

شاخص توافق و خوشایندی

این شاخص با ویژگی های نظیر اعتماد کردن به دیگران، خیرخواهی، مهربانی و ابراز محبت به دیگران تعریف می شود.

افرادی که در این شاخص نمره زیاد می گیرند:

با افراد همکاری و مشارکت می کنند و قادرند خود را فدای مصلحت جمع کنند و از نیازهای خود کوتاه بیایند؛ به انسان ها علاقمندند؛ دلسوز و مراقب دیگران اند و با آنها همدلی می کنند؛ از شادی دیگران شاد می شوند؛ و برای کمک به دیگران آماده اند.

افرادی که در این شاخص نمره کم می گیرند:

به انسان ها علاقه چندانی ندارند؛ رقابت جو و یک دنده اند؛ احساسات دیگران چندان برایشان اهمیتی ندارد؛ می توانند دیگران را تحقیر کنند و حتی برای رسیدن به خواست های خود دیگران را فریب دهند.



دو نظریه مهم در این سال ها با نام نظریه نیازهای مکمل و نظریه جذب مشابه مطرح شده است. در نظریه نیازهای مکمل این فرض مطرح شده است که افراد جذب کسانی می شوند که خصلت های متفاوت با خودشان دارند. در مقابل، در نظریه جذب مشابه فرض بر این است که مردم جذب اشخاص شبیه خود می شوند. پژوهش های اخیر اما نشان می دهد که افراد به طور کلی، جذب مشابه خود می شوند.

شاید برای بعضی افراد در آغاز رابطه، تفاوت ها جذاب باشد، ولی در بلند مدت، پایداری و رضایت از ازدواج در افراد شبیه یکدیگر بیشتر است.

پژوهش های دیگر نشان می دهند وقتی افراد در پنج خصلت برون گرایی، خوشایندی، وظیفه شناسی، پایداری هیجانی، و گشودگی فردی شبیه خود را نیز انتخاب می کنند، رضایت از زناشویی بهتر می شود.

اما این پنج خصلت مهم و ابعاد آن چیست که تا این اندازه رضایت از زندگی زناشویی در گرو آن است؟

این پنج صفت عمده و اصلی شخصیت را به اختصار پنج عامل شخصیت یا مدل پنج عاملی شخصیت می نامند. بر اساس این مدل، شخصیت دارای پنج عامل و نقاط مقابل آنهاست و افراد لزوما در دو سر طیف قرار ندارند و می توان به صورت یک طیف به این صفات نگاه کرد.



افراد جذب چه کسی می شوند و چه کسی را به عنوان شریک زندگی می پذیرند؟

برون گرایی

این صفت با ویژگی هایی چون هیجان پذیری، اجتماعی بودن، پر حرف بودن، ابراز وجود قاطبت و ابراز احساسات تعریف می شود.

افرادی که میزان شاخص برون گرایی در آن ها زیاد است:

ارتباط با افراد برایشان جذاب است، اجتماعی و خوش مشرب اند؛ از بودن در جمع های شلوغ لذت می برند؛ از اینکه مرکز توجه قرار بگیرند رضایت دارند؛ دوست دارند آغاز کننده گفتگو باشند؛ آشناسدن با دیگران و گسترده کردن شبکه اجتماعی برایشان ساده است؛ در کنار دیگران انرژی می گیرند؛ و قبل از فکر کردن حرف می زنند.

افرادی که میزان شاخص برون گرایی در آن ها کم است:

از موقعیت های اجتماعی دوری می کنند؛ تنهایی را به بودن در جمع ترجیح می دهند؛ در صورت انجام دادن فعالیت های اجتماعی احساس خستگی می کنند و برای حضور در جمع باید انرژی زیادی مصرف کنند؛ شروع صحبت برایشان سخت است؛ از گفتگوهای کوتاه و سطحی خوششان نمی آید؛ قبل از صحبت کردن کاملاً فکر می کنند؛ و از اینکه محور توجه باشند به شدت اجتناب می کنند.

