فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۷، شماره ۱۱، زمستان سال۹۹

اثربخشی آموزش نظریه استرنبرگ برافزایش رضایت زناشویی دانشجویان زن متأهل دانشگاه آزاد واحد همدان

فاطمه قلخان‌باز [۱]، ایرج صفایی‌راد [۲]

چکیده

پیش‌زمینه و هدف: ازدواج مهم‌ترین عرف و رسم معمول در تمام جوامع و فرهنگ‌ها می‌باشد که واجد شکل‌گیری و شکل‌دهی نزدیک‌ترین فرایندهای ارتباطی بین دو نفر و در نهایت تشکیل یک واحد اجتماعی به نام خانواده است. اما آنچه باعث تداوم ازدواج می‌شود رضایت زناشویی است. هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش نظریه استرنبرگ برافزایش رضایت زناشویی دانشجویان زن متأهل دانشگاه آزاد واحد همدان بود.

مواد و روش‌کار: روش پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی و از طرح پیش‌آزمون ـ پس‌آزمون با دو گروه آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری مورد نظر در این پژوهش را دانشجویان زن متأهل دانشگاه آزاد واحد همدان تشکیل دادند و برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری طبقه‌ای نسبی- تصادفی استفاده شد. و از افراد واجد شرایط ۴۰ نفر به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) گمارده شدند. گروه آزمایش، تحت آموزش نظریه استرنبرگ به صورت گروهی در هشت جلسه و هر جلسه به مدت یک ساعت و نیم آموزش قرار گرفت و گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکرد، سپس داده‌های به دست آمده با آزمون تحلیل کواریانس تحلیل گردیدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که آموزش نظریه استرنبرگ بر رضایت زناشویی دانشجویان متأهل تأثیر معناداری داشته است ($P<۰/۰۵$).

بحث و نتیجه‌گیری: می‌توان گفت، آموزش نظریه استرنبرگ باعث افزایش رضایت زناشویی دانشجویان متأهل می‌شود.

کلید واژه‌ها: نظریه استرنبرگ، رضایت زناشویی، دانشجویان زن متأهل.

۱ کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران (نویسنده مسئول)
۲ عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

مقدمه

ازدواج، یک نهاد چالش‌برانگیز است. به نظر می‌رسد که شادی، ثبات و رضایت از ازدواج بستگی بـه خـود زوج دارد (مانـاپ، چی‌کاسیم، نی، ایدریس و قزالی[1]، ۲۰۱۳). ازدواج به عنوان یک رویداد، به خانواده و جامعـه هـم مربـوط مـی‌شـود. عناصـر تشکیل‌دهنده‌ی یک ازدواج موفق، عشق، ارتباط خوب، تعهد، تفاهم، نگرانی، مراقبت از یکدیگر و با هـم بـودن اسـت. زن و شوهر زمانی به به رضایت‌مندی می‌رسند که به اندازه کافی در ارتباط‌شان با یکدیگر صـمیمی و در حـل مشـکلاتی کـه در زندگی‌شان به وجود می‌آید، با یکدیگر همکاری کنند (ایسر، یویدا و اولادن[2]، ۲۰۱۴).

وجود یک جامعهٔ سالم وابسته به تشکیل خانواده‌های پایـدار، پویـا و بانشـاط اسـت و تحقـق خـانوادهٔ سـالم مشـروط بـه برخورداری افراد آن از سلامت روان و داشتن روابط مطلوب با یکدیگر است. لذا روابط بین زوجین یکی از مهم‌ترین تعیین-کننده‌های عملکرد خانوادهٔ سالم است (بختیاری، حسینی، عارفی و افشاری‌نیا، ۱۳۹۸).

یکی از متغیرهایی که تأثیر بسزایی در ازدواج دارد، رضایت زناشویی است. با آغاز ازدواج و ایجـاد رابطـه زناشـویی، رضـایت زناشویی به متغیری مهم در رابطه با کیفیت ازدواج مطرح می‌شود (ویسمن، گیلمـور و سـالینجر[3]، ۲۰۱۸). در بـین عوامـل مؤثر بر زندگی زوجین، رضایت زناشویی اهمیت ویژه‌ای دارد (مایسل و کارنی[4]، ۲۰۱۲). رضایت زناشویی یکی از ابعاد مهـم سلامتی و رفاه است (والکر، ایشروود، بارتون، کیتو-ماگامبو و لوسز[5]، ۲۰۱۳) و یکی از شاخص‌های مهم رضـایت از زنـدگی محسوب می‌شود (زانیا، نصیر، هاشیم و یوسف[6] ، ۲۰۱۲). رضایت زناشویی به نگرش مثبت و لذت‌بخش زوجـین در زمینـه-های مختلف زندگی، شامل: روابط بین فردی، ویژگی‌های شخصیتی، حلّ تعارضات، مسائل مالی، روابط جنسی و سبک‌های پرورش فرزندان اشاره دارد (عابدی، رستمی، عابدی، سودمند و موللی[7] ، ۲۰۱۸). سوآوین، هـانکوک، هینسـورث و بـاومن[8] (۲۰۱۳) بیان می‌دارند از عوامل مهمی که اخیراً به آن توجه شده در راستای میزان سلامت روانـی-جسـمانی، موفقیـت در شغل و ارتباط اجتماعی و آنچه که باعث تداوم ازدواج می‌گردد رضایت زناشویی می‌باشد. رضایت زناشویی و ایجـاد ارتبـاط صمیمانه با همسر موجب دلبستگی، حمایت، محبت و مشارکت در رابطه عاطفی است و عدم محبت و عـدم حمایـت بسـتر ساز تعارض‌های زناشویی است که می‌تواند به طلاق نیز منجر شود (لیندسی[9]، ۲۰۱۰).

