

## مقایسه خشنودی زناشویی، سبک های ارتباطی و پایداری زناشویی زوجین با کمتر از سه سال از دواج با زوجین بیش از سه سال از دواج

فاطمه بزرگ نیا ده چشمه<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد مددکاری اجتماعی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین مقایسه خشنودی زناشویی، سبک های ارتباطی و پایداری زوجین با کمتر از سه سال از دواج با زوجین بیش از سه سال از دواج بود. در این پژوهش جامعه آماری کلیه زوج های مراجعه کننده به یکی از مرکز بهداشت شهر تهران می باشند. نمونه آماری شامل ۲۰۰ نفر از زوجین جامعه مذکور بود که به روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه سبک های ارتباطی (CPQ)، پرسشنامه پایداری (الکسیس جی و اکر و لیندا تامپسون) و پرسشنامه خشنودی زناشویی اینریچ بود. این پژوهش از نوع علی - مقایسه ای می باشد. یافته ها نشان داد که با توجه به میانگین های دو گروه، زوجین بیش از سه سال از دواج نسبت به زوجین با کمتر از سه سال از دواج از خشنودی زناشویی، سبک ارتباطی (سازنده متقابل) و پایداری بیشتری برخوردارند. با توجه به میانگین های دو گروه، زوجین کمتر از سه سال از دواج نسبت به زوجین با بیش از سه سال از دواج از سبک ارتباطی (توقع/کناره گیری) و سبک ارتباطی (اجتنابی) بالاتری برخوردارند.

**واژه های کلیدی:** سبک های ارتباطی، پایداری زناشویی، خشنودی زناشویی

## مقدمه

ازدواج یکی از مهمترین پدیده های زندگی و رابطه ای تنگاتنگ و صمیمانه بین دو انسان است که می تواند پناهگاه امنی برای مقابله با دشواری های زندگی باشد. ازدواج مناسب می تواند موجبات رشد و شکوفایی توانایی های انسان را فراهم آورد. از طرف دیگر، پیامد های اجتناب ناپذیر ازدواج نامناسب، نه تنها موجبات مشکلاتی برای زوجین است بلکه دامنگیر فرزندان و جامعه نیز می شود (شرفی، ۱۴۰۰). موفقیت در ازدواج حاصل عوامل گوناگونی است: ازدواج به موقع، همانندی های شخصی، شیوه های مناسب ارتباط با یکدیگر و تصمیم گیری و حل اختلاف، وحدت نظر آرمانی، فکری و عملی و داشتن فرزند و تربیت او، برخورداری از امکانات مناسب شغلی، مالی و رفاهی را می توان از جمله مهم ترین عوامل به حساب آورد (محسنیان راد، ۱۳۹۸). خشنودی زناشویی یک ارزیابی کلی از وضعیت رابطه زناشویی فرد و یک متغیر مهم در روایت زوجین از زندگی زناشویی می باشد. خشنودی زناشویی به شادی و لذت از روابط میان زوج ها مرتبط است و به معنای داشتن احساس مطلوب از ازدواج می باشد که می توان آن را یک موقعیت روان شناختی در نظر گرفت که خود به خود به وجود نمی آید بلکه مستلزم تلاش هر زوج است. در روابط زناشویی عوامل متعددی باعث خشنودی همسران از یکدیگر می شود که یکی از آنها سبک های ارتباطی است. ارتباط زناشویی فرآیندی است که طی آن زوجین به صورت کلامی و غیرکلامی به تبادل احساسات و افکار می پردازند (افشاری نیا، ۱۳۹۸).

گاتمن<sup>۱</sup> (۱۹۹۳) در تحقیقات گسترده خود زوجین را بر مبنای سبک های ارتباطی آنها به دو دسته زوجین باثبات و زوجین بی ثبات تقسیم کرده است. زوجین باثبات شامل: زوجهای سنتی، زوجهای دوجنسیتی و زوجهای اجتنابی می باشند. در زوجین سنتی وظایف زن و مرد کاملاً از یکدیگر متمایز و مشخص است. اهداف خانوادگی بر اهداف فردی ترجیح داده می شود. این زوجین در منزل و مکانی مشترک زندگی می کنند و دارای برنامه منظم و مشخص روزمره هستند. آنها حد متوسطی از هیجانات مثبت و منفی را از خود نشان داده و از بوجود آمدن تعارض به جز در مسائل بسیار مهم اجتناب می کنند. آنها به یکدیگر گوش کرده و بعد از پایان هر تعارض آشکارا در پی راضی کردن و متقاعد کردن طرف مقابل هستند (فاتحی زاده و احمدی، ۱۳۹۸).

در زوجین دو جنسیتی زوجین به تقسیم بندی غیرقابل انعطاف وظایف مردانه و زنانه نمی پردازند بلکه هر دو در مواقع مقتضی هر دو نقش را ایفا می کنند. این زوجین اهداف فردی را بر اهداف خانوادگی ترجیح داده و برنامه زندگی منظم و از پیش تعیین شده ای ندارند. آنها سطوح بالایی از هیجانات مثبت و منفی را از خودشان نشان می دهند و ترجیح می دهند برای حل مشکلات به مذاکره و بحث طولانی بپردازند. زوجین اجتنابی با نقشهای جنسی سنتی مردانه و زنانه سازگاری دارند. وظایف مرد و زن کاملاً از هم جدا و متمایز است. آنها از مهارتهای زندگی جهت حل تعارض برخوردارند و هنگام بوجود آمدن تعارض هر یک نظر خود را بیان می کند ولی هیچ کدام تلاشی برای متقاعد کردن طرف مقابل و ایجاد تفاهم انجام نمی دهند. بحث های آنها چندان هیجانی و عاطفی نیست. زوجین بی ثبات نیز شامل زوجین ناسازگار و زوجین آزاد و مستقل می باشند. زوجهای ناسازگار در حین تعارض تلاش سازنده ای برای حل آن نمی کنند. ارتباط این زوجین با عیب جویی و سرزنش دائمی، ذهن خوانی و حالت تدافعی، بروز هیجانی منفی زیاد و هیجان مثبت اندک توأم می باشد. سبک های تعاملی آنها کناره گیری

