# رابطه ویژگی‌های شخصیتی و راهبردهای مقابله‌ای با شادکامی زوجین شهرستان رودبار

**نویسنده: جمشید نجیب پور[1]**

**1-کارشناسی ارشد مشاور خانواده/ موسسه آموزش عالی تاکستان**

**آموزش و پرورش**

MDOI-02-2026.0608
UNNB-629-2-E9BB2B

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی و راهبردهای مقابله‌ای با شاد ی زوجین شهرستان رودبار انجام شد. روش پژوهش توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه زوجین شهرستان رودبار در سال ۱۴۰۲ بودند که از میان آن‌ها ۲۰۰ نفر (۱۰۰ زوج) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه ویژگی‌های شخصیتی نئو (کاستا و مک‌کری، ۱۹۹۲)، پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای اندلر و پارکر (۱۹۹۰) و پرسشنامه شادکامی آکسفورد (هیلز و آرگایل، ۲۰۰۲) بود. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه تحلیل شدند. نتایج نشان داد که بین روان‌رنجورخویی با شادکامی رابطه منفی معنادار ($r=-0/42, p<0/01$) و بین برون‌گرایی($r=0/38, p<0/01$) ، توافق‌پذیری ($r=0/31$, $p<0/01$)و وظیفه‌شناسی ($r=0/29, p<0/01$) با شادکامی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. همچنین راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار با شادکامی رابطه مثبت معنادار ($r=0/35, p<0/01$) و راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار با شادکامی رابطه منفی معنادار ($r=-0/28, p<0/01$) داشت. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که متغیرهای پیش‌بین در مجموع ۴۷ درصد از واریانس شادکامی را تبیین می‌کنند. یافته‌ها حاکی از آن است که ویژگی‌های شخصیتی و راهبردهای مقابله‌ای نقش مهمی در شادکامی زوجین ایفا می‌کنند و توجه به این عوامل در برنامه‌های مشاوره و آموزش پیش از ازدواج ضروری به نظر می‌رسد.

**کلیدواژه‌ها :**ویژگی‌های شخصیتی، راهبردهای مقابله‌ای، شادکامی، زوجین، شهرستان رودبار

## مقدمه

خانواده به عنوان بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی، نقش محوری در سلامت روانی و بهزیستی اعضای خود ایفا می‌کند. یکی از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت خانواده، کیفیت رابطه زناشویی و میزان شادکامی زوجین است. شادکامی به عنوان یکی از مفاهیم کلیدی روانشناسی مثبت‌نگر، به احساسات عینی از

خشنودی، رضایت و لذت تجربه‌شده توسط فرد اطلاق می‌شود که می‌تواند انعکاسی از میزان رضایت افراد از روابط زناشویی باشد .پژوهش‌ها نشان می‌دهند که کیفیت رابطه زناشویی قوی‌ترین پیش‌بین شادکامی در بین زوجین است و از میان ویژگی‌های شخصیتی، روان‌رنجورخویی نقش مهمی در تبیین شادکامی ایفا می‌کند .

در سال‌های اخیر، توجه پژوهشگران به عوامل فردی مؤثر بر شادکامی زوجین معطوف شده است. ویژگی‌های شخصیتی به عنوان الگوهای نسبتاً پایدار رفتار، احساس و تفکر، یکی از مهم‌ترین این عوامل محسوب می‌شوند. مدل پنج‌عاملی شخصیت که شامل روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی است، چارچوب نظری مناسبی برای بررسی رابطه شخصیت و شادکامی فراهم می‌کند .فراتحلیل‌های انجام‌شده نشان داده‌اند که چهار عامل شخصیتی شامل روان‌رنجورخویی پایین، توافق‌پذیری بالا، وظیفه‌شناسی بالا و برون‌گرایی بالا به طور معنادار با رضایت از رابطه همبسته هستند .

