

**مقاله‌ی پژوهشی****رابطه خودپنداره و احساس مثبت به همسر با رضایت زناشویی****زنان متاهل اداره آموزش و پرورش شهر بجنورد**

حسن باقری نیا

استادیار و عضو هیات علمی دانشگاه حکیم  
سبزواری، سبزوار، ایران**خلاصه****مقدمه:** پژوهش حاضر تعیین رابطه بین خودپنداره و احساس مثبت به همسر با رضایت زناشویی زنان متاهل بود.**روش کار:** این پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی می باشد. جامعه آماری این پژوهش زنان متاهل اداره آموزش و پرورش شهر بجنورد در سال ۹۵-۱۳۹۴ که تعداد آنها حدود ۱۷۰۰ نفر می باشد. تعداد ۳۱۳ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسش-نامه‌های خودپنداره بک (۱۹۷۸)، احساس‌های مثبت به همسر (۱۹۷۵) و رضایت زناشویی انریچ می باشد. برای تحلیل نتایج از روش آزمون رگرسیون چندمتغیره با روش گام به گام و آزمون رگرسیون تک متغیره استفاده شد.**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که بین خودپنداره و احساس مثبت به همسر با رضایت زناشویی رابطه وجود دارد. هم‌چنین بین خودپنداره و رضایت زناشویی و بین احساس مثبت به همسر و رضایت زناشویی، رابطه وجود دارد.**نتیجه‌گیری:** بنا بر نتایج، خودپنداره و احساس مثبت به همسر بر رضایت زناشویی، موثر است.**واژه‌های کلیدی:** خودپنداره، رضایت زناشویی، همسر

\*مؤلف مسئول:

دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران

hbagherinia@gmail.com

تاریخ وصول: ۹۵/۱۱/۲۵

تاریخ تایید: ۹۵/۱۲/۲۵

## مقدمه

تشکیل خانواده یک واقعیت طبیعی و فطری انسان است. خانواده مهمترین واحد اجتماعی هر جامعه است که با بستن پیمان زناشویی بین زن و مرد تشکیل می شود (۱). انسانها به دلایل مختلفی ازدواج می کنند. در کنار تمایلات جنسی که مسائل اولیه هستند، عشق، امنیت اقتصادی، مجالست، محافظت، امنیت عاطفی، فرار از تنهایی، علایق مشترک و داشتن فرزند بعضی از عواملی هستند که می توانند باعث گرایش یک شخص به ازدواج شوند (۲). از همان روزهای آغازین زندگی مشترک زوج ها، عدم توافق های جدی و مکرر به وجود می آیند که اگر حل نشوند، می توانند رضایت و ثبات زناشویی را با تهدید جدی مواجه کنند (۳). عوامل متعددی وجود دارند که می توانند مستقیم یا غیرمستقیم بر سازگاری و رضایت و پایداری ازدواج و استحکام خانواده اثر بگذارد. زمانی که زن و شوهر از زندگی زناشویی خود رضایت داشته باشند، خانواده از استحکام خوبی برخوردار میشود و آنها می توانند با مسائل و مشکلات به درستی برخورد کنند و از آسیبها در امان بمانند (۴). رضایت زناشویی، حالتی از رضایت مندی در ازدواج است که به وسیله ادراک درون فردی یا یک ادراک بین شخصی تعریف می شود (۵). رضایت زناشویی یک حالت روانی است که مزایا و هزینه ها و مواد ادراک شده فرد، ازدواج با یک شخص خاص را منعکس می کند. هر چه فرد در ازدواج خود با شریک زندگیش احساس کند که هزینه های زیادی پرداخته است به طور کلی از آن شخص و ازدواج با او رضایت کمتر خواهد داشت، بر عکس هر چه فکر کند که با ازدواج با شریک زندگی خود مزایای بیشتری به دست آورده است از او و از زندگی مشترکشان رضایت بیشتری خواهد داشت. با توجه به اهمیتی که رضایت زناشویی در زندگی دارد، مطالعه علمی رضایت زناشویی توجه جالبی را از دهه ۱۹۹۰ تاکنون پیدا کرده است. رضایت زناشویی یک جنبه بسیار مهم و پیچیده از یک رابطه زناشویی است. به عبارت دیگر، یکی از جنبه های حیاتی یک سیستم زناشویی، رضایتی است که

