

بررسی رابطه بین رضایت زناشویی و امنیت روانی در خانواده

مأده شیخ سفلی^۱

چکیده

ازدواج و تشکیل خانواده از مهم‌ترین رویدادهای زندگی انسان به شمار می‌روند. رضایت زناشویی و امنیت روانی خانواده دو عامل کلیدی در سلامت و پویایی خانواده هستند. این مقاله، با شیوه توصیفی-کتابخانه‌ای، به بررسی رابطه بین این دو مفهوم پرداخته است. یافته‌های پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بین رضایت زناشویی و امنیت روانی خانواده رابطه همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، هرچه سطح رضایت زناشویی در یک خانواده بالاتر باشد، امنیت روانی اعضای آن خانواده نیز بیشتر خواهد بود. دلایل مختلفی برای این رابطه وجود دارد. یکی از این دلایل آن است که رضایت زناشویی منجر به ایجاد حس تعلق، حمایت و صمیمیت در خانواده می‌شود. این حس‌ها به نوبه خود، امنیت روانی اعضای خانواده را افزایش می‌دهند. عامل دیگر آن است که رضایت زناشویی، حل تعارضات و مشکلات را در خانواده آسان‌تر می‌کند. زمانی که زوجین از یکدیگر راضی باشند، با صبر و حوصله بیشتری به حل مشکلات می‌پردازند و از درگیری و خشونت پرهیز می‌کنند. این امر به نوبه خود، امنیت روانی اعضای خانواده را افزایش می‌دهد. در مقابل، ناامیدی زناشویی و مشکلات خانوادگی می‌توانند امنیت روانی اعضای خانواده را به خطر بیندازند.

کلیدواژه: امنیت روانی، امنیت روانی خانواده، رضایت زناشویی^۲

^۱ . طلبه سطح دو، ۹۶۱۲۲۰۵۷۳۲، مدرسه علمیه کریمه اهل بیت، تهران، ۰۹۳۶۵۷۳۴۳۰۴

مقدمه

ازدواج و تشکیل خانواده از مهم‌ترین رویدادهای زندگی انسان به شمار می‌رود و نقش بسزایی در سلامت و سعادت افراد ایفا می‌کند. در واقع، خانواده به عنوان اولین و مهم‌ترین گروه اجتماعی، بستر مناسبی برای رشد و تعالی انسان فراهم می‌کند.

یکی از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت و کارکرد خانواده، رضایت زناشویی است. رضایت زناشویی به معنای احساس خشنودی و شادمانی از زندگی مشترک با همسر است. این احساس زمانی به وجود می‌آید که نیازها و انتظارات طرفین در زندگی زناشویی به نحوه صحیحی برآورده شود.

امنیت روانی خانواده نیز مفهوم دیگری است که به طور فزاینده‌ای مورد توجه محققان و متخصصان خانواده قرار گرفته است. امنیت روانی خانواده به معنای احساس آرامش، ثبات و اطمینان در محیط خانواده است. این احساس زمانی به وجود می‌آید که اعضای خانواده احساس کنند که در محیط خانه مورد حمایت، درک و احترام قرار می‌گیرند و نیازهای عاطفی و روانی آنها به نحو بهتری برآورده می‌شود.

اکنون این پرسش مطرح است که بین رضایت زناشویی و امنیت روانی خانواده چه رابطه‌ای برقرار است؟ در واقع خانواده اولین محیطی است که افراد در آن هویت، ارزش‌ها و باورهای خود را شکل می‌دهند. روابط خانوادگی بر سلامت عاطفی، روانی و اجتماعی افراد در تمام طول زندگی آنها تاثیر می‌گذارد. خانواده‌ای که از رضایت زناشویی بالا و امنیت روانی مطلوبی برخوردار باشد، می‌تواند بستر مناسبی برای رشد و شکوفایی اعضای خود فراهم کند. همچنین در سال‌های اخیر، شاهد افزایش نرخ طلاق و سایر مشکلات خانوادگی در جوامع مختلف بوده‌ایم. این امر نشان‌دهنده وجود اختلال در کارکرد خانواده‌ها و ضرورت بررسی عواملی است که بر سلامت و ثبات خانواده‌ها تاثیر می‌گذارد. بررسی رابطه بین رضایت زناشویی و امنیت روانی خانواده می‌تواند به شناسایی این عوامل و ارائه راهکارهایی برای پیشگیری از مشکلات خانوادگی کمک کننده باشد.