یکی ازمهم ترین عوامل تعیین کننده‌ها رضایتمندی از رابطه زناشویی عشق وکیفیت آن اسـت (ویلـی[10]، ۱۹۹۷؛ برگنـر[11]، ۲۰۰۰). عشق بین زوجین و کیفیت آن در پژوهش‌های متعددی مورد مطالعه قرار گرفته است و صاحب‌نظران بسیاری به آن پرداخته‌اند (حفاظی‌طرقبه، فیروزآبادی و حق‌شناس، ۱۳۸۵). یکی از مهم‌ترین و مورد توجه ترین نظریه‌ها که به تبیین اجزا و انواع عشق می‌پردازد، نظریه مثلثی عشق است که توسط یکی از روان شناسان معاصر بنام استرنبرگ ابداع شده و به نام خود او مشهور می باشد (استرنبرگ[12]، ۱۹۸۶). وی مفهوم عشق را در سه جز کلی که می‌توانند اضلاع یک مثلث باشند شرح داده است: جزء صمیمیت که شامل احساس نزدیکی، برقراری ارتباط متقابل و دلبستگی در رابطه است؛ جزء شـور و اشتیاق که مبتنی بر انگیزش‌های جنسی و جذابیت های جسمانی است و جز تعهد و تصمیم که در کوتاه مدت بـه شـکل تصمیم برای برقراری رابطه و در طولانی مدت به شکل تعهد و احساس مسئولیت برای حفظ و تداوم آن رابطه تظاهر مـی-یابد. این سه جز در ترکیب با یکدیگر، ۸ نوع متفاوت از عشق را به وجود می‌آورند که هر کدام ویژگی‌ها، معایب و محاسن

[1] .Manap, Che Kassim, Hosein, Nen, Idris., & Ghazali.
[2] .Esere, Yeyeodu., & Oladun
[3] .Whisman, Gilmour, Salinger
[4] .Maisel, Karney
[5] .Walker, Isherwood , Burton, Kitwe- Magambo, Luszcz
[6] .Zainah, Nasir, Hashim, Yusof
[7] .Abedi, Rostami, Abedi, Sudmand, Movallali
[8] .Swain, Hancock, Hainsworth, Bowman
[9] .Lindessi
[10] .Willi
[11] .Bergner
[12] .Sternberg

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

خاص خود را دارند؛ به طوری که برخی از انواع عشق با سطوح بالاتری از رضایتمندی در رابطه زوجی همبستگی دارند (اسپرچر[13]، ۱۹۹۹).

ترکیب سه عنصر عشق، انواع مختلف عشق را به وجود می‌آورد و هنگامی که همه عناصر به طور متوازن حضور داشته باشند، کامل‌ترین نوع عشق یعنی عشق تمام عیار به وجود می‌آید (استرنبرگ، ۱۹۹۷؛ ترجمه بهرامی، ۱۳۸۶).

در مورد اهمیت سبک‌های عشق‌ورزی (صمیمیت، میل و تعهد) در کیفیت روابط و رضایت زناشویی پژوهش‌هایی صورت گرفته است. مصباح (۱۳۹۸) نشان داد که بین عشق و مؤلفه‌های آن و رضایت زناشویی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. یافته‌ی پژوهش هدایتی‌دانا و صابری (۱۳۹۳) حاکی از مؤلفه‌های صمیمیت و تعهد پیش‌بین معنادار رضایت زناشویی هستند. رجبی و بنگانی (۱۳۸۷) نشان دادند که بین مؤلفه‌های عشق، تنها بعد صمیمیت، رضایت زناشویی را پیش‌بینی می‌کند. نتایج پژوهش حفاظی‌طرقبه، فیروزآبادی و حق‌شناس (۱۳۸۵) حاکی از وجود رابطه مثبت و معنی‌دار بین هر سه مؤلفه عشق و رضایت زناشویی بود. کامکار و جباریان (۱۳۸۵) نشان دادند که اختلال در روابط زناشویی به دلیل اختلال در روابط صمیمی و عاطفی زوجین بوده است.

اگرچه تا کنون پژوهش‌هایی در زمینه رابطه عشق و رضایت زناشویی انجام شده است، اما در مرور پیشینه موضوع، پژوهشی که به اثربخشی آموزش نظریه استرنبرگ بر رضایت زناشویی پرداخته باشد یافت نشد. بنابراین هدف از این پژوهش با توجه به مطالب ذکر شده تعیین تأثیر آموزش نظریه استرنبرگ بر رضایت زناشویی دانشجویان زن متأهل دانشگاه آزاد همدان می‌باشد.