همسران در رابطه خویش احساس و تجربه می کنند. با این وجود آمار طلاق که معتبرترین شاخص آشفستگی زناشویی است، نشانگر آن است که رضایت زناشویی به آسانی قابل دست یابی نیست (۶). پژوهش های گاتمن نشان داده است که می توان با توجه به نسبت میزان تعاملات مثبت و منفی که میان زوجین داد و ستد می شود، به میزان رضایت زناشویی آنان پی برد. برای مثال، اگر نسبت تعامل های مثبت زوج به تعامل های منفی آنان ۵ به ۱ باشد، این زوج ها از رضایت بالایی برخوردارند. به این ترتیب از دید برخی، رضایت زناشویی نیازمند کارکرد مطلوب هر دو طرف است (۷).

عوامل گوناگونی به عنوان مؤلفه های مؤثر بر رضایت زناشویی شناسایی شده اند از قبیل عوامل فردی، شناختی و مذهبی می باشد. عوامل فردی شناختی که بر رضایت زناشویی مؤثر است عبارتند از خودپنداره<sup>۱</sup>، عزت نفس و... خودپنداره، چهارچوبی شناختی است که به واسطه آن به سازمان بندی آنچه درباره خویش می دانیم، می پردازیم و اطلاعاتی را که به خود مربوط می شوند، بر پایه آن پردازش می کنیم (۲). خودپنداره و احساس مثبت به همسر و رضایت زناشویی مفاهیم مهمی هستند که روانشناسان در جهت فهم رفتار انسان به مطالعه آن ها پرداخته اند. با وجود این، هنگامی که ادبیات پژوهشی را بررسی می کنیم در باب روابط متقابل متغیرها یافته های کمی به چشم می خورد. بنابراین مطالعه حاضر تلاش داشته است تا به بررسی مناسبات متقابل متغیرهای فوق بپردازد.

متغیر دیگری که در این پژوهش مورد مطالعه است احساس مثبت به همسر است. عواطف مثبت به معنای یک احساس فردی در مورد همسر در جنبه هایی مانند دوستی، روابط زناشویی، درک، صداقت، اعتماد، خوشایندی و لذت جنسی است. رضایتمندی زناشویی در واقع نگرش مثبت و لذت بخشی است که زن و شوهر از جنبه های مختلف روابط زناشویی دارند. باید بر این نکته تاکید کرد که درک

<sup>۱</sup>Self-Concept

حساسیت ها و نیازهای طرف مقابل، رسیدن به تصمیمات همگون و یافتن راه های لذت بردن بیشتر، بسیاری از مشکلات خانواده ها را که در واقع ریشه اصلی آنها سوء تفاهم هاست برطرف می کند (۸).

با توجه به اینکه متغیرهای زیادی از جمله نحوه تربیت فرزندان، مسائل اقتصادی، اعتقادات مذهبی، دینداری، عوامل فردی شناختی از قبیل خودپنداره، احساس به همسر و .... بر رضایت زناشویی تأثیرگذار است و همچنین تحقیقاتی در مورد ارتباط بین خودپنداره (تصور از خود) و احساس مثبت به همسر با رضایت زناشویی در زنان متأهل اداره آموزش و پرورش شهر بجنورد صورت نگرفته است لذا در همین راستا هدف این پژوهش یافتن رابطه بین خودپنداره و احساس مثبت به همسر با رضایت زناشویی می باشد.

