

نقش الگوهای فراغتی در ثبات ازدواج با واسطه‌گری راهبردهای حفظ رابطه و شادکامی زناشویی

خدا مراد مؤمنی^۱

دانشیار گروه مشاوره و روانشناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه رازی

محمد سجاد صیدی

دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده روانشناسی، دانشگاه خوارزمی

خدیجه رضایی

دانشجوی روانشناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه رازی

آرزو عزیزی

دانشجوی روانشناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه رازی

سمیرا انصاری

دانشجوی روانشناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه رازی

دریافت: ۹۳/۵/۶

پذیرش: ۹۳/۶/۱۴

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف تعیین و تأیید اثرات مستقیم و غیر مستقیم الگوهای فراغتی (هسته ای و تعادلی) در ثبات ازدواج انجام گرفت.

روش: به همین منظور تعداد ۲۷۰ نفر از متأهلین شهرستان کرمانشاه به شیوه خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. ابزار استفاده شده در این پژوهش عبارتند از: ابزار راهبردهای حفظ رابطه (RMSM)، شادکامی زناشویی (MHM)، ثبات ازدواج، و نیمرخ فراغت خانواده (FLAP).

1. khmomeni2000@yahoo.com

یافته‌ها: نتایج حاصل از تحلیل مسیر نشان داد که الگوهای هسته‌ای و فراغتی با راهبردهای حفظ رابطه؛ و راهبردهای حفظ رابطه با شادکامی زناشویی؛ و متغیر اخیر با ثبات ازدواج رابطه دارند و به این ترتیب راهبردهای حفظ رابطه و شادکامی زناشویی نقشی واسطه‌ای را در رابطه با الگوهای فراغتی و ثبات ازدواج ایفا می‌کنند.

نتیجه‌گیری: بنابراین می‌توان گفت که تفریحات و فعالیت‌های فراغتی با تقویت مهارت‌های ارتباطی و تزریق شادی و نشاط در ازدواج، نقش مهمی در ثبات آن ایفا می‌کند.

واژگان کلیدی: فراغت خانواده، شادکامی ازدواج، راهبردهای حفظ رابطه، ثبات ازدواج.

مقدمه

ازدواج یک واحد بنیادین اجتماعی است (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۱۳۸۶) و نشان‌دهنده‌ی نمایی کلی از ساختارها و سازمان‌های اجتماعی در هر فرهنگی است. امروزه به نظر می‌رسد که ساختار ازدواج در خطر نرخ بالای طلاق و متلاشی شدن ازدواج سنتی است (ون در برگ^۱، ۲۰۰۰). طلاق خواه به عنوان یکی از علل یا معلول ناهنجاری‌های اجتماعی بررسی گردد به نوبه خود معلول تعامل‌های نامناسب بین زوجین است (عامری، ۱۳۸۲). گزارش‌های رسمی سازمان ثبت احوال نشان می‌دهد که نسبت ازدواج به طلاق در ۶ ماهه نخست سال ۱۳۹۲، ۵.۵ (در برابر هر ۵.۵ ازدواج یک طلاق) بوده و این در حالی است که این نسبت در همین دوره زمانی در استان کرمانشاه در سطح پایین تری (۴.۶) قرار دارد. همین ارگان رسمی گزارش می‌دهد که در سال ۱۳۸۳ این نسبت برای کل کشور ۹/۸ و برای استان کرمانشاه ۷/۵ بوده است که این ایده را به ذهن متبادر می‌سازد که ازدواج‌های ایرانی در موضعی ضعیف و بی‌ثبات قرار دارند. بروز این شرایط تازه مشاوران و پژوهشگران خانواده را به سمت برداشتن گام‌هایی در جهت ثبات بخشی به این واحد اثرگذار اجتماعی سوق می‌دهد.

ثبات ازدواج^۲ مفهوم گسترده‌ای است که به زوج‌هایی اشاره دارد که نه طلاق گرفته و نه به دنبال جدایی از یکدیگر هستند (اوراتینکال^۳ و ونستینوگن^۴، ۲۰۰۶؛ و لنتال^۵، ۱۹۷۷). ثبات ازدواج مفهومی عینی و قابل مشاهده است که با رضایتمندی و شادکامی زناشویی متفاوت است. درحالی که ثبات ازدواج ویژگی زوجی است، رضایتمندی یک ویژگی فردی است و به شیوه‌ای که افراد ازدواجشان را ارزشیابی اشاره می‌کند (کالمین^۶، ۱۹۹۹؛ لنتال، ۱۹۷۷). در

1. VanDenBerghe
2. Marital stability
3. Orathinkal
4. Vansteenwegen
5. Lenthall
6. Kalmijn

واقع ثبات ازدواج مواردی را در بر می‌گیرد که بیشتر از شادی، قدرت و دوام رابطه را موجب شوند (لنتال، ۱۹۷۷).