عامل مهم دیگر، راهبردهای مقابله‌ای است که زوجین در مواجهه با تنش‌ها و چالش‌های زندگی زناشویی به کار می‌گیرند. راهبردهای مقابله‌ای به مجموعه اقدامات یا فرآیندهای فکری اطلاق می‌شود که فرد در مواجهه با موقعیت استرس‌زا یا ناخوشایند برای اصلاح واکنش خود به کار می‌گیرد .اندلر و پارکر (۱۹۹۰) سه سبک مقابله‌ای اصلی را شناسایی کردند: مقابله مسئله‌مدار (تلاش فعالانه برای حل مشکل)، مقابله هیجان‌مدار (تلاش برای تنظیم هیجانات منفی) و مقابله اجتنابی (دوری از موقعیت استرس‌زا) .پژوهش‌ها نشان می‌دهند که سازگاری زناشویی با راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار و اجتنابی رابطه مثبت و با شیوه‌های هیجانی همبستگی منفی دارد .

شهرستان رودبار به عنوان یکی از مناطق استان گیلان، دارای بافت فرهنگی و اجتماعی خاصی است که ممکن است بر الگوهای تعامل زوجین و شادکامی آنان تأثیر بگذارد. با این حال، تا کنون پژوهش جامعی که به بررسی همزمان نقش ویژگی‌های شخصیتی و راهبردهای مقابله‌ای در شادکامی زوجین این منطقه بپردازد، انجام نشده است. لذا پژوهش حاضر درصدد پاسخ به این پرسش است که آیا بین ویژگی‌های شخصیتی و راهبردهای مقابله‌ای با شادکامی زوجین شهرستان رودبار رابطه معنادار وجود دارد؟

**بیان مسئله**

شادکامی زوجین یکی از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت خانواده و پایداری ازدواج است. آمارهای داخلی نشان می‌دهند که در سال ۲۰۱۴ روزانه ۳۸۱ طلاق در ایران ثبت شده است که عمدتاً ناشی از خیانت، مشکلات جنسی و بیکاری بوده است .این آمارها ضرورت شناسایی عوامل مؤثر بر شادکامی و پایداری روابط زناشویی را دوچندان می‌کند. در شهرستان رودبار، همانند بسیاری از مناطق کشور، شاهد افزایش نرخ طلاق و کاهش رضایت زناشویی هستیم که نیازمند بررسی علمی عوامل زمینه‌ساز آن است.

یکی از عواملی که به طور گسترده در ادبیات پژوهش مورد توجه قرار گرفته، ویژگی‌های شخصیتی است. شواهد فراتحلیلی نشان می‌دهند که ویژگی‌های شخصیتی به طور معنادار با رضایت از رابطه و شادکامی زوجین مرتبط هستند. به طور خاص، روان‌رنجورخویی بالا با رضایت زناشویی پایین‌تر مرتبط است، در حالی که توافق‌پذیری، وظیفه‌شناسی و برون‌گرایی بالاتر با رضایت بیشتر همراه هستند .افراد با روان‌رنجورخویی بالا تمایل دارند با استرس‌های زندگی سازگارانه‌تر برخورد نکنند و موقعیت‌های عادی را تهدیدآمیز تفسیر کنند که این امر می‌تواند رابطه زناشویی آنان را به خطر بیندازد .پژوهش‌ها نشان داده‌اند که زوج‌های صمیمی رابطه رضایت‌مندی منفی با روان‌رنجورخویی و مثبت با توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی دارند .

عامل دوم، راهبردهای مقابله‌ای است که زوجین در مواجهه با تنش‌ها به کار می‌گیرند. پژوهش مقدس‌زاده و همکاران نشان داد که سازگاری زناشویی با راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار و اجتنابی رابطه مثبت معنادار و با شیوه‌های هیجانی همبستگی منفی معنادار دارد .همچنین در پژوهش وانگ و همکاران، ابعاد روان‌رنجورخویی و روان‌گسستگی با اکثر ابعاد کیفیت زناشویی رابطه منفی معنادار داشتند و راهبردهای مقابله‌ای فعال با برخی ابعاد کیفیت زناشویی رابطه مثبت و راهبردهای انفعالی با اکثر ابعاد رابطه منفی داشتند .این یافته‌ها حاکی از آن است که نوع راهبرد مقابله‌ای مورد استفاده زوجین می‌تواند کیفیت رابطه و شادکامی آنان را تحت تأثیر قرار دهد.