### روش کار

روش پژوهش حاضر توصیفی- همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش زنان متأهل اداره آموزش و پرورش شهر بجنورد در سال ۹۵-۱۳۹۴ هستند که تعداد آنها حدوداً ۱۷۰۰ نفر می باشد. با توجه به حجم جامعه و با استفاده از جدول جرسی و مورگان تعداد ۳۱۳ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. روش نمونه گیری تصادفی ساده می باشد. به این صورت که ابتدا لیستی از زنان متأهل اداره آموزش و پرورش شهر بجنورد که تعداد آنها ۱۷۰۰ نفر است، ۳۱۳ نفر به صورت تصادفی انتخاب شد. در این پژوهش جهت جمع آوری داده ها از سه پرسشنامه استفاده شده است.

### ابزار پژوهش

الف- پرسشنامه خودپنداره بک<sup>۱</sup>: این پرسشنامه که در سال ۱۹۷۸ توسط بک و استیر و بر اساس نظریه شناختی بک تهیه گردیده است، دارای ۲۵ ماده است. بر اساس تحقیقات بک و همکاران این مقیاس ۵ جنبه از ویژگی ها را مورد بررسی و اندازه گیری قرار می دهد که عبارتند از: توانایی ذهنی، کار آمدی شغلی، جذابیت جسمانی، مهارت

های اجتماعی، عیب ها و خوبی ها. بک و همکاران اعتبار این پرسشنامه را با استفاده از روش آزمون-آزمون مجدد به ترتیب پس از یک هفته و سه ماه ضریب ۰/۸۸ و ۰/۶۵ گزارش نمودند. همچنین همسانی درونی برای این مقیاس ۰/۸۰ گزارش شده است. اعتبار این پرسشنامه در مقایسه با پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ ۰/۵۵ گزارش شده است. علاوه بر آن محققان اعتبار این پرسشنامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای مردان افسرده ۰/۸۰، زنان افسرده ۰/۷۶، مردان مضطرب ۰/۷۵ و زنان مضطرب ۰/۷۸ گزارش نمودند. در مطالعه ای که در نمونه ۱۴ تا ۱۸ ساله ایرانی انجام شده است، اعتبار این پرسشنامه با استفاده از روش دونیمه کردن و ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۶۵ و ۰/۶۸ گزارش شده است، بعلاوه در مطالعه ای روی دانشجویان اعتبار این آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ گزارش گردید (۱۰).

ب- پرسشنامه احساس های مثبت به همسر<sup>۲</sup>: این پرسشنامه دارای ۱۷ سوال برای اندازه گیری احساس های مثبت فرد نسبت به همسر خود است که در سال ۱۹۷۵ در کلینیک زوج درمانی دانشگاه ایالتی نیویورک ساخته شد. پایایی آن از طریق آزمون مجدد با فاصله ۱ تا ۳ هفته ۰/۹۳، ضریب همبستگی این پرسشنامه با سازگاری زناشویی ۰/۷ گزارش شد. پرسشنامه دارای ۲ بخش است که بخش اول شامل ۸ سوال که با اعداد ۱ (برای احساس شدیداً منفی) تا ۷ (برای احساس شدیداً مثبت) مشخص می شود. بخش دوم شامل ۹ عبارت است. و به همان صورت بالا نمره گذاری می شود. این پرسشنامه با روش ترجمه و ترجمه مجدد به فارسی برگردانده شده است. همسانی درونی پرسشنامه در این پژوهش برابر ۰/۸۹ محاسبه شده است (۹).

ج- پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ<sup>۳</sup>: از این پرسشنامه به عنوان یک ابزار معتبر در پژوهش های متنوعی برای سنجش رضایت زناشویی استفاده شده است. این پرسشنامه از ۱۲

<sup>۲</sup>Positive Feelings Questionnaire

<sup>۱</sup>Evaluating, Nurturing, Relationship Issues, Communication and Happiness

<sup>۱</sup>Beck Self- Concept Test

سؤالات با کل پرسشنامه از طریق ضریب همبستگی محاسبه گردید. سپس سؤال هایی که از همبستگی نسبتاً بالایی برخوردار بودند به تعداد مساوی از مقیاس های مختلف پرسشنامه، انتخاب و در مجموع ۴۷ سؤال برگزیده شد. مجدداً ضریب اعتبار نسخه ۴۷ سؤالی در یک گروه ۱۱ نفری با استفاده از ضریب آلفا محاسبه گردید که ۰/۹۵ بود و که نشان دهنده اعتبار بالای این پرسشنامه می باشد. در این پژوهش از فرم ۴۷ سؤالی این پرسشنامه استفاده شده است (۱۰).