مواد و روش کار

پژوهش حاضر از نظر ماهیت کمّی، از لحاظ هدف کاربردی و از نظر روش، نیمه آزمایشی است. برای آزمون فرضیه‌های پژوهش حاضر، از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد.

جامعه آماری مورد نظر در این پژوهش را دانشجویان زن متأهل دانشگاه آزاد واحد همدان تشکیل داده‌اند و برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری طبقه‌ای نسبی- تصادفی استفاده شد. با استفاده از روش نمونه‌گیری طبقه‌ای نسبی از بین کلیه دانشجویان زن متأهل دانشگاه آزاد واحد همدان ۴۰ نفر انتخاب شدند و از این ۴۰ نفر، ۲۰ نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه کنترل به‌صورت تصادفی جایگزین شدند. گروه آزمایش در ۸ جلسه یک و نیم ساعته تحت آموزش نظریه استرنبرگ قرار گرفت و گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند. داده‌های حاصل از اجرای پیش‌آزمون و پس‌آزمون با استفاده از برنامه اِس‌پی‌اِس‌اِس[14] نسخه ۲۳ مورد تحلیل آماری قرار گرفت. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از پرسشنامه‌ها، از آمار توصیفی و استنباطی استفاده گردید.

ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: جنسیت مؤنث، دامنه سنی ۲۰ تا ۴۰ سال، متأهل بودن؛ و ملاک‌های خروج عبارت بودند از: ابتلا به بیماری جسمی و عصب‌شناختی که منجر به ناتوانی بیمار گردد، مشارکت قبلی در برنامه مداخله‌ای مشابه و غیبت بیش از دو جلسه. ابزار به کار فته رد یان پژوهش به این شرح بودند:

پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ: جهت تعیین میزان رضایت زناشویی از پرسشنامه ارزیابی زمینه‌های بالقوه مشکل‌زا یا شناسایی زمینه‌های قوت و پرباری رابطه زناشویی (انریچ،۱۹۹۸؛ محققی،۱۳۹۰) استفاده شده است. این پرسشنامه برای تشخیص زوج‌هایی که نیاز به مشاوره و تقویت رابطه دارند نیز استفاده می‌شود. این پرسش‌نامه از ۴۷ سئوال و ۱۴ خرده مقیاس تشکیل شده است که مقیاس اول آن با ۵ سئوال و سایر مقیاس‌ها هر کدام ۱۰ سئوال دارند، خرده مقیاس‌ها شامل تحریف آرمانی، رضایت زناشویی، مسائل شخصیتی،ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندپروری، خانواده و دوستان، مساوات‌طلبی و جهت‌گیری مذهبی است. روایی سازه[15] یا مقیاس‌های رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ گزارش شده و درحد مطلوب است و از نظر تشخیص، زوج‌های راضی و ناراضی را از هم متمایز می‌کند که

13 .Sprecher
14. SPSS
15 .construct validity

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

نشانه روایی ملاکی[16] خوب آن است. در فرم ایرانی برای هر یک از سئوال‌ها ۵ گزینه منظور شده است که به صورت طیف لیکرت از خیلی زیاد تا خیلی کم است و برای همه سئوال‌ها، پاسخ‌ها به صورت کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم است و نمره-گذاری از ۰ تا ۴ است و حداکثر نمره آزمودنی ۴۶۰ است که نمره بالا نشانه رضایت زناشویی بالاست، می‌توان با استفاده از اصول آماری یک نقطه برش برای سطح‌بندی رضایت زناشویی زوجین در این آزمون انجام داد و بر اساس میزان رضایت افراد را در گروه‌های متفاوت جای داد.

اعتبار و روایی پرسش‌نامه رضایت زناشویی انریچ (۱۹۹۸) به این صورت می‌باشد اولسون دیوید و اولسون، (۱۹۹۸؛ به نقل از محققی،۱۳۹۰) اعتبار فرم اخیر را با استفاده از روش ضریب آلفای ۹۲٪ گزارش کرده‌اند در کشور ما اولین بار (محققی،۱۳۹۰) همبستگی درونی آزمون را برای فرم بلند ۹۳٪ و برای فرم کوتاه ۹۵٪ محاسبه و گزارش کرده است.

همچنین ضریب همبستگی پرسشنامه با مقیاس‌های رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ و با مقیاس‌های رضایت زندگی از ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ می‌باشد. کلیه خرده مقیاس‌های پرسشنامه انریچ (۱۹۹۸) زوج‌های ناسازگار و سازگار را متمایز می‌کند و این نشان می‌دهد که این پرسشنامه از روایی خوبی برخوردار است. اولسون (۲۰۰۳) در یک کار پژوهشی میزان اعتبار و کاربرد کلینیکی سیاهه انریچ را مورد بررسی قرار دادند. بدین صورت که تعداد ۵۰۳۹ زوج را به صورت تصادفی مقطعی انتخاب کرده و مقیاس چند وجهی انریچ را به کار بردند. بررسی نشان داد که توانایی تمیز زوجین خوشبخت از زوجین غیر خوشبخت (ناسازگار) از طریق این مقیاس ۸۵ تا ۹۵ درصد دقت و صحت دارد.