با وجود پژوهش‌های متعدد در این حوزه، خلأ پژوهشی قابل توجهی در خصوص بررسی همزمان این متغیرها در بافت فرهنگی خاص شهرستان رودبار وجود دارد. تفاوت‌های فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی این منطقه ممکن است الگوهای متفاوتی از رابطه بین شخصیت، مقابله و شادکامی را ایجاد کند. لذا پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سؤالات است: آیا بین ویژگی‌های شخصیتی (روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، گشودگی، توافق‌پذیری، وظیفه‌شناسی) با شادکامی زوجین شهرستان رودبار رابطه معنادار وجود دارد؟ آیا بین راهبردهای مقابله‌ای (مسئله‌مدار، هیجان‌مدار، اجتنابی) با

شادکامی زوجین رابطه معنادار وجود دارد؟ و آیا ترکیب ویژگی‌های شخصیتی و راهبردهای مقابله‌ای می‌تواند شادکامی زوجین را پیش‌بینی کند؟

**ضرورت و اهمیت پژوهش**

اهمیت و ضرورت انجام این پژوهش از چند جنبه قابل تبیین است:

**جنبه نظری :**پژوهش حاضر می‌تواند به غنای ادبیات روانشناسی خانواده و روانشناسی مثبت‌نگر بیفزاید و چارچوب نظری جامع‌تری برای درک عوامل فردی مؤثر بر شادکامی زوجین فراهم کند. بررسی همزمان ویژگی‌های شخصیتی و راهبردهای مقابله‌ای امکان درک تعامل این عوامل را فراهم می‌سازد.

**جنبه کاربردی :**یافته‌های این پژوهش می‌تواند در برنامه‌های مشاوره پیش از ازدواج، آموزش مهارت‌های زندگی زناشویی و مداخلات درمانی برای زوجین مورد استفاده قرار گیرد. شناسایی ویژگی‌های شخصیتی و راهبردهای مقابله‌ای مرتبط با شادکامی می‌تواند به مشاوران کمک کند تا زوجین را در انتخاب همسر مناسب و اتخاذ راهبردهای کارآمدتر یاری رسانند.

**جنبه بومی و منطقه‌ای :**با توجه به اینکه تا کنون پژوهش مشابهی در شهرستان رودبار انجام نشده است، نتایج این پژوهش می‌تواند اطلاعات ارزشمندی برای برنامه‌ریزان و مسئولان محلی در زمینه ارتقای سلامت خانواده و کاهش نرخ طلاق فراهم کند. تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی این منطقه ممکن است الگوهای متفاوتی از روابط بین متغیرها را نشان دهد که شناسایی آن‌ها به طراحی مداخلات بومی کمک می‌کند.

**اهداف پژوهش**

**هدف اصلی :**تعیین رابطه ویژگی‌های شخصیتی و راهبردهای مقابله‌ای با شادکامی زوجین شهرستان رودبار.

**اهداف فرعی:**

1. تعیین رابطه بین ابعاد ویژگی‌های شخصیتی (روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، توافق‌پذیری، وظیفه‌شناسی) با شادکامی زوجین شهرستان رودبار.
2. تعیین رابطه بین راهبردهای مقابله‌ای (مسئله‌مدار، هیجان‌مدار، اجتنابی) با شادکامی زوجین شهرستان رودبار.
3. تعیین سهم نسبی هر یک از متغیرهای پیش‌بین (ویژگی‌های شخصیتی و راهبردهای مقابله‌ای) در پیش‌بینی شادکامی زوجین شهرستان رودبار.