از سویی دیگر فرزندی که در خانواده‌ای با رضایت زناشویی بالا و امنیت روانی مطلوب رشد می‌کند، به احتمال زیاد در روابط عاطفی خود در بزرگسالی موفق‌تر خواهند بود و از سلامت روان بهتری برخوردار خواهند بود. از این رو بررسی رابطه بین رضایت زناشویی و امنیت روانی خانواده می‌تواند به ارائه راهکارهایی برای ارتقای سلامت روان جامعه کمک کند.

در این زمینه پژوهش هایی صورت گرفته است که در ادامه ذکر می شود؛

۱. مقاله پژوهشی از سمیه پورمیدانی، ابوالقاسم نوری، سید عباس شفتی تحت عنوان رابطه سبک زندگی با رضایت زناشویی، که در مجله خانواده پژوهی، سال دهم، پاییز ۱۳۹۳، شماره ۳۹ به چاپ رسید. این پژوهش، با هدف تعیین رابطه بین سبک زندگی و رضایت زناشویی در دانشجویان متأهل دانشگاه های شهر اصفهان به انجام رسید. نتایج نشان داد بین سبک زندگی و رضایت زناشویی رابطه معنادار وجود دارد. و می توان از طریق آموزش تغییر سبک زندگی به زوجین کمک کرد تا با اصلاح سبک زندگی خود، باعث غنی سازی زندگی مشترک خود گردند.

۲. مقاله پژوهشی از زهرا بهاری، تحت عنوان نقش سبک زندگی در رضایت زناشویی زوجین، که در مجله فرهنگ مشاوره و روان درمانی، سال ششم، تابستان ۱۳۹۴، شماره ۲۲ به چاپ رسید. در این مقاله به بررسی عناوین و سر فصل هایی از سبک زندگی که در رضایت زناشویی و کیفیت روابط همسران نقش دارد، پردازش شده است. نتایج این مقاله شامل تاثیر مستقیم سبک زندگی بر کیفیت رضایت زناشویی می شود.

۳. مقاله پژوهشی از جواد ترکشوند، رحیم میردیریکوندی، مسعود جان بزرگی، سید کامران قریشی تحت عنوان اثربخشی آموزش اخلاق زناشویی اسلامی بر ارتقای رضایت زناشویی، که در مجله روانشناسی و دین، سال ۱۶، بهار ۱۴۰۲، شماره ۱ به چاپ رسید. تایج این پژوهش، بیانگر این بود که آموزش اخلاق زناشویی اسلامی به صورت معناداری در پایان دوره و پیگیری، رضایت زناشویی را در شرکت کنندگان افزایش داد. بر این اساس، می توان گفت: آموزش اخلاق زناشویی اسلامی در افزایش رضایت زناشویی همسران مؤثر است.

در این پژوهش ها، شاخص رضایت زناشویی در ابعاد مختلف، مورد بررسی و تحلیل قرار گرفته است. اما مطالعه دقیقی در مسئله رابطه میان رضایت زناشویی و امنیت روانی خانواده انجام نشده است. این مقاله با هدف بررسی رابطه میان رضایت زناشویی و امنیت روانی خانواده با شیوه توصیفی-کتابخانه ای، در جهت پیدایش مولفه های اثر گذار رضایت زناشویی بر امنیت روانی خانواده نگارش یافته است.

