



بررسی رابطه بین سبک زندگی با رضایت زناشویی در زوجین شهرستان فیروزآباد

هاجر صفری، پروانه دودمان، دکتر علی عدالتی، لیلا صیامی

دانشکده اقتصاد و علوم اجتماعی، دانشگاه پیام نور صندوق پستی، ۱۹۳۹۵-۳۶۹۷ تهران، ایران

Email: fdoodman@gmail.com

چکیده

این پژوهش با هدف تعیین رابطه بین سبک زندگی و رضایت زناشویی در زوجین شهرستان فیروزآباد انجام گرفت. پژوهش از نوع توصیفی و همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه زوجین شهرستان فیروزآباد بودند که از میان آنها ۱۰۰ نفر به عنوان نمونه و به صورت تصادفی انتخاب شدند. از دو پرسشنامه به نامهای سبک زندگی میلر و اسمیت و پرسشنامه رضایت زناشویی اینترچ (۱۹۸۶) استفاده شد. نتایج نشان داد بین سبک زندگی و رضایت زناشویی رابطه معناداری وجود دارد. همچنین رضایت زناشویی با میزان درآمد، سطح تحصیلات، ارتباط مثبت و معناداری داشت اما با سن رابطه نداشت. و همچنین تفاوت معناداری بین رضایت زناشویی مردان و زنان وجود داشت. میانگین مردان در رضایت زناشویی بیشتر از زنان بود و بین سبک زندگی مردان و زنان تفاوت معناداری وجود نداشت.

مقدمه

رضایت زناشویی میزان علاقمندی زوجین به یکدیگر و نگرش مثبت به متاهل بودن است که به عواملی از جمله مسائل شخصیتی، ارتباط، مسائل شخصیتی، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندپروری، نقش های مساوات طلبی و جهت گیری مذهبی وابسته است (پورمیدانی و همکاران، ۱۳۹۳) رضایت زناشویی را می توان احساس عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و شوهر زمانی که تمام جوانب ازدواجشان را در نظر می گیرند، دانست. رضایت زناشویی از انطباق بین وضعیتی که مورد انتظار است و وضعیت فرد در روابط زناشویی حاصل می شود و در واقع نگرش مثبت و لذت بخشی است که زن و شوهر از جنبه های مختلف روابط زناشویی خود دارند (وینچ، ۲۰۰۰).

رضایت زناشویی می تواند از عوامل مختلف اثر پذیرد. برخی از مهم ترین آن ها خصوصیات شخصیت، سبک های ارتباطی و انگیزشی فرد هستند که طی زمان ثابت فرض شده اند (کاستا و مک کری، ۱۹۹۲) در این میان سبک زندگی نیز به عنوان شاخصی از سلامت بر رضایت زناشویی تاثیر می گذارد. بحث های اولیه در مورد سبک زندگی در درجه اول بر تغذیه، ورزش، سیگار و استفاده از الکل متمرکز بود، در صورتی که امروز درک سبک زندگی و رابطه آن با سلامتی تغییر کرده است (لیونز و لانجیل، ۲۰۰۰) ارتقا سلامت نیازمند یک رویکرد چند بعدی می باشد که شامل فعالیت های آموزشی و ترویج برخی تغییرات رفتاری و مرتبط با سبک زندگی است (ماکوی، طوفان و ولپ، ۲۰۱۴)

سبک زندگی الگوی زندگی فرد است که در فعالیت ها، دلبستگی ها و افکار شخصی خود را نشان می دهد. سازمان بهداشت جهانی سبک زندگی را الگوهای مشخص و قابل تعریف رفتاری می داند که از تعامل بین ویژگی های شخصی،



روابط اجتماعی، شرایط محیطی و موقعیت های اجتماعی و اقتصادی حاصل می شود (منصوریان، قربانی و سلیمانی، ۱۳۸۸). ارتباط، عوامل بیرونی و مذهب از مولفه ای سبک زندگی می تواند از عوامل تاثیر گذار بر ازدواج باشد (خالدی، موتابی، پورابراهیم و باقریان، ۱۳۹۳).

