فصلنامه پژوهش های مدیریت در جهان اسلام
شماره مجوز: ۸۵۴۹۵ شماره استاندارد بین المللی: ۶۰۹۴-۲۶۷۶ شماره چهاردهم (بهار ۱۴۰۲)

نقش کلیدی و مهم رضایت زناشویی زوجین در زندگی و تاثیر آن بر ابعاد مختلف زندگی مشترک

(تاریخ ارسال ۱۴۰۲/۰۲/۲۵ تاریخ پذیرش ۱۴۰۲/۰۳/۲۹)

فاطمـــه نجفـــی

محقق، پژوهشگر و مولف کتب دانشگاهی

چکیده

رضـایت زناشـویی (marital satisfaction) در اصـل بخشـی از رضـایت از زنـدگی (life satisfaction) اسـت. کسـی کـه در ارتبـاط بـا همسـر خـود دارای رضـایت مطلوبی باشد می تواند بـه رضـایت از زنـدگی برسـد و اگـر ایـن بخـش از زنـدگی انسـان کـه ترکیبـی از ارتبـاط عـاطفی، کلامـی، جنسـی و ... هسـت مـورد رضـایت نباشـد، رضـایت از زنـدگی هـم آسـیب خواهـد دیـد. رضـایت زناشـویی و اهمیـت آن در زنـدگی یکی از عوامل بسیار مهم و تعیـین کننـده در پـیش بینـی انـدازه خلـوص در یـک رابطـه عاشـقانه و دوام آن و تمـام شـدن رابطـه آن هـا اسـت. تنهـا مقیاسـی کـه مـی تـوان فهمید زن و شوهری که با هـم ازدواج کـرده انـد، همـان نیمـه هـای گمشـده یکدیگرنـد، سـنجش رضـایت زناشـویی ایشـان اسـت. رضـایت زناشـویی، احساسـات عینـی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شـده توسـط زن یـا شـوهر اسـت، بـه هنگـامی کـه همـه جنبـه هـای ازدواج شـان را در نظـر مـی گیرنـد. بـا ایـن تفاسـیر و اهمیـت بسـیار بـالای رضـایت زناشـویی زوجـین در زنـدگی مشـترک قصـد داریـم در ایـن مقالـه بـه نقـش کلیـدی و مهـم رضـایت زناشـویی زوجـین در زنـدگی و تـاثیر آن بـر ابعـاد مختلـف زندگی مشترک بپردازیم.

واژگان کلیدی: رضایت زناشویی، زندگی مشترک، عشق، رضایت از زندگی

بخش اول: بررسی و شناخت رضایت زناشویی

دایره المعارف فلسفه و روان شناسی، رضایت را خوشی برآمده از آگـاهی بـه یـک وضـعیت راحت تعریف نموده که به طور معمول با ارضاء برخی تمایلات خاص پیوند خورده است و از آنجا که رضایت به همراه خوشایندی حاصل می شود، پس می توان گفت افـراد، رضـایت را در فکر کردن بر وضعیتی که در وهلهٔ اول از خوشایندی برای آنها حاصل شده، بدسـت مـی آورند. با این اوصاف خوشایندی حالتی است که از ارضاء نیازهای نهاده شـده در انسـان بـه وجود می آید حال آنکه، رضایت از ارزیابی منطقی درباره حالات خوشایند ایجاد می گردد و در کنش های متقابل اجتماعی و بروز حالات روانی افراد نسبت به یکدیگر به دست می آید و به عبارت دیگر رضایت از تعامل بین حالات خوشـایند کننـده احسـاس و کنـدو کاوهـای عقلانی در افراد ایجاد می گردد (مهـدویان، ۱۳۸۶). رضـایت زناشـویی عبـارت از؛ احسـاس عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن یا شوهر است، وقتی که همه جنبه های زندگی مشترکشان را در نظـر بگیرنـد (الـیس ۲، [۱]، ۱۹۸۶؛ ترجمـه صـالحی و یـزدی ۱۳۸۵). در صورت توجه به عوامل رضامندی زناشویی می توان انتظار داشت که بـا افـزایش سطح رضامندی و بهداشت روانی بسیاری از مشکلات روانی، عاطفی و اجتماعی کاهش یابد. «با ارتقاء سطح رضامندی زناشویی و رضایت از زندگی، افراد جامعه با آرامش خـاطر بیشـتر به رشد و تعالی و خدمات اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و. . . خواهند پرداخت و خانواده هـا نیز از این پیشرفت سود خواهند برد» (ثنائی، ۱۳۸۷). تحقیقات متعددی نشان داده اند کـه رضایت از زندگی زناشویی بر سلامت روانی و جسـمانی افـراد تـأثیر مهمـی دارد (کـالیج و ماهلر[۱] ۲۰۰۴؛ به نقل از مهدویان، ۱۳۸۶). همچنـین نتـایج تحقیقـات اولسـون و همکـاران (۲۰۰۶) حاکی از آن است که رضایت افراد از ازدواجشان بـا رضـایت از زنـدگی خـانوادگی ۷۰٪ و با رضایت از زندگی به طور کلی ۶۷٪ همبستگی دارد. رضایت زناشویی تحـت تـأثیر

[۱] A. Ellis

[۲] Kalich. N. &Mahler

مجموعه ای از عوامل متفاوت است که هیچ یک به تنهائی 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 رضایتمندی زناشویی مؤثر هستند.

بخش دوم: عوامل مؤثر بر سازگاری زناشویی

عوامل مؤثر بر سازگاری زناشویی را می توان در دو مقوله کلی دسته بندی کرد:

الف: عوامل زمینه ای: شامل شرایط خانوادگی، تحصیلات، سن ازدواج، فرزندان، طول ازدواج، اشتغال، مسایل عقیدتی- مذهب، کیفیت ازدواج والدین، نوع جامعه و طبقه اجتماعی.

ب: عوامل ارتباطی: شامل پذیرش و احترام متقابل، اعتماد، توجه و مراقبت، همدلی و مهربانی، تعهد و وفاداری، رابطه با خویشان و اقوام، همکاری زوجین و کمک به یکدیگر، کیفیت گذران اوقات فراغت، روابط جنسی، درک متقابل، سهیم شدن زوجین در تصمیم گیریها و اقتصاد، ابراز احساسات و محبت و رابطه صمیمی، حمایت و قدردانی، چگونگی ارتباط قبل از ازدواج، داشتن انتظارات واقعی و داشتن مهارت های حل مشکل می باشد. در اینجا ابتدا به بررسی تأثیر عوامل زمینه ای و تحقیقات انجام شده در این باره می پردازیم سپس به عوامل ارتباطی خواهیم پرداخت (احمدی ۱۳۸۳).