## مبانی نظری و جزئیات

### شادکامی

شادکامی یکی از مفاهیم محوری روانشناسی مثبت‌نگر است که به عنوان ارزیابی ذهنی فرد از زندگی خود تعریف می‌شود. آرگایل و لو (۱۹۸۵) شادکامی را به عنوان ترکیبی از رضایت از زندگی، عاطفه مثبت بالا و عاطفه منفی پایین مفهوم‌سازی کرده‌اند. در حوزه روابط زناشویی، شادکامی به احساسات عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه‌شده توسط زن و شوهر اطلاق می‌شود که می‌تواند انعکاسی از میزان شادی افراد از روابط زناشویی باشد .

پرسشنامه شادکامی آکسفورد توسط هیلز و آرگایل (۲۰۰۲) به عنوان ابزاری فشرده برای اندازه‌گیری بهزیستی روانشناختی توسعه یافت. این پرسشنامه دارای ۲۹ ماده است که به صورت طیف لیکرت شش‌درجه‌ای پاسخ داده می‌شود. اعتبار این ابزار با استفاده از پرسشنامه اصلی شادکامی آکسفورد تأیید شده و پایایی آن ۹۱/۰ گزارش شده است .بررسی‌های بعدی نشان داده‌اند که این مقیاس یک عامل مرتبه بالاتر واحد را می‌سنجد که حاکی از تک‌بعدی بودن سازه شادکامی است .

### ویژگی‌های شخصیتی بر اساس مدل پنج‌عاملی

مدل پنج‌عاملی شخصیت (پنج بزرگ) یکی از جامع‌ترین و پرکاربردترین چارچوب‌های نظری برای طبقه‌بندی ویژگی‌های شخصیتی است. این مدل پنج عامل اصلی را شامل می‌شود: روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی .

**روان‌رنجورخویی :**به تمایل به تجربه هیجانات منفی مانند اضطراب، خشم، افسردگی و آسیب‌پذیری در برابر استرس اشاره دارد. افراد با روان‌رنجورخویی بالا در مواجهه با مشکلات زندگی سازگارانه‌تر برخورد نمی‌کنند و موقعیت‌های عادی را تهدیدآمیز تفسیر می‌کنند .

**برون‌گرایی :**به میزان انرژی، عاطفه مثبت، اجتماعی بودن و هیجان‌طلبی اطلاق می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که برون‌گرایی با شادکامی و رضایت زناشویی رابطه مثبت دارد .

**گشودگی به تجربه :**به خلاقیت، کنجکاوی، انعطاف‌پذیری و تمایل به تجارب جدید اشاره دارد. گشودگی به تجربه موجب می‌شود که زوجین در حل مشکلات و تعارض‌های زناشویی با انعطاف‌پذیری بیشتر و فعالانه‌تر برخورد کنند .

**توافق‌پذیری :**به همدلی، مهربانی، اعتماد و تمایل به همکاری اطلاق می‌شود. افراد با توافق‌پذیری بالا تمایل به حفظ روابط مثبت و هماهنگ دارند .

**وظیفه‌شناسی :**به نظم، مسئولیت‌پذیری، پشتکار و خودکنترلی اشاره دارد. افراد وظیفه‌شناس تلاش هدفمند بیشتری در جهت حفظ و ثبات روابط زناشویی خود به کار می‌برند .

پرسشنامه شخصیتی نئو (NEO-FFI) توسط کاستا و مک‌کری (۱۹۹۲) برای اندازه‌گیری این پنج عامل توسعه یافت. این پرسشنامه شامل ۶۰ ماده است که هر عامل با ۱۲ ماده سنجیده می‌شود. فرم کوتاه نئو برای اندازه‌گیری سریع و کارآمد ویژگی‌های شخصیتی طراحی شده و پایایی و روایی آن در پژوهش‌های متعدد تأیید شده است .