سبک زندگی اصطلاحی است که آدلر برای اشاره به حال و هوای زندگی فرد به کار می برد. سبک زندگی هدف فرد، خودپنداره، احساس های فرد نسبت به دیگران و نگرش فرد به دنیا را شامل می شود. آدلر سبک زندگی فرد را بیش از هر چیز خلأیتی می داند که حاصل کنار آمدن با محدودیت ها، موانع تضادها و بحران های است که فرد در مسیر پیشرفت به سوی آرمانش بروز می دهد (فیست و فیست، ۱۳۸۹؛ به نقل از پورمیدانی و همکاران، ۱۳۹۳). پورمیدانی، نوری و شفتی (۱۳۹۳) در تحقیقی بر روی زوجین جوان نشان دادند که سبک زندگی بر روی رضایتمندی زناشویی تاثیر می گذارد. همچنین گواهی جهان (۱۳۸۷) نشان دادند که بین معنای زندگی و رضایت مندی زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

سلیمانیان (۱۳۷۳) نشان داد میزان تفکرات غیرمنطقی در افرادی که دارای نارضایتی زناشویی بودند بیشتر از افرادی بود که دارای رضایت زناشویی بودند. کاسلو (۱۹۹۴) در تحقیقی که رابطه بین رضایت از زندگی زناشویی با داشتن فلسفه در زندگی در بین دو گروه زوجهای موفق و ناموفق زندگی زناشویی مورد پژوهش قرار گرفته بود. داشتن فلسفه در زندگی با رضامندی زناشویی مرتبط شناخته شد. هم چنین مشخص شده است که عوامل مرتبط با فشار روانی و راه های مدیریت استرس (از مولفه های سبک زندگی) بر مشکلات جنسی و میزان رضایت زناشویی موثر است، به نحوی که افرادی که از راه های مسئله مدار استفاده می کنند به میزان قابل توجهی از رضایت بیشتری برخوردارند (لایو، کیم و سوی، ۲۰۰۵ و محمودی، ۲۰۱۱) همچنین میزان رضایت زناشویی بر اساس مهارت های ارتباطی قابل پیش بینی می باشد (اسماعیل پور، خواجه و مهدوی، ۱۳۹۲) ماکوی و همکاران (۲۰۱۴) نشان دادند انجام فعالیت های ورزشی و داشتن سبک زندگی فعال منجر به سلامت بیشتر می شود.

روش

جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه زوجین شهرستان فیروزآباد که در سال ۱۳۹۲ در این شهر ساکن بودند. نمونه آماری شامل ۱۰۰ نفر که از این میان ۵۰ نفر زن و ۵۰ نفر مرد به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب گردیدند. پرسشنامه ی مورد استفاده عبارت بود از سبک زندگی میلر و اسمیت و پرسشنامه رضایت زناشویی انتریچ (۱۹۹۷). روایی پرسشنامه ی سبک زندگی پس از ترجمه به روش باز ترجمه به وسیله ی اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان تأیید شده و پایایی آلفای کرونباخ تک تک / آن در یک مطالعه پایلوت در مورد ۲۰ بیمار مبتلا به بیماری ریه ۸۶۰ بدست آمد. پرسش نامه رضایت زناشویی اینتریچ^۱ (۱۹۹۷) اولسون و همکاران اعتبار این پرسش نامه را با روش ضریب آلفا ۰.۹۲ گزارش کرده اند. در این پژوهش از فرم ۴۷٪ سوالی اینتریچ که توسط سلیمانیان (۱۳۷۳) به کار گرفته شده و ضریب آلفای آن ۰.۹۵ بدست آمده استفاده شده است.

¹ - Enrich



یافته ها

در این قسمت در ابتدا آمار توصیفی ارائه می شود و سپس سئوالات مطرح می شود.

جدول ۱- توزیع فراوانی و درصد پاسخگویان بر حسب مدت زمان ازدواج

طبقات	فراوانی	درصد
زیر ۷ سال	۵۹	۵۹
۸-۱۵ سال	۳۰	۳۰
۱۶-۲۲ سال	۶	۶
۲۳ سال و بیشتر	۵	۵
جمع	۱۰۰	٪۱۰۰

جدول ۲- توزیع فراوانی و درصد پاسخگویان بر حسب میزان درآمد

طبقات	فراوانی	درصد
زیر ۴۰۰ هزار تومان	۱۵	۱۵
۴۵۰-۸۰۰ هزار تومان	۲۵	۲۵
۸۵۰-۱۲۰۰ هزار تومان	۳۵	۳۵
۱۲۵۰ هزار تومان و بیشتر	۲۵	۲۵
جمع	۱۰۰	٪۱۰۰