### نتایج

یافته های مربوط به پژوهش در جداول زیر ارائه گردیده است.

مقیاس تشکیل شده که شامل پاسخ قراردادی، رضایت زناشویی، موضوعات شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت های مربوط به اوقات فراغت، روابط جنسی، ازدواج و بچه ها، بستگان و دوستان، نقش های مربوط به برابری زن و مرد و جهت گیری عقیدتی است. برای تعیین روایی و اعتبار این پرسشنامه پس از ترجمه، سؤالات آن را به رؤیت متخصصان رسانیده، بدین ترتیب روایی محتوایی آن مورد تأیید قرار گرفت. در مرحله بعد پرسشنامه را در یک گروه ۱۱ نفری اجرا و ضریب اعتبار آن ۰/۹۳ به دست آمد. با توجه به زیاد بودن سؤالات پرسشنامه (۱۱۵ سؤال) که موجب خستگی بیش از اندازه آزمودنی ها می شد، تصمیم بر این شد که نسخه کوتاهی از آن تهیه شود. برای این منظور ابتدا همبستگی هر یک از

### جدول ۱- نتایج آزمون تی الگوهای ناسازگار در بین دانشجویان خانواده های عادی و طلاق جدول ۱- میانگین و انحراف

معیار نمرات خودپنداره و رضایت زناشویی و احساس مثبت نسبت به همسر

متغیر	میانگین	انحراف معیار	انحراف معیار میانگین	بیشترین مقدار	کمترین مقدار
رضایت زناشویی	۳۱/۴۴	۷/۰۳۹	۰/۳۹۸	۶۱	۱۵
توانایی ذهنی	۱۶/۷۵	۴/۶۲۵	۰/۲۶۱	۲۵	۵
کارآمدی شغلی	۱۶/۷۸	۴/۲۷۵	۰/۲۴۲	۲۵	۶
جذابیت جسمی	۱۷/۶۰	۴/۰۳۰	۰/۲۲۸	۲۵	۵
مهارت های اجتماعی	۱۶/۳۸	۴/۱۸۴	۰/۲۳۶	۲۵	۵
عیب ها و حسن ها	۱۵/۴۷	۴/۶۴۶	۰/۲۶۳	۲۵	۵
احساس مثبت به همسر	۸۳/۱۸	۲۰/۵۲۹	۱/۱۶۰	۱۱۹	۲۴

### جدول ۲- جدول متغیرهای وارد شده به معادله تحلیل رگرسیون چند متغیری

متغیر ملاک	مدل	متغیرهای وارد شده	روش گام به گام
رضایت زناشویی	۱	عیب ها و حسن ها	مدل ۱
	۲	خودپنداره ذهنی	مدل ۲
	۳	احساس مثبت به همسر	مدل ۳

جدول ۳- جدول ضریب ها

مدل	R	Rمجدور	تعدیل شده Rمجدور	آماره های تغییر یافته				
				تفسیر یافته Rمجدور	تفسیر یافته F	DF1	DF2	تفسیر یافته F معناداری یافته
عیب ها و حسن ها	.۷۰۴	.۴۹۴	.۴۹۴	.۴۹۵	۳۰۵,۴۵۰	۱	۳۱۱	.۰۰۰
عیب ها و حسن ها، خودپنداره ذهنی	.۷۵۹	.۵۷۹	.۵۷۳	.۰۸۰	۵۸,۵۳۹	۱	۳۱۰	.۰۰۰
عیب ها و حسن ها، خودپنداره ذهنی، احساس مثبت به همسر	.۷۸۱	.۶۱۰	.۶۰۷	.۰۳۵	۲۷,۶۳۴	۱	۳۰۹	.۰۰۰

