

به نام خدا

# تبیین و پیش بینی احساس رضایت زناشویی و سازگاری در ازدواج بر اساس، ترومای دوران کودکی

مؤلف:

عسل مدیرروستا

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

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

سرشناسه : مدیرروستا ، عسل ، ۱۳۷۶  
عنوان و نام پدیدآور : تبیین و پیش بینی احساس رضایت زناشویی و سازگاری در ازدواج بر اساس،  
ترومای دوران کودکی / مولف: عسل مدیرروستا  
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو ( سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.  
مشخصات ظاهری : ۸۴ ص.  
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۷۸۱-۳  
وضعیت فهرست نویسی : فیبا  
یادداشت : کتابنامه.  
موضوع : احساس رضایت زناشویی - سازگاری در ازدواج - ترومای دوران کودکی  
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳  
رده بندی دیویی : ۵۵/۶۶۸  
شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۷۶۵۸۸  
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : تبیین و پیش بینی احساس رضایت زناشویی و سازگاری  
در ازدواج بر اساس، ترومای دوران کودکی  
مولف : عسل مدیرروستا  
ناشر : انتشارات ارسطو ( سازمان چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد : پروانه مهاجر  
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۴  
چاپ : زیرجد  
قیمت : ۱۱۰۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :  
<https://:chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۷۸۱-۳  
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



انتشارات ارسطو



موسسه زند

## سپاسگزاری

بر هر دمی که می‌رود، یزدان تو را سپاس...

تو را سپاس ای والا مقام، ای فراتر از کلام، ای که همواره  
چنان باران بر کویر خشک ذهن و اندیشه‌ام باریده‌ای، سپاس  
می‌گویمت. تو را سپاس که ذهنم را روشن نمودی، اندیشه‌ام  
را جهت دادی و دانشم را افزودی تا قادر باشم قطره‌ای از  
دریای بی‌کران علم را پیشکش این مرز و بوم کنم.....

راز این داغ نه در سجده‌ی طولانی ماست

بوسه‌ی اوست که چون مهر به پیشانی ماست

شادمانیم که در سنگ دلی چون دیوار

باز هم پنجره‌ای در دل سیمانی ماست.



## تقدیم به:

ماحصل آموخته‌هایم را تقدیم می‌کنم به آنان که  
مهر آسمانی‌شان آرام بخش آلام زمینی‌ام است،  
به استوارترین تکیه‌گاهم، دستان پر مهر پدرم  
به سبزترین نگاه زندگیم، چشمان مهربان مادرم  
که هر چه آموختم در مکتب عشق شما آموختم  
و هر چه بکوشم قطره‌ای از دریای بی‌کران  
مهربانیتان را سپاس نتوانم بگویم.  
راه آوردی گران سنگ‌تر از این ارزان نداشتم تا به  
خاک پایتان نثار کنم، باشد که حاصل تلاشم  
نسیم‌گونه، غبار خستگی‌تان را بزدايد.

**بوسه بر دستان پر مهر**



## فهرست

فصل اول: کلیات	۹
مقدمه	۹
فصل دوم: ادبیات نظری	۱۷
رضایت زناشویی	۱۷
تعامل و ارتباط	۲۲
ابراز احساسات	۲۶
داشتن توافق با یکدیگر	۲۷
عشق جنسی و تعلق	۲۸
توجه (رفتار کلامیو غیر کلامی)	۳۴
گوش دادن	۳۵
ستایش و تقدیر	۳۵
کنترل تعارض	۳۶
آشفته‌گی نقش	۳۸
ارتباط رضایت زناشویی با متغیرهای شناختی	۴۱
پایه‌های ارتباط زناشویی	۴۳
عوامل مؤثر بر افزایش سازگاری زوجین :	۴۴
ابراز احساسات	۴۸
عشق جنسی و تعلق :	۵۱
توجه (رفتار کلامی و غیر کلامی)	۵۶
گوش دادن	۵۷

۵۷	ستایش و تقدیر :
۵۹	کنترل تعارض :
۶۰	آشفته‌گی نقش :
۶۵	عوامل آسیب رسان به سازگاری زوجین
۶۶	تعریف تروما
۶۷	تاثیرات تروما
۶۸	انواع تروما
۶۹	همه‌گیری تروما
۷۴	جمع بندی
۷۵	منابع