مفاهیم

رضایت زناشویی: رضایت زناشویی^۱ در اصل بخشی از رضایت از زندگی^۲ است. ارتباط صمیمی و رضایت بخش با همسر، نقشی کلیدی در خوشبختی و شادکامی کلی فرد ایفا می کند. این بخش از زندگی که شامل تعاملات عاطفی، کلامی، جنسی و ... می شود، در صورت عدم رضایت، می تواند به طور قابل توجهی بر شادکامی کلی فرد اثر منفی بگذارد. رضایت زناشویی به معنای احساس خشنودی، شادمانی و لذت عمیقی است که زن و شوهر از تمامی جنبه های زندگی مشترک خود تجربه می کنند.^۳

در بیانی دیگر: «هنگامی که زن و شوهر به میزان قابل توجهی از برآورده شدن نیازها و انتظاراتشان را در رابطه زناشویی رضایت داشته باشند، رضامندی زناشویی را گزارش خواهند کرد.»^۴

امنیت روانی: واژه «امن» ضد «خوف»^۵ به معنای ایمنی، آرامش قلب و خاطر جمع بودن است.^۶ در اصطلاح روان شناسی امنیت روانی عبارت است از: احساس نسبی رهایی از خطر رهاورد این احساس، حالتی خوشایند است که آرامش جسمی و روانی را به دنبال دارد.^۷

از دیدگاه اریکسون نخستین مرحله رشد روانی - اجتماعی کودک از تولد تا یک سالگی امنیت خاطر و اعتماد در برابر احساس ناامنی و بی اعتمادی است کودک در این مرحله به شدت به محیطی امن نیاز دارد تا احساس اعتماد و امنیت روانی در او به خوبی شکل بگیرد. در نتیجه احساس ایمنی یکی از مهم ترین مرحله های رشد روانی و اجتماعی کودک به شمار می رود.^۸

^۱ . marital satisfaction

^۲ . life satisfaction

^۳ . سلمانپان و نوایی نژاد، ۱۳۷۳.

^۴ . جدیری، ۱۳۹۷.

^۵ . ابن منظور، لسان العرب، ج ۱۳، ص ۲۱.

^۶ . قرشی، قاموس قرآن، ج ۱، ص ۱۲۳.

^۷ . شاملو، بهداشت روانی، ص ۹۱.

^۸ . شولتز، نظریه های شخصیت ، ص ۳۲۸.

۱- رضایت زناشویی و امنیت روانی

۱-۱ رضایت زناشویی

رضایت زناشویی، احساسی عمیق و درونی است که از ارزیابی ذهنی فرد نسبت به کیفیت و خوشبختی رابطه زناشویی خود نشأت می‌گیرد. این حس، ترکیبی از مولفه‌های مختلفی همچون صمیمیت، عشق، تعهد، احترام، تفاهم، ارتباط موثر، رضای نیازها و تمایلات، و احساس امنیت و ثبات در رابطه است.

اهمیت رضایت زناشویی بر کسی پوشیده نیست. این حس، زیربنای سلامت روان، ثبات عاطفی و خوشبختی فرد در زندگی زناشویی را تشکیل می‌دهد. از سوی دیگر، فقدان رضایت زناشویی می‌تواند زمینه‌ساز بروز مشکلات و تعارضات متعددی در رابطه، از جمله سوء تفاهم، بحث و جدل، خیانت، افسردگی، اضطراب و حتی فروپاشی زندگی مشترک شود.

عوامل متعددی بر میزان رضایت زناشویی در زوجین تاثیر می‌گذارند. برخی از این عوامل ذاتی و مربوط به شخصیت و ویژگی‌های فردی زوجین هستند، در حالی که برخی دیگر مربوط به نوع تعاملات و پویایی‌های موجود در رابطه زناشویی می‌شوند.^۱

ایجاد حس رضایت در رابطه زناشویی شامل مولفه‌هایی است که در ادامه بیان می‌شود؛

برگزیدن همسر مناسب: ازدواج، پیوندی مقدس و نقطه عطفی در زندگی انسان است که تداوم آن، مستلزم انتخابی درست و سنجیده است. انتخاب همسر، نخستین گام در مسیر رضایت زناشویی و سفری به سوی خوشبختی پایدار به شمار می‌رود.