شرایط خانوادگی به عنوان یکی از عوامل مؤثر در سازگاری زناشویی اشاره به کفیت ازدواج والدین، کیفیت رابطه والدین و فرزندان و کیفیت محبت خانوادگی دارد. خشنودی و رضایت زناشویی بیشتر در بین زوجینی دیده می شود که والدین آنها نسبت به یکدیگر وفادار باقی مانده اند. در مقابل زوجینی که والدینشان از هم جدا شده اند احتمال یشتری دارد که آنان نیز در ازدواجشان دچار مشکل گردند.

گلان و کرامر[۱] (۱۹۸۷) نیز تأکید کرده اند که یک رابطه انکار ناپذیر بین کیفیت زندگی زناشویی والدین و زندگی زناشویی فرزندان آنها وجود دارد. آنها در یک پژوهش بر روی زنانی که دوران کودکی خود را با تک والد خویش گذرانیده اند دریافتند این گونه فرزندان در مقایسه با فرزندان دو والدی در ازدواج خود با شکست بیشتری رو به رو شده اند. ریشه های روابط در خانواده مانند روابط خوب با پدر و مادر با موفقیت و رضایتمندی زناشویی مرتبط بوده است. بر همین اساس مشخص شد که زنان دارای پدر با خصوصیات گرم و پروش دهنده به شوهران خود دارای اعتماد بیشتری و زنان دارای پدران منزوی و سرد به شوهران خود کمتر اعتماد داشتند به همین شکل مردان دارای مادران سرد و یا ناپایدار در شیوه های برقراری روابط همسرانشان را بیشتر مضطرب می کنند و ارتباط آنها ممکن است مشکلاتی را در پی داشته باشد (ملا زاده، ۱۳۸۹).

لارنسون[۲] و کرامر (۲۰۰۷) در تحقیقی نشان دادند که همبستگی مثبت بالایی بین محیط خانوادگی شوهر در دوران کودکی او با رضایت از زندگی زناشویی وجود دارد. وابلنت[۳] و دیس[۴] (۲۰۰۶) نیز در یک پژوهش آشکار ساختند که ابراز و بیان عقاید و احساسات در خانواده اصلی هر دو زوج با رضایت زناشویی در زنان همبستگی بالایی وجود دارد. پژوهش ساباتلی و برتلی[۵۵ ۶] (۲۰۰۶) نیز نشان داد تجارب خانوادگی زنان بیشتر از مردان بر ازدواجشان مؤثر است (فرح بخش، ۱۳۸۶).

---

[۱] Glenn & Keramer

[۲] Larenson

[۳] Vablent

[۴] Dis

[۵] Sabatelli &Bartle

بخش سوم: نگاهی اجمالی به عوامل ارتباطی تاثیرگذار بین زن و شوهر در رضایت زناشویی

اینک به عوامل ارتباطی بین زن و شوهر که در رضایت زناشویی تأثیر گذارند می پردازیم:

پذیرش و احترام متقابل: در تحقیقی که میشل[۱] (۲۰۰۸) در کشور آمریکا فرانسه و شوروی سابق انجام داده است به این نتیجه رسید که ۷۰ تا ۹۰ درصد زنان احترام متقابل را مهمترین مسأله رضایت زناشویی می دانند. نتایج تحقیقات موری[۲] (۲۰۰۹) نیز حاکی است زوجینی که درک و پذیرش افکار و احساسات یکدیگر را داشته اند در زندگی زناشویی بهتری برخوردارند. فیلدر[۳] (۲۰۰۸) نیز در هیمن زمینه در بررسی تأثیر همخوانی ادراکات همسران بر رضایت زناشویی به این نتیجه رسید که هنگامی که دیدگاه همسران نسبت به یکدیگر مطابق خود ادراکی شان باشد، باعث ارتقا و بهبود رابطه می گردد. اطلاعات این تحقیق نشان می دهد که این مهارت منجر به واکنش های همدردی نیز می گردد و عامل مهمی است که در زندگی موفق و دراز مدت نقش بسزایی ایفا می کند. (به نقل از بهرامی، ۱۳۸۹).

بک[۴] (۲۰۰۰) نیز معتقد است عدم درک متقابل یکی از نخستین عوامل اختلاف در ازدواج است و نشانه های آن را اغلب در عباراتی نظیر «نمی فهمم که چرا چنین رفتاری دارد» مشاهده می کنیم پس اگر خواسته های همسر درک شود و آنها را به طریقی فرد برآورده کند می تواند به بهبود روابط زناشویی کمک نماید. در نهایت بک (۲۰۰۰) معتقدند روابط

---

[۱] Mishele

[۲] Mory

[۳] Filder

[۴] Beck

رضایت بخش زناشویی تنها از طریق علاقه متقابل، میزان مراقبت از همدیگر و پذیرش و درک یکدیگر قابل ارزیابی است (قراچه داغی، ۱۳۸۵).

۱- ارتباط صمیمانه: یکی دیگر از عوامل مهم رضایت زناشویی ارتباط صمیمانه بین زوجین است. به عقیده پاتریک رضایت از میزان درجه محبت و علاقه، عامل مهم و مؤثر در رضایت زناشویی است. بین زنان و مردان در ادراک صمیمیت و رضایت زناشویی تفاوت وجود دارد. زنان بیش از مردان قادرند به طور بازتر درباره موضوع صمیمیت صحبت کنند. یک ارتباط صمیمی زنان رابه سوی رضایت و خشنودی بیشتر از رابطه زناشویی سوق می دهد در صورتی که مردان اثرات رابطه صمیمی را فراتر و به حوزه های دیگری از عملکرد سوق می دهند. آنچه مسلم است این است که ارتباط برای ازدواج رضایت بخش ضروری است. لازمه ارتباط یادگیری شریک شدن در افکار، احساسات، بازخوردهای مثبت و ابراز قدردانی است. البته خود افشایی می تواند خطرساز باشد زیرا فرد خود را آسیب پذیر و قابل انتقاد می سازد (سلیمانیان، ۱۳۸۹).

تحقیقات نشان می دهد که سطح بالای رضایت زناشویی در میان زوجینی دیده می شود که با یکدیگر ارتباط خوبی دارند و در نتیجه رابطه مثبتی بین ارتباط زوجین و رضایت زناشویی وجود دارد. سیلورمن[۱] (۲۰۰۰) ارتباطات زناشویی را به سه دسته تقسیم کرده است:

الف: ارتباط حداقل مانند ارتباط زوجین سنتی

ب: ارتباط متوسط که در بین زوجین شاغل، تحصیل کرده و طبقات بالای اجتماعی اقتصادی دیده می شود.

ج: ارتباط حداکثر که بیشترین تعاملات مثبت و احساس رضایت و اعتماد در آن دیده می شود. مهارت های ارتباطی رفتارهایی را شامل می شوند که نگهدارنده ازدواج هستند.