## فصل اول:

### کلیات

#### مقدمه

ترومای پیچیده شامل سوء رفتار، غفلت و خیانت مکرر از سوی افراد مورد اعتماد از جمله مراقبان یا عزیزان کودک و شخصیت هایی است که از موقعیت اجتماعی برخوردارند، که اغلب در بافت روابط دلبستگی رخ می دهد مراجعان روان درمانی با پیشینه این نوع ترومای رابطه ای در سراسر جهان فراوان هستند. این تجربیات دوران کودکی می تواند باعث تلنبار شدن تأثیرات دراز مدت از جمله نشانه های PTSD، اضطراب، افسردگی و همچنین اختلالاتی در توانمندی هیجانی (آگاهی هیجانی و تنظیم هیجانی و مشکلاتی در زمینه صمیمیت و سوگ حل و فصل نشده) به واسطه فقدان ها و نیازهای دلبستگی برآورده نشده و در نهایت موضوعات حل و فصل نشده با مقصرین و شخصیت های دلبستگی شود. مختل شدن فرایندهای هیجانی و روانی در مرکز این تلنبار شدن اختلالات است. سابقه ی ترومای پیچیده در کودکی می تواند به تأثیرات روانشناختی قابل توجهی در بزرگسالی منجر شود که از مهمترین آنها اختلالات هیجانی است. تروما، یک تجربه ی هیجانی قوی است که امکان دارد اثرات نامطلوب روانشناختی، اجتماعی و فیزیکی را به همراه خود داشته باشد. تروما ممکن است به علت گستره ی وسیعی از رویدادها ایجاد شود که به طور معمول در سه طبقه بندی مورد بررسی قرار می گیرد رویدادهایی که به صورت عمد توسط انسان انجام می شود؛ رویدادهایی که توسط افراد به صورت غیر عمدی صورت می گیرد؛ و رویدادهای ناگوار طبیعی. التیام اثرات رخدادهایی که توسط انسان به صورت عمد صورت می گیرد در مقایسه با رخدادهای غیر عمدی، سخت تر است (باقری نژاد و همکاران، ۱۳۹۹، ص ۹۷).

یکی از عواملی که می تواند تحت تاثیر تروما قرار گیرد رضایت زناشویی می باشد. رضایت زناشویی یعنی احساس ذهنی رضایت، خشنودی و لذت تجربه شده در هر یک از زوجین وقتی جنبه های مختلف زندگی مشترک خود را در نظر می گیرند. تقریباً اغلب زوجیهایی که ازدواج می کنند در آغاز زندگی دارای سطح بالایی از رضایت زناشویی هستند. رضایت از رابطه طی زمان در بسیاری از زوجها کاهش می یابد. رضایت زناشویی عامل پیش بینی کننده سلامت روان افراد همسر دار است و نقش عمده در تربیت افراد و بارور کردن ها توانائی دارد. روابط زناشویی رضایتمند باعث رشد شایستگی، توانایی سازگاری و سازش افراد شده و این افراد عموماً عمر طولانیتر، تغذیه سالم و دلخواه داشته، دچار افسردگی و مشکلات روانشناختی کمتری شده و کودکان سازگارتر با وضعیت تحصیلی بهتری دارند. جامعه، جدید بایستگی بودن مردان و زنان در بیرون از خانه برای کار گمار، دست یابی درآمد، انجام کارهای اقتصادی، آموزشی و تربیتی سبب دگرگونی نهاد خانواده شده است در هم آمیختن نقش های خانوادگی و شغلی باعث فشار جسمی و روانی و پیامد آن کشمکش و کار خانواده شده که میتواند بر سلامت شغلی و خانوادگی تاثیر بگذارد (پاک نیت و روشن، ۱۳۹۷: ص ۸۸).