نتایج پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فراغت خانواده نتایج و برون‌دادهای مثبتی در ازدواج و خانواده به بار می‌آورد از جمله افزایش رضایتمندی، ثبات، شادکامی و کارکرد مناسب (صیدی، ۱۳۹۰؛ زبریسکی^۱ و مک کرمیک^۲، ۲۰۰۱؛ ارتنر^۳ و مانسینی^۴، ۱۹۹۰؛ هلمن^۵ و اپرسون^۶، ۱۹۸۹). هیل^۷ (۱۹۸۸) در مطالعه ملی خود که ۵ سال به طول انجامید کشف کرد که رابطه مثبت معناداری بین فعالیت‌های فراغتی مشترک و نرخ پایین طلاق و جدایی وجود دارد، این نتیجه با کنترل موارد اثرگذار بر ثبات ازدواج چون تعداد فرزندان و سن به دست آمد. شاول^۸ و داوسون^۹ (۲۰۰۱) بیان می‌کنند که فراغت خانواده فعالیتی هدفمند است که زن و شوهر عامدانه طراحی می‌کنند و موجب بهبود روابط خانوادگی و زوجی می‌شود. پژوهشگران دیگر (کراوفورد^{۱۰}، هاوتس^{۱۱}، هاستون^{۱۲} و گئورگ^{۱۳}، ۲۰۰۲؛ هاوکس^{۱۴}، ۱۹۹۱) نشان دادند که رضایتمندی از ازدواج در زن و شوهرهایی که اوقات فراغتشان را باهم و در فعالیت‌های خوشایند صرف می‌کنند بیش از زوج‌هایی است که این‌گونه عمل نمی‌کنند، که این امر در زوج‌های جوان بیشتر مشهود است (اسمیت، اسنایدر^{۱۵}، مانسما^{۱۶}، ۱۹۸۸).

1. Zabriskie
2. McCormick
3. Orthner
4. Mancini
5. Holman
6. Epperson
7. Hill
8. Shaw
9. Dawson
10. Crawford
11. Houts
12. Huston
13. George
14. Hawks
15. Snyder
16. Monsma

زبریسکی و مک کرمیک (۲۰۰۱) با بیان اینکه روابط متقابل (کنش واکنش‌های بین ثبات و تغییر نقش مهمی در نیازهای سیستم خانواده بازی می‌کنند، مدل کارکردی تعادلی و هسته‌ای فراغت خانواده^۱ را ایجاد کردند که دو الگوی متفاوت از فراغت را در بافت خانواده معرفی می‌کند. آن‌ها بر این باورند که سیستم خانواده بسته به نیاز خود به ثبات و تغییر از یکی از الگوهای فراغتی هسته‌ای و یا تعادلی استفاده می‌کند. الگوی هسته‌ای فراغت خانواده با فعالیت‌هایی مشخص می‌شوند که خانواده‌ها به طور متداول و مکرر، و هر روزه در آن‌ها شرکت می‌کنند و در عین حال کم هزینه و نسبتاً در دسترس هستند. فعالیت‌های هسته‌ای می‌توانند اموری مثل صرف دسته‌جمعی شام، بازی با لغات و یا تماشای دسته‌جمعی تلویزیون را شامل شوند (آگاته^۲، زبریسکی^۳، و ایگت^۴، ۲۰۰۸؛ زبریسکی، ۲۰۰۰). الگوهای تعادلی فراغت خانواده بدیع، نامعمول هستند، و با فراوانی کمتری رخ می‌دهند (زبریسکی و مک کرمیک، ۲۰۰۱). آن‌ها معمولاً در منزل انجام نمی‌شوند و اغلب نیازمند صرف زمان، نیرو، و منابع زیادی هستند. فعالیت‌های هسته‌ای می‌توانند مسافرت‌های خانوادگی، پیک نیک، رفتن به ماهیگیری و ... را در بر گیرد (آگاته، زبریسکی، و ایگت، ۲۰۰۸؛ زبریسکی، ۲۰۰۰). مدل تعادلی و هسته‌ای بیان می‌کند که خانواده‌هایی که نیازمند ثبات هستند به سمت الگوهای هسته‌ای فراغت، و خانواده‌هایی که نیازمند تغییر هستند به دنبال الگوهای تعادلی فراغت نیل می‌کنند و کیفیت ارتباط نیز در این بین نقش تسهیل‌کننده این جابجایی را ایفا می‌کند (اسمیت^۵، فریمن^۶، زبریسکی، ۲۰۱۰). نتایج برخی مطالعات نشان می‌دهند زوج‌هایی که باهم در فعالیت‌های فراغتی شرکت می‌کنند ارتباطی با کیفیت تر و قدرتمندتر را تجربه می‌کنند و در مقابل مشکلات، سرسختی و ثبات بیشتری از خود نشان می‌دهند (اسمیت، و همکاران ۲۰۱۰ و

1. Core and Balance Model of Family Leisure
2. Agate
3. Zabriskie
4. Eggett
5. Smith
6. Freeman

صیدی، ۱۳۹۰). ولی با این حال مطالعه‌ای که نشان دهد فعالیت‌ها و الگوهای فراغتی چه راهبردهایی را برای ارتقا کیفیت زندگی زوجی و خانوادگی به کار می‌گیرند انجام نشده است. در مطالعه‌ای که استفورد^۱ و کانری^۲ (۱۹۹۱) که به منظور تعیین راهبردهایی که زوجها برای حفظ رابطه‌شان بکار می‌گیرند انجام دادند، پنج راهبرد: مثبت‌گرایی^۳ (اتخاذ رویکردی مثبت به رابطه مثل ابراز خوشحالی و امید، و حمایت از یکدیگر و نیز به حداقل رساندن تعابیر منفی و خصم‌آلود)، گشودگی^۴ (گفتگوی مستقیم در مورد رابطه)، اطمینان و دلگرمی دادن^۵ (تأکید بر پذیرش، عشق، و تعهد به همسر)، و شبکه‌های اجتماعی^۶ (استفاده از خانواده، دوستان و دیگر اعضای شبکه‌های اجتماعی برای تثبیت رابطه)، و تقسیم وظایف^۷ (تأکید بر انجام وظایف و رضایت فرد از مسؤلیت‌هایی که بر عهده اوست) مشخص شد. استفورد، دینتون^۸ و هاس^۹ (۲۰۰۰) دو راهبرد دیگر ارائه نمودند که نصیحت^{۱۰} (نصیحت کردن و شنیدن) و مدیریت تعارض^{۱۱} (ساختار دادن به ارتباط و تعامل) را در بر می‌گرفت. این راهبردها، فعالیت‌هایی هستند که افراد هشیارانه به عهده می‌گیرند تا رابطه‌شان را باهم حفظ کنند.