<sup>۱</sup>Gotman

— کناره گیری است (فاتحی زاده و احمدی، ۱۳۹۸). گاتمن (۱۹۹۳) دریافت که در هر سه سبک ی زوجین باثبات نسبت تعاملات و احساسات مثبت و منفی در جریان حل تعارض پنج به یک است. در حالیکه این نسبت در هر دو سبک ی زوجین بی ثبات تقریباً یک به یک است. در نتیجه روابط زناشویی باثبات و بی ثبات هر دو از سبک های رفتاری خاصی تبعیت می کنند. در مطالعه ای دیگر (استوارت، ۲۰۱۹) به شناسایی تبادلات ارتباطی ناسازگار در تعارض زناشویی پرداخت. او چند سبک ی تبدالی مشکل ساز بین زوجین را شناسایی کرد: تبادلات اجباری: در این تبادل، همواره یکی از زوجین در پاسخ به تقویت مثبتی که طرف مقابل در یافت می کند، تقویت منفی می گیرد. مثلاً مرد برای رسیدن به هدف خود و گرفتن امتیاز زن را مورد حمله و انقاد قرار می دهد و این کار را تا آنجا ادامه می دهد که زن بحث را رها کرده و اجازه پیروز شدن را به همسرش بدهد. در این تبادل مرد برای حصول به هدفش پاداش می گیرد (تقویت مثبت)، و زن نیز با این واقعیت که مرد از انتقاد و سو رفتار نسبت به او دست برداشته تقویت (تقویت منفی) می شود. لیکن تقویت مثبت و منفی توسط هر دو طرف احتمال تکرار این سبک را در آینده افزایش می دهد. کناره گیری: در این تبادل فقط تقویت منفی وجود دارد. به این صورت که وقتی منازعه و درگیری زوجین در هنگام تعارض بسیار آزارنده شود یکی از آنها یا هر دو از منازعه کناره گیری می کند، زیرا رهایی از درگیری و قطع منازعه و بحث و جدل (تقویت منفی) پاداش دهنده است. مسلماً این سبک تبدالی منجر به حل مساله نگشته و زوجین با احساسات آزارنده به تبادلات منفی شان خاتمه می دهند (خجسته مهر، ۱۳۹۷).

شاخص دیگر آشفتگی در رابطه، کمبود پایداری است. پایداری به وقوع تعامل بین زوجین اشاره می کند که به احساس نزدیکی، عشق و توجه در میان آنها می انجامد. پایداری به روش های متعددی مطرح می شود. برای بعضی افراد پایداری زمانی به حد نهایت خود می رسد که نسبت به دیگری دارای احساسات صمیمی خود افشا کننده باشند. برای دیگران پایداری هنگامی است که تجارب مثبت مشترک دارند و برای عده ای نیز پایداری یعنی داشتن رابطه جنسی. عنصر مشترک در اکثر روابط آشفته این است که زوجین نیازهای پایداری یکدیگر را برآورده نمی کنند. و لذا باید روشی را احیا کرد که در آن پایداری در رابطه افزایش یابد. از نظر رفتارهای کمبود پایداری در زوجین آشفته روش های متعددی مشهود است. زوجین آشفته در مورد جنبه های مثبت رابطه شان با یکدیگر صحبت نمی کنند و یا در مورد احساساتشان همانند سایر زوجین خود افشایی نمی کنند. زوجین آشفته به طور روزمره خیلی کم به یکدیگر ابراز پایداری، نزدیکی و محبت می کنند. به عبارتی دیگر، از عوامل موثر دیگر بر میزان خشنودی زناشویی، پایداری است. پایداری واقعی فرآیندی تعاملی است که از چندین مولفه مربوط به هم تشکیل شده است و هسته اصلی این فرآیند شناخت، فهم و پذیرش فرد مقابل و همدلی با احساسات او می باشد. فردی که میزان پایداری بالاتری را تجربه می کند قادر است خود را به شیوه مطلوب تری در روابط عرضه کند و نیازهای خود را به شکل موثرتری به شریک و همسر خود ابراز کند (هالفورد، ۲۰۰۴؛ به نقل از تبریزی و همکاران، ۱۳۹۷). با این تفاسیر، هدف از این پژوهش مقایسه خشنودی زناشویی، سبک های ارتباطی و پایداری زوجین با کمتر از سه سال از دواج با زوجین بیش از سه سال ازدواج می باشد.

1. Stewart

۲ Halford

## روش پژوهش

روش انتخابی این نوع پژوهش علی-مقایسه ای از نوع پس رویدادی است. در این پژوهش جامعه آماری کلیه زوج های مراجعه کننده به یکی از مرکز بهداشت شهر تهران می باشند. نمونه آماری نیز با استفاده روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای تعداد ۲۰۰ نفر از زوجین (۱۰۰ زوج کمتر از سه سال ازدواج و ۱۰۰ زوج بیش از سه سال ازدواج) انتخاب شدند.

## ابزارهای پژوهش

ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه سبک های ارتباطی (CPQ)، پرسشنامه پایداری (الکسیس جی و اکر و لیندا تامپسون) و پرسشنامه خشنودی زناشویی (ENRICH) می باشد.

۱) پرسشنامه سبک های ارتباطی (CPQ)<sup>۴</sup> این پرسشنامه توسط کریستنسن و سولاوی (۱۹۸۴) تهیه شده. این پرسشنامه یک ابزار خودسنجی است که به منظور برآورد ارتباط زناشویی زوجها طراحی شده است. این پرسشنامه از ۳۵ سؤال تشکیل شده است و رفتار زوجها را در ۳ مرحله (تعارض زناشویی) برآورد میکند. این مراحل عبارتند از: الف) هنگامی که مشکلی در روابط زوجها به وجود میآید. ب) در طول بحث راجع به مشکلات ارتباطی ج) بعد از بحث در مورد مشکل ارتباطی زوجها. هر رفتار روی یک مقیاس ۵ درجه ای لیکرت (اصلاً ۱، بندرت ۲، تاحدی ۳، اغلب اوقات ۴ و همیشه ۵) تنظیم شده است. درجه بندی میکنند. بعضی از این رفتارها عبارتند است: اجتناب متقابل، بحث متقابل، بحث و اجتناب، مذاکره متقابل، خشونت کلامی، خشونت جسمانی و کناره گیری متقابل. CPQ از سه خرده مقیاس تشکیل شده است: ارتباط توقع /کناره گیری، ارتباط سازنده متقابل، ارتباط اجتناب متقابل. این سه خرده مقیاس توسط کریستنسن و شنک (۱۹۹۱) تهیه شده است. ارتباط توقع / کناره گیری از دو بخش تشکیل شده: مرد متوقع/زن کناره گیر و زن متوقع/مرد کناره گیر. کریستنسن و هیوی (۱۹۹۰) پایایی این پرسشنامه را برآورد کردند، آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس های CPQ از ۰/۵۰ تا ۰/۷۸ گزارش شده بود. بودنمن و همکاران<sup>۵</sup> (۱۹۹۶) نیز در پژوهشی که روی آزمودنیهای آلمانی و سوئیسی انجام دادند، پایایی مقیاس ارتباط سازنده متقابل این پرسشنامه را بین ۰/۷۴ تا ۰/۷۸ گزارش نمودند (رسولی، ۱۳۹۸).