انتخاب همسر با معیارهای عاقلانه و پرهیز از ظواهر فریبنده، ضامن تداوم زندگی مشترک و پیشگیری از بروز مشکلات و تعارضات در آینده خواهد بود. زیبایی و ثروت، هرچند در ابتدای مسیر جذاب و دل‌انگیز به نظر می‌رسند، اما گذر زمان و پدید آمدن تنش‌ها، نقاب از چهره واقعی آن‌ها برمی‌دارد و جای خود را به ضعف‌ها و نقائص اخلاقی می‌دهند.

^۱. هاروی، کتاب جامه زوج درمانی، ص ۵۲.

در طول زندگی، انسان همواره با مسئله و مشکل مواجه بود. در واقع انسان‌ها در برابر مشکلات رفتارهای متفاوتی از خود نشان می‌دهند. حل مسئله بعنوان یک رویکرد در سبک زندگی انسان، به حل شدن مشکلات کمک می‌کند.

«افراد سالم، بیش‌تر مسئله مدار هستند تا خود مدار یعنی؛ در چالش‌های پیش‌روی زندگی بجای تاکید بر مقصری پیدا کردن، درصدد یافتن مسئله و راه‌حل آن هستند. این افراد از تفکر فلسفی منطقی برخوردارند و در رفتارهایشان هماهنگی قابل ملاحظه‌ای به چشم می‌خورد. در مقابل افراد ناسالم و خود محور همواره گرفتار تعارضات روانی و درونی بوده، در زندگی دچار تحیر و تردید در رفتارها و تصمیم گیری‌ها هستند. آنها در مواجه با مشکل در زندگی پیش از هر تصمیم و اقدام به دنبال یافتن مقصری هستند تا گرفتاری پیش آمده را با اسناد به او توجیه نمایند. زیرا فاقد مهارت حل مسئله می‌باشند.»^۱ همچنین «فقدان مهارت‌های ارتباطی زوجین، تعارض بین ارزش‌ها و نقش‌ها، مشکلات مالی، شیوه‌های آموزشی ناکارآمد، مشکلات و نارضایتی‌های جنسی، تعارض در رابطه با بستگان دور و نزدیک و عدم مهارت در حل مسئله سبب بروز بیشتر مشکلات خانوادگی است.»^۲

۲-۴ ایجاد حس همدلی و صمیمیت میان اعضای خانواده

زندگی زناشویی، عرصه‌ای پیچیده و پویاست که با چالش‌ها و فرصت‌های متعددی همراه است. یکی از مهم‌ترین چالش‌های این عرصه، وجود تفاوت‌های متعدد میان زوجین است. این تفاوت‌ها می‌توانند در زمینه‌های مختلفی مانند جنس، شخصیت، فرهنگ، باورها، علایق و نیازها بروز یابند.

تفاوت‌های میان زوجین می‌تواند منجر به اختلافات، سوء تفاهمات و درگیری‌ها شود. اگر این اختلافات به درستی مدیریت نشوند، می‌توانند به صدمات عاطفی، افسردگی، اضطراب و حتی فروپاشی زندگی زناشویی منجر شوند.

درواقع درک تفاوت‌ها و پذیرش آنها گامی اساسی در جهت ایجاد تعامل و تفاهم در زندگی زناشویی است. علاوه بر این، آگاهی از تفاوت‌های جنسی، فکری و فرهنگی، و احترام به آنها در ایجاد صمیمیت و

۱. کوثری، بهداشت روانی خانواده، ص ۴۲.

۲. همان، ص ۱۲۵.

همدلی میان زوجین نقش کلیدی دارد.^۱ در آموزه‌های اسلام به سازگاری و درک متقابل زوجین نیز سفارش شده است. امام صادق(ع) می‌فرماید: «مرد، در روابط با همسرش، از سه چیز بی‌نیاز نیست که عبارت‌اند از: سازگاری، تا موافقت و محبت و علاقه زن را جلب کند.»^۲

از سویی دیگر خانواده محل تامین نیازهای عاطفی افراد است؛ «موضوع ازدواج و ارتباط عاطفی و کام‌جویی حلال در محیط خانواه از جمله تفریحات خوبی است که اسلام بر آن تاکید می‌ورزد. اوج سرور در کانون خانواده و در ارتباطات صمیمانه و عاطفی میان زوجین و فرزندان است. جمع خانوادگی نهایت نشاط، شادمانی را در کنار یکدیگر تجربه می‌کنند و می‌توانند یکدیگر را آرامش و آسایش بخشند و همراه هم قله‌های سعادت را فتح نمایند. بنابراین بی‌تردید از تفریحات سالم و ایجاد سرور و فراغت روحی وقتی است که آدمی در کنار خانواده همدل و همزبان خود قرار دارد.»^۳