واسپای (۱۹۹۸؛ به نقل از محققی،۱۳۹۰) در زمینه روایی و اعتبار آزمون تحقیقات گسترده‌ای انجام داده است خلاصه نتایج حاصل از پژوهش‌های وی به شرح زیر است: میزان پایایی آزمون به روش آزمون و آزمون مجدد بین ۰/۶۵ تا ۰/۹۴ میزان همسانی درونی بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۶۹ تا ۰/۹۷ و میزان توانایی تمیز و طبقه‌بندی ۹۰/۹ درصد است. در بررسی روایی مقیاس انریچ با مقیاس جو خانوادگی و مقیاس سازگاری زوجین مقایسه شد. علاوه بر آن در مقایسه بررسی-های انجام شده توسط این مقیاس بین زوجین خوشبخت و پایدار و طلاق گرفته و در حال طلاق روایی این مقیاس را تأیید کردند. در بررسی اعتبار هر یک از ابعاد ده‌گانه مقیاس ملاحظه شد میزان آلفا بین ۰/۶۹ تا ۰/۹۷ و میزان همبستگی بین آزمون و آزمون مجدد در فاصله ۴ هفته بین حداقل ۰/۶۵ و حداکثر ۰/۹۴ می‌باشد. در بررسی‌های انجام شده ملاحظه شد که در کل نتایج حاصله بین گروه‌های جنسی (مرد و زن) تفاوت معنی‌داری وجود نداشت. ولی در مقایسه با سه گروه زوجین حامله و معمولی و در حال مشاوره بین دو گروه مردان و زنان در ابعاد ارتباط جنسی و تربیت کودکان تفاوت دیده شد.

پ) پروتکل آموزش نظریه استرنبرگ

خلاصه محتوای پروتکل آموزش نظریه استرنبرگ در جدول ۱ آمده است

جدول۱. خلاصه محتوای پروتکل آموزش نظریه استرنبرگ

جلسه اول	معارفه و قرارداد آشنایی و برقراری ارتباط با اعضاء، بیان قواعد و اهداف گروه، ایجاد انگیزه، معرفی دوره آموزشی، گرفتن تعهد از اعضاء، اجرای پیش‌آزمون
جلسه دوم	صمیمیت (پنج سطح ارتباط) آشنایی با مفهوم صمیمیت، آشنایی کلی با پنج سطح صمیمیت، آشنایی با مفهوم ارتباط و اهمیت آن در ازدواج
جلسه سوم	صمیمیت (پله او ۲) آشنایی آزمودنی‌ها با سطحی‌ترین نوع ارتباط (پله اول)، آشنایی آزمودنی‌ها با گفتگوی گزارشی (پله دوم) شناسایی چهار سم کشنده صمیمیت (قضاوت، غیبت، ایرادگیری، قدردانی نکردن.
جلسه چهارم	صمیمیت پله ۳ و ۴ و ۵آشنایی آزمودنی‌ها با گفت‌وگوی فکورانه (پله سوم)، توجه به وجود عقاید مختلف در افراد، نقش تجارب و آموزش در شکل‌گیری عقاید، ضرورت و اهمیت پذیرش، آشنایی اعضا با گفت‌وگوی احساسی، توانایی گوش دادن، آشنایی اعضا با گفت‌وگوی واقعی (پله پنجم).

[16] .criterion validity

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

جلسه پنجم	عشق آشنایی با مفهوم عشق، آشنایی با انواع عشق، شناسایی باورهای رایج درباره‌ی عشق
جلسه ششم	عشق توجه به وجود پنج زبان عشق در افراد، آشنایی با باورهای شناختی غیرمنطقی در مورد ازدواج
جلسه هفتم	تعهد آشنایی تفاوت ازدواج قراردادی با پیمان با تعهد زناشویی، آشنایی با خصایص ازدواج قراردادی آشنایی با ویژگی‌های پیمان ازدواج (تعهد)
جلسه هشتم	جمع‌بندی و نتیجه‌گیری جمع‌بندی و نتیجه‌گیری از جلسات، اجرای پس‌آزمون، تشکر و ختم جلسات.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار رضایت زناشویی گروه آزمایش و گروه کنترل، در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون، در جدول شماره ۲ آورده شده است.

به منظور بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون کولموگروف اسمیرنف استفاده شد. با توجه به سطح معنی‌داری ($p<۰/۰۵$) متغیر رضایت زناشویی، نرمال بودن توزیع نمرات در دو گروه آزمایش و کنترل تأیید می‌شود. برای بررسی پیش‌فرض تساوی واریانس‌های دو گروه در جامعه از آزمون لوین استفاده شد. نتایج آزمون لوین برای متغیر رضایت زناشویی ($F=۱/۱۵$ ، $P=۰/۲۹$) که نشانگر تحقق پیش‌فرض تساوی واریانس‌ها بود.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار، رضایت زناشویی گروه آزمایش و گروه کنترل، در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون

