

## پیش‌بینی رضایت زناشویی همسران براساس باورهای ارتباطی و مهارت‌های ارتباطی

### Predicting Couples' Marital Satisfaction Based on Relationship Beliefs and Relationship Skills

*Kh. Esmailpour, Ph.D.* 

دکتر خلیل اسماعیل‌پور 

استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه تبریز

*V. khajeh, MSc.*

وجیهه خواجه

دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه تبریز

*N. Mahdavi, MSc.*

نقیسه مهدوی

دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی گرایش خانواده درمانی

دریافت مقاله: ۹۰/۳/۳۱

دریافت نسخه اصلاح شده: ۹۱/۱۱/۴


پذیرش مقاله: ۹۲/۱/۲۰

#### Abstract

This Study, according to cognitive-behavior approach, tries to investigate the role of relationship beliefs and relationship skills in couples' marital satisfaction. To do so, 160 persons (80 couples) from Tabriz were selected. After establishing the motivation for participation in the research and getting their informed consent, they were asked to fill out Relationship Beliefs Questionnaire (RBQ), Moradi's marital relationship skills questionnaire and marital satisfaction questionnaire (ENRICH).


#### چکیده

این پژوهش با رویکرد شناختی - رفتاری، و با هدف بررسی نقش باورهای ارتباطی و مهارت‌های ارتباطی در پیش‌بینی رضایت زناشویی زوجین انجام شده است. بدین منظور، ۸۰ زوج از ساکنین شهر تبریز انتخاب شدند. پس از ایجاد انگیزه برای مشارکت در تحقیق و کسب رضایت آگاهانه، از شرکت‌کننده‌ها خواسته شد پرسشنامه‌های باورهای ارتباطی (RBQ)، مهارت‌های ارتباطی زناشویی و رضایت زناشویی (ENRICH) را تکمیل کنند. نتایج نشان داد که مردان رضایت زناشویی بالاتری نسبت به زنان دارند.

Corresponding author: Dept. of Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Tabriz, Tabriz.

Tel: 09124548356

Email: [khalil\\_sma@yahoo.com](mailto:khalil_sma@yahoo.com)

نویسنده مسئول: تبریز، دانشگاه تبریز، دانشکده علوم تربیتی و

روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی

تلفن: ۰۹۱۲۴۵۴۸۳۴۵

پست الکترونیکی: [khalil\\_sma@yahoo.com](mailto:khalil_sma@yahoo.com)

The results showed that there was significant difference between husbands' and their wives' marital satisfaction. Stepwise regression analyses revealed that relational skills and marriage duration were, respectively, significant predictors of husbands' marital satisfaction. Also, relational skills and some of relational beliefs—such as "things should always be perfect between us", "we should do everything together" and "romanticism", had significant contribution in prediction of wives' marital satisfaction, respectively. Contributions of other relational beliefs were not significant. These results clarified the role of relational skills and relational beliefs in marital satisfaction, and confirmed that cognitive-behavior approaches, through training relational skills for couples, and therapeutic interventions to change wives' irrational beliefs would be effective in treating marital problems.

**KeyWords:** Relationship Skills, Marital Relationship Beliefs, Marital Satisfaction.

تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داد که مهارت‌های ارتباطی و مدت ازدواج پیش‌بینی‌کننده‌های معنادار رضایت زناشویی مردان هستند. همچنین، مهارت‌های ارتباطی و برخی از باورهای ارتباطی از جمله باور به «کامل بودن همه چیز در روابط زناشویی»، «انجام همه کارها با کمک یکدیگر» و «رمانتیک‌گرایی»، به ترتیب، نقش معناداری در پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان داشتند. سهم سایر باورهای ارتباطی در پیش‌بینی رضایت زناشویی افراد معنادار نبود. نتایج این تحقیق با روشن کردن نقش مهارت‌ها و باورهای ارتباطی در رضایت زناشویی، مؤید این است که رویکردهای رفتاری - شناختی با تمرکز بر آموزش مهارت‌های ارتباطی برای هر یک از زوجین و اقدامات درمانی در جهت تغییر باورهای غیرمنطقی زنان، در درمان مشکلات زناشویی مؤثر خواهند بود.