[۱] Silveman

بررسی ها نشان می دهد که مهارت های ارتباطی بـا متغیرهـایی همچـون ادراک برابـری و مساوات در ارتباط، رشد ارتباطی، نزدیکی و وابستگی، حـل منطقـی و عقلانـی تعارضـات و تنش های موجود در گفتگو و بالاخره تعهد و اطمینان نسبت به یکدیگر مربوط می گردد. از دیگر مهارت های ارتباطی انعطاف پذیری است. زوجین رضایتمند در مواجهـه بـا مشـکلات تمایل دارند به سمت سازش و کاهش تعارض ها حرکت کنند و از یکدیگر کمـک بگیرنـد و رهبری و مدیریت خانواده را تقسیم کنند و در تصمیم گیری ها بـه هـم متصـل شـوند کـه تمامی اینها ناشی از انعطاف پذیری آنهاست. از دیگر جنبه های صمیمیت می توان بـه هـم پیوستگی رفتاری، ارضای نیازها و تعلق و وابستگی اشـاره نمـود (احمـدی ۱۳۸۳). بـالاخره اینکه تحقیقات نشان می دهد رابطه مثبتی بین ارتباط صمیمانه و رضایت زناشـویی وجـود دارد. این عقیده کلی که مهارتهای ارتباطی تعیین کننده اصـلی رضـایت زناشـویی هسـتند توسط نظریه های زوج درمانی و پژوهش های متعددی مورد بررسی قرار گرفته اسـت مـثلاً اوکام[۱] (۲۰۰۳ به نقل از فرحبخش، ۱۳۸۶) اظهار می دارد که پژوهشها نشان می دهـد کـه مسایل و مشکلات ارتباطی منبع اصلی مشکلات بین فـردی اسـت و بسـیاری از مشـکلات زناشویی ناشی از سوء تفاهم و ارتباط غیر مؤثری اسـت کـه نتیجـه آن احسـاس ناکـامی و خشم به خاطر عدم برآورده شدن انتظارات و آرزوهای نهفته مـی باشـد. بـر همـین اسـاس کراچ[۲] (۲۰۰۱) اظهار می دارند که مرکز و هسته درمان مشکلات زناشـویی اصـلاح مهـارت های ارتباطی است. قابل ذکر است که رفتار ارتباطی شامل کنش های کلامی و غیر کلامـی است که یک فرد به طور عینی در روابط خود با دیگران بروز می دهد. این رفتارهـا حاصـل انگیزه، قصد، هدف فرد و میزان مهارت های او در یک موقعیـت اجتمـاعی اسـت و مهـارت برقراری ارتباط توانایی تحقق بخشیدن به هدف ارتباط در یک تعامل است و این مهارت ها قابل یادگیری هستند. دیگر پژوهش ها نیز یافته های پیشین را تأییـد مـی کننـد. گریـف[۳]

[۱] Okam

[۲] Kerach

[۳] Griff

(۲۰۰۲) اظهار می دارد که همسرانی که ارتباط صمیمی بالایی دارند در نتیجه رضایت بیشتر از رابطه شان وجود دارد وهماهنگی بالایی بین فعالیتهای جنسی که تمایل دارند و فعالیت های جنسی که تجربه می کنند را گزارش می دهند. بر طبق همین مطالعات گریف و مالهرف معتقدند که بین ارتباط صمیمی و سازگاری و صمیمیت عاطفی و برای مردان بالاترین همبستگی بین سازگاری و صمیمیت کلامی منطقی بدست آمد (سلیمانیان، ۱۳۸۹).

۲- عشق و علاقه متقابل: عشق در رابطه بین زوجین شامل ابراز احساسات مثبت، توجه و مراقبت، همدلی و مهربانی، حمایت و قدردانی می باشد. اگر چه نمی توان تفکیکی دقیق بین ارتباط صمیمانه و عشق قائل شد ولی می توان گفت یک ارتباط صحیح می تواند بدون عشق نیز شکل بگیرد در حالیکه ارتباط عاشقانه لازمه اش صمیمیت و توجه مثبت طرفین است. بالارد و ریش[۱] (۲۰۰۱) معتقدند که عشق شکل دهنده ادراکات زوجین از همدیگر است و ادراکات عشق در بین زوجین رابطه مثبتی با رفتارهای نگهدارنده ازدواج دارد (احمدی، ۱۳۸۳).

سیلیمن[۲] (۲۰۱۰) اظهار می دارد که توجه به نیازهای همسر باید حداقل به اندازه توجه به نیازهای خود فرد باشد و ملاحظه شده است که ابراز عاطفه و محبت باعث کیفیت روابط زناشویی می شود. مهم است که زوجین درباره عقایدشان نسبت به هم، نسبت به روابط زناشویی و نسبت به زندگی و اهداف با یکدیگر بحث کنند و محبت خود را نشان دهند. کوتلار[۳] (۲۰۰۶) نیز در تحقیقاتش به این نتیجه رسیده است که همدلی و مهربانی همسر با اهمیت ترین است که محبت به پیوند زناشویی خرسندی و شادمانی می بخشد و برای تداوم زندگی مشترک امری ضروری است. هالنگشید نیز اظهار می دارد اگر چه فقدان عشق

[۱] Balad & Rish

[۲] Siliman

[۳] Kotlar

موجب زوال خانواده نمی شود ولیکن عشق و علاقه برای خوشبختی ضروری است و این بدان جهت است که همزیستی و روابط کامی زوجین بدون علاقه و محبت با دشواری ها و اختلال در روابط و در نهایت تزلزل در خانواده منجر می شود.

۳- تعهد و وفاداری: کاناری[۱] (۲۰۰۲) تعهد را به عنوان تمایل فرد برا پایداری دائمی روابط بیان کرده اند. میزان تعهد همسران یکی از عوامل مهم تأثیر گذار بر رابطه زناشویی است. این محققان دریافتند که تعهد نسبت به ازدواج با عواملی همچون مثبت بودن، مثبت اندیشی، بازبودن و انجام وظایف همسر رابطه مثبتی داد. کاسلو و رابینسون[۲] (۲۰۰۱) در تحقیقات خود پا را فراتر نهاده اند و تعهد را به عنوان اصلیترن عامل موفقیت زناشویی در نظر گرفته اند. آنها اظهار کرده اند که تعهد نسبت به روابط زناشویی عامل اساسی و اولیه برای تداوم رابطه زناشویی بویژه در زمانهای دشوار می باشد (۴۹ درصد) حتی میزان تأثیر عشق در مقایسه با نقش تعهد در پایداری رابطه زناشویی کمتر است (۴۷ درصد). این دو محقق همچنین اظهار داشته اند که میزان تعهد در افراد با میزان اعتقادات مذهبی رابطه مثبت داشته است (احمدی ۱۳۸۳).