جدول ۳ میانگین و انحراف معیار متغیرهای مورد بررسی در افراد مورد مطالعه

متغیر	میانگین	انحراف معیار
سبک زندگی	۷۴/۹۸	۷/۹۰۹
رضایت زناشویی	۱۴/۷۹	۳/۴۶۵

سوال اول: آیا بین سبک زندگی با رضایت زناشویی رابطه معناداری وجود دارد؟

جدول ۴ آزمون همبستگی پیرسون بین سبک زندگی و رضایت زناشویی

متغیر	ضریب همبستگی	سطح معناداری
سبک زندگی و رضایت زناشویی	۰/۴۹۶	*۰/۰۰۰

جدول ۴، نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین متغیر سبک زندگی و رضایت زناشویی را نشان می دهد. بر اساس یافته ها و با توجه به ضریب همبستگی ۰/۴۹۶ و سطح معناداری ۰/۰۰۰ $\text{sig} =$ می توان نتیجه گرفت بین دو متغیر مذکور رابطه معناداری در سطح کمتر از $p < 0/01$ وجود دارد. بنابراین سوال فوق تایید می شود.

سوال دوم: آیا بین سن و رضایت زناشویی رابطه معناداری وجود دارد؟

جدول ۵- همبستگی پیرسون بین سن و رضایت زناشویی

متغیر	ضریب همبستگی	سطح معناداری
سن	۰/۰۹۵	۰/۳۷۷



مندرجات جدول فوق نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین سن و رضایت زناشویی را نشان می دهد. بر اساس یافته ها و با توجه به ضریب همبستگی $0/095$ و سطح معناداری $Sig=0/377$ می توان نتیجه گرفت بین دو متغیر مذکور رابطه معناداری وجود ندارد. بنابراین سوال فوق رد می شود.

سوال سوم: آیا بین میزان تحصیلات و رضایت زناشویی رابطه معناداری وجود دارد؟

جدول ۶- همبستگی پیرسون بین رشته تحصیلی و رضایت زناشویی

متغیر	ضریب همبستگی	سطح معناداری
میزان تحصیلات	$0/515$	$0/000^*$

مندرجات جدول فوق نتایج همبستگی پیرسون بین تحصیلات همسر و رضایت زناشویی را نشان می دهد. بر اساس یافته ها و با توجه به ضریب همبستگی $0/515$ و سطح معناداری $Sig=0/000$ می توان نتیجه گرفت بین متغیر مذکور رابطه معناداری در سطح کمتر از $0/01 < p$ وجود دارد. بنابراین سوال فوق تایید می شود.

سوال چهارم: آیا بین میزان درآمد و رضایت زناشویی رابطه معناداری وجود دارد؟

جدول ۷- همبستگی پیرسون بین میزان درآمد و رضایت زناشویی

متغیر	ضریب همبستگی	سطح معناداری
میزان درآمد	$0/620$	$0/002$

مندرجات جدول فوق نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین میزان درآمد و رضایت زناشویی را نشان می دهد. بر اساس یافته ها و با توجه به ضریب همبستگی $0/620$ و سطح معناداری $Sig=0/002$ می توان نتیجه گرفت بین دو متغیر مذکور رابطه معناداری وجود دارد. بنابراین سوال فوق تایید می شود.

سوال پنجم: آیا بین میانگین نمرات زنان و مردان در رضایت زناشویی تفاوت معناداری وجود دارد؟

جدول ۸- آزمون تفاوت میانگین رضایت زناشویی بر حسب جنس

متغیر	طبقات	فراوانی	میانگین	انحراف معیار	مقدار t	درجه آزادی	سطح معناداری
رضایت زناشویی	مرد	۵۰	$1/62$	$39/789$	$4/725$	$71/894$	$0/000^*$
	زن	۵۰	$1/33$	$19/814$			

جدول فوق نتایج آزمون تفاوت میانگین رضایت زناشویی بر حسب جنس را نشان می دهد. میزان میانگین ها حاکی است که میانگین رضایت زناشویی در مردان ($1/62$) بیشتر از مقدار آن برای زنان ($1/33$) شده است. تفاوت مشاهده شده بر اساس آزمون t با مقدار $4/725$ و سطح معناداری $Sig=0/000$ بیانگر این است که بین میانگین زنان و مردان از لحاظ رضایت زناشویی تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین سوال فوق تایید می شود.