جدول ۴- جدول آنووا

مدل	df	F	sig
۱ رگرسیون باقی مانده کل	۱ ۳۱۱ ۳۱۲	۳۰۵,۴۵۰	.۰۰۰
۲ رگرسیون باقی مانده کل	۲ ۳۱۰ ۳۱۲	۲۱۰,۲۵۱	.۰۰۰
۳ رگرسیون باقی مانده کل	۳ ۳۰۹ ۳۱۲	۱۶۱,۴۲۱	.۰۰۰

جدول ۵- متغیرهای وارد شده به معادله تحلیل رگرسیون چند متغیری در رابطه رضایت زناشویی و خودپنداره

متغیر ملاک	مدل	متغیرهای وارد شده	روش گام به گام
رضایت زناشویی	۱	عیب ها و حسن ها	مدل ۱
	۲	خودپنداره ذهنی	مدل ۲
	۳	خودپنداره شغلی	مدل ۳

جدول ۶- جدول ضریب ها

مدل	R	Rمجدور	تعدیل شده Rمجدور	آماره های تغییر یافته				
				تفسیر یافته Rمجدور	تفسیر یافته F	DF1	DF2	تفسیر یافته F معناداری یافته
عیب ها و حسن ها	.۷۰۴	.۴۹۵	.۴۹۴	.۴۹۵	۳۰۵,۴۵۰	۱	۳۱۱	.۰۰۰
عیب ها و حسن ها، خودپنداره ذهنی	.۷۵۹	.۵۷۶	.۵۷۳	.۰۸۰	۵۸,۵۳۹	۱	۳۱۰	.۰۰۰
عیب ها و حسن ها، خودپنداره ذهنی، خودپنداره شغلی	.۷۶۲	.۵۸۱	.۵۷۷	.۰۰۵	۳,۹۴۰	۱	۳۰۹	.۰۴۸

جدول ۷- جدول آنووا

مدل	df	F	sig
۱ رگرسیون باقی مانده کل	۱ ۳۱۱ ۳۱۲	۳۰۵,۴۵۰	.۰۰۰
۲ رگرسیون باقی مانده کل	۲ ۳۱۰ ۳۱۲	۲۱۰,۲۵۱	.۰۰۰
۳ رگرسیون باقی مانده کل	۳ ۳۰۹ ۳۱۲	۱۴۲,۸۱۰	.۰۰۰

جدول ۸- نتایج آزمون آنووا و ضریب تعیین در رابطه احساس مثبت به همسر و رضایت زناشویی

متغیر پیش بین	R ضریب همبستگی	R2	تعدیل شده R مجذور	خطای استاندارد رگرسیون
احساس مثبت به همسر	۰/۵۹۲	۰/۳۵۱	۰/۳۴۹	۵/۶۸۱

جدول ۹- جدول ضریب ها

سطح معناداری	T	ضریب غیر استاندارد		متغیرهای پیش بین
		ضریب استاندارد	B	
۰/۰۰۰	۱۰/۸۴۲	خطای استاندارد	۱/۳۴۲	ثابت
۰/۰۰۰	۴/۹۶۳	بتا	۰/۰۱۶	احساس مثبت به همسر

## بحث

شده است و مجموعاً قادر به تبیین و پیش بینی ۰/۵۷۳ درصد متغیر ملاک می باشند. در مدل سوم نیز با وارد شدن و اضافه شدن خرده مقیاس خودپنداره شغلی از متغیر خودپنداره به مدل، به میزان ۰/۰۰۵ به مجذور ضریب همبستگی، یعنی میزان تبیین واریانس متغیر وابسته ما افزوده شده است و مجموعاً قادر به تبیین و پیش بینی ۰/۵۷۷ درصد متغیر ملاک می باشند. می توان اظهار داشت که متغیر خودپنداره مجموعاً قادر است ۰/۵۷۷ از تغییرات متغیر ملاک را پیش بینی کنند.