۴- داشتن مهارت های حل مشکل (توانایی حل مسأله): یکی دیگر از عوامل رضایت زناشویی توانایی حل تعارضات بین زوجین است. سیلیمن (۲۰۰۳) معتقد است برای زوجین بسیار رضایت بخش است که به نوعی از عهده مسایل فی مابین خود برآیند. در چنین صورتی است که حل تعارض می تواند برای ازدواج مفید باشد. نتیجه حل تعارض می تواند شناخت جدیدی را ایجاد کرده و برای ازدواج سودمندتر باشد. مهارت های حل مشکل شامل ارتباط صحیح، تصمیم گیری، ادراه تعارض مدیریت خانه مدیریت مالی و شرکت در فعالیت های اجتماعی است.

---

[۱] Kanary

[۲] Kasloo & Rabinsoon

کالسو و رابینسون (۲۰۰۱) نیز بر اساس تحقیقاتی در آلمان نشان داده اند که مشارکت در حل مشکل و اجتماع و همفکری زوجین از عوامل عمده رضایت زناشویی است و زوجینی که دارای سازگاری بالا هستند کمتر تحریک هیجانی منفی می شوند و در شرایط تعارض و استرس به جای عصبانیت و خشم به سوی حل مشکل پیش می روند. آنها کمتر تحت تأثیر هم بوده و می توانند بر احساسات و حالات عاطفی خودشان کنترل داشته باشند. تحقیقات مکز و همکارانش نیز به این نتیجه منجر شد که باورهای زوجین زمینه توانایی شان برای حل مسایل و اختلافات بهترین پیش بینی کننده رضایت زناشویی است (احمدی، ۱۳۸۳).

۵- روابط جنسی: درباره تأثیر روابط جنسی بر رضایت زناشویی تحقیقات فراوانی انجام شده است. سانگ[۱] (۲۰۰۷) در تحقیقی به بررسی میزان رضایتمندی جنسی بین زوجهای کره ای – آمریکایی در ایالت های غربی دست زد. نتایج حاصله حاکی از این بود که شوهران از کیفیت روابط جنسی خود بیشتر از زنان رضایت نشان می داد ند همچنین مشخص شد عزت نفس بیشتر بر نگرش مثبت، همدلی و همدمی زن و شوهر با ارضای جنسی کامل در رابطه است و رضایت جنسی در سنین زوجین جوانتر بیشتر دیده می شد و تفاوت فرهنگی بین زوجین از میزان ارضای جنسی طرفین می کاست (سانگ، ۲۰۰۷ به نقل از فرح بخش ۱۳۸۶).

۶- سهیم شدن زوجین در تصمیم گیری ها و اقتصاد: تصمیم گیری ها به ویژه در مورد مسایل مالی یکی از عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی است. مشارکت زنان در تصمیم گیری ها به ویژه اقتصادی از جمله عواملی است که نارضایتی و رضایت زناشویی به آن بستگی دارد و عدم توجه یکی از زوجین به نظرات دیگری در این زمینه موجب نارضایتی می گردد و اصولاً هنگامی که زن و مرد در تصمیم گیری ها برابرند زن راضی تر است (احمدی ۱۳۸۳).

[۱] Sang

مسائل مربوط به دخل و خرج یکی از مسایل عمده در روابط زناشویی است و گاهی موجبات اختلاف زن و شوهر را فراهم می سازد و بر رضایت زناشویی تأثیر سوء می گذارد. با توجه به نقش دخل و خرج می توان انتظار داشت که فعالیت زن و شوهر در تحصیل اسباب معاش و پرداخت هزینه ها بر وحدت و یکپارچگی میان زن و شوهر بیفزاید. در زمینه دخل و خرج اغلب با انواع مشغله های ذهنی در خصوص انصاف، کنترل در رقابت و سایر معانی سمبولیک که بر فعالیت های مشترک لطمه می زند برخورد می کنیم. بسیاری از زوجین بر سر چگونگی پرداخت مخارج با هم اختلاف دارند، بسیاری از آنها پس از رسیدگی چندین و چند ساعته فهرست مخارج یکدیگر را به بی توجهی در خرج کردن درآمدها متهم می سازند و آتش خشم یکدیگر را بر می افروزند. مشکل زمانی حادتر می شود که زن و شوهر و معمولاً کسی که بیشترین بخش درآمد خانواده را تأمین می کند، در مورد کنترل مخارج و طبقه بندی اولویت ها و سهمیه بندی برمی آید و طرف مقابل به عنوان یک اقدام تلافی جویانه در برابر اعمال کنترل، پول بیشتری خرج می کند. یک گرفتاری دیگر زمانی بروز می کند که زن و شوهر هر دو از آگاهی در مورد اولویت ها لازم در اداره امور مالی زندگی بی بهره اند (قراچه داغی، ۱۳۸۵). مورد دیگری در زمینه مشارکت و سهیم شدن زوجین در تصمیم گیری مهم است احساس نابرابری وبی عدالتی است. زمانی که زوجین احساس کنند که در زمینه عشق، روابط جنسی، پول دادنهایشان بیشتر از ستاننده هاست احساس نابرابری می کنند و زمانی که این احساس بروز کند روابط زناشویی آشفته می گردد. پژوهش های متعددی نشان داده اند که زنان و مردانی که در روابط خود احساس نابرابری و بی عدالتی می کنند از رضایت زناشویی و تعهد کمتری در مقایسه با سایر زوجین برخوردارند (فرح بخش، ۱۳۸۶). زوجینی که از احساس برابری بیشتری برخودارند رضایت بسیار خوبی از جنبه های زندگی زناشویی از جمله روابط جنسی دارند و زنان در مقایسه با مردان به وجود برابری در روابط زناشویی اهمیت بیشتری می دهند و در روابط نابرابر عزت نفس و هویت ضعیف تری را نشان می دهند (فرح بخش، ۱۳۸۶).

بخش چهارم: تأثیر سازگاری زناشویی بر سایر ابعاد زندگی

سازگاری زناشویی بر بسیاری از ابعاد زندگی فردی و اجتماعی افراد تأثیر می گذارد و سنگ زیربنای عملکرد خوب خانواده است. سازگاری زناشویی بر میزان سلامت روانی زوجین، میزان رضایت از زندگی و حتی بر میزان درآمد تحصیلات و رضایت از شغل تأثیر می گذارد (احدی و محسنی، ۱۳۷۸).