درک تفاوت‌ها و حل مسئله در بین زوجین، بر رضایت زناشویی اثر می‌گذارد. در واقع این درک متقابل پایه و اساس ایجاد حس همدلی و صمیمیت در خانواده است. زمانی که زوجین از رابطه‌ی خود رضایت دارند، فضایی امن و حمایتی برای فرزندان خود فراهم می‌کنند و به آنها الگوی همدلی، ارتباط موثر و حل تعارضات سازنده را نشان می‌دهند. این امر به نوبه‌ی خود، به ایجاد صمیمیت، انسجام و احترام متقابل بین اعضای خانواده کمک می‌کند. بنابر این زمانی که این حس همدلی و صمیمیت میان زوجین و فرزندان برقرار باشد، خانواده از امنیت و سلامت روانی بالایی برخوردار است.

۱. پسندیده، رضایت زناشویی، ص ۲۱۳.

۲. مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۸، ص ۲۳۷.

۳. کوثری، بهداشت روانی خانواده، ص ۱۱۰.

نتیجه‌گیری

در واقع بین رضایت زناشویی و امنیت روانی خانواده رابطه‌ای مستقیم و دو سویه وجود دارد. به عبارت دیگر، رضایت زناشویی بر امنیت روانی خانواده و بالعکس، امنیت روانی خانواده بر رضایت زناشویی تاثیر می‌گذارد. مهم‌ترین مولفه‌های اثر گذار رضایت زوجین بر امنیت روانی شامل موارد ذیل می‌شود؛

کاهش اضطراب و استرس: خانواده‌ای که از نظر روانی امن باشد، به اعضای آن احساس آرامش و ثبات می‌دهد. این امر به کاهش اضطراب و استرس در زوجین کمک می‌کند و به نوبه خود، رضایت زناشویی را افزایش می‌دهد.

افزایش عزت نفس: در خانواده‌ای که امنیت روانی وجود دارد، اعضای خانواده احساس ارزشمند بودن و دوست‌داشتنی بودن می‌کنند. این امر به افزایش عزت نفس آنها کمک می‌کند و به نوبه خود، رضایت زناشویی را افزایش می‌دهد.

تقویت صمیمیت: امنیت روانی در خانواده، فضایی امن و حمایتی برای زوجین فراهم می‌کند تا بتوانند صمیمیت خود را با یکدیگر عمیق‌تر کنند.

بنابر این به هرمیزان که رضایت زناشویی میان زوجین بالاتر باشد، امنیت روانی خانواده بیشتر است. و زمانی که امنیت روانی زوجین برقرار باشد، رضایت زناشویی در زندگی زوجین بیشتر است. دست یابی به این رضایت دو سویه، نیازمند برقراری ارتباطات مناسب میان افراد خانواده به ویژه والدین است. همچنین برخورداری از سواد رابطه، و احترام متقابل و حفاظت از حریم یکدیگر، جزء مولفه‌های مهم رضایت زناشویی و امنیت روانی خانواده محسوب می‌شود.

با توجه به اهمیت موضوع و نتایج حاصل از این پژوهش، پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آتی در زمینه رابطه بین رضایت زناشویی و امنیت روانی خانواده با تمرکز بر مواردی چون؛ بررسی نقش عوامل فردی و اجتماعی، مطالعه نقش میانجی‌گری و ارزیابی برنامه‌های مداخله‌ای صورت گیرد.

انجام پژوهش‌های بیشتر در این زمینه می‌تواند به درک عمیق‌تر از عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی و امنیت روانی خانواده کمک کند و در نتیجه، راهکارهای مؤثرتری برای تقویت روابط زناشویی و بهبود کیفیت زندگی خانوادگی ارائه دهد. همچنین، نتایج این پژوهش‌ها می‌تواند برای سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان حوزه خانواده و سلامت روان مفید واقع شود.