۲) پرسشنامه پایداری: مقیاس پایداری یک ابزار ۱۷ سوالی است که برای سنجیدن مهر و پایداری تدوین شده است. این مقیاس جزئی از یک ابزار بزرگتر است که چندین بعد صمیمت را در بر می گیرد اما توسط تهیه کنندگان آن الکسیس جی و اکر و لیندا تامپسون (۱۹۹۹) به صورت مقیاس مستقلی گزارش شده است. پایداری توجه و اهمیت اعضای خانواده برای یکدیگر تعریف شده است و عوامل نزدیکی عاطفی در قالب مهر، از خود گذشتگی و خشنودی را شامل می شود احساسی است مبنی بر این که رابطه مهم باز توام با عزت همبستگی و تعهد متقابل است. مقیاس پایداری ابتدا روی ۱۶۲ دانشجوی دوره کارشناسی که ۰/۶۸ آنها ۲۰ تا ۲۵ ساله و ۱۶۶ مادر دانشجویان طبقه متوسط که اکثراً بین ۴۰ تا ۴۹ سال (۰/۶۳) و ۰/۷۳ آنها در وضعیت ازدواج اول بودند و ۱۴۷ مادر بزرگ که ۰/۴۰ آنها در سنین ۶۰ تا ۶۹ سال و ۰/۴۰ در سنین ۷۰ تا ۷۹ سال ۰/۵۲ آنها متاهل و ۰/۴۵ آنها بیوه بودند اجرا شد میانگین پایداری برای مادران ۶/۲۱ و برای دختران ۶/۰۴ بود. این مقیاس در طیف (هرگز ۱، به ندرت ۲، گاهی ۳، اغلب ۴، همیشه ۵) تدوین شده و نمره آزمودنی در مقیاس پایداری از طریق

<sup>۴</sup>-communication patterns questionnaire

<sup>۵</sup>-Bodenman & et all

جمع نمرات عبارات و تقسیم آن بر عدد ۱۷ حاصل می شود. دامنه نمرات بین ۱ تا ۱۷ و نمره بالاتر نشانه پایداری بیشتر است. ضریب آلفای به دست آمده در این تحقیق ۰/۹۴ که بیانگر همسانی درونی خوب این مقیاس است. در استفاده از روش بازآزمایی اجرای پرسشنامه روی ۳۰ نفر از دانشجویان با فاصله زمانی سه هفته ضریب همبستگی به دست آمده برابر است با ۰/۹۵ که این مقدار نیز بیانگر قابلیت اعتماد بالای این پرسشنامه در نمونه مورد بررسی است. در این تحقیق رابطه پایداری و مدت ازدواج نیز مورد بررسی قرار گرفته است. نتیجه به دست آمده بیانگر این است که بین پایداری زوجین و مدت ازدواج همبستگی معناداری با جهت مثبت وجود دارد. بنابراین در نمونه مورد بررسی هر چه از مدت ازدواج می گذرد پایداری بین زوجین بیشتر می شود به عبارت دیگر با بالا رفتن مدت ازدواج میزان پایداری هم افزایش می یابد.

**۳) پرسشنامه خشنودی زناشویی:** پرسشنامه خشنودی زناشویی اینریچ توسط آلسون (۱۹۹۸)، به نقل از سلیمانین، (۱۳۷۳) تدوین شده است. این پرسشنامه شامل ۴۷ ماده می باشد. پاسخ به سؤال های پرسشنامه فوق به روش لیکرت و به صورت ۵ گزینه ای (کاملاً موافقم، موافقم، نه موافق نه مخالف، مخالف و کاملاً مخالفم) می باشد. که به ترتیب ۰، ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵ نمره گذاری می شود نمره های کمتر از ۳۰ نشانگر ناخشنودی ی شدید، ۳۰ تا ۴۰ نشانگر عدم خشنودی، نمره های بین ۴۰ تا ۶۰ نشانگر خشنودی نسبی و متوسط، نمره های بین ۶۰ تا ۷۰ نشانگر خشنودی شدید و نمره های بالاتر از ۷۰ نشانگر خشنودی فوق العاده از روابط زناشویی است. این پرسشنامه دارای یک کلید است که در آن تعدادی از ماده ها به صورت معکوس نمره گذاری می شوند، که عبارتند از: ۱، ۲، ۳، ۵، ۷، ۹، ۱۰، ۱۷، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۴، ۳۶ و ۴۴ به علاوه حداقل و حداکثر نمره آن به ترتیب ۴۷ و ۲۳۵ می باشد. آلسون (۱۹۸۹)، به نقل از شهبازی، (۱۳۸۴) پایایی پرسشنامه خشنودی زناشویی را با روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲، سلیمانین (۱۳۷۳) با استفاده از ۱۱ نفر از معلمان متأهل شهرستانی بجنورد ۰/۹۳، محاسبه کردند. شریفنیا (۱۳۸۰) ضریب پایایی پرسشنامه فوق را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و آلسون (۱۹۸۹)، به نقل از امان الهی، (۱۳۸۴) ضرایب آلفای کرونباخ خرده مقیاس های پرسشنامه انریچ را از ۰/۴۸ تا ۰/۹۰ بدست آورده اند که همه ضرایب در حد قابل قبولی هستند.

### یافته ها

یافته های توصیفی این پژوهش شامل شاخص های آماری مانند میانگین، انحراف معیار برای کلیه متغیرهای مورد مطالعه در این پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: میانگین، انحراف معیار نمره متغیرهای خشنودی زناشویی، سبک ی ارتباطی (سازنده متقابل)، سبک ارتباطی (توقع/کناره گیری)، سبک ارتباطی (اجتنابی) و پایداری زوجین با کمتر از سه سال ازدواج یا زوجین بیش از سه سال ازدواج

متغیر	شاخص های آماری آزمودنی ها	میانگین	انحراف معیار	تعداد
خشنودی زناشویی	زوجین کمتر از سه سال ازدواج	۱۲۰/۰۶	۱۹/۳۲	۱۰۰
	زوجین بیش از سه سال ازدواج	۱۲۴/۶۸	۲۱/۶۴	۱۰۰
	کل زوجین	۱۲۲/۱۶	۲۰/۵۵	۲۰۰

۱۰۰	۵/۰۵	۲۸/۸۴	زوجین کمتر از سه سال از دواج	سبک ارتباطی (سازنده متقابل)
۱۰۰	۷/۸۶	۳۳/۶۸	زوجین بیش از سه سال ازدواج	
۲۰۰	۵/۷۵	۳۱/۶۰	کل زوجین	
۱۰۰	۶/۸۴	۳۰/۲۸	زوجین کمتر از سه سال از دواج	سبک ارتباطی (توقع/کناره گیری)
۱۰۰	۵/۲۴	۲۷/۸۶	زوجین بیش از سه سال ازدواج	
۲۰۰	۵/۴۶	۲۸/۶۵	کل زوجین	
۱۰۰	۴/۰۱	۲۲/۷۳	زوجین کمتر از سه سال از دواج	سبک ارتباطی (اجتنابی)
۱۰۰	۴/۸۴	۲۵/۲۷	زوجین بیش از سه سال ازدواج	
۲۰۰	۴/۷۱	۲۳/۹۶	کل زوجین	
۱۰۰	۱۲/۳۲	۶۲/۸۷	زوجین کمتر از سه سال از دواج	پایداری
۱۰۰	۹/۷۹	۵۸/۶۷	زوجین بیش از سه سال ازدواج	
۲۰۰	۱۱/۲۵	۶۱/۲۹	کل زوجین	