مطابق یافته ها رابطه احساس مثبت به همسر و رضایت زناشویی در سطح اطمینان ۹۵ درصد تایید می شود که نشان می دهد بین احساس مثبت به همسر و رضایت زناشویی،

در جدول فوق می توان ضریب همبستگی، مجذور ضریب همبستگی و مجذور تعدیل شده ضریب همبستگی را مشاهده کرد. همچنین می توان در ستون مجذور ضریب همبستگی تعدیل شده مشاهده کرد که در مدل نخست که خرده مقیاس عیب ها و حسن ها از متغیر خودپنداره وارد معادله شده است این متغیر قادر بوده به میزان ۰/۴۹۵ رضایت زناشویی را پیش بینی کند. در مدل دوم با وارد شدن و اضافه شدن خرده مقیاس خودپنداره ذهنی از متغیر خودپنداره به مدل اول به میزان ۰/۰۸۰ به مجذور ضریب همبستگی، یعنی میزان تبیین واریانس متغیر وابسته ما افزوده

رابطه خطی وجود دارد. مجذور  $R$  تعدیل شده نیز برابر  $0/349$  می باشد که نشان دهنده این است که  $0/34$  تغییرات رضایت زناشویی توسط احساس مثبت به همسر انجام می شود. همچنین مقدار ضریب همبستگی  $0/592$  نشان از میزان نقش متغیر احساس مثبت به همسر در پیشگویی کنندگی متغیر وابسته رضایت زناشویی دارد. با توجه به مثبت بودن علامت ضرایب می توان گفت که ارتباط بین این دو متغیر مثبت می باشد یعنی افزایش یکی سبب افزایش دیگری می گردد. با توجه به نتایج به دست آمده فرضیه فوق اثبات می گردد.

### بحث

بر اساس نتایج بدست آمده مجذور ضریب همبستگی در هر دو متغیر احساس مثبت به همسر و خودپنداره، معنادار شده است. بنابراین می توان چنین نتیجه گرفت که متغیرهای خودپنداره و احساس مثبت به همسر از توان کافی برای پیش بینی رضایت زناشویی برخوردار است و جمعاً قادرند  $0/61$  از تغییرات رضایت زناشویی را پیش بینی کنند.

این نتایج با پژوهش بخشی و همکاران (۱۱) و رضایی و چراغی (۱۲) همسو می باشد.

نتیجه پژوهش نشان داد که بین احساس مثبت به همسر و رضایت زناشویی، رابطه وجود دارد. رضایت زناشویی را می توان میزان رضایت و خرسندی که زوجین از یکدیگر دریافت می کنند، تعریف کرد. یکی از عواملی که نقش مهمی را بر روی رضایت زناشویی زوجین اعمال می کند، احساسات مثبت به به طرف مقابل است. احساس مثبت به همسر عبارت است از عاطفه مثبت شامل احساسات و هیجانات مثبت مانند (لذت، شمع، خرسندی، غرور) می باشد و عاطفه منفی شامل احساسات و هیجانات منفی مانند (گناه، شرم، غمگینی، اضطراب و نگرانی، خشم و تنش می باشد (۵).

نتیجه دیگر این پژوهش نشان داد که بین خودپنداره و رضایت زناشویی زنان رابطه وجود دارد. از بین خرده مقیاس های متغیر خودپنداره، خودپنداره عیب ها و حسن ها، خودپنداره ذهنی، خودپنداره شغلی مجموعاً قادر به تبیین و