گروه	متغیر	پیش‌آزمون			پس‌آزمون		
		تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
آزمایش	رضایت زناشویی	۲۰	۱۳۷/۴۵	۱۵/۸۸	۲۰	۱۴۶/۱۵	۱۲/۱۲
کنترل	رضایت زناشویی	۲۰	۱۳۴/۲۰	۱۵/۵۱	۲۰	۱۳۵/۳۰	۱۵/۵۵

برای بررسی تأثیر آموزش نظریه استرنبرگ بر رضایت زناشویی آزمودنی‌ها از تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد و نتایج آن در جدول شماره ۳ ارائه شده است. همان‌طور که جدول شماره ۳ نشان می‌دهد، بین گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ متغیرهای وابسته در سطح $P<۰/۰۵$ تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۳. خلاصه نتایج آزمون تحلیل کواریانس رضایت زناشویی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	ضریب تأثیر
رضایت زناشویی	گروه	۷۲۱/۳۳	۱	۷۲۱/۳۳	۱۰/۰۲	۰/۰۰۳	۰/۲۱۳
	خطا	۲۶۶/۶۱	۳۷	۷۱/۹۶			
	کل	۸۵۶۹/۹۷	۳۹				

با توجه به میانگین‌های ارائه شده و با توجه به سطح معنی‌داری می‌توان گفت که آموزش نظریه استرنبرگ توانسته است میانگین رضایت زناشویی را افزایش دهد که این تفاوت در گروه آزمایش و کنترل در سطح ($P<۰/۰۵$) معنادار بود. در واقع این آموزش بر افزایش رضایت زناشویی آزمودنی‌ها مؤثر است. میزان تأثیر برای رضایت زناشویی ۰/۲۱۳ بود. یعنی ۲۱/۳ درصد از واریانس رضایت زناشویی ناشی از آموزش نظریه استرنبرگ است.

بحث و نتیجه‌گیری

تحلیل نتایج نشان داد آموزش نظریه استرنبرگ باعث افزایش رضایت زناشویی دانشجویان متأهل می‌شود. نتیجه این یافته با یافته‌های حفاظی‌طرقبه، فیروزآبادی و حق‌شناس (۱۳۸۵)، رحیمی و بنگانی (۱۳۸۷)، محققی (۱۳۹۰)، پورمحسنی کلوری و همکاران (۱۳۹۰) و محققی و همکاران (۱۳۸۹)، گراوند و همکار (۱۳۹۶)، جورج و همکاران (۲۰۱۵) ایکس‌هایی و همکاران (۲۰۱۸) و احمداوقلو و همکاران (۲۰۰۹) همخوان است.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

در تبیین این یافته می‌توان گفت، پیش‌تر اشاره شد که نظریه استرنبرگ بر سه مؤلفه شور و اشتیاق و صمیمیت و تعهد مبتنی است، یعنی با آموزش نظریه استرنبرگ به آزمودنی‌ها، با این سه مؤلفه به‌طور کامل آشنا شدند. شور و اشتیاق یا هوس، شور، موتور محرکه عشق است. غیر از احساسات جنسی که کاملاً در کلمه هوس مستتر است، یک‌چیز دیگر هم در این بعد از عشق وجود دارد؛ چیزی غیرجنسی که بین عامه به احساسات رمانتیک مشهور است؛ احساس دل‌انگیز عاشق شدن. دومین مؤلفه شامل شور و اشتیاق که مبتنی بر انگیزش‌های شهوانی و جذابیت‌های جسمانی است و شامل اشتغالات ذهنی مثبت نسبت به معشوق است. این بعد جنبه انگیزشی دارد. آزمودنی‌ها بعد از دریافت آموزش، به دلیل ارتقای مؤلفه‌های عشق و تبدیل آن از به دو عاشق واقعی شدن، رضایت زناشویی بالاتری داشتند. اگر در نظر بگیریم که دو زوج فقط و فقط برای ارضای نیاز جنسی در کنار هم هستند، بعد از گذشت زمان و ارضای این غریزه، روابط به سردی می‌گراید اما زمانی که زوجین به‌صورت واقعی و از صمیم قلب عاشق یکدیگر وزندگی خود باشند، این عشق سبب می‌شود از بعضی ناملایمات زندگی چشم‌پوشی کرده وزندگی را بر خود و خانواده خود تلخ نکنند.

در این جلسات، آزمودنی ها به این نکته پی بردند که ریشه بسیاری از مشکلات زناشویی فقدان صمیمیت و مشکلات ارتباطی بین زوج‌ها است. بنابراین، صمیمیت یک نیاز اساسی و واقعی انسان است و تنها یک تمایل یا آرزو نیست. بنابراین، عدم ارضای آن می‌تواند موجب افزایش تعارضات، کاهش رضایت زناشویی و بروز مشکلات عاطفی روانی شود (فلت، هویت، شاپیرو و ریمن[17]، ۲۰۰۱).

