Publishers. (2002). Family-of-origin Structures and Processes and Adult Children's Marital Quality | SpringerLink
- 57-Charania, M. R. Personality Influence on Marital Satisfaction: An Examination of Actor, Partner, and Interaction Effects. University of Texas at Arrington. 2007; 14(2): 187-208. University of Texas at Arlington Dissertation Template
- 42-Walsh F. *Spiritual Resources in family Therapy*. New York: The Guilford Press. 2009.
- 43-Newman B, & Newman P. *Development through life: A psychological approach (11thEd)*, USA Thompson learning: International Student Edition. 2012.
- 44-Mobegi WO, Mokoro JM, & Kears JD, Pre-Marital Counselling and Marital Conflicts among Christian Couples in Sameta Sub County, Kisii County, Kenya. *International Journal of Recent Research in Social Sciences and Humanities (IJRSSH)*. 2016; Vol. 3, Issue 2, 91-99. <https://doi.org/10.1037/a0036991>
- 45-Burdette AM, Ellison CG, Sherkat DE, & Gore KA. Are There Religious Variations in Marital? *Journal of Family Issues*. 2007; 28; No. 12. P 1553-1581. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0192513X07304269>
- 46-Vaaler ML, Ellison CG, & Power DA. Religious Influences on the Risk of Marital Dissolution. *Journal of Marriage and Family*. 2009; 71: 917-934. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2009.00644.x>
- 47-Perry SL. Perceived Spousal Religiosity and Marital Quality Across Racial and Ethnic Groups. *Family Relations*, 2016; 65: 327-341. Perceived Spousal Religiosity and Marital Quality Across Racial and Ethnic Groups on JSTOR
- 48-Rooney RM, Morrison D, Hassan S, Kane R, Roberts C, Mancini V. Prevention of internalizing disorders in nine-ten-year-old children: efficacy of the aussie positive thinking skills program at thirty-month follow-up. *Frontiers in psychology*. 2013; 4: 988. <https://psycnet.apa.org/doi/10.3389/fpsyg.2013.00988>
- 49-Juny JY, oh YH, oh KS, Such Dw, shin YC, Kim HJ. Positive-thinking and life satisfaction amongst Koreans. *Yonsei medical journal*. 2007; 48(3): 371-8. <https://doi.org/10.3349/ymj.2007.48.3.371>
- 50-Eagle son C, Hayes S, Mathews. A, Perman G, Hirsch CR. The power of positive thinking: pathological worry is reduced by thought replacement in generalized anxiety disorder, *Behavior research and therapy*. 2019; 78: 13. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.12.017>