منابع

قرآن کریم

- ۱- انصاریان، حسین، نظام خانواده در اسلام، قم: ام ابیها، چاپ ۲۴، ۱۳۸۶
- ۲- پسندیده، عباس، رضایت زناشویی، قم: موسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، چاپ اول، ۱۳۹۱.ش
- ۳- جدیری، جعفر، هیجان و رضامندی زناشویی، قم: موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۹۷، دوم، ص ۲۲
- ۴- حبیب‌نژاد، سیداحمد، پیوند آسمانی، قم: مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما، ۱۳۸۱، ص ۶۴
- ۵- شاملو، سعید، بهداشت روانی، تهران انتشارات، رشد چاپ ۱۳، ۱۳۷۸.ش
- ۶- شولتز، دوان.پی، نظریه‌های شخصیت، (ترجمه یحی سید محمدی)، تهران: نشر ویرایش، چاپ پنجاه و دوم، ۱۴۰۳.ش
- ۷- فرید تنکابنی، مرتضی، رهنمای انسانیت (ترجمه موضوعی نهج‌الفصاحه)، تهران: نشر فرهنگ اسلامی، چاپ هفدهم، ۱۳۹۲.ش
- ۸- کوثری، یدالله، بهداشت روانی خانواده، قم: زمزم هدایت وابسته به پژوهشکده علوم اسلامی امام صادق (ع)، چاپ اول، ۱۳۹۰.ش
- ۹- گایتون، آرتور، هال، جان، مترجم: پروین بابایی، فیزیولوژی پزشکی، ج ۲، ص ۱۵۱۲.
- ۱۰- مطهری، مرتضی، نظام حقوقی زن در اسلام، تهران: صدرا، چاپ سی و سوم، ۱۳۸۱.ش
- ۱۱- هاروی، مایکل، کتاب جامه زوج درمانی، (ترجمه: علی‌اکبر رحیمی، خدابخش احمدی، زهرا اخوی)، تهران: دانژه، چاپ اول، ۱۳۸۸.ش
- ۱۲- ابن منظور، ابوالفضل جمال الدین محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت: دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع - دار صادر، ج ۳، ۱۴۱۴.ق.

- ۱۳- شیخ کلینی، محمد ابن یعقوب، **الکافی**، تهران، دارالکتاب اسلامی، چاپ ۵، ۱۴۰۷ ه.ق
- ۱۴- طبرسی، فضل بن حسن، **مجمع البیان فی تفسیر القرآن**، تهران: ناصرخسرو، چاپ هشتم، ۱۳۸۴ ه.ش
- ۱۵- قرشی، سید علی اکبر، **قاموس قرآن**، تهران، دار الکتب الإسلامیة، چاپ چهارم، ۱۳۷۱ ه.ش
- ۱۶- قضاعی، محمد بن سلامه، **مسند الشهاب**، قم: دارالحديث، چاپ ششم، ۱۳۶۳ ه.ش
- ۱۷- مجلسی، محمدباقر، **بحار الأنوار**، تهران: نشر وفاء، چاپ دوم، ۱۴۰۳ ه.ق
- ۱۸- سلیمانیان، علی اکبر، نوابی نژاد، شکوه، **بررسی تاثیر تفکرات غیر منطقی بر اساس رویکرد شناختی بر نارضایتی زناشویی**، دانشگاه تربیت معلم، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، ۱۳۷۳، ص ۳۵
- ۱۹- جدیری، جعفر، فتحی آشتیانی، علی، موتابی، فرشته، حسن آبادی، حمیدرضا، **ساخت و تحلیل عاملی مقیاس رضایت زناشویی اسلامی**، روانشناسی و دین سال ۱۶ تابستان ۱۴۰۲ شماره ۲ (پیاپی ۶۲) ۷-۳۰
- ۲۰- ██████████, ██████████. (۲۰۱۷). ██████████ ██████████: ██ ██████████ ██████████ ██████████. Retrieved 20 Oc