نتایج مطالعات متعدد مؤید این نکته است که زوج‌هایی که از این راهبردها به خوبی استفاده می‌کنند تعهد، رضایتمندی و شادکامی از رابطه، دوست داشتن، و رضایتمندی از رابطه جنسی بالاتری را تجربه خواهند کرد (رامیرز، ۲۰۰۸؛ بالارد-ریچ و ویگل و زاگیودولین، ۱۹۹۹؛ استفورد و کانری، ۱۹۹۱؛ دینتون، استفورد و کانری، ۱۹۹۴؛ جانسون، ۲۰۰۹). وجود رابطه قدرتمندی بین راهبردهای حفظ رابطه و شادکامی زناشویی (صیدی، ۱۳۹۲) و نیز اثر

1. Stafford
2. Canary
3. Positivity
4. Openness
5. Assurances
6. Social networks
7. Sharing tasks
8. Dainton
9. Haas
10. Advice
11. Conflict Management

مثبت شادکامی زناشویی در ثبات ازدواج (پرویتی^۱ و ماتو^۲، ۲۰۰۳)، این فرض را به ذهن متبادر می‌سازد که متغیرهای فوق می‌توانند سهمی از رابطه الگوهای فراغتی زوج باثبات ازدواج را تبیین کنند. بنابراین پژوهش حاضر بدنبال بررسی نقش واسطه‌ای راهبردهای حفظ رابطه و نیز شادکامی زناشویی در رابطه الگوهای فراغتی با ثبات زندگی زناشویی است.

روش

جامعه پژوهش حاضر که از نوع همبستگی است، کلیه زوج‌هایی است که در سال ۱۳۹۲ در شهرستان کرمانشاه سکونت داشته‌اند و حداقل ۴ سال از ازدواج آن‌ها گذشته باشد. نمونه‌گیری به روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای انجام شد به این صورت که در ابتدا ۳ منطقه از مناطق شش‌گانه شهرداری به طور تصادفی انتخاب شدند. در مرحله بعد از هر منطقه ۳ محله بطور تصادفی انتخاب و سپس پرسشنامه‌ها در سطح محله توزیع می‌شدند. پرسشنامه‌ها عمدتاً با مراجعه به درب منازل و بعضاً در مکان‌های عمومی نظیر پارک‌ها، فروشگاه‌ها توزیع می‌شدند. ابتدا توضیحاتی در مورد هدف کلی پژوهش، و رازداری در همه مراحل پژوهش به شرکت کنندگان داده می‌شد و سپس پرسشنامه‌ها در اختیار یکی از زوجین قرار داده می‌شد؛ و پس از پاسخگویی در حضور محققین در مدت زمان معین عودت داده می‌شدند. برای تحلیل مسیر نیز از نرم‌افزار AMOS نسخه ۱۸ استفاده گردید.

برخی ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه حاضر به شرح ذیل است: میانگین سنی شرکت کنندگان ۳۹/۵ (مردان ۴۱/۲؛ زنان ۳۸/۷) سال با انحراف استاندارد ۱۱/۶۵؛ تعداد زن و مرد ۸۷ و ۱۶۵ نفر، و سطح تحصیلات زیر دیپلم برای مردان و زنان به ترتیب ۱۴ و ۶۹ نفر (۵/۸ و ۲۸/۶ درصد)، دیپلم ۲۳ و ۵۳ نفر (۹/۵ و ۲۰ درصد)، فوق دیپلم و لیسانس ۳۴ و ۲۸ نفر (۱۴/۱ و ۱۱/۶ درصد) کارشناسی ارشد و دکتری ۹ و ۱۱ نفر (۳/۷ و ۴/۶) است.

1. Peviti
2. Mato

ابزار: ابزار راهبردهای حفظ رابطه^۱: این ابزار به منظور سنجش کمی راهبردهای حفظ رابطه اولین بار توسط استفورد و کانری (۱۹۹۱) ساخته شد و بعد کانری و استفورد (۱۹۹۲) آن را اصلاح کردند. نسخه اصلی RMSM از ۲۹ گویه تشکیل شده بود که فعالیت‌های محافظت کننده از رابطه را که افراد انجام می دادند اندازه می گرفت. مثبت گرایی، باز و راحت بودن، اطمینان و دلگرمی دادن، و شبکه های اجتماعی، و تقسیم وظایف، پنج راهبرد حفظ رابطه ای بود که این ابزار اندازه می گرفت. در نسخه تصحیح شده این ابزار که توسط استفورد و همکاران (۲۰۰۰) تهیه شد، دو راهبرد نصیحت کردن و مدیریت تعارض به ابزار اضافه گردیدی و جمع گویه ها به ۳۳ رسید.