سوال ششم: آیا بین میانگین نمرات زنان و مردان در سبک زندگی تفاوت معناداری وجود دارد؟

جدول ۹-آزمون تفاوت میانگین سبک زندگی بر حسب جنس

متغیر	طبقات	فراوانی	میانگین	انحراف معیار	مقدار t	درجه آزادی	سطح معناداری
سبک زندگی	مرد	۵۰	۷۶/۰۷	۸/۵۷۵	۱/۱۸۶	۷۲/۲۶۰	۰/۲۴۰
	زن	۵۰	۷۳/۹۵	۷/۱۷۵			

جدول ۹، نتایج آزمون تفاوت میانگین سبک زندگی بر حسب جنس را نشان می‌دهد. میزان میانگین ها حاکی است که میانگین سبک زندگی در زنان (۷۶/۰۷) بیشتر از مقدار آن برای مردان (۷۳/۹۵) شده است. تفاوت مشاهده شده بر اساس آزمون t با مقدار ۱/۱۸۶ و سطح معناداری $\text{sig} = ۰/۲۴۰$ بیانگر این است که بین میانگین زنان و مردان از لحاظ سبک زندگی تفاوت معناداری وجود ندارد. بنابراین سوال فوق رد می‌شود.

نتیجه گیری و بحث

این پژوهش با هدف تعیین رابطه سبک زندگی با رضایت زناشویی در بین زوجین شهر فیروزآباد در سال ۱۳۹۲ انجام گردید یافته ها نشان داد که سبک زندگی با رضایت زناشویی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. که این نتیجه با نتایج پورمیدانی، نوری و شفتی (۱۳۹۳) و الماسی و همکاران (۱۳۸۹) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت دانستن سبک زندگی مناسب، برای گذر از هر مرحله زندگی و متعاقب آن انتخاب شیوه های مناسب برای تغذیه، ورزش، خواب و استراحت و دیگر عوامل، زوجین را در مقابل آسیب های روانی و اجتماعی تا حدود زیادی ایمن می‌سازد و موجب استحکام روابط آنها در زندگی زناشویی می‌گردد.

یافته دیگر این پژوهش ارتباط مثبت بین رضایتمندی زناشویی و تحصیلات زوجین بود. این یافته با پژوهشهای نیومن (۱۹۹۸)، بنی‌جمالی و همکارانش (۱۳۸۳) همسو می‌باشد. در پژوهشی که توسط آقامحمدیان و همکارانش انجام گرفت، عامل تحصیلی در کنار عواملی چون عقیدتی، اخلاقی، اقتصادی و جنسی، رابطه معناداری با استحکام زندگی زناشویی نشان دادند. از سوی دیگر، نبود تحصیلات و یا تفاوت فاحش زوجین از لحاظ تحصیل، زمینه بروز اختلاف و حتی طلاق را فراهم می‌آورد. برای مثال، میراحمدی زاده و همکارانش (۱۳۸۳) در پژوهش خود دریافتند، سطح تحصیلات متقاضیان طلاق به طور معناداری کمتر از سایرین بود.

همچنین از دیگر یافته های این پژوهش عبارت بود از ارتباط مثبت بین رضایتمندی زناشویی با میزان درآمد.

این یافته با یافته شبانی حصار (۱۳۷۹) عبدالله زاده (۱۳۸۲) همخوانی ندارد. در تبیین این سوال می‌توان گفت که عدم امنیت مالی موجب بی ثباتی زندگی، ناخشنودی و عدم رضایت از زندگی و ازدواج می‌شود و همچنین فقر اقتصادی می‌تواند موجب مشکلاتی چون بیماری و بیکاری شود و افرادی که خود را فقیر و بی پول قلمداد می‌کنند، دارای رفتارهای نگران کننده در زندگی زناشویی می‌شوند.

یافته دیگر این پژوهش عبارت بود از میزان تفاوت در میزان رضایتمندی زناشویی که میانگین رضایت زناشویی در مردان بیشتر از زنان بود که این یافته با نتایج پژوهش خالویی (۱۳۸۱) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که رضایت زناشویی در زنان و مردان تفاوت دارد چرا که ممکن است زنان با ابراز محبت همسرانشان، با افزایش علاقه و



امکانات مالی و رفاهی از زندگی رضایت داشته باشند و بر عکس مردان با کمتر غر زدن همسرانشان، ایجاد آرامش در خانه و ... احساس رضایت داشته باشند.

یافته پایانی این پژوهش عبارت بود از اینکه بین سبک زندگی مردان و زنان تفاوت معناداری وجود نداشت. که با نتایج پژوهش رضایی و همکاران (۱۳۹۲) همسو نمی باشد.