یکی از عواملی که می تواند تحت تاثیر تروما قرار گیرد سازگاری زناشویی می باشد. سازگاری زوجین یک مقوله چند بعدی است و به عوامل زیادی وابسته است که به شرط مهیا بودن این عوامل قابل دست یابی است. کتاب های زیادی برای شناسایی مؤلفه های سازگاری زوجین انجام گرفته است که از این مؤلفه ها می توان به کیفیت ارتباطات؛ صمیمیت در روابط جنسی؛ اعتماد؛ احترام متقابل؛ تفاهم همدلانه و برابری اشاره کرد (برین و مکی ۲۰۱۵ و لوتز ۲۰۱۴؛ رابینسون و فنل ۲۰۱۳، به نقل از مهنیان خامنه، ۱۴۰۱ ص ۴۵). در تحقیق دیگری تأثیر نگرش ها و تفاسیر زوجین از رفتارهای یکدیگر

<sup>۱</sup> Marital satisfaction

<sup>۲</sup> mental health

<sup>۳</sup> Brin & Maci

<sup>۴</sup> Lowtz

<sup>۵</sup> Robinson & Fenll

بر سازگاری زناشویی آنها بررسی و رابطه مثبتی میان این دو متغیر دیده شد. همچنین دیده شده که نگرش های مثبت در رفتارهای هر یک از زوجین امید به داشتن روابط زناشویی خوشایند را بیشتر می کند. محققان بیان می دارند که پیش فرض های زوجین در زمینه ماهیت زن و مرد و توانایی افراد برای تغییر دادن عملکرد زناشویی آنها نیز در این زمینه مؤثر است (اربابان اصفهانی؛ ۱۴۰۲ ص ۱۲۴). با توجه به کتاب های انجام شده در خصوص روابط همسران؛ به نظر می رسد که نحوه ابراز احساسات می توانند در بهبود سازگاری زوجین مؤثر باشد (روابط صمیمانه زوجین نیاز به مهارت های ارتباطی دارد از قبیل توجه افراد به مسائل از دید همسرشان و توانایی درک همدلانه آنچه که همسرشان تجربه نموده است و همچنین حساس و آگاه بودن از نیازهای او. (گاتمن او همکاران ۲۰۱۹، ترجمه مصباح و همکاران ۱۴۰۲ ص ۱۰۲).

در این فصل از کتاب به بیان کلیات کتاب پرداخته می شود. در ابتدا به بیان مسئله اصلی کتاب پرداخته می شود که آیا احساس رضایت زناشویی و سازگاری در ازدواج بر اساس، ترومای دوران کودکی پیش بینی می شود؟ در ادامه به بیان ضرورت و اهمیت توجه به موضوع کتاب از دیدگاه کتابگران پرداخته می شود در ادامه نیز اهداف و فرضیه های کتاب به صورت کلی و جزئی پرداخته می شود. در ادامه نیز تعریف متغیرهای کتاب در دو بخش مفهومی و عملیاتی مطرح می شود.

ازدواج مهم ترین عرف و رسم معمول در تمام جوامع و فرهنگ ها می باشد که واجد شکل گیری و شکل دهی نزدیک ترین فرآیندهای ارتباطی بین دو نفر و در نهایت تشکیل یک واحد اجتماعی به نام خانواده است اما آنچه که باعث تداوم ازدواج می شود رضایت زناشویی است. عدم رضایت زناشویی، سلامت ازدواج را چنان در معرض خطر قرار می دهد که تکرار ناسازگاری ها و عدم حل اختلاف نه تنها ثبات رابطه بلکه رضایت زناشویی و سازگاری زوجین را نیز تهدید می کند. می دانیم که خانواده با پیوند زناشویی تشکیل می گردد و تداوم و بقای آن نیز بستگی به تداوم و بقای پیوند زناشویی دارد (نوابی نژاد، ۱۳۹۷، ص.

۱۱). رابطه زناشویی رابطه زن و مرد است که از ازدواج ناشی می شود و ازدواج فرایندی است که از کنش متقابل بین زن و مرد شکل می گیرد که برخی شرایط قانونی را تحقق بخشیده اند و به طور کلی عمل آنها مورد پذیرش قانون قرار گرفته است. زوج بودن ابعاد زیستی، اقتصادی، عاطفی، روانی و اجتماعی مختلفی دارد (معتمدین، ۱۳۸۳، ص. ۵۸). رضایت زناشویی و سازگاری بین زوجین یک ارزیابی کلی از وضع فعلی ارتباط را ارائه می دهد (نیکولز و همکاران، ۲۰۰۰، ص. ۵۰) و هنگامی حاصل می شود که وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی مطابق با آنچه که وی انتظار دارد باشد (وینچ، ۲۰۰۰، ص. ۶۹). در حقیقت رضایت زناشویی و سازگاری زوجین یکی از عوامل پیشرفت و دستیابی به اهداف زندگی است که در طی آن زن و شوهر از ازدواج با هم احساس شادمانی و رضایت می کنند (سینها و ماکرجوئی، ۱۹۹۱، ص. ۷۹). اولسون (۲۰۲۰) به طور کلی سه زمینه را برای رضایتمندی مطرح می کند. که به هم وابسته و با هم تداخل دارند. این سه حیطه عبارت است از: (۱) رضایت افراد از ازدواجشان (۲) رضایت از زندگی خانوادگی (۳) رضایت کلی از زندگی. فینچام و بیچ (۲۰۲۰) در یک دسته بندی کلی عوامل زیر را در رضایت زناشویی موثر دانسته اند: عوامل شناختی، عوامل هیجانی و عاطفی، عوامل فیزیولوژیکی، الگوهای رفتاری، حمایت اجتماعی، خشونت، وجود فرزند، استرس، مهارت های ارتباطی و رابطه جنسی (شاه سیاه و همکاران، ۱۳۸۹، ص. ۶۳).

