

ازدواج یکی از مهمترین تصمیمات در زندگی یک فرد است و رضایت از ازدواج تعیین کننده کیفیت زندگی و سلامت روان است. رضایت زناشویی بیش از همه، از ویژگی‌های شخصیتی زوجین متأثر است. در واقع، رابطه زناشویی، پیوند دو شخصیت است و هر یک از همسران با پیشینه تحولی، سبک شخصیتی و تجربه گوناگون، قدم به زندگی مشترک می‌گذارند. این مقاله در رابطه با تست نئو و تاثیرات ویژگی‌های شخصیتی زوجین در رابطه زناشویی و ازدواج می‌باشد.

برای یافتن همسر مناسب چه کار کنیم؟

یک لیست ذهنی از خصوصیات همسر مورد نظرتان تهیه کنید. آیا شما یک فرد خوش تیپ، قد بلند، شوخ طبع، با ۶ حساب در بانک‌های مختلف تصور کردید؟

محققان می‌گویند برای انتخاب همسر مناسب می‌توانیم فقط ۳ صفات را در نظر داشته باشیم. هرچه صفات بیشتری را انتخاب کنید، شانس آماری پایین تری برای پیدا کردن فردتان دارید. پس "۳" نقطه اوج است.

فرض کنید اتاقی دارید که شامل ۱۰۰ نفر است. اگر صفات انتخابی شما درآمد، ظاهر و قد باشد، از نظر آماری فقط ۱۳ فرد از ۱۰۰ نفر شامل معیارهای مورد انتظار شما هستند. اما اگر معیار خود را به قد ۱۸۵ و درآمد ماهی ۱۰ میلیون تغییر دهید شما فقط یک انتخاب دارید. همچنین اگر معیار شما برای انتخاب همسر بسیار سخت‌گیرانه و منحصر به فرد باشد هیچ فردی در اتاق شامل معیارهای شما نمی‌شود. پس هرچه کمال طلب باشید انتخاب برای شما کم‌تر می‌شود، و برعکس هرچه آزادانه تر و راحت تر پیش بروید، انتخاب بیشتری دارید.

یک مطالعه در دانشگاه تنسی به این صورت انجام شد که ۸۲ نفر را استخدام کردند تا جذابیت یکدیگر را ارزیابی کنند. آنچه آنها دریافتند این بود که "هیچ ارتباطی بین جذابیت جسمی و رضایت از روابط هر یک از شرکا وجود ندارد." تنها ارتباط قابل ملاحظه‌ای که وجود دارد این است که جذاب ترین مردان از نظر جسمی کم‌ترین رضایت را از ازدواج خود داشتند.

علاوه بر این طبق ضرب المثل معروف "پول خوشبختی نمی‌آورد"، باید اضافه کنیم که درآمد بالا ازدواج بی نقصی را با خود به همراه نمی‌آورد. گرچه باید در نظر داشت که درآمد پایین نیز باعث بروز مشکلات زیادی می‌شود، اما باید اشاره کنیم که درآمد بالا نیز سبب خوشحالی نمی‌شود و بازده خوشحالی و رضایت در ازدواج را پایین می‌آورد.

تفسیر تست نئو چه اطلاعاتی در خصوص ازدواج و زندگی مشترک به ما می‌دهد؟

در نظریه‌های صفاتی شخصیت، اعتقاد بر این است که اگر صفات شخصیتی فرد را بشناسیم، می‌توانیم رفتار شخص را در موقعیت‌های مختلف پیش‌بینی کنیم.

با توجه به عوامل مؤثر بر ثبات و رضایت در روابط بین فردی، به طور کلی دو دیدگاه وجود دارد. یکی از این دیدگاه‌ها درون فردی است، که ابعاد شخصیت را عامل اصلی تأثیرگذار بر روابط زناشویی می‌داند. دیدگاه دیگر بین فردی می‌باشد که نحوه بلوغ زن و مرد را از مهم‌ترین عامل مؤثر بر عملکرد ازدواج می‌داند.

هدف عمده آزمون نئو بررسی ویژگی‌های سالم شخصیت می‌باشد. این آزمون بر خلاف آزمون‌هایی که بر آسیب‌شناسی شخصیت تکیه دارند، به ارزیابی ویژگی‌های بهنجار شخصیت می‌پردازد. زیر بنای نظری آزمون NEO نظریه‌ی پنج عاملی شخصیت است که به پنج عامل بزرگ نیز معروف می‌باشد. در ادامه با معرفی این پنج عامل اصلی، تاثیرات آن‌ها در رابطه زوجین را نیز بیان می‌کنیم:

۱. روان‌نژندی یا روان رنجوری (Neuroticism)

این شاخص بیشتر به احساسات و هیجاناتی مانند ناراحتی، زود از کوره در رفتن، خشم، احساس گناه و ... وابسته است. با توجه به این که صفات و اخلاقیات یک انسان به آسانی تغییر نمی‌کند، این سوال پیش می‌آید که بدترین شخصیت برای پایداری روابط کدام یک از پنج عامل شخصیتی است؟ جواب سوال شخصیت روان‌نژندی است. زیرا کسانی که مستعد اضطراب، افسردگی، خجالت، بی‌ثباتی عاطفی و ناامنی هستند دارای روان‌نژندی بالا هستند.