پیش بینی  $0/577$  درصد متغیر رضایت زناشویی می باشند. در تبیین این نتایج می توان گفت؛ خرده مقیاس عیب ها و حسن ها بصورت کلی بازگو کننده ویژگی های مثبت و منفی (حرص و طمع، خودخواهی، بی رحمی، مهربانی و خلق و خو) در فرد می باشد. ازدواج یک امر اجتماعی است که بر پایه و اساس ارتباط می باشد. ارتباطات موثر موجب شکوفایی و بهبود کیفیت روابط افراد و ارتباطات غیر موثر مانع شکوفایی انسان می شود و روابط را تخریب می کند. محققان معتقدند یک توافق عمومی وجود دارد که خصوصیات شخصیتی نقش مهمی در نتایج منفی یا مثبت روابط زناشویی دارند. در این راستا به نظر می رسد خیلی از روابط زناشویی از آرایش ذهنی، روانی، سبک اندیشه و ویژگی های شخصیتی افراد نشأت می گیرد. چرا که شیوه تفکر است که کیفیت زندگی زناشویی را تعیین می کند. از طرفی خودپنداره ذهنی و شغلی نشان دهنده توانایی ها و کارآمدی هایی از قبیل هوش و حافظه، تلاش و سخت کوشی و غیره است. راجرز از اهمیت «خود» در سازگاری رفتار انسانی سخن گفته است. او خود را هسته مرکزی شخصیت و اساسی ترین عامل رفتار و سازگاری انسان با محیط می دانست. سطح سازگاری و سلامت روانی ما، حاصل میزان همخوانی با سازگاری موجود بین خود پنداره و تجربیات ماست. افرادی که از نظر روانی سالم هستند می توانند خودشان، افراد دیگر و رویدادهای موجود در محیط خود را بصورتی که واقعا هستند درک کنند. اینگونه افراد آزادانه نسبت به تمام تجربیات گشوده هستند. زیرا به نظر آنها هیچ چیزی برای خود پنداره آنها تهدید کننده نیست. آنها تجارب خود را واقعیت تلقی می کند و واقعیت همان چیزی است که او تجربه می کند. رفتار نتیجه ادراک فرد است و فرد به طریقی که واقعیت را ادراک و توصیف می کند نسبت به آن واکنش نشان می دهد. از طرفی رضایت یک متغیر نگرشی است. بنابراین یک خصوصیت فردی زن و شوهر محسوب می شود. طبق تعریف مذکور رضایت زناشویی در واقع نگرش مثبت و لذت بخشی است که زن و شوهر از جنبه های مختلف روابط زناشویی خود دارند.

را با نمره کلی رضایت زناشویی انجام داد. پیشنهاد می شود پژوهش بر اساس نتایج حاصل، با توجه به قابلیت آموزش پیشنهاد می گردد متخصصان و مشاوران در کلاس های آموزش خانواده به آموزش این مهم بپردازند. همچنین با آموزش مهارت های زندگی و چگونگی ابراز احساسات مثبت به همسر در قالب جلسات گروهی به رشد کیفیت زندگی زناشویی افراد کمک نمود. به نظر می رسد با وجود بالا رفتن نسبی سطح سواد در جامعه، هنوز افراد با مفاهیم مهمی ملی از قبیل احساس مثبت به همسر آشنایی دقیقی ندارند و آن را معادل با رضایتمندی می دانند و اهمیت عامل مهمی مانند صمیمیت را ناچیز می شمارند. لازمه این مهم، آموزشی عمومی در سطح جامعه است، برای درک اینکه هدف از ازدواج فقط رضایتمندی یک طرفه نیست و عوامل بیشتری در زندگی زوجی دخیل هستند. این پژوهش پیشنهاد بررسی جداگانه هر یک از این مفاهیم را بدون اینکه معانی آنها به همه تعمیم داده شود ارائه نموده تا شناخت این ابعاد به جزییات زندگی زناشویی و بهبود آن کمک کند.

#### نتیجه گیری

خودپنداره و احساس مثبت به همسر از عواملی هستند که می توانند رضایت زناشویی را تبیین نمایند.

مجموع عوامل موفقیت، ارزشمندی، توانایی و اهمیت فرد می تواند بر رضایت او از زندگی تاثیر بگذارد (۹).