برخی از صاحب نظران در تعریف رضایت زناشویی، آن را تابع مراحل چرخه ی زندگی می دانند. راه های مختلفی برای تعریف رضایت زناشویی وجود دارد و بهترین تعریف را هاکینز ارائه کرده است. او رضایت زناشویی را احساس خشنودی، رضایت و لذت توسط زن و شوهر زمانی که همه ی جنبه های ازدواج خود را در نظر می گیرند تعریف می کند. رضایت یک متغیر نگرشی است، بنابراین، یک خصوصیت فردی برای زن و شوهر محسوب می شود. طبق تعریف مذکور رضایت زناشویی و سازگاری زوج ها در زندگی در واقع نگرش مثبت و لذت بخشی است که زن و شوهر از جنبه های مختلف روابط زناشویی خود دارند (ایلیس و همکاران، ۱۹۹۶، ص. ۱۵۲).

از مهم ترین عوامل مؤثر بر سازگاری و رضایت زناشویی، عوامل زمینه ای \_ فردی مانند خانواده اصلی که شامل وضعیت ازدواج والدین، وضعیت بهداشت روانی والدین و وضع کارکرد خانواده پدری است. خانواده مهم ترین واحد انتقال دهنده ارزش ها است. فرزندان والدینی که ازدواجشان با نزاع، تنش، نارضایتی متقابل، انتقاد، خصومت و فقدان گرمی و صمیمیت قرین باشد احتمالاً بیشتر آشفته می شو ند (آقایی و همکاران، ۱۳۸۳، ص. ۱۶۴).

سازگاری زناشویی فرایندی است که طی آن هر دو عضو زوج به صورت انفرادی یا با همکاری یکدیگر الگوهای رفتاری خود برای رسیدن به حداکثر رضایت زناشویی در روابطشان، تغییر و اصلاح می کنند (کیم و شین، ۲۰۱۸، ص. ۴۸) این سازگاری در حفظ تعادل زندگی و جو عاطفی خانواده نقش حیاتی دارد (مک دونالد و همکاران، ۲۰۱۸، ص. ۱۷۵). سیهان و ایدوگان (۲۰۲۰) سازگاری زناشویی را وضعیتی می دانند که در آن احساس کلی شادی، رضایت از ازدواج و با هم بودن در زن و مرد وجود دارد که موجب رشد و پیشرفت زوجین در ابعاد مختلف می شود و درک متقابل زوجین از یکدیگر را تقویت می کند. بنابراین هنگامی که زن و شوهر پایه پای هم برای رسیدن به هماهنگی و تعادل در حوزه های مختلف زندگی زناشویی تلاش می کنند سازگاری حاصل می شود (ویسمان و همکاران، ۲۰۱۸، ص. ۲۸). سازگاری زناشویی در واقع فرایند و نتیجه موارد زیر است:

۱) تفاوت های دردرساز دونفری (۲) تنشهای بین فردی و اضطراب شخصی، (۳) رضایت دونفری، (۴) همبستگی دونفری (۵) توافق نظر در مورد اهمیت موضوع کارکردن دونفری (پنالپ و همکاران، ۲۰۱۹، ص. ۱۱۱).