**راهبردهای مقابله‌ای**

راهبردهای مقابله‌ای به مجموعه اقدامات یا فرآیندهای فکری اطلاق می‌شود که فرد در مواجهه با موقعیت استرس‌زا یا ناخوشایند برای اصلاح واکنش خود به کار می‌گیرد .لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) مقابله را به عنوان تلاش‌های شناختی و رفتاری در حال تغییر برای مدیریت مطالبات خاص خارجی یا داخلی که فراتر از منابع فرد ارزیابی می‌شوند، تعریف کرده‌اند.

اندلر و پارکر (۱۹۹۰) سه سبک مقابله‌ای اصلی را شناسایی کردند:

**مقابله مسئله‌مدار :**شامل تلاش‌های فعالانه برای حل مشکل، جستجوی اطلاعات و اقدام مستقیم برای تغییر موقعیت استرس‌زا است. این سبک مقابله‌ای با پیامدهای روانشناختی مثبت‌تر همراه است .

**مقابله هیجان‌مدار :**شامل تلاش برای تنظیم هیجانات منفی ناشی از موقعیت استرس‌زا است. این سبک ممکن است شامل واکنش‌های هیجانی مانند نگرانی، خشم یا افسردگی باشد .

**مقابله اجتنابی :**شامل دوری از موقعیت استرس‌زا، انکار یا انجام فعالیت‌های جایگزین برای فراموش کردن مشکل است. این سبک ممکن است در کوتاه‌مدت تسکین‌بخش باشد اما در بلندمدت با پیامدهای منفی همراه است .

پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای (CISS) توسط اندلر و پارکر (۱۹۹۰) برای اندازه‌گیری این سه سبک توسعه یافت. این پرسشنامه شامل ۴۸ ماده است که هر سبک با ۱۶ ماده سنجیده می‌شود. پایایی این ابزار در نمونه‌های مختلف مطلوب گزارش شده و ساختار عاملی آن در فرهنگ‌های مختلف تأیید شده است .

**روش‌شناسی پژوهش**

**نوع پژوهش :**پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است که به بررسی رابطه بین متغیرها می‌پردازد.

**جامعه آماری :**جامعه آماری شامل کلیه زوجین شهرستان رودبار در سال ۱۴۰۲ بود.

**نمونه و روش نمونه‌گیری :**حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان و بر اساس جامعه نامعین، ۲۰۰ نفر (۱۰۰ زوج) تعیین شد. روش نمونه‌گیری در دسترس بود که با مراجعه به مراکز مشاوره، فرهنگسراها و مکان‌های عمومی شهرستان رودبار انجام شد.

**ابزارهای پژوهش:**

1. **پرسشنامه ویژگی‌های شخصیتی نئو :(NEO-FFI)** این پرسشنامه توسط کاستا و مک‌کری (۱۹۹۲) طراحی شده و شامل ۶۰ ماده است که پنج عامل شخصیتی را می‌سنجد. پاسخ‌دهی بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای انجام می‌شود. پایایی این ابزار در پژوهش‌های داخلی و خارجی مطلوب گزارش شده است .

2. **پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای (CISS):** این پرسشنامه توسط اندلر و پارکر (۱۹۹۰) طراحی شده و شامل ۴۸ ماده است که سه سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی را می‌سنجد. پایایی این ابزار با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در نمونه‌های مختلف بین ۷۳/۰ تا ۸۸/۰ گزارش شده است .

3. **پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHQ):** این پرسشنامه توسط هیلز و آرگایل (۲۰۰۲) طراحی شده و شامل ۲۹ ماده است که به صورت طیف لیکرت شش‌درجه‌ای پاسخ داده می‌شود. پایایی این ابزار ۹۱/۰ گزارش شده است .

**روش تحلیل داده‌ها :**داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه) با استفاده از نرم‌افزار SPSS-26 تحلیل شدند.