همین‌طور به این نکته دست‌یافتند که صمیمت شامل صمیمت عاطفی[18] نیاز به انتقال و در میان گذاشتن همه احساسات مثبت مثل شادی، خوشحالی، رضایت و احساسات منفی مثل خشم، ترس، شرم، بی‌حوصلگی و خستگی با همسر است. صمیمت روان‌شناختی[19] نیاز به انتقال، در میان گذاشتن و گفتگوی صریح درباره مسائل شخصی، اطلاعات و احساسات مربوط به خود با همسر است. این صمیمت هم‌چنین شامل نیاز به گفتن امیدها، آرزوها و نقشه‌های آینده و هم‌چنین ترس‌ها، خواسته‌ها و رازها با همسر است.صمیمت عقلانی[20] نیاز به انتقال و بازگفتن افکار و باورهای مهم با همسر است. برای ایجاد صمیمت عقلانی، احترام به دیدگاه طرف مقابل، توانایی نقش‌پذیری، درک و همدلی ضروری است.

صمیمت جنسی[21] نیاز به انتقال و بیان افکار، احساسات و آرزوهایی است که ماهیت جنسی دارد. صمیمت جنسی شامل گفتن تجارب عاشقانه با یکدیگر، نیاز به تماس بدنی، آمیزش جنسی و روابطی می‌شود که برای برانگیختن، تحریک و رضایت جنسی طرح‌ریزی می‌شود. صمیمت جنسی شامل در میان گذاشتن تجارب عاشقانه با یکدیگر، نیاز به تماس بدنی، آمیزش جنسی و روابطی می‌شود که برای برانگیختن، تحریک و رضایت جنسی طرح‌ریزی می‌شود.

بعد از برخورداری از آموزش در جلسات آموزشی، اهمیت محیط صمیمانه و شاد، را درک کرده، ابعاد صمیمت را در وجود خود تقویت کرده، در سایه کاربرد صمیمت و ابعاد آن در زندگی زناشویی، رابطه جنسی لذت‌بخشی در کنار هم داشتند، به یکدیگر محبت می‌ورزیدند، صمیمت فیزیکی را در زندگی خود به کار می‌برند، به دنبال همه این عوامل رضایت زناشویی آن‌ها از یکدیگر افزایش یافت.

به همراه دسترسی به نقش صمیمت در زندگی، زوجین نسبت به هم بخشش و گذشت نشان دادند، توقعات آن‌ها از یکدیگر کمتر شد، در برابر اشتباهات زندگی به‌راحتی از یکدیگر عذرخواهی‌می‌کردند، همه این عوامل تأمین‌کننده سلامت روان و همین‌طور افزایش رضایت زناشویی آن‌ها را به دنبال داشت.

بعد دیگر، آموزش استرنبرگ تعهد زناشویی بود، جانسون[22] (۱۹۸۵) تعهد زناشویی را شامل سه بُعد تعهد شخصی،[23] تعهد اخلاقی[24] و تعهد ساختاری[25] می‌داند. تعهد شخصی، به معنی علاقه و تمایل فرد برای تداوم رابطه زناشویی است. این تعهد

---

17 . Felt, Hewitt, Shapiro & Rayman
18 . Emotional Intimacy
19 . Psychological Intimacy
20 . Intellectual Intimacy
21 . Sexual Intimacy
22 . Janson

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

منعکس کننده تلقی فرد نسبت به شریک زندگی و رابطه‌اش و همین‌طور میزان اهمیت رابطه برای هویت فرد است، بعد دیگر تعهد اخلاقی است که نشان‌دهنده میزان احساس تعهد فرد به ادامه رابطه است. ارزش‌ها و باورهای بنیادین فرد درباره مسیر رفتار صحیح در رابطه، بر محور، تعهد اخلاقی قرار دارد و تعهد ساختاری نیز به این معناست که فرد احساس می‌کند که به دلیل عوامل خارجی (مانند فرهنگ و عرف) باید در رابطه باقی بماند (رامیرز،[۲۶] ۲۰۰۸).

زوجین در حین آموزش در جلسات، به این نکته دست‌یافتند که، هم تعهد نسبت به همسر و هم تعهد نسبت به نهاد ازدواج برای موفقیت یک ازدواج مهم می باشد. با ابعاد تعهد آشنا شدند، با پیامدهای عدم تعهد نیز آشنا شدند، بدین نکته دست‌یافتند که سطح پایین تعهد زناشویی ازدواج منجر به عدم رضایت و طلاق می‌گردد. یکی از کارهایی که خانواده سالم انجام می‌دهد، احساس تعهد در قبال دیگر اعضای خانواده است. در خانواده‌های متعهد، اعضا نه‌تنها خود را وقف آسایش و بهزیستی خانواده می‌کنند بلکه در رشد و تعالی هر یک از اعضای آن می‌کوشند (هریس، [۲۷]۲۰۰۶). زوجین بعد از آموزش دریافتند تعهد به رابطه آن‌ها هدفمندی می‌بخشد، تعهد باعث می‌شود در رابطه، از خود مایه بگذارند، تعهد باعث امنیت روحی می‌شود، تعهد آزادی می‌آورد. دسترسی به این نکات مهم و کاربرد آن‌ها در زندگی مسلماً افزایش رضایت زناشویی را به دنبال خواهد داشت. در راستای تائید این نکته، که دستیابی به تعهد سبب افزایش رضایت زناشویی می‌شود، می‌توان به این یافته (زارعی و حسین‌قلی، ۱۳۹۲) استناد کرد که در نتایج تحقیقاتشان نشان دادند سطوح بالای تعهد زناشویی با ابراز عشق بیشتر، سازگاری و ثبات زناشویی بالاتر، مهارت‌های حل مسئله مناسب‌تر و رضایت زناشویی رابطه دارد و سطوح پایین آن با دل‌زدگی زناشویی رابطه دارد.