۱- تأثیر بر سلامت جسمانی و روانی: دمو[۱] و آلان[۲] (۲۰۰۲) بر اساس تحقیقاتشان بر این نتیجه رسیدند که سازگاری زناشویی باعث افزایش سلامت جسمی و روانی می گردد. مطالعه ای دیگر در زمینه اثرات ادواج پایدار و طلاق کشف کرد که مردان مطلقه در مقایسه با مردانی که روابط زناشویی موفقی داشته اند بیشتر احتمال دارد دچار مرگ زودرس گردند. در بین آنها فشار خون دو برابر، سرطان گلو ۴ برابر، ذات الریه ۷ برابر و میزان بالایی از افسردگی مصرف مواد مخدر و سوانح خود ساخته و خودکشی وجود داد که آنها را بیشتر به سمت مرگ زودرس سوق می دهد. همچنین بررسی از ۲۷۰۰ مادر نشان داد که مادرانی که یکبار ازدواج کرده اند و زندگی زناشویی آنها ادامه دارد در مقایسه با آنهایی که طلاق گرفته اند و برای با دوم ازدواج کرده اند دارای میزان افسردگی پایین تر وضعیت تغذیه مطلوبتر می باشند (احدی و محسنی، ۱۳۷۸).

۲-تأثیر بر طول عمر: رضایت از روابط زناشویی عمر زن و شوهر را طولانی می کند مروری بر بیش از ۱۰ مطالعه تجربی از دهه ۱۹۳۰ تا ۱۹۹۰ نشان داده است که افراد متأهلی که زندگیشان پایدار بوده است و استحکام بیشتر داشته عموماً عمر طولانی دارند، بیشتر هیجانی و عاطفی هستند و از نظر جسمانی سالمترند و بیشتر احتمال دارند که از سرطان نجات یابند (احمدی ۱۳۸۳).

---

[۱] Demo

[۲] Alan

۳- تأثیر بر عملکرد والدینی: روابط زناشویی رضایت بخش سنگ زیربنای عملکرد خوب خانواده است که به طور مستقیم یا غیر مستقیم نقش والدینی مؤثر را تسهیل می کند، روابط فرزندان را با یکدیگر و با والدین بهبود می بخشد و باعث رشد شایستگی و توانایی سازگاری و انطباق در بین فرزندان می گردد. در ازدواج هایی که در آن توافق حاکم است ارتباط مادر- کودک، پدر- کودک مثبت است و احتمال بیشتری دارد که پدر و مادر در نقش های مشابه شریک و همکاری متقابل داشته باشند (بهرامی ۱۳۸۹).

۴- تأثیر بر رضایت از زندگی: اینکه سازگاری زناشویی بر رضایت از خانواده، رضایت از زندگی و حتی بر رضایت شغلی تأثیر می گذارد بوسیله تحقیقات فراوانی مورد تأیید قرار گرفته است. ناکس[۱] (۱۹۹۵) بر اساس تحقیقاتش معتقد است که سازگاری زناشویی رضایت بیشتر از زندگی را در بر داشته است. در یک مطالعه با استفاده از یک نمونه ۳۰۹۸ نفری که از کل کشور ایالات متحده انتخاب شده بودند ملاحظه شد که رضایت و سازگاری زناشویی بهترین پیش بینی کننده میزان شادمانی فردی و رضایت از زندگی است در مقایسه با عواملی همچون درآمد، تحصیلات، جنسیت و موفقیت شغلی. همچنین در یک مطالعه دیگر در میان ۶۲۰۳ زوج از زوجین متأهل و زوجینی که به طور غیر رسمی – غیر قانونی و به طور رفاقتی با هم ارتباط داشتند مشخص شد که زوجین متأهل به طور معناداری دارای سطح بالایی از خوشحالی خوشبختی و رضایت از زندگی نسبت به زوجین غیر رسمی هستند (بهرامی ۱۳۸۹).

بند اول: نظریه چرخه زندگی زناشویی

نظریه چرخه زندگی زناشویی با تقسیم بندی مراحل زندگی و با توجه به تغییرات و تنش ها و نقش های خاص هر مرحله به بررسی تفاوت ها در سطح رضایتمندی زناشویی که ناشی از تغییرات دوره های مختلف است می پردازد الیس (۱۹۷۹) معتقد است میزان رضایت یا نارضایت زناشویی ممکن است در طول زندگی مشترک تغییر کند و رابطه ای که زوج در

[۱] Naks

اویل ازدواج آن را فوق العاده رضایت بخش تلقی می کنند ممکن است در سال های میانی زندگی با ایجاد تغییر در علایق آن و شرایط زندگی، کمتر رضایت بخش باشد. برچلر[۱] (۱۹۸۰) مدل پنج مرحله ای از چرخهٔ زندگی زناشویی و رضایتمندی در هر مرحله را به قرار ذیل مطرح می کند:

۱) سال های اولیه ازدواج

به نظر متخصصین، مخاطره آمیزترین و در عین حال هیجان انگیزترین مرحله می باشد و برای اکثرزوج ها بالاترین سطح رضایتمندی زناشویی را به همراه دارد.

۲) انتقال به دوره والدینی

این مرحله از تولد اولین فرزند شروع شده تا سنین نوجوانی او به طول می انجامد و اغلب بررسی ها نشان می دهد که اکثر همسران در فاصله یک تا سه ماه پس از تولد نوزاد، کاهش رضایتمندی زناشویی را تجربه می کنند. نتایج تحقیقات نشان می دهد که رضایت زناشویی در همسرانی که به دوره والدینی انتقال یافته اند نسبت به دوره قبلی کاهش می یابد.

۳) نیمه زندگی

این مرحله زمانی است که آخرین فرزند خانواده به دوره نوجوان می رسد و اولین فرزند برای تشکیل زندگی مستقل خانه را ترک می کند در این مرحله زوجین دوباره کشمکش های دوره نوجوانی فرزندشان را با تنش زیادی تجربه می کنند و میزان رضایت زناشویی دستخوش تغییرات می شود. پدیده جالبی که در پایان این مرحله به وجود می آید تغییر نقش هایی است که بسیاری از زوجین برای اولین بار تجربه می کنند.

[۱] bercheler

۴) فراوالدینی

این مرحله زمانی آغاز می شود که آخرین فرزند، خانه را ترک کرده و هنگام بازنشستگی فرا می رسد.

سندرم آشیانهٔ خالی ۶ ۲ ویژگی این دوره است. بررسی ها نشان می دهد این مرحلـه بـرای بسیاری از زوج ها دوره نسبتاً مثبتی بوده و رضایتمندی زناشویی نسبت به دو مرحلـه قبـل بهبود می یابد. در آن مرحله زوجین تفاوت های خود را فهمیده و می پذیرند. و انرژی خود را صرف همراهی و مراقبت از یکدیگر می کنند. مشکلاتی مانند دور شدن فرزندان از خانـه، مرگ والدین، دوستان و تحلیل نیروهای جنسـی و جسـمی سـب مـی شـود کـه همسـران نزدیکی عاطفی بیشتری به یکدیگر پیدا کنند.