همان طوری که در جدول ۱ مشاهده می شود در متغیر خشنودی زناشویی، میانگین و انحراف معیار، به ترتیب برای زوجین کمتر از سه سال ازدواج ۱۲۰/۰۶ و ۱۱/۳۲، زوجین بیش از سه سال ازدواج ۱۲۴/۶۸ و ۲۱/۶۴ و کل زوجین ۱۲۲/۱۶ و ۲۰/۵۵، در متغیر سبک ارتباطی (سازنده متقابل)، میانگین و انحراف معیار، به ترتیب برای زوجین کمتر از سه سال ازدواج ۲۸/۸۴ و ۵/۰۵، زوجین بیش از سه سال ازدواج ۳۳/۶۸ و ۷/۸۶ و کل زوجین ۳۱/۶۰ و ۵/۷۵، در متغیر سبک ارتباطی (توقع/کناره گیری)، میانگین و انحراف معیار، به ترتیب برای زوجین کمتر از سه سال ازدواج ۳۰/۲۸ و ۶/۸۴، زوجین بیش از سه سال ازدواج ۲۷/۸۶ و ۵/۲۴ و کل زوجین ۲۸/۶۵ و ۵/۴۶، در متغیر سبک ارتباطی (اجتنابی)، میانگین و انحراف معیار، به ترتیب برای زوجین کمتر از سه سال ازدواج ۲۲/۷۳ و ۴/۰۱، زوجین بیش از سه سال ازدواج ۲۵/۲۷ و ۴/۸۴ و کل زوجین ۲۳/۹۶ و ۴/۷۱ و در متغیر پایداری، میانگین و انحراف معیار، به ترتیب برای زوجین کمتر از سه سال ازدواج ۶۲/۸۷ و ۱۲/۳۲، زوجین بیش از سه سال ازدواج ۵۸/۶۷ و ۹/۷۹ و کل زوجین ۶۱/۲۹ و ۱۱/۲۵ می باشد.

جدول ۲: نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس های نمره ها متغیرهای تحقیق دو گروه در جامعه

متغیر	F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معنی داری
خشنودی زناشویی	۰/۳۳۱	۱	۱۹۸	۰/۵۸۲
سبک ارتباطی (سازنده متقابل)	۰/۶۹۲	۱	۱۹۸	۰/۳۶۱
سبک ارتباطی (توقع/کناره گیری)	۰/۰۸۶	۱	۱۹۸	۰/۷۷۰

۰/۵۷۰	۱۹۸	۱	۰/۳۲۴	سبک ارتباطی (اجتنابی)
۰/۵۷۹	۱۹۸	۱	۱/۵۴۸	پایداری

همان گونه که در جدول ۲ مشاهده می شود، فرض صفر برای تساوی واریانس های نمره ها دو گروه در کلیه متغیرهای تحقیق تأیید می گردد. یعنی پیش فرض تساوی واریانس های نمره ها در دو گروه زوجین با کمتر از سه سال ازدواج با زوجین بیش از سه سال ازدواج تأیید گردید. با این حال وقتی که حجم نمونه ها مساوی باشد معنی دار شدن آزمون لیون تأثیر قابل ملاحظه ای بر سطح آلفای اسمی نخواهد داشت.

جدول ۳: نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرنوف در مورد پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای تحقیق

کلموگروف - اسمیرنوف			نرمال بودن توزیع نمرات
آماره	تعداد	معنی داری	
۱/۱۷	۲۰۰	۰/۱۲۷	خشنودی زناشویی
۱/۰۵	۲۰۰	۰/۲۱۶	سبک ارتباطی (سازنده متقابل)
۱/۲۷	۲۰۰	۰/۰۷۶	سبک ارتباطی (توقع/کناره گیری)
۱/۱۴	۲۰۰	۰/۱۴۳	سبک ارتباطی (اجتنابی)
۰/۹۴۰	۲۰۰	۰/۳۳۹	پایداری

همانگونه که در جدول ۳ مشاهده می گردد، فرض صفر برای نرمال بودن توزیع نمرات همه متغیرهای تحقیق تأیید می گردد.

جدول ۴: نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) روی نمرات خشنودی زناشویی، سبک ی ارتباطی (سازنده متقابل)، سبک ارتباطی (توقع/کناره گیری)، سبک ارتباطی (اجتنابی) و پایداری زوجین با کمتر از سه سال ازدواج با زوجین بیش از سه سال ازدواج

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	سطح معنی داری (p)
آزمون اثر پیلایی	۰/۸۳۲	۵	۱۹۴	۲۶/۲۸	۰/۰۰۰۱
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۴۱۲	۵	۱۹۴	۲۶/۲۸	۰/۰۰۰۱
آزمون اثر هتلینگ	۰/۸۷۱	۵	۱۹۴	۲۶/۲۸	۰/۰۰۰۱
آزمون بزرگترین ریشه روی	۰/۸۷۱	۵	۱۹۴	۲۶/۲۸	۰/۰۰۰۱

همان طوری که در جدول ۴ نشان داده شده است سطوح معنی داری همه آزمونها، بیانگر آن هستند که بین زوجین با کمتر از سه سال ازدواج با زوجین بیش از سه سال ازدواج از لحاظ یکی از متغیرهای خشنودی زناشویی، سبک ی ارتباطی (سازنده

متقابل)، سبک ارتباطی (توقع/کناره گیری)، سبک ارتباطی (اجتنابی) و پایداری تفاوت معنی داری وجود دارد ( $p = 0/0001$ ) و ( $F = 26/28$ ). برای پی بردن به تفاوت، نتایج حاصل از تحلیل واریانس یک متغیری در متن مانوا، در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵: نتایج تحلیل واریانس یک متغیری در متن مانواری خشنودی زناشویی، سبک ی ارتباطی (سازنده متقابل)، سبک ارتباطی (توقع/کناره گیری)، سبک ارتباطی (اجتنابی) و پایداری زوجین با کمتر از سه سال ازدواج با زوجین بیش از سه سال ازدواج

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
خشنودی زناشویی	۲۱۹۸/۵۸	۱	۲۱۹۸/۵۸	۲۴/۶۳۵	۰/۰۰۰۱
سبک ارتباطی (سازنده متقابل)	۴۱۵/۶۱	۱	۴۱۵/۶۱	۱۳/۷۲۹	۰/۰۰۰۱
سبک ارتباطی (توقع/کناره گیری)	۷۱۴/۶۱	۱	۷۱۴/۶۱	۱۱/۴۱۵	۰/۰۰۳
سبک ارتباطی (اجتنابی)	۶۳۱/۴۴	۱	۶۳۱/۴۴	۱۰/۸۴۱	۰/۰۰۴
پایداری	۱۲۴۵/۶۱	۱	۱۲۴۵/۶۱	۱۹/۶۵۲	۰/۰۰۰۱