روایی صوری، روایی پیش بین، و روایی سازه در مطالعات مختلف به تأیید محققان رسیده اند (کانری، استفورد و سمیک، ۲۰۰۲). این پژوهشگران میانگین ضریب پایایی در ۱۲ مطالعه انجام شده را این گونه گزارش کردند:

جدول ۱. ضرایب پایایی برای خرده مقیاس های RMSM

مثبت گرایی و اطمینان باز و شبکه گشودگی اجتماعی وظایف	نصیحت تعارض	مدیریت تعارض	مطالعه کانری و همکاران	مطالعه حاضر
۰/۸۳	۰/۸۱	۰/۷۰	۰/۸۴	۰/۸۱
۰/۷۳	۰/۶۰	۰/۷۴	۰/۸۰	۰/۷۱

شادکامی زناشویی^۲ (MHM): این ابزار از هفت گزاره درباره ازدواج افراد تشکیل شده است که در یک طیف لیکرتی ۷ درجه ای (به شدت موافق تا به شدت مخالف) مقیاس بندی شده است. این ابزار از گزاره هایی مثل «اگر بار دیگر زندگی ام تکرار شود، باز با همین شخص

1. Relational Maintenance Strategy Measure
2. Marital Happiness Measure

ازدواج می‌کنم» تشکیل شده است. نمره بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده این است که افراد خرسندی و شادکامی بیشتری را در ازدواجشان تجربه می‌کنند. در پژوهش (لورنتز^۱، ۲۰۰۸) پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۵ و در پژوهش حاضر نیز ضریب برای آلفای کرونباخ ۰/۹۲ بدست آمد.

نیمرخ فراغت خانواده^۲: نیمرخ فراغت خانواده میزان شرکت در فعالیت‌های فراغتی خانواده را بر مبنای مدل تعادلی و هسته‌ای کارکرد فراغت خانواده (زبیریسکی، ۲۰۰۰) اندازه‌گیری می‌کند. پاسخ‌دهندگان باید فعالیت‌های فراغتی را که با اعضای خانواده انجام می‌دهند و در چهارده نوع فعالیت مجزا دسته‌بندی شده‌اند را مشخص کنند. هفت دسته از فعالیتها نشان‌دهنده‌ی الگوهای هسته‌ای فراغت خانواده می‌باشند (شام خوردن اعضای خانواده، بازی‌های خانگی، تماشای تلویزیون و ویدئو در منزل) و هفت دسته‌ی دیگر نشان‌دهنده‌ی الگوهای تعادلی فراغت خانواده می‌باشند (از قبیل فعالیت‌های بیرون از منزل، گردشگری، فعالیت‌های مخاطره‌جویانه و رخدادهای اجتماعی). در هر سؤال از پاسخ‌دهنده در مورد شرکت او در یک از فعالیت‌های مربوط به آن دسته سؤال می‌شود. اگر پاسخ بله بود پاسخ‌دهنده باید مقیاس‌های ترتیبی تخمینی فراوانی («حدوداً چند مرتبه») و طول مدت («حدوداً چقدر طول می‌کشد؟») را برای هر دسته فعالیت تکمیل کند. نمره گذاری برای این FLAP با محاسبه‌ی مقیاس‌های ترتیبی فراوانی و طول مدت در هر دسته و سپس جمع نمره‌های دسته‌های مربوط به فعالیت‌های هسته‌ای برای نمره‌ی فعالیت‌های فراغتی خانواده و جمع نمره‌های دسته‌های مربوط به فعالیت‌های فراغتی برای نمره‌ی فعالیت‌های فراغتی خانواده و جمع این دو برای نمره‌ی کل بدست می‌آید. این مقیاس ویژگی‌های قابل قبول روان‌سنجی از قبیل شواهد مربوط به روایی سازه، روایی محتوایی، پایایی درونی را از خود نشان داده (اسمیت و همکاران، ۲۰۱۰؛

1. Lorentz
2. Family Leisure Activity Profile

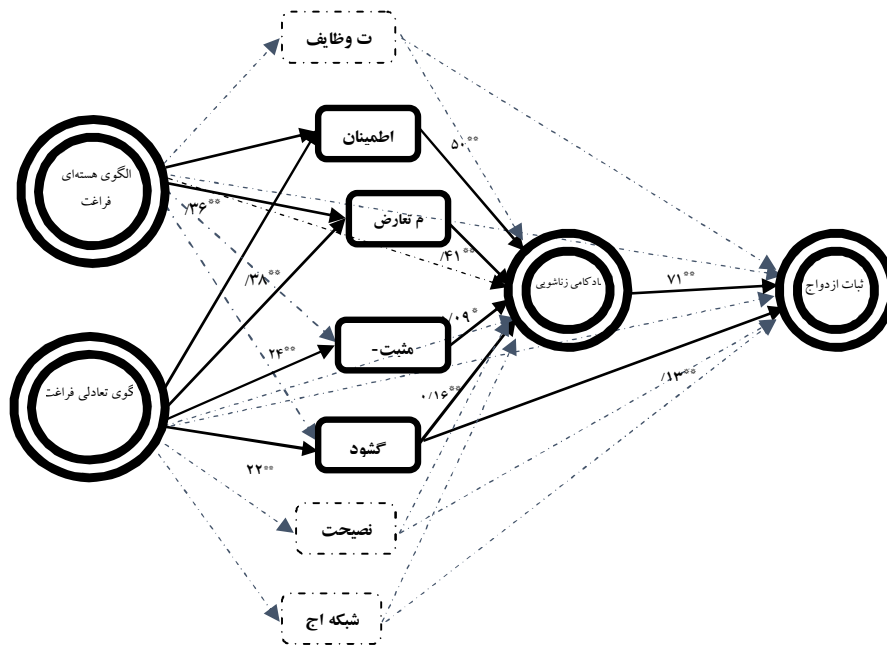
زیربسیکی، ۲۰۰۰) و پایایی باز آزمایی برای خرده مقیاس هسته‌ای ($I=0/74$) و برای تعادلی ($I=0/78$) و برای نمره ی کل ($I=0/78$) محاسبه شد (زیربسیکی و مک کرمیک، ۲۰۰۱). ثبات ازدواج: ثبات ازدواج ابزاری تک گویه ای و محقق ساخته است که میزان ثبات و تزلزل ازدواج را مورد سنجش قرار می دهد. شرکت کنندگان باید به سؤال "طی چند ماه اخیر چند مرتبه به ذهنتان رسید از همسرتان جدا شوید؟" در یک طیف لیکرتی (هرگز، به ندرت، گهگاهی، مرتباً) پاسخ دهند. در پژوهش حاضر، روایی همگرایی این ابزار با ابزار شادکامی زناشویی (MHM) مطلوب ($0/71$)، و روایی محتوایی این ابزار مورد تأیید متخصصان امر قرار گرفت. همچنین پایایی باز آزمایی با فاصله زمانی یک ماهه $0/64$ محاسبه شد.