این پژوهش دارای چندین محدودیت بود: اول اینکه نمونه این پژوهش را زنان متأهل دانشجو تشکیل می‌دادند؛ لذا تعمیم-پذیری به سایر گروه ها باید با احتیاط صورت گیرد. همچنین متغیرهای دیگری نیز ممکن است بر رضایت زناشویی تدثیرگذار باشند که کنترل همه‌ی آنها از سوی پژوهشگر امکان‌پذیر نیست. با در نظر گرفتن این محدودیت‌ها و با توجه به نقش و تأثیری آموزش نظریه استرنبرگ بر رضایت زناشویی دارد، پیشنهاد می‌شود این پژوهش در گروه‌های دیگر اجتماع صورت گیرد.

منابع

استرنبرگ، رابرت (۱۹۹۷). قصه عشق (نگرشی تازه به روابط زن و مرد). ترجمه فاطمه بهرامی، ۱۳۸۶. تهران: نشر خواجه رشید

بختیاری، انسیه؛ حسینی، سعیده‌السادات؛ عارفی، مختار؛ افشاری‌نیا، کریم (۱۳۹۸). مدل علی روابط فرازناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه: نقش واسطه‌ای صمیمیت زناشویی و سبک‌های عشق ورزی. فصلنامه علمی پژوهشی آموزش بهداشت و ارتقای سلامت ایران. ۷(۲): ۲۵۸-۲۴۵.

پورمحسنی‌کلوری، فرشته؛ الهیاری، عباسعلی؛ فتجی آشتیانی، علی؛ آزاد فلاح، پرویز؛ احمدی، فضل‌اله (۱۳۹۰). اثربخشی برنامه توانمند سازی زناشویی بر رضایت مندی زناشویی زوجین. مجله روان شناسی بالینی. ۳(۱). ۳۷-۲۷.

حفاظی‌طرقبه، میترا؛ فیروزآبادی، علی؛ حق‌شناس، حسن (۱۳۸۵). بررسی ارتباط بین اجزای عشق و رضایتمندی زوجی. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران. ۱۶(۵۴): ۱۰۹-۹۹.

رجبی، غلامرضا؛ بنگانی، خدیجه (۱۳۸۷). بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی و مولفه‌های عشق با رضایت زناشویی در کارکنان متأهل ادارات دولتی اهواز. تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره. ۷(۲۵): ۲۵-۷.

---

[23] . Personal commitment
[24] . Ethical commitment
[25] . Structural commitment
[26] . Ramirez
[27] . Harris

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

زارعی، سلمان و حسین‌قلی، فاطمه (۱۳۹۲). پیش‌بینی تعهد زناشویی بر پایه عواطف خود آگاه / شرم و گناه و تمایزیافتگی خود در دانشجویان متأهل. فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده، سال ۴، شماره ۱: ۱۱۴تا ۱۳۳.

کامکار، مهدیس؛ جباریان، شادی (۱۳۸۵). بررسی تأثیر صمیمیت در اختلافات زناشویی. چکیده مقالات دومین کنگره سراسری آسیب شناسی خانواده در ایران. ص ۳۱۱.

گراوند، فرهاد؛ میرزایی، شهاب (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین سبک‌های دل‌بستگی و رضایت زناشویی دانشجویان. فصلنامه مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، ۳(۲). ۱۴۹-۱۳۳.

محققی، حسین (۱۳۹۰). تدوین برنامه آموزشی توانمندسازی زوجین بر اساس نظریه عشق استرنبرگ و تأثیر آن بر کاهش تعارض زناشویی و افزایش رضایتمندی زوجین ناخرسند شهر همدان. رساله دکتری تخصصی، دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی.

محققی، حسین؛ اسکندری، حسین؛ دلاور، علی؛ برجعلی، احمد (۱۳۸۹). تاثیر برنامه آموزشی توانمندسازی زوجین براساس نظریه عشق، براساس نظریه عشق، بر تعارض زناشویی والدین و ادراک شایستگی دانش آموزان پایه چهارم و پنجم ابتدایی شهر همدان. خانواده و پژوهش . شماره ۱۱.

مصباح، ایمان (۱۳۹۸). رابطه مؤلفه‌های عشق (صمیمیت، شور و شوق و تعهد) با رضایت زناشویی در دانشجویان زن و مرد متأهل. فصلنامه رویش روانشناسی. ۸(۱). ۳۰-۲۱.

هدایتی‌دانا، سوسن؛ صابری، هائیده (۱۳۹۳). پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس سبک‌های عشق‌ورزی (صمیمیت، میل، تعهد) و اضطراب. فصلنامه خانواده پژوهی. ۱۰(۴۰): ۵۲۷-۵۱۱.

Abedi A, Rostami M, Abedi S, Sudmand N, Movallali G. (2018). Marital satisfaction in deaf couples: a review study. Aud Vestib Res; 27(4): 179-84.