شاخص گشودگی به تغییر و پذیرا بودن

این صفت با ویژگی هایی چون تخیل، شهود، و تنوع علاقه مندی ها تعریف می شود.

افرادی که میزان شاخص گشودگی به تغییر در آنها زیاد است:

خلاقیت بیشتری دارند، علاقه مند به یادگیری چیزهای جدیدند؛ پذیرای تجربه های تازه اند؛ ماجراجو و کنجاونند؛ از فکر کردن به امور انتزاعی لذت نمی برند.

افرادی که میزان شاخص گشودگی به تغییر در آنها کم است.

سنت گرا و متعصب اند؛ علاقه ای به تغییر ندارند؛ از تجربه های تازه لذت نمی برند؛ در برابر عقاید جدید مقاومت می کنند؛ قدرت تخیل و خلاقیت در آنها ضعیف است؛ و به موضوعات انتزاعی و تئوریک بی علاقه اند.



شاخص وظیفه شناسی

وظیفه شناسی در این مدل، با ویژگی هایی نظیر مسؤلیت پذیری، توانایی مهارتگانه ها، و تمایلات فوری و هدفمند بودن تعریف می شوند.

افرادی که در شاخص وظیفه شناسی نمره زیاد می گیرند:

هدفمند و با برنامه اند؛ وظیفه شناس و مسؤلیت پذیرند؛ از قبل برای انجام دادن برنامه ها و طرح ها خود را آماده می کنند؛ اولویت بندی دارند و کارهای مهم را زودتر انجام می دهند؛ به جزئیات توجه دارند؛ از داشتن برنامه از پیش تعیین شده لذت می برند.

افرادی که در شاخص وظیفه شناسی نمره کم می گیرند:

از برنامه ریزی و ساختار فراری اند؛ به هم ریخته و نامرتب اند؛ وسایل را سر جای خود نمی گذارند؛ انجام دادن کارها را به تعویق می اندازند؛ در انجام دادن کارهای ضروری و مهم تعلل می کنند.



اداره مشاوره و سلامت روان معاونت فرهنگی
دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

شماره های تماس اداره مشاوره و سلامت روان:

۳۲۳۹۵۳۲۲

۳۲۳۹۵۳۱۸



جالب توجه این که، اگرچه همه این شاخص ها به نوعی ممکن است پیش بینی کننده رضایت از زندگی زناشویی باشند، پژوهش های متنوع نشان میدهند ناپایداری هیجانی یا همان زیاد بودن شاخص روان رنجورخویی، با ثبات ترین پیش بینی کننده بی ثباتی ازدواج و وقوع طلاق بوده است.

در واقع، این شاخص در مجموع سلامت روانی فرد را پیش بینی می کند و واضح است که مهم ترین عامل برای رابطه سالم، افراد سالم است.

بهتر است پیش از آنکه به ارزیابی طرف مقابل بپردازیم، بیشتر روی خودمان کار کنیم و ببینیم آیا خودمان فرد سالم و مناسبی برای ازدواج هستیم یا خیر؟

شاخص روان رنجویی

روان رنجور خوبی با ویژگی هایی نظیر نوسانات خلقی غم، نداشتن ثبات هیجانی، اضطراب و تحریک پذیری تعریف می شود.

افرادی که در این شاخص نمره زیاد می گیرند:

به شدت تحت تاثیر استرس قرار می گیرند؛ درباره همه چیز نگران اند؛ به سرعت ناراحت می شوند؛ خلی منفی دارند؛ مضطرب اند؛ نوسان خلقی و بی ثباتی هیجانی دارند؛ و غرق در مسائل منفی گذشته هاند.

افرادی که در این شاخص نمره کم می گیرند:

به لحاظ هیجانی باثبات اند؛ می توانند استرس خود را مهار کنند؛ به ندرت درگیر غم و اندوه و اضطراب می شوند؛ دچار نگرانی های بیهوده نیستند؛ و از آرامش درونی برخوردارند.