نتیجه گیری

به منظور تحلیل مسیرهای فرضی و تعیین مسیرهای مستقیم و غیر مستقیم، مسیرهای ممکن از الگوهای فراغتی به راهبردهای حفظ رابطه و سپس شادکامی و ثبات ازدواج، به کمک نرم افزار Amos نسخه ۱۸ ترسیم شدند (شکل ۱). پس از تحلیل، برخی مسیرها معنادار نشد که به منظور وضوح بیشتر در نمای تصویری، مسیرهایی که ضریب آنها معنادار نشد به صورت نقطه چین نشان داده شده‌اند.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

شاخص‌ها	میانگین	انحراف استاندارد
ثبات ازدواج	۳۱	۱۷/۳
الگوی هسته‌ای فراغت	۴۵/۷	۲۵/۴
اطمینان و دلگرمی دادن	۳۲/۳	۵/۵
مدیریت تعارض	۱۹/۲	۳/۴
مثبت‌گرایی	۱۶/۶	۳
گشودگی	۲۵/۳	۵/۴
تقسیم وظایف	۱۹	۳/۳
نصیحت کردن	۱۷	۲/۷
شبکه اجتماعی	۱۴/۵	۳/۳
زناتشویی	۳۸/۲	۱۰/۱



شکل شماره ۱. ضرایب مسیر متغیرهای پژوهش

به منظور وضوح بیشتر در نمای تصویری که در بالا آمده است، مسیرهایی که ضریب آنها معنادار نشد به صورت نقطه چین نشان داده شده‌اند. نتایج تحلیل نشان می‌دهد که مدیریت تعارض قوی‌ترین رابطه را با الگوهای فراغتی دارد و نیز بیشترین واریانس را در رابطه بین الگوهای فراغتی با شادکامی در ازدواج ایجاد می‌کند. متغیرهای تقسیم وظایف، نصیحت کردن و شبکه اجتماعی نتوانستند هیچ‌گونه رابطه معناداری با متغیرهای پژوهش ایجاد کنند. همچنین به منظور تعیین ضرایب و معناداری اثرات غیر مستقیم از آزمون ootstrap استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۳. ضرایب و معناداری اثرات غیر مستقیم

شادکامی	مدیریت تعارض		اطمینان و دلگرمی		گشودگی		مثبت‌گرایی		الگوی هسته ای فراغت		الگوی تعادلی فراغت	
	پایین - بالا	پایین - بالا	پایین - بالا	پایین - بالا	پایین - بالا	پایین - بالا	پایین - بالا	پایین - بالا	پایین - بالا	پایین - بالا	پایین - بالا	پایین - بالا
	-	-	-	-	-	-	-	-	۰/۱۴	۰/۱	۰/۲۸	۰/۲۳
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۰/۱۸	۰/۳۳	۰/۳۳
										$p=۰/۰۰۲$	$p=۰/۰۰۲$	$p=۰/۰۰۲$
ثبات ازدواج	۰/۲۷	۰/۱۹	۰/۳۸	۰/۳۴	۰/۱۲	-۰/۱۴	۰/۰۶	۰/۰۳	۰/۱۰	۶۴	۰/۱۷	۰/۱۳
	۰/۳۴	۰	۰/۴۲	-	-۰/۰۹	۰	۰/۱	۰	۰	۱۲	۰/۲۱	۰/۲۱
	$p=۰/۰۰۲$	$p=۰/۰۰۲$	$p=۰/۰۰۲$	$p=۰/۰۰۲$	$p=۰/۰۰۲$	$p=۰/۰۰۲$	$p=۰/۰۰۲$	$p=۰/۰۰۲$	$p=۰/۰۰۲$	$p=۰/۰۰۲$	$p=۰/۰۰۲$	$p=۰/۰۰۲$

نتایج حاصل از تحلیل مسیر نشان می‌دهد که اثر غیر مستقیم الگوی هسته ای فراغت بر شادکامی و ثبات ازدواج با واسطه‌گری مدیریت تعارض به ترتیب ($p < ۰/۰۱$)، $Indirect = ۰/۱۴$ و ($Effect = ۰/۱۰$)، $p < ۰/۰۱$) اثر غیر مستقیم الگوی تعادلی فراغت بر

شادکامی با واسطه‌گری متغیرهای اطمینان و دلگرمی دادن، مدیریت تعارض، مثبت‌گرایی و گشودگی ($\text{Indirect Effect} = 0/27, p < 0/01$) و ($\text{Indirect Effect} = 0/16, p < 0/01$) محاسبه شد. تحلیل مسیر نشان می‌دهد عمده اثر این متغیرها توسط متغیر شادکامی ازدواج به متغیر ثبات ازدواج منتقل می‌شود. همچنین متغیرهای فوق توانستند ۵۵٪ از واریانس ثبات زناشویی را تبیین کند.

نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش اهمیت نقش تفریح و سرگرمی را در ثبات و دوام ازدواج مورد تأیید قرار داد. از هفت راهبرد حفظ رابطه که استافورد و همکاران (۲۰۰۰) مطرح کردند، چهار راهبرد اطمینان و دلگرمی دادن، مدیریت تعارض، مثبت‌گرایی و گشودگی توانستند واسطه رابطه بین الگوهای فراغتی و شادکامی زناشویی شوند. بدین معنا که فعالیت‌های فراغتی و سرگرمی تنها از طریق تقویت راهبردهای حفظ رابطه، شادکامی زناشویی را موجب می‌شود. این نتیجه در راستای نتایج مطالعات (اسمیت، و همکاران ۲۰۱۰؛ صیدی، ۱۳۹۰) است که نشان می‌دهد که الگوها و انواع فعالیت‌های فراغتی و سرگرمی، یک موقعیت عالی یادگیری و تمرین مهارت‌های ارتباطی را فراهم می‌سازند. این فعالیت‌ها در حالی همسران را به باهم بودن ترغیب می‌کنند، که پاداش‌ها و تقویت‌های روان‌شناختی بسیاری را برای این امر مهیا می‌سازند.

الگوی هسته‌ای فراغت از طریق راهبرد مدیریت تعارض توانست شادکامی زناشویی را ارتقا بخشد. انجام فعالیت‌های فراغتی هسته‌ای (همچون دور هم غذا خوردن، سرگرمی‌هایی چون شطرنج و حل جدول، دوچرخه‌سواری دسته‌جمعی، و ...) نزدیکی فیزیکی و روان‌شناختی افراد خانواده به خصوص زوج را موجب خواهد شد. همین نزدیکی که با لذت و خوشی ناشی از فعالیت‌های فراغتی و سرگرمی همراه است، می‌تواند شناخت و درک متقابلی از طرف مقابل در همسران ایجاد کند. شناخت و درکی که در این فرآیند به وجود آمده است می‌تواند تسهیل‌کننده جریان مذاکره و تفاهم بر سر موارد اختلافی و تعارضات باشد. همچنین اینکه

همسران از بین گزینه‌هایی که برای گذراندن اوقات فراغت دارند، بودن با همسرشان را انتخاب می‌کنند، می‌تواند دیدگاهی مبتنی بر عشق و پذیرش (اطمینان و دلگرمی دادن) در آن‌ها ایجاد کند.

فعالیت‌های تعادلی فراغت، توانستند با چهار راهبرد اطمینان و دلگرمی دادن، مدیریت تعارض، مثبت‌گرایی و گشودگی رابطه مثبت معنادار ایجاد کنند. همان‌گونه که زبیرسکی (۲۰۰۰)، و اسمیت، و همکاران (۲۰۱۰) بیان می‌کنند، الگوی تعادلی فراغت نشان‌دهنده نیاز خانواده به برقراری تعادل مجدد می‌باشند. در این وضعیت عدم تعادل که با فعالیت‌های فراغتی ایجاد می‌شود، ارتباط و راهبردهای حفظ آن می‌توانند نقش تسهیل‌کننده این تغییر و تحولات را ایفا کنند (اسمیت و همکاران، ۲۰۱۰).

در فعالیت‌های تعادلی فراغت که نیازمند صرف وقت، انرژی و هزینه بیشتری هستند، افراد نقش‌های متفاوت و نیز موقعیت‌های بی‌ثباتی را تجربه خواهند کرد (زبیرسکی و مک کرمیک، ۲۰۰۱). این وضعیت جدید باعث می‌شود زوج‌ها نزدیکی، پذیرش و دلگرمی بیشتری به یکدیگر نشان دهند (اطمینان و دلگرمی). و از طرف دیگر نیاز همسران را برای تفاهم و مدیریت تعارضات بیشتر می‌کند. بنابراین این الگو از فعالیت‌های فراغتی، زوج‌ها را به سمت تفاهم، حل مسأله و مذاکره بر سر موارد اختلافی سوق می‌دهد (مدیریت تعارضات). همچنین در تبیین روابط مثبت‌گرایی و گشودگی با الگوهای تعادلی فراغت می‌توان گفت که روح حاکم بر این الگوها، مواجهه با پدیده‌های تازه و کسب تجارب بدیع است که می‌تواند شادی و سرزندگی را به همسران بازگرداند. استمرار در کسب چنین تجربیات جدید و تازه‌ای، به همسران کمک می‌کند تا به تدریجی سازگاری و مقابله با موارد پیش‌بینی نشده در زندگی مشترک را کسب کنند (گشودگی). از طرفی انجام تفریحات و سرگرمی‌های مربوط به الگوی فراغتی، کسالت و روزمرگی را از زندگی مشترک زوج می‌زداید، و امید و سرزندگی را در آن جاری می‌سازد (مثبت‌گرایی).