۵) مرحله اوج

در مرحله پایانی چرخه زندگی مشترک، زوج ها دانسته اند که چگونه می تواننـد همسـران خوبی بوده و احساس رضایتمندی بیشتری داشته باشند (مهرآبادی، ۱۳۸۵).

در سالهای اخیر توجه فزاینـده ای بـه امکـان پیشـگیری در پریشـانی در روابـط زناشـویی، معطوف شده است در ایـن زمینـه مـارکمن و دیکسـون (۲۰۰۲) سـه رویکـرد پیشـگیرنده نارضایتی زناشویی را مطرح نموده اند که قابل توجه است:

۱- مداخله پیش از ازدواج

۲- برنامه های پربار سازی زناشویی که بر افزایش کیفیت تعاملات زوجین و گسترش دامنه آگاهی آنان از نیازهای یکدیگر متمرکز است.

۳- برنامه های مهارت آموزی خانواده که بر شناسایی مهارت های غلبه بر مشـکل در نظـام خانواده آموزش رفتار خانواده متمرکز است (پورعابدی، ۱۳۸۷).

بند دوم: عوامل مؤثر بر افزایش سازگاری زناشویی

نتایج یک بررسی که توسط گرندون (۲۰۰۴) با اهداف شناخت عوامل ضروری در دستیابی به رضایت زناشویی انجام گرفت نشان داد که وجود ۶ طبقه رفتاری در زوجین منجر به افزایش سازگاری زناشویی می شود که عبارتند از:

-بروز عواطف: عواطف هم از طریق کلام و هم از طریق رفتار بیان می شوند. بدون شک در شروع ارتباط، بروز عواطف آسانتر است، اما راه کار واقعی، حفظ و توسعه عواطف به منظور تثبیت و گسترش روابط می باشد (تبریزی، ۱۳۸۶).

-تعامل: از یک سو شامل توجه به افکار، عقاید، احساسات یکدیگر است و از سویی دیگر اعتماد و اطمینان به یکدیگر و توانایی بیان خود بدون ترس از قضاوت سخت گیرانه دیگران است.

-عشق جنسی و تعلق: از جمله عوامل مهم در یک ازدواج، می توان به عشق جنسی و تعلق اشاره نمود. عشق جنسی در روابط زناشویی یک نیروی قطعی و مهم محسوب می شود. عشق جنسی و تعلق، به زوجین این اطمینان را می دهد، که آنها ارزشمند، دوست داشتنی و جذاب هستند بیشتر مواقع این دو عنصر نشان دهنده پیوندهای عمیق شخصی و یا طرد شخصی هستند. علاوه بر آن وسیله ارضای این نیاز اساسی، امنیت ارتباطی فراهم می شود.

-کنترل تعارض: عدم توافق در بین زوجین به خودی خود، مشکلی را ایجاد نمی کند، بلکه مشکل از آنجا شروع می شود که هر یک از زوجین سعی می کنند در راهی قدم گذارند که فقط خود و حرف خود را اثبات کنند. در این مرحله آنها به دنبال انتقام گرفتن از یکدیگر هستند. بعضی همسران سعی می کنند تعارض را از طریق توجه به آرزوها و خواسته های همسرشان بدون توجه به احساسات شخصی خود، کنترل کنند که نتیجه آن بروز خشم به طریق مخرب در جایی دیگر است.

-آشفتگی نقش: رضایت از نقشی که زوجین در زندگی ایفا می نمایند، یکی از عوامل مهم تعیین کننده سطح رضایت زناشویی آنان است. نقشها با توجه به وضعیت اقتصادی، کاری، بچه دار شدن و نیازهای اعضای دیگر خانواده تغییر می کنند. در طول سال زوجین، نقشهای متنوعی را در ارتباط با یکدیگر، بازی می کنند. نکته مهم جهت حفظ خشنودی در رابطه بین همسران حمایت از یکدیگر در پذیرش نقش های جدید و انعطاف پذیری است، زمانی که زمینه این نوع حمایت از «تغییر نقش» از طرف هر دو همسر فراهم شود، روابط بین زوجین رضایت بخش تر خواهد شد (تبریزی، ۱۳۸۶).

-توافق: چنانچه زوجین نتوانند بر روی کلیه موضوعات مربوط به زندگی توافق داشته باشند، بهتر است بر موضوعات مرتبط با زندگی مشترکشان نظیر پول، محیط زندگی، تفریح، والدین و روابطی که با دیگران دارند، توافق حاصل نمایند. با این حال توافق بر موضوعات سیاسی ضرورت چندانی ندارد. بنابراین باید به این نکته توجه نمود که همواره سطح مناسبی از توافق برای دستیابی به رضایت زناشویی و عملکرد خوب زوجین ضروری است. گلدمن (۱۹۹۲) در تحقیقی به بررسی ارتباط بین زناشویی، رضایت جنسی و رابطه بین زوجین پرداخت. در این تحقیق ۳۸۷ زوج شرکت داشتند. تحلیل رگرسیون نشان داد که رابطه بین زوجین و رضایت جنسی به تنهایی می تواند پیش بینی کننده رضایت زناشویی باشد و رضایت زناشویی می تواند جبران کننده اثرات منفی و یا ضعیف رابطه بین زوجین باشد و نقش مهمی در رضایت زناشویی ایفا نماید (تبریزی، ۱۳۸۶).

بند سوم: ارتباط سازگاری زناشویی با متغیرهای شناختی

-درک همسر و استانداردها.

-دلبستگی ایمن.

-مقایسه اجتماعی نظیر مقایسه با افراد پایین تر.