Ahmetoglu, G, Swarni, V, & Chamorro-premuzic,. T. (2009). The Rilationship Between Dimensions of love, personality, and Rilationship Length. Archives of Sexual Behavior, Springer Journa. 39(5), 230-218.

Bergner RM. (2000). Love and barriers to love. An analysis for psychotherapists and others. Am J psychother; 54: 1-17.

Esere, M.O., Yeyeodu, A., Oladun, C. (2014). Obstacles and suggested Solutions to Effective Communication in Marriage as Expressed by Married Adults in Kogi State, Nigeria, Journal of Procedia-Social and Behavioral Sciences, 114, 584-592.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Shapiro, B., & Rayman, J. (2001). Perfectionism, beliefs, and adjustment in dating relationships. Current Psychology, 20(4), 289-311.

George. D, Lvo. S, webb. J, pvgh. J, Martinez. A, Foulston. J .(2015). personality and Individual Differences 86126-131

Harris VW. (2006). Marital quality, context, and interaction: A comparison of individuals actress various income levels. Sci Context; 17: 48-52.

Janson, M.P .(1985). Commitment, cohesion, investment, barriers, alternatives and constraint: Why do people stay together when they really don’t want do?Proceeding of theory and research Methodology Workshop, National Council on Family Relation Annual Meeting. Dallas, TX, 45-53

Lindessi, R. (2010). The characteristics of emotional maturity and marital. Journal of Life science -vol:33.P:27-40

Maisel NC, Karney BR.(2012). Socioeconomic status moderates associations among stressful events, mental health, and relationship satisfaction. Journal of Family Psychology. Aug;26(4):654.

Manap, J., Che Kassim, A., Hosein, S., Nen, S., Idris, F., & Ghazali, F. (2013). The purpose of Marriage Among Single Malaysian Youth, Journal of Procedia – Social and Social and Behavioral Sciences, 82, 112-116.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

Ramirez Jr A. (2008). An examination of the tripartite approach to commitment: an actor-partner interdependence model analysis of the effect of relational maintenance behavior. Journal of Social and Personal Relationships., 25(6):943-65.

Sprecher S. (1999). "I love you more today than yesterday."Romantic partner's perceptions of change in love and related affect over time. J Pers Soc Psychol.; 76: 46-53.

Sterenberg, R. J. (1986). A triangular Theory Of Love. Psychological Review, 93, 119-135.

Sterenberg, R. J. (1987). Triangulating Love. In R. J. Sterenberg, & M. L. Barnes(Eds).The Psychology Of Love(119-138). New Haven, CT: Yale University Press.

Swain J, Hancock K, Hainsworth C, Bowman J. (2013). Acceptance and commitment therapy in the treatment of anxiety: a systematic review. Clinical Psychology Review;33(8):965-78.

Walker R, Isherwood L, Burton C, Kitwe- Magambo K, Luszcz M. Marital satisfaction among older couples: The role of satisfaction with social networks and psychological well-being. Int J Aging Hum Dev 2013; 76(2): 39-123.

Whisman MA, Gilmour AL, Salinger JM. (2018). Marital satisfaction and mortality in the United States adult population. Health Psychology. Sep 20.

Willi J.(1997). The significanee of romantic love for marriage. Fam process. 1997; 36:171-82

Xie, j. zhiqinge. z, Gong, y .(2018). Personality and individual Differences 128. 75-80.

Zainah AZ, Nasir R, Hashim RS, Yusof NM.(2012). Effects of demographic variables on marital satisfaction. Asian Soc Sci; 8(9):46.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

EFFECTIVENESS OF STERNBERG THEORY TRAINING ON INCREASING MARITAL SATISFACTION OF MARRIED FEMALE STUDENTS OF HAMADAN AZAD UNIVERSITY

Fatemeh Ghalkhan Baz [28], Iraj Safaei Rad [29]

Abstract

Background & Aims: Marriage is the most important custom in all societies and cultures that has the formation and shaping of the closest communication processes between two people and ultimately the formation of a social unit called the family. The purpose of this study was to evaluate the effectiveness of Sternberg theory training on increasing marital satisfaction of married female students of Hamadan Azad University.

Materials & Methods: The research method was quasi-experimental with pretest-posttest design with two experimental and control groups. The target population in this study was married female students of Hamadan Azad University and relative stratified random sampling method was used to select the sample. Forty subjects were randomly assigned into two groups of experimental (n = 20) and control (n = 20). The experimental group received Sternberg theory training in eight sessions and each session for one and a half hours. The control group received no training, then both groups received post-test. The collected data were analyzed using descriptive statistics (frequency distribution, central indices and dispersion) and inferential statistics (analysis of covariance) in SPSS.

Results: The results showed that education of Sternberg's theory had a significant effect on marital satisfaction of married students. Therefore, it can be said that education of Sternberg theory increases marital satisfaction of married students

Conclusion: It can explained that teaching Sternberg theory leads to increased marital satisfaction of married students.

KeyWords: Sternberg Theory, Marital Satisfaction, Married Female Students.

[28] *affiliation (Corresponding Author)*
[29] *affiliation*

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]