بخشی دیگر از نتایج تحلیل داده‌ها بیانگر اثر مثبت و مستقیم راهبردهای حفظ رابطه بر شادکامی زناشویی بود، که همسو با نتایج مطالعات (لورنز، ۲۰۰۸؛ بالارد-ریچ و ویگل و زاگیودولین، ۱۹۹۹؛ نف^۱ و کارنی^۲، ۲۰۰۳) است. محققان بر این باورند که کیفیت ارتباط همسران شادکامی در ازدواج را ارتقا خواهد بخشید. همسرانی که به یکدیگر تعهد و اطمینان دارند؛ درک یکدیگر و گفتگو را محور زندگی خویش قرار داده‌اند؛ به آینده امیدوارند و برای رسیدن به اهداف خود مشترکاً تلاش می‌کنند ارتباطی با کیفیت‌تر را تجربه خواهند کرد که به شادکامی در ازدواج آن‌ها خواهد انجامید (پاروت و پاروت، ۱۳۹۲؛ استنلی^۳، ۲۰۰۳). اینکه از بین راهبردهای حفظ رابطه راهبرد اطمینان و دلگرمی دادن توانست بیش‌ترین واریانس شادکامی زناشویی را تبیین کند نشان‌دهنده اهمیت این راهبرد در نشاط و کیفیت ازدواج است. در واقع همسران بیش از هر چیز به پذیرش، تعهد، اعتماد و اطمینان و در نهایت محبت یکدیگر نیازمندند. رابطه منفی متغیر گشودگی (به تجربه) با شادکامی در ازدواج می‌تواند ناشی از مسایل فرهنگی جامعه مورد پژوهش باشد. به نظر می‌رسد که فرهنگ غالب مردم شهرستان کرمانشاه باز بودن و آسودگی در بیان احساسات و تجارب شخصی را نمی‌پسندد. میانگین به نسبت پایین (۱۶/۶ از دامنه ۷ تا ۴۹) این متغیر در نمونه حاضر می‌تواند تأییدی بر گفته اخیر باشد.

رابطه قدرتمند شادکامی زناشویی با ثبات ازدواج، همسو با مطالعه (پرویتی و ماتو، ۲۰۰۳)، حاکی از اهمیت بسیار زیاد شادی و نشاط در ثبات ازدواج است. صاحب‌نظران در مشاوره ازدواج بر این باورند که مهم‌ترین ویژگی که مانع شکست ازدواج و در نتیجه ثبات آن می‌شود، شادی و نشاط است (پاروت و پاروت، ۱۳۹۲). شادکامی زناشویی در خلاء رخ نمی‌دهد و نیازمند اتخاذ راهبردهایی است که در بستر رابطه زوجی بکار گرفته شوند تا دوام و کیفیت آن حفظ گردد. زوج‌هایی که راهبردهای مثبت حفظ رابطه را به خوبی به کار نمی‌گیرند

1. Neff
2. Karney
3. Stanley

در ارتباطی مخرب و ویرانگر درگیر می‌شوند که الگوهای غالب آن نکوهش، سرزنش، تحقیر، کناره‌گیری خواهد بود که این امر احتمال شکست ازدواج را بالا خواهد برد (استنلی، ۲۰۰۳؛ گاتمن^۱ و نوتاریوس^۲، ۲۰۰۰؛ گاتمن، ۱۳۷۷؛ فینچام^۳ و بیچ، ۱۹۹۹).

بنابراین با توجه به نتایج پژوهش می‌توان گفت که تفریحات و سرگرمی‌های خانوادگی و دسته‌جمعی نقش مهمی در ثبات و کیفیت ازدواج ایفا می‌کنند. فرهنگ ایرانی اسلامی، مملو از آداب و رسوم است که هر یک گونه‌ای از فعالیت‌های فراغتی را مخاطب قرار می‌دهد. لذا به نظر می‌رسد اصحاب رسانه و مدیران اجرایی باید در ترویج و زنده نگاه‌داشتن این آداب و رسوم هرچه بیشتر بکوشند. مشاوران و متخصصان ازدواج نیز از این متغیر مهم و اثرگذار غافل نباشند و در مشاوره‌های پیش و پس از ازدواج، زوجها را به گنجاندن انواع الگوهای فراغتی و سرگرمی‌ها در سبک زندگی خود ترغیب نمایند.

منابع فارسی

پاروت، لس؛ پاروت، لسلی. (۱۳۹۲). مراقب ازدواج خود باشید- هفت مبحث اساسی در مشاوره پیش و پس از ازدواج. (ترجمه صیدی، محمد سجاد؛ هاشمی گلمهر، مجید). تهران، انتشارات تزکیه.

صیدی، محمد سجاد. (۱۳۹۰). پیش‌بینی سرسختی خانواده توسط فراغت و انجام فعالیت‌های دینی در منزل با واسطه‌گری کیفیت ارتباط در خانواده. *مجله مشاوره و روان‌درمانی خانواده*. (۱)، ۲، ۲۴۲-۲۲۶.

عامری، فرهاد. (۱۳۸۲). بررسی تأثیر مداخلات خانواده‌درمانی راهبردی در اختلافات زناشویی. *فصلنامه روانشناسی*، (۳)، ۷، ۳، ۲۳۲-۲۱۸.

1. Gottman
2. Notarius
3. Fincham

گاتمن، جان. (۱۳۷۷)، چرا ازدواج موفق چرا ازدواج ناموفق. (ترجمه مهرداد فیروزبخت). تهران، ابجد.