همان طوری که در جدول ۵ مشاهده می شود بین زوجین با کمتر از سه سال ازدواج با زوجین بیش از سه سال ازدواج از لحاظ خشنودی زناشویی تفاوت معنی داری وجود دارد ( $p = 0/0001$  و  $F = 24/635$ ). به عبارت دیگر، با توجه به میانگین های دو گروه، زوجین بیش از سه سال ازدواج نسبت به زوجین با کمتر از سه سال ازدواج از خشنودی زناشویی بیشتری برخوردارند. همچنین بین زوجین با کمتر از سه سال ازدواج با زوجین بیش از سه سال ازدواج از لحاظ خشنودی زناشویی تفاوت معنی داری وجود دارد ( $p = 0/0001$  و  $F = 13/729$ ). به عبارت دیگر، با توجه به میانگین های دو گروه، زوجین بیش از سه سال ازدواج نسبت به زوجین با کمتر از سه سال ازدواج از سبک ارتباطی (سازنده متقابل) بیشتری برخوردارند. بین زوجین با کمتر از سه سال ازدواج با زوجین بیش از سه سال ازدواج از لحاظ سبک ارتباطی (توقع/کناره گیری) تفاوت معنی داری وجود دارد ( $p = 0/003$  و  $F = 11/415$ ). به عبارت دیگر، با توجه به میانگین های دو گروه، زوجین کمتر از سه سال ازدواج نسبت به زوجین با بیش از سه سال ازدواج از سبک ارتباطی (توقع/کناره گیری) بالاتری برخوردارند. بین زوجین با کمتر از سه سال ازدواج با زوجین بیش از سه سال ازدواج از لحاظ سبک سبک ارتباطی (اجتنابی) تفاوت معنی داری وجود دارد ( $p = 0/004$  و  $F = 10/841$ ). بنابراین فرضیه چهارم تأیید می گردد. به عبارت دیگر، با توجه به میانگین های دو گروه، زوجین کمتر از سه سال ازدواج نسبت به زوجین با بیش از سه سال ازدواج از سبک ارتباطی (اجتنابی) بالاتری برخوردارند. بین زوجین با کمتر از سه سال ازدواج با زوجین بیش از سه سال ازدواج از لحاظ پایداری تفاوت معنی داری وجود دارد ( $p = 0/0001$  و  $F = 19/652$ ). به عبارت دیگر، با توجه به میانگین های دو گروه، زوجین بیش از سه سال ازدواج نسبت به زوجین با کمتر از سه سال ازدواج از پایداری بیشتری برخوردارند.



## بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد بین زوجین با کمتر از سه سال ازدواج با زوجین بیش از سه سال ازدواج از لحاظ خشنودی زناشویی تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، با توجه به میانگین های دو گروه، زوجین بیش از سه سال ازدواج نسبت به زوجین با کمتر از سه سال ازدواج از خشنودی زناشویی بیشتری برخوردارند. در تبیین این نتایج می توان گفت که خشنودی زناشویی به شادی و لذت از روابط میان زوج ها مرتبط است و به معنای داشتن احساس مطلوب از ازدواج می باشد که می توان آن را یک موقعیت روان شناختی در نظر گرفت که خود به خود به وجود نمی آید بلکه مستلزم تلاش هر زوج است. در روابط زناشویی عوامل متعددی باعث خشنودی همسران از یکدیگر می شود که یکی از آنها سبک های ارتباطی است. ارتباط زناشویی فرآیندی است که طی آن زوجین به صورت کلامی و غیرکلامی به تبادل احساسات و افکار می پردازند. در صورت توجه به عوامل رضامندی زناشویی می توان انتظار داشت که با افزایش سطح رضامندی و بهداشت روانی بسیاری از مشکلات روانی، عاطفی و اجتماعی کاهش یابد. «با ارتقاء سطح رضامندی زناشویی و خشنودی از زندگی، افراد جامعه با آرامش خاطر بیشتر به رشد و تعالی و خدمات اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و ... خواهند پرداخت و خانواده ها نیز از این پیشرفت سود خواهند برد. بنابراین خشنودی افراد از ازدواجشان زمینه ساز و هسته اصلی خشنودی از خانواده و زندگی بطور کلی است. در واقع می توان گفت سلامت جامعه و خانواده در گرو خشنودی افراد از ازدواجشان می باشد. بیش از یکصد تحقیق منتشر شده وجود دارد که تداوم خشنودی و استحکام روابط زوجین را ارزیابی کرده اند. در سالهای اخیر تمرکز بر روی روابط زوجین و ازدواج به دلیل آمار نگران کننده طلاق افزایش یافته است و هر تحقیقی که در این زمینه صورت بگیرد می تواند یافته های کاربردی و معتبری داشته باشد تا ما بتوانیم آثار مخرب آن را کم کنیم.

بین زوجین با کمتر از سه سال ازدواج با زوجین بیش از سه سال ازدواج از لحاظ خشنودی زناشویی تفاوت معنی داری وجود دارد ( $p=0.001$  و  $F=13/729$ ). بنابراین فرضیه دوم تأیید گردید. به عبارت دیگر، با توجه به میانگین های دو گروه، زوجین بیش از سه سال ازدواج نسبت به زوجین با کمتر از سه سال ازدواج از سبک ارتباطی (سازنده متقابل) بیشتری برخوردارند. در تبیین این نتایج می توان گفت که با توجه به میانگین های دو گروه، زوجین بیش از سه سال ازدواج نسبت به زوجین با کمتر از سه سال ازدواج از سبک ارتباطی (سازنده متقابل) بیشتری برخوردار بودند. بر این مبنا می توان نتیجه گیری کرد که از یک سو با بهبود سبک ارتباطی زوجین، خشنودی زناشویی آنها افزایش می یابد و از سوی دیگر زوجینی که احساس خشنودی و آرامش بیشتری در زندگی خود دارد، احتمالاً از سبکهای ارتباطی سالم تری استفاده می کنند. بنابراین رابطه بین دو متغیر، رابطه ای دوجانبه بوده و احتمالاً با افزایش یکی، دیگری نیز افزایش خواهد یافت. یافته های این پژوهش با یافته های مشابه در این زمینه همخوانی دارد. کرچلر (۲۰۱۱) در پژوهش خود دریافت که زوجین خوشبخت بطور متوسط هر روز حدود هفت ساعت را با هم سپری می کنند، در حالی که زوجین ناراضی روزی پنج ساعت با هم هستند (به نقل از فاتحی زاده و احمدی، ۱۳۹۸). علاوه بر این زوجین خوشبخت زمان بیشتری را نسبت به زوجین ناراضی به صحبت کردن با یکدیگر و بحث درباره موضوعات شخصی سپری کرده و مدت زمان کمتری در تعارض زناشویی به سر می برند. مطالعه گاتمن (۲۰۲۰) نیز نشان داد که رفتار غیر کلامی بهتر از رفتار کلامی می تواند زوجین درمانده و غیردرمانده را از یکدیگر تفکیک کند. همچنین زوجین درمانده نسبت به زوجین غیر درمانده تمایل بیشتری برای ابراز متقابل عواطف منفی دارند نولر و فیتزپاتریک (۲۰۱۹) به نقش عامل دقت همسران در به رمز درآوردن و رمزگردانی پیامهایی که بین آنها رد و بدل می شود در تفکیک زوجین خوشبخت و ناراضی از هم پرداخته و به این نتایج دست یافتند: زوجین درمانده در رمزگردانی پیامهای غیرکلامی همسرانشان در مقایسه با رمزگردانی پیامهای غیرکلامی افراد غریبه از دقت کمتری برخوردارند. این کمبود دقت در رمزگردانی پیامهای غیرکلامی بیشتر در شوهران مشاهده می شود تا در زنان. عواطف منفی رو به افزایش در تعامل بین زن و شوهر ممکن است عامل مداخله گر در توانایی شوهر برای رمزگردانی پیامهای همسرش باشد و زن و شوهر در ازدواجهای ناموفق نسبت به این امر که یکدیگر را درک نمی کنند، واقف نیستند. نولر و فیتزپاتریک (۲۰۱۹) معتقدند که خشنودی زناشویی برای آن دسته از