**کلیدواژه‌ها:** مهارت‌های ارتباطی، باورهای ارتباطی زناشویی، رضایت زناشویی

## مقدمه

سلامت عاطفی و روانی افراد جامعه در گرو سلامت خانواده و سلامت خانواده وابسته به سلامت و تداوم روابط زن و شوهر است. روان‌شناسان و همه افرادی که در حوزه خانواده پژوهش می‌کنند، رضایت زناشویی را به‌عنوان عامل اصلی آرامش روانی و تکامل اعضای خانواده برشمرده‌اند و به عوامل مؤثر در رضایت زناشویی زوجین اهمیت می‌دهند. به‌عنوان مثال، برادبوری، فینچام و بیچ (۲۰۰۰) در مقاله خویش، با هدف مطالعه ماهیت و عوامل تعیین‌کننده رضایت زناشویی، تحقیقاتی را که در طول

یک دهه انجام شده بود، بررسی کردند. آن‌ها با جمع‌بندی نتایج این تحقیقات، نقش رضایت زناشویی در سلامت فرد و خانواده و همچنین رابطه نارضایتی زناشویی با میزان بالای طلاق در آمریکا و سایر کشورها را مورد بحث قرار داده‌اند.

رضایت زناشویی از نظر الیس (۱۹۸۹) احساسات عینی خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن یا شوهر، با در نظر گرفتن همه جوانب زندگی‌شان است. مطالعات بسیاری نشان داده است که کیفیت رابطه زن و شوهر، قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی است. این تحقیقات بیش از همه به توسعه نظریه‌های ارتباطی و رفتاری کمک کرده است. برای نمونه می‌توان به نظریه‌های گاتمن (۱۹۹۴) و مارکمن (۱۹۸۴) اشاره کرد. همچنین، تحقیقات نشان داده است که یکی از مهم‌ترین عوامل مشکل‌ساز بین زن و شوهر، اختلال در ارتباط است. مشکلات ارتباطی رایج‌ترین مشکل زوجین است و بیش از ۹۰ درصد زوج‌های آشفته این مشکلات را به‌عنوان مشکل اصلی در روابط خود بیان می‌کنند (برنشتاین و برنشتاین<sup>۱</sup>، ۱۳۸۴). جکوبسون، والدرون و مور (۱۹۸۰) بیان می‌کنند که طبق گزارش یک آژانس مشاوره خانواده ۸۷ درصد زوج‌ها مشکل اصلی خود را مشکل ارتباطی عنوان کرده بودند.

بدیهی است زمانی که دو فرد ناآشنا و با سلاقی مختلف، کنار هم قرار می‌گیرند دوام و کیفیت رابطه آن‌ها به دانش، مهارت و هنر هر یک از آن‌ها در تحکیم این ارتباط بستگی دارد؛ این امر در مورد زندگی زناشویی که صمیمی‌ترین و خصوصی‌ترین نوع رابطه انسانی محسوب می‌شود، بیشتر صادق است. خانواده درمانگران سیستمی، به توافق و برون‌سازی متقابل و مکمل زن و شوهر به‌عنوان شرط دوام زندگی زناشویی اشاره می‌کنند (مینوچین<sup>۲</sup>، ۱۳۸۹؛ موسوی، ۱۳۸۹). این نظریه‌پردازان، زیرمنظومه زن و شوهری را اولین و مهم‌ترین زیرمنظومه خانواده می‌آیند. از نظر آن‌ها الگوهای ارتباطی براساس قراردادهایی نامرئی به‌وجود می‌آید و بر روابط متقابل آن‌ها حاکم می‌شوند. تخطی از الگوهای ارتباطی باعث ایجاد احساس بی‌وفایی در طرف مقابل می‌شود. این الگوهای ارتباطی در عین مشخص بودن، از انعطاف کمی برخوردارند.

مشکلات ارتباطی، موضوع محوری در رویکردهای ارتباطی نسبت به خانواده است. این رویکردها، تعارض بین زوجین را، نه در قالب مشکلات دو نفر، بلکه به‌عنوان یک رابطه ناکارآمد تحلیل می‌کنند. نظریه‌پردازان خانواده‌درمانی ارتباطی معتقدند منازعات اغلب دور باطلی را طی می‌کنند که تلاش برای یافتن نقطه آغاز در آن بی‌فایده‌ست، زیرا هر کدام از زوجین معتقدند آن‌چه می‌گویند یا انجام می‌دهند به سبب آن چیزی است که طرف مقابل انجام می‌دهد یا می‌گوید (گلدنبرگ و گلدنبرگ<sup>۳</sup>، ۱۳۸۵). به نظر اغلب محققان این حوزه، تمرکز درمانی در رویکردهای ارتباطی تصحیح ارتباط است (کرو و ریدلی، ۲۰۰۰).