-فرایندهای خودارزیابی که منجر به تغییر در ماهیت روابط زوجین و ایجاد واکنش های هیجانی منفی و مثبت به تعاملات همسر و تعدیل واکنش به تفاوت قدرت در تصمیم گیری ها می شود در ارتباط می باشد. بررسی های دیگر نشان داد همسرانی که حساس، مسئولیت پذیر، فعال، گرم و پذیرا هستند رضایت زناشویی بالاتری را در مقایسه با همسران منفعل که دارای روابط منفی با فرزندان هستند، تجربه می نمایند (رفیعی بندری، ۱۳۸۵). مطالعات دیگری نیز در زمینه سازگاری زناشویی بر محتوای شناختی تأکید کرده اند. بر اساس این مطالعات، زوج های خرسند و خوشحال همسرانشان را به صورت مثبت می نگرند و زمانی که همسرشان آنها را مطلوب تصور می کنند از روابطشان بسیار راضی هستند. مطالعات دیگری نشان داد زوجین آشفته در مقایسه با زوجین غیر آشفته، نگرشها و اسنادهای علی ناسازگارانه ای دارند که تأکید بر حوادث منفی زناشویی دارد و کمتر به حوادث مثبت توجه می کنند. برای مثال، یک همسر آشفته ممکن است نقص و یا شکست همسرش را به یک عامل کلی و ثابت در همسرش نسبت دهد (مثلا تنبلی). در مقابل یک همسر غیر آشفته ممکن است این رفتار را به یک عامل غیر ثابت نسبت دهد (مثلاً افراد دیگر). بنابراین سبک اسنادی و یا تغییر در اسنادها با کیفیت رابطه زناشویی در ارتباط می باشد و نقش مهمی در حفظ و یا ایجاد آشفتگی زناشویی بازی می کند. بررسیها نشان داد که حالتهای هیجانی بین زوجین در مقایسه با حالتهای غیر هیجانی، یک عامل بسیار قوی و نیرومند در زمینه تشخیص زوجین آشفته و یا غیر آشفته است (شهابی، ۱۳۸۴). بر طبق تحقیقات انجام شده زوجین آشفته می توانند تحت آموزش، وانمود کنند که از ازدواجشان خرسند و راضی هستند و به اصلاح رفتارهای غیر کلامی شان بپردازند. گاتمن و همکارانش در یک بررسی به مطالعه نقش احساسات و هیجانات در تعیین کیفیت رابطه زناشویی پرداختند. آنها رضایت زناشویی را از طریق الگوهای تبادل عاطفی، و کاهش رضایت زناشویی را از طریق عواطف منفی زوجین نسبت به یکدیگر، ۳ سال بعد از ارزیابی های اولیه، پیش بینی نمودند. نتایج این بررسی نشان داد که بروز عاطفه منفی از سوی همسر (زن) و به دنبال آن کاهش رضایت زناشویی او، زمانی اتفاق می افتد که همسر (مرد) از لحاظ هیجانی بیشتر عقب نشینی کند. بر طبق تحقیقات انجام شده در زمینه هیجان، نمره

زوجین خرسند و خوشحال روی مقیاس ارتباط عاطفی، نظیر عشق، عاطفه، اعتماد و صداقت بالاست و زوجین ناخرسند و ناراضی از طریق ابراز عاطفه منفی مشخص می شوند. تجزیه و تحلیل یافته های حاصل از یک تحقیق که در زمینه آسیب شناسی روابط زناشویی انجام شد زمینه ها و عوامل عمده زیر را به عنوان عوامل آسیب رسان کلی به رضایت زناشویی، معرفی نمود (شهابی، ۱۳۸۴).

نتیجه گیری

در جمع بندی و نتیجه گیری پایانی مقاله حاضر باید اذعان داشت سلامت جامعه و خانواده در گرو رضایت افراد از ازدواجشان می باشد. بیش از یکصد تحقیق منتشر شده وجود دارد که تداوم رضایت 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. احساس رضایت از همدیگر یکی از نشانه های زندگی خوب و خوشبختی و شادکامی زوجین می باشد. این احساس رضایت می تواند شامل رضایت زناشویی، رضایت از اخلاق و رفتار، رضایت از شیوه برخورد و نوع زندگی و رضایت 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 رضایت 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. همچنین باید گفت احساس رضایت از همدیگر یکی از نشانه های زندگی خوب و خوشبختی و صمیمیت زوجین می باشد. این احساس رضایت می تواند شامل رضایت زناشویی، رضایت از اخلاق و رفتار، رضایت از شیوه برخورد و نوع زندگی و رضایت 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 رضایت 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. غالبا تئوری های رضایت زناشویی دربرگیرنده میزان صمیمیت تجربه شده توسط زوج ها هستند. مفهوم پردازی رایج از صمیمیت، سطح نزدیکی به همسر، به اشتراک گذاری ارزش ها و ایده ها، فعالیتهای مشترک، روابط جنسی، شناخت از یکدیگرو رفتارهای عاطفی مانند نوازش کردن است. فردی که میزان صمیمیت 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.

منابع و مآخذ

الف) منابع فارسی

- احمدی، زهرا. (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی شیوه زوج درمانی ارتباط شی کوتاه مدت بر الگوهای ارتباطی زوجین، فصلنامه خانواده پژوهی، سال دوم، شماره ۶، تابستان ۸۵.
- احدی، حسن، محسنی، نیکچهر. (۱۳۸۷). رابطه سبک های دلبستگی و رضایت زناشویی، روزنامه آفرینش
- اختر محققی، مهدی. (۱۳۸۹). شادکامی شخصیت موفقیت، مجله حدیث زندگی شماره ۴۱، صفحه۱۴.
- اکبری، محمد. (۱۳۸۸). بررسی مشکلات مربوط به صمیمیت زوجین و تاثیر ارتباط درمانی زوجین بر آن، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه الزهرا.
- قمرانی، علی. (۱۳۹۳). بررسی رابطه ی عشق و رضایت از زندگی با رضایت زناشویی در دانشجویان زن متاهل دانشگاه خوارزمی، فصلنامه مشاوره و روان درمانی، سال اول، شماره۴
- حجت پناه، مینا. (۱۳۹۲). رابطه رضایت جنسی، رضایت زناشویی و رضایت زندگی زوجین، فصلنامه چشم انداز امین در روانشناسی کاربردی سال اول-شماره ۱.
- هنرپروران، نازنین، تبریزی، مصطفی، نوابی نژاد، شکوه، شفیع آبادی، عبدالله. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش رویکردهیجان مدار بر رضایت جنسی زوجین، مجله اندیشه و رفتار، دوره۴ ، شماره. ۱
- امان الهی، عباس، اصلانی، خاد، تشکر، هاجر، غوابش، سعاد، نکوئی، سمیه. (۱۳۹۱). بررسی رابطه سبک های دلبستگی عاشقانه و عشق با رضایت زناشویی، فصلنامه مطالعات روانشناختی اجتماعی زنان، دوره ۱۰، شماره ۳، صفحات۶۷-۸۵.