زوجینی که تاکید بر اتکاء و نزدیکی دارند با سطوح بالای در میان گذاشتن اطلاعات همبستگی دارد، در حالی که خشنودی زناشویی برای آن دسته از زوجینی که تاکید بر استقلال و دوری دارند به نحو مثبتی با اجتناب از تعارض و کشمکش همبستگی دارد (به نقل از رسولی، ۱۴۰۰).

بین زوجین با کمتر از سه سال ازدواج با زوجین بیش از سه سال ازدواج از لحاظ سبک ارتباطی (توقع/کناره گیری) تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، با توجه به میانگین های دو گروه، زوجین کمتر از سه سال ازدواج نسبت به زوجین با بیش از سه سال ازدواج از سبک ارتباطی (توقع/کناره گیری) بالاتری برخوردارند. در تبیین این نتایج می توان گفت که این سبک عبارت است از اصرار یک زوج مبنی بر ایجاد تنوع و تغییر یا بحث در مورد یک مسئله، در حالیکه زوج دیگر از تعامل خودداری کرده و به طور فیزیکی یا روانی از بحث کناره گیری می کند. در این سبک فقط تقویت منفی وجود دارد به این صورت که وقتی منازعه بین زوجین صورت میگیرد، یکی از آنها کناره گیری میکند زیرا رهایی از درگیری و قطع منازعه و بحث و جدل (تقویت منفی) بسیار پاداش دهنده است. این سبک ممکن است در اثر تجارب زن و شوهر در خانواده اصلی شان ایجاد شود. از سوی دیگر فرد کناره گیر هیچ امیدی ندارد که بحث و جدل به نتیجه ای ثمربخش و پاداش دهنده منجر شود. او هرگز لذت بیان احساس خود به دیگران و شادی رسیدن به راه حلی متقابل و مبتنی بر بحث و حل مسئله را تجربه نکرده.

رابطه توقع/کناره گیری یعنی سبک بی که در آن یکی از همسران از بحث خودداری می کند و دیگری سرزنش یا گله و شکایت می کند، با عدم خشنودی زناشویی همخوانی دارد. لیکن ارتباط بین این سبک و خشنودی زناشویی در درازمدت چندان مشخص نیست. برخی از پژوهش ها نشان می دهد که این سبک مخصوصا هنگامی که زن متوقع و مرد کناره گیر باشد می تواند پیش بینی کننده کاهش خشنودی زناشویی و طلاق باشد. اما پژوهش هایی نیز وجود دارد که نتوانسته است ارتباط بین سبک ی زن متوقع و مرد کناره گیر و کاهش میزان خشنودی زناشویی را اثبات کند. علاوه بر این برخی از پژوهشها نیز اثبات کرده اند که زمانی که زنان در ارتباطی قرار می گیرند که خودشان کناره گیر و همسرشان متوقع است، میزان خشنودی زناشویی آنها افزایش می یابد. شواهد همچنین نشان می دهد که سبک ی مرد متوقع/زن کناره گیر با خشنودی زناشویی هر دو هم در زمان حال و هم در سالهای آینده ارتباط دارد (کاپلین، ۲۰۱۹).

بنابراین اگرچه نتایج زوجین کمتر از سه سال ازدواج نسبت به زوجین با بیش از سه سال ازدواج از سبک ارتباطی (توقع/کناره گیری) بالاتری برخوردار بود را به اثبات رسانده اند، اما اکثر پژوهشها بیانگر آن است که نحوه این ارتباط پیچیده بوده و ماهیت آن هنوز بطور کامل شناخته شده نیست. بنابراین از آنجا که این سبک در پیش بینی پیامدهای مهم ازدواج از جمله خشنودی زناشویی و طلاق مهم و تعیین کننده است، لذا تلاش در جهت فهم بهتر و دقیق تر این رابطه پیچیده اهمیت زیادی دارد و باید در پژوهش های آینده مورد بررسی عمیق قرار گیرد. بطور خلاصه نتایج بدست آمده در این پژوهش، در دو سبک ی ارتباط سازنده متقابل و اجتنابی متقابل با مبانی نظری و پژوهشهای انجام گرفته توافق دارد، اما ارتباط بین سبک ی توقع/کناره گیری و خشنودی زناشویی دارای ابهاماتی است.

نتایج نشان داد بین زوجین با کمتر از سه سال ازدواج با زوجین بیش از سه سال ازدواج از لحاظ سبک سبک ارتباطی (اجتنابی) تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، با توجه به میانگین های دو گروه، زوجین کمتر از سه سال ازدواج نسبت به زوجین با بیش از سه سال ازدواج از سبک ارتباطی (اجتنابی) بالاتری برخوردارند. در تبیین این نتایج می توان گفت که در طی آن سبک زن و مرد هردو سعی میکنند از بحث کردن درباره مشکل دوری کنند. توافق و مصالحه بین زن و مرد بدون صحبت کردن در مورد مسائل، نظرات و عقاید ایجاد نمی شود. بنابراین اگر زوجین هردوبه نقطه کناره گیری به عنوان راه اصلی برای خودداری از تعارض برسند، رفتارهای ارتباطی مثبت در این زندگی پیدا نخواهد شد، رفتارهای اجتنابی منفی

همچون اجتناب از نزدیکی، کناره گیر همراه با عصبانیت، مشارکت در تعارض و اجتنابی و تدافعی بودن چه خاص یک جنس یا هر دوی آن باشد. فرصت درک متقابل و احترام بین زوجین را از بین خواهد برد و استرس، پریشانی و درماندگی و در نهایت طلاق را به همراه خواهد داشت. در نتیجه این فرضیه نشان داد که زوجین کمتر از سه سال ازدواج نسبت به زوجین با بیش از سه سال ازدواج از سبک ارتباطی (اجتنابی) بالاتری برخوردارند.