گلدنبرگ، آیرنه، و گلدنبرگ، هربرت. (۱۳۸۶). خانواده درمانی. (ترجمه‌ی حسین شاهی برواتی، حمیدرضا؛ نقشبندی، سیامک). تهران، نشر روان.

منابع لاتین

- Agate, S. T. & Zabriskie, R. B. & Eggett, D. L. (2008). Praying, Playing, and Successful Families: An Examination of Family Religiosity, Family Leisure, and Family Functioning. *Marriage & Family Review*, 42(2), 51-75.
- Ballard-Reisch, D. S., & Weigel, D. J. (1999). Communication processes in marital commitment: An integrative approach. In J. M. Adams & W. H. Jones (Eds.), *Handbook of interpersonal commitment and relationship stability* (pp. 407-424). New York: Plenum.
- Canary, D. J. & Stafford, L. & Semic, B. A. (2002). A panel study of the associations between maintenance strategies and relational characteristics. *Journal of marriage and family*. 64, 359-406.
- Crawford, D. W. & Houts, R. M. & Huston, T. & George. L. J. (2002). Compatibility, Leisure, and Satisfaction in Marital Relationships. *Journal of Marriage and Family* 64: 433-449.
- Dainton, M. & Stafford, L. & Canary, D. J. (1994). Maintenance strategies and physical affection as predictors of love, liking, and satisfaction in marriage. *Communication Reports*. 7, 88-98.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (1999), Conflict in marriage: Implications for working with couples, *Annual Review of Psychology*, 50, 47-77.
- Gottman, J.M, & Notarius, C.I, (2000), Decade review: Observing marital interaction, *Journal of Marriage & the Family*, 62(4), 927-947.
- Hawks, S. R. (1991). Recreation in the family. In S. J. Bahr (Ed.), *Family research: A sixty year review, 1930-1990* (pp. 387-433). New York: Lexington Books.
- Hill, M.S. (1988). Marital stability and spouses shared time. *Journal of Family Issues*. 9, 427-451.
- Holman, T. B., & Epperson, A. (1989). Family and leisure: A review of the literature with research recommendations. *Journal of Leisure Research*, 16, 277-294.
- Johnson, S. L. (2009). Individual and interdependent analyses of relational maintenance, sexual communication, and marital quality. Doctoral dissertation, Arizona State University.
- Kalmijn, M. (1999). Father involvement in childrearing and the perceived stability of marriage. *Journal of Marriage and Family*, 61, 409-421.
- Lenthall, G. (1977). Marital satisfaction and marital stability. *Journal of Marriage and Family Counseling*. 25-32.

- Lorentz, D. C. (2008). Gender Role Attitudes as a Predictor of Relational Maintenance: A Relationship to Quality of Married Life. MA thesis submitted to the Department of Communication and Journalism and the Graduate School of The University of Wyoming.
- Neff, L. A. & Karney, B. R. (2003). The Dynamic Structure of Relationship Perceptions: Differential Importance as a Strategy of Relationship Maintenance. 29: 1433-1446.
- Orathinkal, J. & Vansteenwegen, A. (2006). The Effect of Forgiveness on Marital Satisfaction in Relation to Marital Stability. *Contemporary Family Therapy*. 28:251-260.
- Orthner, D. K., & Mancini, J. A. (1990). Leisure impacts on family interaction and cohesion. *Journal of Leisure Research*, 22, 125-137.
- Previti, D. & Mato, R. A. (2003). Why Stay Married? Rewards, Barriers, and Marital Stability *Journal of Marriage and Family*. 65: 561-573.
- Ramirez, 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: 943-965.
- Shaw, S. M. & Dawson, D. (2001). Purposive leisure: Examining parental discourses on family activities. *Leisure Sciences*, 23, 217-231.
- Smith, G. T., Snyder, T. J., & Monsma, B. R. (1988). Predicting relationship satisfaction from couples' use of leisure time. *American Journal of Family Therapy*, 16, 3-13.
- Smith, K. M. & Freeman, P. K. & Zabriskie, R. B. (2010). An Examination of Family Communication Within the Core and Balance Model of Family Leisure Functioning. *Family Relations*, 58 (February 2009): 79-90.
- Stafford, L. & Canary, D. J. (1991). Maintenance strategies and romantic relationship type, gender, and relational characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*. 8. 217-242.
- Stafford, L. & Dainton, M. & Haas, S. (2000). Measuring routine and strategic relational maintenance: Scale revision, Sex versus gender roles, and prediction of relational characteristics. *Communication Monographs*. 67, 306-323.
- Stafford, L. & Dainton, M. & Haas, S. (2000). Measuring routine and strategic relational maintenance: Scale revision, Sex versus gender roles, and prediction of relational characteristics. *Communication Monographs*. 67, 306-323.
- Stanley, S. M. (2003), *The power of commitment: A guide to active, lifelong love*. San Francisco: Jossey-Bass, Inc.
- VanDenBerghe, E. (2000). The enduring, happy marriage: Findings and implications from research. In D. C. Dollahite (Ed.), *Strengthening our families* (pp. 16-28). Salt Lake City, UT: Bookcraft.
- Zabriskie, R. B. (2000). An examination of family and leisure behavior among families with middle school aged children. Unpublished doctoral dissertation, Indiana University, Bloomington.
- Zabriskie, R. B., & McCormick, B. P. (2001). The influences of family leisure patterns on perceptions of family functioning. *Family Relations*, 50, 281 - 289.