## پیشینه پژوهش

### تحقیقات انجام‌شده در ایران

مقدس‌زاده و همکاران در پژوهشی با عنوان «پیش‌بینی سازگاری زناشویی بر اساس جهت‌گیری مذهبی، راهبردهای مقابله‌ای و صفات شخصیت» بر روی ۲۶۶ نفر از کارکنان دانشگاه کاشان انجام دادند. نتایج نشان داد که سازگاری زناشویی با جهت‌گیری مذهبی و راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار و اجتنابی رابطه مثبت معنادار دارد و با شیوه‌های هیجانی همبستگی منفی معنادار دارد. همچنین بین صفات توافق‌پذیری، وظیفه‌شناسی و صداقت-فروتنی با سازگاری زناشویی همبستگی معناداری وجود داشت .

پژوهش دیگری در دانشگاه تهران با عنوان «اثربخشی آموزش تقویت مقابله زوجی بر سازگاری زناشویی و راهبردهای مقابله‌ای زوجی» انجام شد که نشان داد آموزش مهارت‌های مقابله‌ای زوجی می‌تواند سازگاری زناشویی و راهبردهای مقابله‌ای زوجین را بهبود بخشد .

در پژوهشی با عنوان «تدوین بسته آموزش شادکامی اسلامی: ارزیابی اثربخشی آن بر سازگاری زناشویی و تاب‌آوری زوجین دارای تعارض زناشویی» که در دانشگاه تهران انجام شد، نتایج حاکی از اثربخشی آموزش شادکامی بر سازگاری زناشویی و تاب‌آوری زوجین بود .

**تحقیقات انجام‌شده در خارج از ایران**

فراتحلیل انجام‌شده توسط مالوف و همکاران (۲۰۰۹) با شامل ۱۹ نمونه و ۳۸۴۸ شرکت‌کننده نشان داد که چهار عامل شخصیتی مدل پنج‌عاملی به طور معنادار با رضایت از رابطه همبسته هستند: روان‌رنجورخویی پایین، توافق‌پذیری بالا، وظیفه‌شناسی بالا و برون‌گرایی بالا. این روابط در مردان و زنان و در افراد متأهل و غیرمتأهل تفاوت معناداری نداشتند .

پژوهش آرگایل و همکاران (۲۰۰۲) با بررسی ۱۲۰۷ زوج نشان داد که قوی‌ترین پیش‌بین‌های شادکامی، کیفیت رابطه زناشویی و سپس روان‌رنجورخویی هستند. مدل‌سازی علّی با LISREL نشان داد که کیفیت رابطه زناشویی اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد و روان‌رنجورخویی هم به طور مستقیم و هم به طور غیرمستقیم از طریق تأثیر بر کیفیت رابطه زناشویی بر شادکامی اثر می‌گذارد .

پژوهش وانگ و همکاران با بررسی ۱۷۵ زن متأهل در سن باروری نشان داد که ابعاد روان‌رنجورخویی و روان‌گسستگی با اکثر ابعاد کیفیت زناشویی رابطه منفی معنادار دارند. همچنین راهبردهای مقابله‌ای فعال با برخی ابعاد کیفیت زناشویی رابطه مثبت و راهبردهای انفعالی با اکثر ابعاد رابطه منفی داشتند .

پژوهش دیگری در کره با بررسی مردان متأهل نشان داد که مهم‌ترین متغیر مؤثر بر رضایت زناشویی، راهبردهای مقابله‌ای آنان در موقعیت‌های تعارض (مانند یکپارچگی و مصالحه) است. پس از آن، متغیرهای جمعیت‌شناختی مانند تحصیلات، مدت ازدواج و درآمد و همچنین ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی و درون‌گرایی قرار داشتند. مردان برون‌گرا رضایت زناشویی بیشتری داشتند .

**یافته‌ها**

**یافته‌های توصیفی**

نتایج توصیفی نشان داد که میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۸/۳۵ سال (انحراف معیار=۲/۸) بود. از نظر سطح تحصیلات، ۳۲ درصد دیپلم، ۴۵ درصد کارشناسی و ۲۳ درصد تحصیلات تکمیلی داشتند. میانگین مدت ازدواج ۴/۹ سال (انحراف معیار=۱/۵) بود.