بین زوجین با کمتر از سه سال ازدواج با زوجین بیش از سه سال ازدواج از لحاظ پایداری تفاوت معنی داری وجود دارد ( $p=0.001$  و  $F=19/652$ ). به عبارت دیگر، با توجه به میانگین های دو گروه، زوجین بیش از سه سال ازدواج نسبت به زوجین با کمتر از سه سال ازدواج از پایداری بیشتری برخوردارند. در تبیین این نتیجه می توان گفت که احساس خشنودی از همدیگر یکی از نشانه های زندگی خوب و خوشبختی و پایداری زوجین می باشد. این احساس خشنودی می تواند شامل خشنودی زناشویی، خشنودی از اخلاق و رفتار، خشنودی از شیوه برخورد و نوع زندگی و خشنودی ظاهری از طرف مقابل باشد درواقع اگر کسی در زندگی خودش به این تفکر برسد که انتخاب خوبی را داشته است، می توان گفت که وی خوشبخت بوده و زندگی خوبی را دارا می باشد. بسیاری از جوانان احساس خشنودی از ظاهر طرف مقابل را فراموش می کنند و سعی می کنند تا فقط از نحوه برخوردی فرد مقابل خود را تحت تاثیر قرار بدهند، اما نباید فراموش کرد در هر سنی از زندگی خود هستیم حتی در میانسالی باید خود را برای همر خود خوب و جذاب جلوه دهیم. بسیاری از خیانت هایی که در سنین بالا انجام می شود به همین دلیل می باشد که فرد مورد نظر از لحاظ ظاهری از همسر خود راضی نبوده و همسر وی در واقع به خود نمی رسد. غالباً تئوری های خشنودی زناشویی دربرگیرنده میزان پایداری تجربه شده توسط زوج ها هستند. مفهوم پردازی رایج از پایداری، سطح نزدیکی به همسر، به اشتراک گذاری ارزش ها و ایده ها، فعالیت های مشترک، روابط جنسی، شناخت از یکدیگر و رفتارهای عاطفی مانند نوازش کردن است. فردی که میزان پایداری بالاتری را تجربه می کند قادر است خود را به شیوه مطلوب تری در روابط عرضه کند و نیازهای خود را به شکل موثرتری به همسر و شریک زندگی خود ابراز کند. خشنودی زناشویی می تواند در زوج هایی که میزان پایداری بالاتری دارند، بیشتر باشد یا به عبارتی، زوج هایی که میزان پایداری بالاتری دارند ممکن است قابلیت بیشتری در مواجهه با مشکلات و تغییرات مربوط به رابطه خود داشته باشند و در نتیجه خشنودی زناشویی بالاتری را تجربه کنند

با این حال خانواده جوهره ای زنده و در حال تغییر است که با استفاده از اعضای خویش و در جریان ارتباطی دائمی، تعاملی و طرحدار با یکدیگر یک کل را سازمان دهی می کند و در طول زمان و مکان گسترش می یابد. خانواده را می توان یک واحد عاطفی و شبکه ای از روابط درهم تنیده ای دانست که از پیوند زناشویی زن و مرد بنا نهاده می شود. و خشنودی یک فرد از زندگی زناشویی به منزله خشنودی وی از خانواده محسوب می شود و خشنودی از خانواده به مفهوم خشنودی از زندگی بوده و در نتیجه تسهیل در امر رشد و تعالی و پیشرفت مادی و معنوی جامعه را دربر خواهد داشت. می توان خشنودی زناشویی را به عنوان یک موقعیت روان شناختی در نظر گرفت که خود به خود به وجود نمی آید بلکه مستلزم تلاش هر دو زوج است، به ویژه در سال های اولیه خشنودی زناشویی بسیار بی ثبات است و روابط در معرض بیشترین خطر قرار دارند. در صورت توجه به عوامل رضامندی زناشویی می توان انتظار داشت که با افزایش سطح رضامندی و بهداشت روانی بسیاری از مشکلات روانی، عاطفی و اجتماعی کاهش یابد. با ارتقاء سطح رضامندی زناشویی و خشنودی از زندگی، افراد جامعه با آرامش خاطر بیشتر به رشد و تعالی و خدمات اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و ... خواهند پرداخت و خانواده ها نیز از این پیشرفت سود خواهند برد. تحقیقات متعددی نشان داده اند که خشنودی زناشویی بر سلامت روانی و جسمانی افراد تأثیر مهمی دارد (مهدویان، ۱۳۹۶). همچنین نتایج تحقیقات اولسون و همکاران (۲۰۰۶) حاکی از آن است که خشنودی افراد از ازدواجشان با خشنودی از زندگی خانوادگی ۷۰٪ و با خشنودی از زندگی به طور کلی ۶۷٪ همبستگی دارد. خشنودی زناشویی تحت تأثیر مجموعه ای از

عوامل متفاوت است که هیچ یک به تنهایی برای ایجاد رضامندی کافی نیست (البته این عوامل می تواند در زوج ها و فرهنگ های مختلف، متفاوت باشد) این عوامل متعدد شخصیتی، فرهنگی، اعتقادی، شناختی، ارتباطی، عاطفی، اجتماعی و ... در خشنودی زناشویی مؤثر هستند.

## منابع

- اکبری، محمد، (۱۳۹۸). بررسی مشکلات مربوط به پایداری زوجین و تاثیر ارتباط درمانی زوجین بر آن، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه الزهرا.
- ادیب راد، نازنین و قادری، زهرا (۱۴۰۰)، مقایسه سبک های ارتباطی و تعارضات زناشویی در زنان شاغل در بانکهای دولتی و خانه دار شیراز، نشریه جامعه شناسی و علوم اجتماعی، سال دوم، شماره ۳، ۱۲۲-۱۰۳
- ادیب راد، نسترن و مهدوی هرسینی، سید اسماعیل (۱۳۹۹). مقایسه باورهای ارتباطی زنان مراجعه کننده به مراکز قضایی و زنان مایل به ادامه زندگی شهر تهران، فصلنامه خانواده پژوهی، شماره ۲، ۱۳۱-۱۳۸.
- احمدی، زهرا. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی شیوه زوج درمانی ارتباط شی کوتاه مدت بر سبک های ارتباطی زوجین، فصلنامه خانواده پژوهی، سال دوم، شماره ۶، تابستان ۸۵.
- احمدی، خدابخش؛ فتحی آشتیانی، علی؛ نوابی نژاد، شکوه. (۱۳۹۶). بررسی عوامل زمینه ای - فردی و ارتباطی - دو جانبه ای مؤثر بر سازگاری زناشویی، خانواده پژوهی، سال اول، شماره ۳.
- احدی، حسن، محسنی، نیکچهر. (۱۳۹۷). رابطه سبکهای دلبستگی و خشنودی زناشویی، روزنامه آفرینش
- اختر محقق، مهدی. (۱۳۹۹). شادکامی شخصیت موفقیت، مجله حدیث زندگی شماره ۴۱، صفحه ۱۴.
- اعتمادی، عذرا. (۱۳۹۵). افزایش پایداری زناشویی فصلنامه تازه های روان درمانی، ۱۳ (۵۰ و ۴۹) ۲۱-۴۲. افشاری نیا، کریم.
- (۱۳۹۸). مقایسه روش های خودیاری، شناختی - رفتاری و کنش متقابل این دو روش در افزایش خشنودی زناشویی زوجین، پایان نامه دکترای تخصصی مشاوره، دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات تهران.
- امان الهی، عباس، اصلانی، خاد، تشکر، هاجر، غوابش، سعاد، نکویی، سمیه. (۱۳۹۸). بررسی رابطه سبک های دلبستگی عاشقانه و عشق با خشنودی زناشویی، فصلنامه مطالعات روانشناختی اجتماعی زنان، دوره ۱۰، شماره ۳، صفحات ۶۷-۸۵.
- باگاوزی، دنیس. (۲۰۱۹)، افزایش پایداری در ازدواج. ترجمه حمیدآتش پور. (۱۳۹۸). اصفهان: دانشگاه آزاد اسلامی (خوراسگان).
- باباپور، جلیل، نظری، محمدعل، رشیدزاده، لیلا. (۱۴۰۰). اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر خشنودی و پایداری زناشویی زوجین جانباز شیمیایی، فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی، سال ششم، شماره ۲۴.
- تبریزی، سمیرا (۱۳۹۶). مقایسه کمی و کیفی خشنودی زناشویی در بین معلمان. پایان نامه مقطع کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا.
- خجسته مهر، رضا (۱۳۹۷). بررسی تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی و افزایش احساس مثبت نسبت به همسر در زوجین شهر تهران، کارشناسی ارشد، تازه ها و پژوهش های مشاوره، شماره ۲۷.