دیدگاه‌های شناختی، رضایت یا ناراضیاتی زوجها را به شیوه تفکر متفاوت آن‌ها نسبت به اعمال و رفتار همسرانشان نسبت می‌دهند (فینی، ۱۹۹۹). از دیدگاه روان‌شناسان شناختی، از جمله بک<sup>۴</sup>، برنز<sup>۵</sup>، ایس و... ریشه بسیاری از سوءتفاهم‌های زندگی زناشویی در اندیشه‌های تعصب‌آمیز و غیرمنطقی زوج‌هاست. ایس معتقد است که نگرش‌ها و تصورات غیرمنطقی افراد می‌تواند در ایجاد رابطه عاطفی ناکارآمد نقش به‌سزایی ایفا کند (کوری، ۱۹۹۶). از دید این روان‌شناسان عواملی وجود دارند که می‌توانند اثربخشی یک ارتباط را تضعیف کرده و موجب عدم درک پیام فرستاده شده یا به عبارتی عدم رمزگشایی صحیح آن شوند. به‌عنوان نمونه، می‌توان به باورهای غلط، پیش‌داوری‌ها و نگرش‌های منفی اشاره کرد (نقل از حیدری، مظاهری و ادیب‌راد، ۱۳۸۱).

علاوه بر باورهای غیرمنطقی عمومی که توسط ایس و بک به‌صورت جداگانه مفهوم‌سازی شده و توجه بالینی و پژوهشی را به خود جلب کرده‌اند، طبقه‌بندی‌ها و مفهوم‌سازی‌های مختلفی در مورد باورهای غیرمنطقی مربوط به ارتباط زناشویی ارائه شده و برای آن‌ها ابزارهایی توسط خود نظریه-پردازان طراحی و معرفی شده است. از آن جمله، فهرست باورهای ارتباطی<sup>۶</sup> (RBI) ایدلسون و اپستین<sup>۷</sup> (۱۹۸۲)؛ به نقل از ازخوش و عسگری، ۱۳۸۶) و پرسشنامه باورهای ارتباطی<sup>۸</sup> (RBQ) رومنس و دی‌بور (۱۹۹۵) هستند. در مورد ابزار اول تحقیقات زیادی در کشور ما انجام شده است؛ اما تاکنون با استفاده از پرسشنامه باورهای ارتباطی رومنس و دی‌بور تحقیقی در ایران صورت نگرفته است. تحقیقات خارجی (دی‌بور، رومنس و کریشاک، ۱۹۹۶) با استفاده از این ابزارها رابطه باورهای ارتباطی زناشویی با سازگاری زناشویی را بررسی کرده‌اند. در مجموع می‌توان گفت که امروزه بحث باورهای غیرمنطقی به‌صورت تخصصی به حوزه ارتباط زناشویی توجه کرده است.

در تحقیقاتی که با استفاده از فهرست باورهای ارتباطی انجام شده است، رابطه منفی باورهای ارتباطی غیرمنطقی با رضایت زناشویی (شایسته، صاحبی و علی‌پور، ۱۳۸۵)، رابطه منفی باورهای ارتباطی غیرمنطقی با احساسات مثبت نسبت به همسر (حیدری، مظاهری و پوراعتماد، ۱۳۸۴)، رابطه منفی برخی باورهای ارتباطی غیرمنطقی از جمله عدم تغییرپذیری همسر و کمال‌گرایی جنسی با سازش‌پذیری زن و شوهر (سیف و اسلامی، ۱۳۸۷) رابطه منفی باور به تخریب‌کنندگی مخالفت و کمال‌گرایی ذهنی با سازگاری زناشویی (مولر و ون‌زیل، ۱۹۹۱) و رابطه منفی افکار غیرمنطقی با سازگاری زناشویی (مؤمن‌زاده، ۱۳۸۱) تأیید شده است. تحقیق ادیب‌راد و ادیب‌راد (۱۳۸۴) نیز نشان داد که بین باورهای ارتباطی و دلزدگی زناشویی رابطه وجود دارد، هم‌چنین بین زنان متقاضی طلاق و زنان خواهان زندگی مشترک از نظر رابطه این دو متغیر تفاوت وجود دارد. نتیجه تحقیق ادیب‌راد و همکاران (۱۳۸۴) نشان داد که برخی از باورهای ارتباطی غیرمنطقی، از جمله باور به تخریب‌کنندگی مخالفت و باور به عدم تغییرپذیری همسر، در زن و شوهرهای مراجعه‌کننده به مراکز قضایی، در مقایسه با آن‌هایی که مایل به ادامه زندگی مشترک هستند، بالاتر است.