**یافته‌های استنباطی**

**فرضیه اول: بین ویژگی‌های شخصیتی و شادکامی زوجین رابطه معنادار وجود دارد.**

نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین روان‌رنجورخویی با شادکامی رابطه منفی و معنادار (r=-0/42, p<0/01)و بین برون‌گرایی(r=0/38, p<0/01) ، توافق‌پذیری (r=0/31, p<0/01) و وظیفه‌شناسی (r=0/29, p<0/01) با شادکامی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. بین گشودگی به تجربه و شادکامی رابطه معناداری مشاهده نشد.(r=0/11, p>0/05)

**فرضیه دوم: بین راهبردهای مقابله‌ای و شادکامی زوجین رابطه معنادار وجود دارد.**

نتایج نشان داد که بین راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار با شادکامی رابطه مثبت و معنادار (r=0/35, p<0/01)و بین راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار با شادکامی رابطه منفی و معنادار (r=-0/28, p<0/01)وجود دارد. بین راهبرد مقابله‌ای اجتنابی و شادکامی رابطه معناداری مشاهده نشد-(r=0/09, p>0/05).

**فرضیه سوم: ویژگی‌های شخصیتی و راهبردهای مقابله‌ای می‌توانند شادکامی زوجین را پیش‌بینی کنند.**

نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که متغیرهای پیش‌بین در مجموع ۴۷ درصد از واریانس شادکامی را تبیین می‌کنند($R^2$=0/47, F=۳۲/۱۸ .(p<0/001, از میان متغیرهای پیش‌بین، روان‌رنجورخویی/0-=β) ۳۱(p<0/001 ,، برون‌گرایی/0=β) ۲۶(p<0/01 ,، توافق‌پذیری /0=β) ۱۹(p<0/05 ,و راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار/0=β) ۲۲ (p<0/01 ,به طور معنادار شادکامی را پیش‌بینی کردند.

**نتیجه‌گیری**

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی و راهبردهای مقابله‌ای با شادکامی زوجین شهرستان رودبار انجام شد. یافته‌ها نشان دادند که ویژگی‌های شخصیتی و راهبردهای مقابله‌ای نقش مهمی در شادکامی زوجین ایفا می‌کنند. به طور خاص، روان‌رنجورخویی به عنوان قوی‌ترین پیش‌بین منفی شادکامی و برون‌گرایی، توافق‌پذیری و راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار به عنوان پیش‌بین‌های مثبت شادکامی شناسایی شدند.

این یافته‌ها با نتایج فراتحلیل مالوف و همکاران (۲۰۰۹) که نشان داد روان‌رنجورخویی، توافق‌پذیری، وظیفه‌شناسی و برون‌گرایی با رضایت از رابطه همبسته هستند، همسو است .همچنین با یافته‌های پژوهش آرگایل و همکاران (۲۰۰۲) که روان‌رنجورخویی را به عنوان یکی از قوی‌ترین پیش‌بین‌های شادکامی معرفی کردند، مطابقت دارد .نتایج مربوط به راهبردهای مقابله‌ای نیز با یافته‌های مقدس‌زاده و همکاران همخوانی دارد که نشان دادند راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار با سازگاری زناشویی رابطه مثبت و راهبردهای هیجانی رابطه منفی دارند .

روان‌رنجورخویی بالا با تجربه هیجانات منفی بیشتر، تفسیر تهدیدآمیز موقعیت‌های عادی و واکنش‌های ناسازگارانه در مواجهه با تنش‌های زناشویی همراه است که می‌تواند شادکامی زوجین را کاهش دهد .در مقابل، برون‌گرایی با عاطفه مثبت، انرژی و اجتماعی بودن همراه است که می‌تواند به تعاملات مثبت‌تر و در نتیجه شادکامی بالاتر منجر شود. توافق‌پذیری نیز با همدلی، مهربانی و تمایل به همکاری همراه است که کیفیت رابطه زناشویی را بهبود می‌بخشد.

راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار با اقدام فعالانه برای حل مشکلات، جستجوی راه‌حل‌های سازنده و مدیریت مؤثر تنش‌ها همراه است که می‌تواند به شادکامی بالاتر منجر شود. در مقابل، راهبرد هیجان‌مدار با تمرکز بر هیجانات منفی و عدم اقدام مؤثر برای حل مشکل، شادکامی را کاهش می‌دهد .

مجله اختلالات جنسی و روانشناختی

**پیشنهادات**

**پیشنهادات کاربردی:**

1. برگزاری کارگاه‌های آموزش مهارت‌های زندگی زناشویی با تأکید بر آموزش راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار به زوجین شهرستان رودبار.
2. گنجاندن ارزیابی ویژگی‌های شخصیتی در فرآیند مشاوره پیش از ازدواج به منظور شناسایی زوجین در معرض خطر و ارائه مداخلات پیشگیرانه.
3. طراحی برنامه‌های مداخله‌ای مبتنی بر روانشناسی مثبت‌نگر برای افزایش شادکامی زوجین با تمرکز بر تقویت عاطفه مثبت و کاهش هیجانات منفی.

4. آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان به زوجین با روان‌رنجورخویی بالا برای کاهش تأثیر منفی این ویژگی بر شادکامی.

**پیشنهادات پژوهشی:**

1. انجام پژوهش‌های طولی برای بررسی رابطه علّی بین ویژگی‌های شخصیتی، راهبردهای مقابله‌ای و شادکامی زوجین در طول زمان.
2. بررسی نقش عوامل میانجیگر مانند حمایت اجتماعی و رضایت جنسی در رابطه بین شخصیت و شادکامی زوجین.
3. انجام پژوهش‌های مشابه در سایر مناطق استان گیلان و مقایسه نتایج با یافته‌های پژوهش حاضر.
4. بررسی اثربخشی مداخلات مبتنی بر آموزش راهبردهای مقابله‌ای بر شادکامی زوجین در قالب طرح‌های آزمایشی.

مجله اختلالات جنسی و روانشناختی

**منابع**


1. Azrin, N. H., Naster, B. J., & Jones, R. (1973). Marital Happiness Scale. *APA PsycTests*.
2. Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). The NEO Inventories. In *Personality Assessment* (pp. 6-1–6-24). Taylor & Francis.
3. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1993). Coping Inventory for Stressful Situations (CISS). *APA PsycTests*.
4. Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073-1082.

5. Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Schutte, N. S., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2010). The Five-Factor Model of personality and relationship satisfaction of intimate partners: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 124-127.

6. Moghaddaszadeh, M., et al. (n.d.). Predicting marital adjustment based on religious orientation, coping strategies and personality traits. *Ensani*.

7. Russell, R. J. H., & Wells, P. A. (1994). Predictors of happiness in married couples. *Personality and Individual Differences*, 17(3), 313-321.

8. Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and Family*, 38(1), 15-28.

9. Wang, H., Liu, P., & Huang, K. (2003). Correlation analysis between marital quality and personality, coping style of 175 women with childbearing age. *Chinese Journal of Behavioral Medical Science*, 12(5).

10. Zeynep, O., & Celik Ornek, D. B. (2026). How parenthood shapes well-being: The roles of stress coping and psychological flexibility in married couples. *SAGE Open*.

11. مجله علوم پژوهشکده علوم روانشناختی. (۱۴۰۰). راهبردهای مقابله‌ای: تعاریف و مفاهیم. *روانشناختی*.

12. حیدری، م.، و همکاران. (۱۳۹۸). رابطه ویژگی‌های شخصیتی با رضایت‌مندی زناشویی. *مطالعات روانشناسی بالینی*.

13. مجله دانشگاه تهران. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش تقویت مقابله زوجی بر سازگاری زناشویی. *روانشناسی*.