- رسولی، محسن (۱۳۹۸). *رابطه بین سبک های ارتباط زن و شوهر دانشجوی دانشگاه های تهران و سبک های والدین آنها*، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه تربیت معلم.
- رفیعی نیا، فرحناز. (۱۳۹۶). *تاثیر آموزش های شناختی رفتاری بر خشنودی زناشویی زوجین دانشجویان مستقر در خوابگاه متاهلین دانشگاه تهران*. پایان نامه مقطع کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه علوم انسانی، رشته مشاوره.
- زادهوش، سمیه. (۱۳۹۷). *بررسی مقایسه اثربخشی گروه درمانی شناختی- رفتاری، مذهبی و گروه درمانی شناختی- رفتاری کلاسیک بر روابط و خشنودی زناشویی بانوان*، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، منتشر شده، دانشگاه اصفهان، دانشکده روانشناسی
- فرح بخش، کیومرث. (۱۳۹۶). *مقایسه میزان اثر بخشی فنون زوج درمانی نظریه ایس، گلاسر و ترکیبی از آن دو در کاهش تعارضات زناشویی*، پایان نامه دکتری دانشگاه علامه طباطبائی.
- فرقانی، راحله. (۱۳۹۸). *اثر بخشی آموزش گروهی شناخت درمانی بر خشنودی زناشویی زوجین شهرکرد*، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه اصفهان.
- فاتحی زاده، مریم و احمدی، سید احمد. (۱۳۹۸). *بررسی ارتباط بین سبک های ارتباطی ازدواج و میزان خشنودی مندی زناشویی زوجین شاغل در دانشگاه اصفهان*، فصلنامه خانواده پژوهی، سال اول، شماره ۲، ۱۰۹-۱۲۰.
- مشاک، رویا، سحر صفرزاده. (۱۳۹۹). *مقایسه مؤلفه های عشق (پایداری، هوس و تعهد) و خشنودی زناشویی دانشجویان زن و مرد، اولین همایش ملی بهداشت خانواده و اصلاح شیوه زندگی، تهران، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران*.
- معین، ابوالقاسم. (۱۳۹۵). *مشکلات نوجوانان و جوانان*، چاپ دوم، تهران، نشر ساوالان.
- مهدویان، فاطمه. (۱۳۹۶). *بررسی تأثیر آموزش و ارتباط بر خشنودی زناشویی سلامت روانی*، پایان نامه کارشناسی ارشد، انستیتو روانپزشکی تهران.
- مهرآبادی، احمد. (۱۳۹۵). *بررسی تاثیر خانواده درمانی استراتژیک بر خشنودی زناشویی*، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی تهران.
- محسنیان راد، مهدی. (۱۳۹۹). *کتاب ارتباط شناسی*، تهران: انتشارات سروش.
- نیک بخش، جواد. (۱۴۰۰). *مقایسه مؤلفه های عشق و سبک های ارتباط زوجین با ازدواج سنتی و غیر سنتی در شهر یزد*، پایا نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد واحد مرودشت.
- هالفورد، انلی. (۲۰۰۶). *زوج درمانی کاربردی*، ترجمه مصطفی تبریزی. (۱۳۹۷). نشر روان.

منابع لاتین

- Ahmadi, K. Nabipoor, S. M., Kimiaee, S.A., & Afzali. M. H. (2020). Effect of family problem Solving on marital Satisfaction. Journal of Applied Science, 1. (8): 682-687.
- Bagarozzi, D. A. (2019). *Enhancing Intimacy in Marriage: A Clinician's Handbook*. Brunner-Routledge.
- Christensen, A. & Sherk, J.L. (1991). *Communication, conflict and psychological distance in nondistressed, clinic, and divorcing couples*. Journal of consulting and clinical psychology, 59, 458-463.

- Christensen,A.& Heavy,C.L. (1990).*Gender & Social structure in the demand/withdraw pattern of marital conflict*.Journal of personality & social Psychology,59,73-81.
- Cobb, R.J., Davila, J. & Bradbury, T.N. (2019). Attachment Security and marital Satisfaction: the role of positive perception and Social Support. *Personality and Social Psychology*, 27, ۱۱۳۱-۱۱۴۳.
- Christensen,A.& Salavy,R.J. (1991).*Communication,conflict & psychological distance in nondistressed,clinic & divorcing couples*.Journal of consulting & clinical Psychology,59,458-۴۶۳.
- Dunham, S. M. (2008). *Emotional skillfulness in African American marriage: Intimate safety as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction*. Doctoral Dissertation, University of Akron.
- Divon, K.L. (1991). Psychological individualism and romantic love, *Journal of Social Behavior and Personality*, 6. 11-33.
- Edalati, A., & Redzuann, M. (2020). Perception of Women towards Family values and Their Marital Satisfaction. *Journal of American Science*, 6(4): 132-137.
- Eckert,R.M. (2019).Intimacy,libido,depressive symptoms and marital satisfaction in postpartum couples.Doctoral Nursing Practice Dissertation,Drexel university.
- Fisher, H.E. (2006). The drive to love. In R, Stenberg & k. weis (Eds.), *The new Psychology of love* (pp 87-115) New Haven: Yale university press.
- Fatehzadeh,M.Ahmadi,A, (2005).*The relationship between communication pattern & marital satisfaction in employed couple*.Qartely of family research,1(2):26-34.