- براهنی، محمدنقی، (۱۳۸۶)، زمینه روان شناسی هیلیگارد، تهران، انتشارات رشد
- بک، آرون تی. (۲۰۰۱). عشق هرگز کافی نیست، ترجمه مهدی قراچه داغی. (۱۳۹۲). انتشارات هماگاه.
- تبریزی، سمیرا(۱۳۹۳). مقایسه کمی و کیفی رضایت زناشویی در بین معلمین. پایان نامه مقطع کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا.
- حافظی فریبا, جامعی نژاد فرحناز. (۱۳۸۸). رابطه بین عشق، عاطفه مثبت، عاطفه منفی و سبک های دلبستگی با رضایت زناشویی در کارکنان شرکت ملی حفاری خوزستان، نشریه روان شناسی اجتماعی، دوره ۴, شماره ۱۰، صفحه ۴۱ - ۵۴.
- دیباجی‌فروشانی، فاطمه‌سادات، امامی‌پور، سوزان، محمودی، غلامرضا. (۱۳۸۸). رابطه‌ی سبک‌های دلبستگی و راهبردهای حل تعارض بر رضایت‌مندی زناشویی زنان، مجله اندیشه و رفتار. ۳ (۱۱)، ۸۷-۱۰۱
- جوکار، بهرام. (۱۳۸۷). بررسی تاثیر الگوهای ارتباطی خانواده بر شادی در گروهی از دانش آموزان دختر و پسر دبیرستان شهر شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی. ۱۳۸۵.
- خجسته مهر، رضا(۱۳۸۷). بررسی تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی و افزایش احساس مثبت نسبت به همسر در زوجین شهر اهواز، کارشناسی ارشد، تازه ها و پزوهش های مشاوره، شماره ۲۷.
- شهابی، محمود. (۱۳۹۴). تئوریهای همسرگزینی، تهران. انتشارات رشد.
- هدایتی دانا، سوسن، صابری، هائیده. (۱۳۹۳). پیش‌بینی رضایت زناشویی براساس سبک‌های عشق‌ورزی (صمیمیت، میل، تعهد) و اضطراب، فصلنامه خانواده پژوهش، سال دهم، شماره ۴۰.

- زادهوش، سمیه. (۱۳۹۳). بررسی مقایسه اثربخشی گروه درمانی شناختی- رفتاری، مذهبی و گروه درمانی شناختی-رفتاری کلاسیک بر روابط و رضایت زناشویی بانوان، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، منتشر شده، دانشگاه اصفهان، دانشکده روانشناسی

- سلیمانیان، علی‌اکبر. (۱۳۸۹). بررسی تأثیر تفکرات غیرمنطقی براساس رویکرد شناختی بر نارضایتی زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه تربیت معلم تهران.

- شیری، زهرا. (۱۳۹۴). مهارت حل تعارض برای همسران، ناشر: سازمان بهزیستی کشور.

- شرفی، علی. (۱۳۹۰). رابطه بین الگوهای ارتباط زناشویی و سلامت روان معلمان زن ابتدایی و همسران آنها در تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.

- عبادت پور، بهناز. (۱۳۸۹). هنجاریابی آزمون الگوهای ارتباط زناشویی در شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.

- عباسی سرچشمه، ابوالفضل. (۱۳۸۴). بررسی رابطه ساده و چندگانه نگرش مذهبی خوش‌بینی، و سبک‌های دلبستگی با رضایت زناشویی در دانشجویان مرد متأهل دانشگاه چمران اهواز پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز.

- عبدالملکی، سعید. (۱۳۸۷). فصلنامه بهداشت روان، شماره ۲۶، زمستان ۱۳۸۷، تک شماره

- فرح بخش، کیومرث. (۱۳۸۶). مقایسه میزان اثر بخشی فنون زوج درمانی نظریه الیس، گلاسر و ترکیبی از آن دو در کاهش تعارضات زناشویی، پایان نامه دکتری دانشگاه علامه طباطبایی.

- فرقانی، راحله. (۱۳۸۸). اثر بخشی آموزش گروهی شناخت درمانی بر رضایت زناشویی زوجین شهرکرد، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه اصفهان.
- فتحی آشتیانی، علی، احمدی، محمد. (۱۳۸۰). بررسی رابطه رضایت زناشویی والدین و میزان افسردگی فرزندان آنها، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- کرین، ویلیام سی. (۱۳۸۴). نظریه‌های رشد، مفاهیم و کاربردها، ترجمه غلامرضا خویی نژاد و علیرضا خویی نژاد و علیرضا رجایی، تهران: رشد.
- محمدی، شهناز. (۱۳۸۵). ارتباط سازگاری زناشویی و تنیدگی ناشی از ناباوری در زمان مراجعه کننده به مرکز درمان ناباروری. فصلنامه ی باروری و ناباروری، صص ۲۶-۳۹.
- محسنی، مختار، محسن زاده، فرشاد. (۱۳۸۲). سبک های دلبستگی، فرایندهای تعامل زناشویی و رضایت زناشویی: مدل معادلات ساختاری(برازش مدل خانواده درمانی)، فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده. سال دوم شماره ۳، صص ۲۸۸-۳۰۶.
- مهدویان، فاطمه. (۱۳۸۶). بررسی تأثیر آموزش و ارتباط بر رضایتمندی زناشویی و سلامت روانی، پایان نامه کارشناسی ارشد، انستیتو روانپزشکی تهران.
- میراحمدی‌زاده، علیرضا. (۱۳۹۳). رضایتمندی زناشویی و تعیین عوامل تأثیرگذار بر آن در شیراز»، فصل‌نامه اندیشه و رفتار، ش ۴، ص ۶.

ب) منابع لاتین

- *Markman, H. , Stanley, S. , & Blumberg, S. L. (۲۰۱۲). Fighting for your marriage. San Francisco, CA: Jossey- Bass, Inc.*
- *Birnbaum, G. E. (۲۰۰۷). Attachment orientations, sexual functioning, and relationship*
- *satisfaction in a community sample of women. Journal of Social Personality Related, ۲٤(۱), ۲۱-۳٥.*
- *Davis, D. , Shaver, P. R. , Widaman, I. K. F. , Vernon, M. L. , Follette, W. C. , & Beitz, K. (۲۰۱۳). ''I can't get no satisfaction'': Insecure attachment, inhibited sexual communication, and sexual dissatisfaction. Personal Relationships. ۱۳: ٤٦٥–٤٨۳.*
- *Everaerd, W. (۲۰۱۲). Commentary on sex research: Sex as an emotion. Journal of Psychology & Human Sexuality. ۱(۲): ۳–۱٥.*
- *Ponholzer A, Roehlich M, Racz U, Temml C, Madersbacher S. (۲۰۱۲). Female sexual dysfunction in a healthy Austrian cohort: prevalence and risk factors. Eur Urol. ; ٤۷(۳): ۳٦٦-۷٤.*
- *Hartmann U, Philippsohn S, Heiser K, Ruffer-Hesse C. (۲۰۱٤). Low sexual desire in midlife and older women: personality factors, psychosocial development, present sexuality. Menopause. ; ۱۱(٦ Pt ۲): ۷۲٦-٤۰.*
- *Fatehzadeh ,M. Ahmadi ,A,(۲۰۰٥). The relationship between communication pattern & marital satisfaction in employed couple. Qartely of family research , ۱(۲): ۲٦-۳٤.*