بین احساس مثبت به همسر و رضایت زناشویی رابطه وجود دارد و متغیر احساس مثبت به همسر قادر به تبیین و پیش بینی ۰/۵۹۲ درصد متغیر رضایت زناشویی می باشند. فردی که احساس مثبت بیشتری را تجربه می کند قادر است خود را به شیوه مطلوبتری در روابط عرضه کند و نیازهای خود را به شکل مؤثرتری به شریک و همسر خود ابراز کند. رضایت زناشویی را می توان یک نزدیکی، تشابه و روابط شخصی عاشقانه یا هیجانی با شخص دیگر دانست که مستلزم شناخت و درک عمیق از فرد دیگر و همین طور بیان افکار و احساساتی است که نشانه تشابه زوج با یکدیگر است.

در مورد این پژوهش باید توجه داشت نتایج آن تنها قابل تعمیم به زنان متأهل اداره آموزش و پرورش شهرستان بجنورد است و سایر نقاط و گروه های سنی را در بر نمی گیرد. به منظور دستیابی به نتایج جامع تر و دقیق تر پیشنهاد می شود، پژوهش دیگری همانند این پژوهش بر روی گروه های دیگری از جامعه و در سطح کلان و وسیع تر اجرا و بررسی شود تا قابلیت تعمیم پذیری نتایج نیز افزایش یابد. همچنین در پژوهش دیگری می توان رابطه ابعاد خودپنداره

#### References

1. Barneshtain FH, Barshtain MT. [Marital therapy from the perspective of communication behavior]. Pourabedi H, Manshie QR. (translators). Tehran: Roshd; 2006. (Persian)
2. Baradaran Moghadam A. [Studying the coping styles with men and women personality traits and its relationship with marital satisfaction]. MS. Dissertation. Islamic Azad University of Quchan; 2012. (Persian)
3. Tamanaiefar M, Sadighi Arfaie F, Salami Mohammadabadi F. [The relationship among emotional intelligence, self-concept and self-esteem with academic achievement]. Research and planning in higher education 2010; 15: 99-113. (Persian)
4. Korour M, Ridli J. [Applied couple therapy with behavioral systemic approach]. Mousavi A. (translator). Tehran: Kavayan; 2005. (Persian)
5. Janson SM, Vinfent VE. [Interest process in couples and family therapy]. Bahrami F. (translator). Tehran: Danje; 2009. (Persian)
6. Halfour K. [Couples short-term therapy, "helping to couples to help themselves"]. Tabrizi, Kardani, Jafari. (translators). Tehran: Fara Ravan; 2005. (Persian)
7. Tabrizi M. [Family and family therapy: Descriptive culture]. Tehran: Fara Ravan; 2006. (Persian)
8. Beck A. [Love is never enough]. Qarache Daghi M. (translator). Tehran: Peykan; 2011. (Persian)
9. Bijari P. [Comparison of self-concept and compatibility in MA students of Tehran faculties]. Tehran: Education and Psychology Faculty of Al-Zahra University. (Persian)



10. Ebrahimi A, Jan Bozargi M. [The relationship between communication skills and marital satisfaction]. *Psychology in dealing with religion journal* 1998; 1(2): 147-64. (Persian)
11. Bakhshi A, Daemi F, Ajilchie B. [Psychometric characteristics of Positive and Negative emotion Scale on the Iranian population]. *Iranian psychologists journal* 2009; 20: 343-51. (Persian)
12. Rezaie A, Cheraghi S. [Comparing self-concept and marital satisfaction in employed and unemployed women]. *Proceeding of the 2<sup>nd</sup> National Conference on Psychology- Family Psychology*. Marvdasht, Islamic Azad University, Marvdasht Branch; 2011. (Persian)
13. Javaheri H. [The effectiveness of the training Fordyce cognitive pattern on the performance of marriage and positive feeling to spouse in divorce-requested women]. MS. Dissertation. Islamic Azad University of Quchan; 2015. (Persian)