محققان دریافته‌اند که عصبیت و روان‌نژندی، پیش‌بینی کننده رضایت زناشویی تا ۱۸ ماه پس از ازدواج است، یعنی با افزایش عصبیت و عصبی بودن در بین زوجین، رضایت زناشویی کاهش می‌یابد. به این صورت که زن و شوهرهای با روان‌نژندی بالا سطح رضایت زناشویی کمتری را تجربه می‌کنند. در نتیجه، شرکای عصبی در معرض خطر بیشتری از بی‌ثباتی رابطه و طلاق قرار دارند.

۲. برون‌گرایی (Extraversion)

همانطور که می‌دانید افراد برون‌گرا عموماً اجتماعی بوده و اهل مهمانی و جمع‌های دوستی هستند، برعکس، افراد درون‌گرا، بیشتر محافظه‌کار، مستقل و کمی خجالتی هستند. محققان دریافته‌اند که شباهت زوجین در ویژگی برون‌گرایی، پیش‌بینی کننده افزایش رضایت زناشویی زنان بود. همچنین با توجه به اینکه صفت برون‌گرایی با تجربه روابط با دیگران، علاقه‌مندی‌های جمعی و شرکت در فعالیت‌های جمعی تعریف می‌شود، به نظر می‌آید مردانی که میزان برون‌گرایی همسرانشان بیشتر است، رضایت زناشویی کمتری را تجربه می‌کنند.

۳. انعطاف پذیری (Openness)

افرادی که در این مقیاس نمره‌ی بالاتری دریافت می‌کنند، به آزادی عملی بیشتری احتیاج دارند. همچنین افرادی که در این مقیاس نمرات پایین‌تری می‌گیرند، محافظه‌کار و محتاط هستند. باز بودن به تجربه یک ویژگی خوب و بسیار مهم در روابط زناشویی است. اما باید گفت ازدواج افرادی که شخصیت "باز بودن به تجربه" را دارند، با افرادی که نمره کمی در شخصیت "وجدانی بودن" دارند یک فاجعه است. محققان می‌گویند این همسران از همان ابتدا شروع به خیانت می‌کنند.

جالب است بدانید، مردان و زنانی که نمره پایینی در انعطاف‌پذیری می‌گیرند پاسخ‌های عاطفی آنان بسیار محدود است.

۴. دلپذیر بودن (Agreeableness)

دلپذیر بودن روی گرایش افراد به ارتباطات بین فردی تأکید می‌کند. جالب است بدانید، بهترین شاخصه شخصیت برای حفظ رابطه عاشقانه دلپذیر بودن است زیرا این اشخاص هرگز یار خود را ترک نمی‌کنند. طبق گفته محققان، زوج‌هایی که هر دو نمره‌ی بالایی در این ویژگی دریافت کردند رضایت بیشتری نسبت به زوج‌هایی که نمره پایینی کسب کردند، داشتند. همچنین مردانی که رضایت زیادی از رابطه خود دارند مهربان‌تر هستند. آنها بیشتر و بیشتر حساس هستند که این مساله باعث رضایت بیشتر زن نیز می‌شود.

۵. با وجدان بودن (Conscientiousness)

افرادی که در این مقیاس نمرات بالاتری دریافت می‌کنند، معمولاً افراد دقیق، وقت‌شناس و قابل اعتماد هستند. برعکس، کسانی که نمره‌ی پایینی می‌گیرند، بیشتر به دنبال کسب لذت‌های لحظه‌ای و خوشی‌های آنی هستند. اما باید اشاره کنیم که زوجین با وجدان بالا از زندگی زناشویی خود راضی‌تر هستند.

همچنین طبق تحقیقات، زوجینی که هر دو در ویژگی وجدانی بودن نمرات بالایی داشتند، در مقایسه با زوجینی که هر دو در این ویژگی‌ها نمرات پایین کسب کرده بودند، به‌طور معناداری رضایت بیشتری از زندگی زناشویی داشتند.

نتیجه

با توجه به پژوهش حاضر میتوان نتیجه گرفت که استفاده از پرسشنامه NEO به عنوان مقیاس سنجش سبک های ارتباطی، هیجانی، و انگیزشی برای مشاوره ازدواج مفید است. استفاده از این پرسشنامه در مشاوره ازدواج کمک می کند تا افراد درک بهتری از خود داشته باشند، رابطه بین شخصیت های خود با یکدیگر را دریابند و نیز به این نکته پی ببرند که هر یک خود را متفاوت از آن چیزی می بیند که طرف مقابل برداشت می کند. در نهایت می توان گفت آگاهی زن و شوهرها از ویژگی های طرف مقابل منجر به درک بهتر همدیگر و رضایت زناشویی بیشتر می شود.

ما باید در مورد اهدافمان روشن و آگاه باشیم. آیا به دنبال وقت گذرانی هستیم؟ یا ازدواج؟ آیا ما ثبات می خواهیم یا یک رابطه پرتنش؟ پس از شناختن این موضوع، به صفاتی که در همسر آینده نیاز دارید بروید.