پیشنهاد کاربردی این پژوهش این است که از طریق آموزش تغییر سبک زندگی به زوجین کمک کرد تا با اصلاح سبک زندگی خود و شناسایی سبک های مخربی که رضایت زناشویی را دچار اختلال می کند و نیز اتخاذ سبک مبتنی بر گرایش اجتماعی تمایلات خودخواهانه خود را کنار گذاشته و روابط خود را بهبود بخشند و باعث غنی سازی زندگی مشترک خود گردند.

منابع

- اسماعیل پور، خ. خواجه، مهدوی، ن (۱۳۹۲) "پیش بینی رضایت زناشویی همسران بر اساس باورهای ارتباطی و مهارتهای ارتباطی". مجله خانواده پژوهی، ۹، ۲۹-۴۴.
- بنی جمالی، ش.، نفیسی، غ.، و یزدی، س.م. (۱۳۸۳). ریشه یابی علل از هم پاشیدگی خانواده ها در رابطه با ویژگی های روانی - اجتماعی دختران و پسران قبل از ازدواج. مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز. دوره سوم، سال یازدهم، شماره های ۱ و ۲، ۱۴۳-۱۷۰.
- پور میدانی، س، نوری، اب، شفتی، ع (۱۳۹۳). "رابطه سبک زندگی با رضایت زناشویی". مجله خانواده پژوهی، ۷، ۳۳۱-۳۴۴.
- خالدی، ش، موتابی، ف. پورابراهیم، ت ، باقریان، ف (۱۳۹۳). "عوامل حفاظت کننده ازدواج در افراد متاهل دارای عوامل خطر" مجله خانواده پژوهی ۱۰، ۳۱-۴۵.
- خالویی، ق. (۱۳۸۱). بررسی رابطه بین هیجان خواهی و میزان رضایت زناشویی خانواده های شهرستان اراک. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی. دانشگاه اصفهان: دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.
- رضایی، زینب. حسن زاده، رمضان. میرزاییان، بهرام (۱۳۹۲) مقایسه رضایت زناشویی، سبک زندگی و سلامت روان در مردان و زنان بازنشسته و غیربازنشسته. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی. سال چهاردهم شماره ۴. زمستان .
- سلیمانیان، ع.ا. (۱۳۷۳). بررسی رابطه باورهای غیر منطقی با رضامندی زناشویی در دانشجویان متاهل. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره. دانشگاه تربیت معلم: دانشکده علوم تربیتی.
- میراحمدی زاده، ع.ر.، نخعی امرودی، ن.، طباطبایی، س.ح.ر.، شفیعیان، ر. (۱۳۸۲). رضامندی زناشویی و تعیین عوامل تاثیرگذار بر آن در شیراز. اندیشه و رفتار. سال هشتم، شماره ۴، ۵۶-۶۳.
- گواهی جهان، فاطمه. (۱۳۸۶). رابطه بین داشتن معنا در زندگی و رضایت از زندگی زناشویی. مجله روانشناسی و علوم تربیتی، ۲(۸): ۶۹-۴۶.
- منصوریان، م. قربانی، م. سلیمانی، م (۱۳۸۸). "سبک زندگی و عوامل موثر بر آن در دانشجویان دانشگاه های شهر گرگان" مجله دانشگاه علوم پزشکی جهرم، ۱، ۶۲-۷۱.
- Casta, PT. MCcare, R, R.(1992) "Normal personality assessment in clinical practice: the neo personality inventory. Psychological assessment " journal of consulting and clinical psychology, 4, 1-5.

5 Feb 2016



اولین کنفرانس علمه پژوهش راهکارهای
توسعه وترویج آموزش علوم در ایران
۱۶ بهمن ماه ۹۴

**1st Scientific Conference on strategies
for promoting science education in Iran**

[http:// nseconf.ir](http://nseconf.ir)

Lyons, R, Langille, L. (2000). Healthy life style: streng thning the effectiveness of life style approaches to improve health. The Canadian consortium of health promotion centers.

Macovei. S, Tufan, A. A & Vulpe B. I. (2014). Theoretical Approaches to Building a Healthy lifestyle through the practice of physical Activities. Procedia. Social and Behaviral sciences, 117-86-91.

Winch, R(2000). Selected studies in marriage and the family, New York. Hito Rine hart and Winston. Inc.

Archive of SID