در اینجا می توان گفت سازگاری در ازدواج و رضایت زناشویی بر میزان سلامت روانی، جسمانی، رضایت از زندگی، موفقیت در شغل و ارتباطات اجتماعی مؤثر بوده و یکی از مهم ترین شاخص های رضایت از زندگی است. یکی از عوامل مهم که در سال های اخیر به آن توجه شده است و بر روی رضایت زناشویی و سازگاری بین زوجین تاثیر دارد، تجارب

اولیه ی فرد با والدین و یا نوع رابطه ی هیجانی فرد با والدین خود در دوران کودکی است. برخی از کتاب ها تلاش کرده اند به این سؤال پاسخ دهند که چگونه تجارب اولیه ی فرد در دوران کودکی می تواند وی را در بزرگسالی تحت تاثیر قرار دهد (عیدی و خانجانی، ۲۰۰۶، ص. ۱۴۷).

تجارب اولیه زندگی شکل دهنده شخصیت بزرگسالی هستند و کنش های بین فردی ناشی از فجایع دوران کودکی می تواند شخص را در مسیری تاریک با عنوان آسیب های شخصیتی سوق دهد (کرویت و التمنز، ۲۰۱۸، ص. ۱۸۳).

طبق نظریه شناختی یانگ و همکاران (۲۰۱۶) تجارب ناخوشایند دوران کودکی، با ایجاد طرحواره های ناسازگار اولیه نابهنجاری های روانی را تسهیل می کند. به عبارت دیگر، تجارب ناخوشایند دوران کودکی با سرشت دشوار افراد ترکیب شده و زمینه ساز رشد طرحواره های ناسازگار اولیه می شود. طرحواره های ناسازگار نیز از طریق گسترش راهبردهای مقابله ها یی ناسازگاری از قبیل اجتناب، بروز اختلالات روانی را تسهیل می کنند. به صورت کلی، این نظریات بیان می کنند که تجارب اولیه کودک، اثر تعیین کننده ای بر سیستم فکری، هیجانی و رفتاری فرد نسبت به خود و دیگران و هم چنین آینده فرد دارد. بدین ترتیب می توان گفت تجارب اولیه منجر به شکل گیری الگوهای کارکرد درونی و طرحواره های ناسازگار بین فردی و درون فردی می شود. (کوریگ و همکاران ۲۰۱۵، ص ۶۹)

به عقیده بسیاری از نظریه پردازان، بسیاری از رفتارهای ما در بزرگسالی ریشه در تجارب آسیب زا و تروماهای دوران کودکی ما دارد (آرنتز و جندرن، ۲۰۰۹، ص. ۱۴۰). برای مثال، لینهان (۲۰۱۳) معتقد است تروماها وقتی رخ می دهند که تجربیات خصوصی کودکان با پاسخ های نامنظم، نامناسب و شدید اطرافیان مواجه شود از نظر لینهان (۲۰۱۳) تروماهای دوران کودکی از طریق اعتبارزدایی هیجانها و تجربیات، زمینه ساز اختلالات روانشناختی می شوند. به عبارت دیگر، در محیط های آسیب زا تجربیات خصوصی

کودکان، اغلب مجازات در پی دارد یا بی اهمیت جلوه می دهد. از نظر او سواستفاده و غفلت از نمونه های اعتبارزدایی هیجانی شدید هستند

تروماهای دوران کودکی به عنوان سوءاستفاده و غفلت از کودکان زیر ۱۸ سال تعریف می شود که مشتمل بر سوءاستفاده فیزیکی، هیجانی، روانشناختی جنسی و غفلت فیزیکی و هیجانی است (برنستاین و همکاران، ۲۰۰۳، ص. ۴۴).

با توجه به مطالب ذکر شده مشخص گردید که تروما مانع رشد و تکامل افراد می شود و به فردی که به آن تبدیل می شوند تاثیر می گذارد. کودکانی که ضربه روحی را تجربه می کنند یا در خانه ایی ناکارآمد زندگی می کنند نمی دانند چگونه باید در دوران بزرگسالی خود رفتار کنند و همین امر رضایت مندی آنها را در زندگی کاهش داده و به روابطشان آسیب می زند. آنها برای شیوه صحیح سازگار شدن تلاش می کنند اما بطور بالقوه به ارتباطاتشان آسیب می زند. بنابراین این با توجه به آنچه که گفته شد در کتاب دانشجو به دنبال پاسخگویی به این سوال است که آیا ترومای دوران کودکی می تواند احساس رضایت زناشویی و سازگاری در ازدواج را تبیین و پیش بینی کند؟