از طرف دیگر، نتایج تحقیق حیدری، مظاهری و ادیبراد (۱۳۸۱) نقش آموزش مهارت‌های شناختی را در کاهش باورهای غیرمنطقی ارتباطی نشان داده است.

از طرف دیگر، رویکردهای رفتاری نیز بر وجود رابطه بین مهارت‌های ارتباطی و سازگاری زناشویی تأکید کرده‌اند و تحقیقات یافته‌های مفیدی در این زمینه ارائه داده‌اند (برنشتاین، و برنشتاین، ۱۳۸۴؛ رضازاده، ۱۳۸۵). تحقیق رضازاده (۱۳۸۵) نشان داد که بین مهارت‌های ارتباطی زوجین، همبستگی معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، می‌توان گفت که زوجین در زمینه مهارت‌های ارتباطی شبیه یکدیگرند. همچنین، تحقیق وی نشان داد که میزان سازگاری زناشویی زوج‌های دارای مهارت‌های ارتباطی قوی، بیشتر از زوج‌های دارای مهارت‌های ارتباطی ضعیف است. درمانگران پیرو این رویکرد، آموزش ارتباط را به‌عنوان مداخله اصلی خود به کار می‌برند. از این گروه درمانگران می‌توان به استوارت<sup>۱۰</sup> و جکوبسون<sup>۱۱</sup> اشاره کرد (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۱۳۸۵). تحقیقات نیز نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی را در افزایش رضایت زناشویی (مرادی، ۱۳۷۹؛ مهدویان، ۱۳۷۶) و بالا بردن کارآیی خانواده در زمینه‌های حل مشکل، ارتباط، نقش‌ها، همراهی عاطفی، آمیزش عاطفی، کنترل رفتار و عملکرد کلی خانواده (اصلائی، ۱۳۸۳) نشان داده‌اند. البته طبق گفته فینی (۱۹۹۹)، به‌طور کلی، نتایج درمانی نشان می‌دهد که مداخله‌های رفتاری شامل آموزش مهارت‌های ارتباطی، فقط در ۵۰ درصد از زوج‌های آشفته مفید بوده و توانسته است کیفیت روابط زناشویی آنان را تغییر دهد.

همان‌گونه که بیان شد، تحقیقات بر یکی از دو مؤلفه باورها و مهارت‌های ارتباطی تمرکز کرده‌اند. در حالی‌که با توسعه درمان‌های شناختی - رفتاری و نزدیک‌تر شدن این دو رویکرد، انتظار می‌رود تحقیقات نیز هر دو مؤلفه رفتاری و شناختی را مورد توجه قرار داده و نقش آن‌ها را در کنار سایر متغیرها بررسی کنند. بدین ترتیب، مقاله پژوهشی حاضر درصدد است سهم باورهای ارتباطی و مهارت‌های ارتباطی زوجین را در پیش‌بینی رضایت زناشویی آن‌ها بررسی کند.

## روش

### جامعه، نمونه و روش اجرا

جامعه آماری این پژوهش را افراد متأهل ساکن شهر تبریز، با سابقه ازدواج کمتر از ۲۵ سال تشکیل می‌دادند. از جامعه آماری مذکور نمونه‌ای شامل ۱۶۰ نفر (۸۰ زوج) با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. معیارهای ورود، نداشتن بیش از ۳ فرزند و نداشتن سابقه طلاق یا ازدواج مجدد برای هر یک از همسران بود. در انتخاب نمونه و تکمیل پرسشنامه‌ها از همکاری ده نفر آقا و خانم به‌عنوان مجری آموزش دیده استفاده شد. این افراد با مراجعه خانه به خانه در محدوده محل زندگی خود و کسب رضایت آگاهانه زن و شوهر، ابزارهای جمع‌آوری اطلاعات را در اختیار افراد قرار داده و

از آن‌ها می‌خواستند پرسشنامه‌ها را به‌طور جداگانه تکمیل کنند. همچنین، از شرکت‌کننده‌ها خواسته شده بود به‌منظور محرمانه بودن اطلاعات، کد خاصی را به‌صورت دلخواه تعیین کنند. آن‌ها، در صورت تمایل، می‌توانستند، با شماره تلفنی که از طرف محققان، به آزمودنی‌ها اعلام شده بود، برای اطلاع از نتایج پرسشنامه خویش تماس بگیرند. این اقدامات توانست انگیزه خوبی در زوجین برای تکمیل انفرادی پرسشنامه‌ها و پیگیری نتایج ایجاد کند.

### روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

پژوهش حاضر، پژوهشی توصیفی از نوع همبستگی است و برای تحلیل داده‌ها از روش‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه گام به گام، و در مورد متغیرهای جمعیت‌شناختی، از آزمون t یک گروهی، و تحلیل واریانس یک‌راهه استفاده شده است.

### ابزارهای پژوهش

در این پژوهش از ابزارهای زیر برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده شد:

**پرسشنامه رضایت زناشویی ENRICH:** این پرسشنامه در سال ۱۹۹۴ توسط اولسون برای ارزیابی میزان رضایت زناشویی تهیه شده است. به نظر اولسون این پرسشنامه می‌تواند زمینه‌های مهم رابطه زناشویی، و نیرومندی و مشکلات بالقوه آن‌ها را مشخص کند و نیز می‌تواند به‌عنوان ابزار تشخیصی برای زوج‌هایی که در پی مشاوره و تقویت رابطه زناشویی خود هستند، به‌کار رود. این پرسشنامه یکی از ابزارهای معتبر و پرکاربرد در تحقیقات بوده است. اولسون و همکاران اعتبار آن را با روش ضریب آلفا ۰/۹۲ گزارش کرده‌اند. چون نسخه اصلی ۱۱۵ سؤالی پرسشنامه باعث خستگی پاسخ‌دهنده‌ها می‌شود، در کشور ما برای اولین بار سلیمانیان و نوابی‌نژاد در سال ۱۳۷۳ فرم کوتاهی از این ابزار تهیه نموده و همبستگی درونی فرم کوتاه آن را ۰/۹۵ گزارش کرده‌اند. در پژوهشی دیگر مهدویان در سال ۱۳۷۶ پایایی بازآزمایی آن را با فاصله یک هفته‌ای برای مردان و زنان به ترتیب ۰/۹۳۷ و ۰/۹۴۴ گزارش کردند (ثنایی و همکاران، ۱۳۸۷). در این پژوهش از فرم ۴۷ سؤالی شامل پنج گزینه کاملاً مخالفم، مخالفم، نظری ندارم، موافقم و کاملاً موافقم با نمره‌گذاری ۱ تا ۵ استفاده شده است که دامنه نمرات حاصل بین ۴۷ تا ۲۳۵ بوده است. نمره بیشتر به معنای بالا بودن رضایت زناشویی افراد است. در پژوهش حاضر همسانی درونی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۵۰ به دست آمد.

**پرسشنامه باورهای ارتباطی زناشویی (RBQ):** این پرسشنامه در سال ۱۹۹۵ توسط رومنس و دی‌بورد تهیه شده است که باورهای ارتباطی غیرمنطقی مربوط به زندگی زناشویی را اندازه‌گیری می‌کند. رومنس و دی‌بورد (۱۹۹۵) روی ۳۷۰ نفر آلفای کرونباخ کل پرسشنامه را ۰/۹۵

به دست آوردند. در ایران از خوش و عسگری (۱۳۸۶) نسخه ۷۱ سؤالی این پرسشنامه را روی ۵۳۵ نفر متأهل هنجاریابی کردند. آن‌ها پس از حذف سؤالاتی که از جهات مختلف ضعیف شناخته شدند، نسخه ۵۸ سؤالی از این پرسشنامه را ارائه دادند. همسانی درونی برابر با ۰/۹۵ و پایایی بازآزمایی این پرسشنامه با فاصله یک‌ماه ۰/۹۳ بود. این پرسشنامه ۸ خرده‌مقیاس رمانتیک‌گرایی، باور به آسان بودن حفظ روابط زناشویی، صادق بودن با یکدیگر در همه مواقع، انجام همه کارها با کمک یکدیگر، ارضاء کردن همه نیازها، توانایی تغییر خود به خاطر دیگری، باور کامل بودن همه چیز در روابط زناشویی و خواندن افکار یکدیگر را اندازه‌گیری می‌کند. سؤالات شامل چهار گزینه کاملاً مخالفم، نسبتاً مخالفم، نسبتاً موافقم و کاملاً موافقم، با نمره‌گذاری ۱ تا ۴ است. نمره بالا در هر یک از خرده‌مقیاس‌ها بیانگر اعتقاد بالای افراد به باورهای ارتباطی غیرمنطقی است. در تحقیق حاضر همسانی درونی پرسشنامه ۰/۹۳ به‌دست آمد.

**پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی زناشویی:** این پرسشنامه توسط مرادی (۱۳۷۹) تهیه شده است. مرادی در یک تحقیق، ضمن تهیه این پرسشنامه، اثربخشی آموزشی مهارت‌های ارتباطی را در سازگاری زناشویی بررسی کرده است. این پرسشنامه شامل ۳۶ سؤال ۵ گزینه‌ای شامل هرگز، به‌ندرت، گاهی اوقات، بیشتر وقت‌ها و همیشه است، که به ترتیب از صفر تا ۴ نمره‌گذاری می‌شود. لذا دامنه نمرات افراد از صفر تا ۱۴۴ و نمره بالا بیانگر داشتن مهارت‌های بالای ارتباطی است. در پژوهش حاضر همسانی درونی پرسشنامه ۰/۷۵۶ به‌دست آمد.

**پرسشنامه محقق‌ساخته جمعیت‌شناختی؛** این پرسشنامه شامل سؤالاتی در مورد جنسیت، سن، شغل، میزان تحصیلات، مدت ازدواج و تعداد فرزندان بود.

### یافته‌ها

میانگین سنی زنان ۲۹/۷۷ ( $SD=۶/۱۸$ ) و میانگین سنی شوهران ۳۵/۴۷ ( $SD=۷/۶۲$ ) سال بود. ۸۲/۵ درصد از زنان، خانه‌دار و ۱۷/۵ درصد شاغل بودند. هم‌چنین از بین مردان، ۳۰ درصد کارمند و ۷۰ درصد دارای مشاغل آزاد بودند.

برای بررسی تفاوت شرکت‌کننده‌ها از نظر متغیرهای مورد مطالعه، مدت ازدواج افراد به سه گروه ۱-۸ سال، ۹-۱۶ سال و بالاتر از ۱۶ سال تقسیم شد. نتیجه تحلیل واریانس یک‌راهه و آزمون تعقیبی LSD نشان داد که از نظر رضایت زناشویی ( $F=۰/۳۹۳$ ;  $p=۰/۹۳۹$ ) و مهارت‌های ارتباطی ( $F=۰/۱۶۳$ ;  $p=۰/۸۵۰$ ) تفاوت معناداری بین ۸ سال اول، دوم و سوم وجود ندارد. اما از نظر برخی باورهای ارتباطی یعنی رمانتیک‌گرایی ( $F=۴/۴۵۳$ ;  $p=۰/۰۱۳$ ) و «باور کامل بودن همه چیز در روابط زناشویی» ( $F=۷/۶۳۲$ ;  $p=۰/۰۰۱$ ) تفاوت معنادار بود. افراد در ۸ سال اول زندگی زناشویی از نظر باور رمانتیک‌گرایی و «باور کامل بودن همه چیز در روابط زناشویی» نمره بالاتری داشتند.

همچنین تفاوت میزان رضایت زناشویی و مهارت‌های ارتباطی برحسب سطح تحصیلات افراد بررسی شد که با توجه به معناداری نتایج تحلیل واریانس یک راهه در مورد رضایت زناشویی ( $p=0/006$ ؛  $F=3/799$ ) و مهارت‌های ارتباطی ( $F=5/175$ ؛  $p=0/001$ ) و نتیجه آزمون تعقیبی LSD، مشخص شد که افراد دارای تحصیلات کارشناسی و همچنین افراد دارای مدرک کارشناسی ارشد، نسبت به افراد دارای مدارک تحصیلی زیردیپلم، دیپلم و کاردانی، از رضایت زناشویی و مهارت‌های ارتباطی بالاتری برخوردارند (در بیشتر مقایسه‌های دوتایی این تفاوت‌ها معنادار بود). چون تفاوت بین افراد دارای سطح تحصیلات زیردیپلم، دیپلم و کاردانی، و همچنین تفاوت بین افراد دارای مدرک کارشناسی و بالاتر از نظر رضایت زناشویی و مهارت‌های ارتباطی معنادار نبود، لذا میزان تحصیلات به صورت متغیر دو ارزشی (تحصیلات پایین‌تر از کارشناسی در برابر تحصیلات کارشناسی و بالاتر) و مدت ازدواج بر حسب سال، در تحلیل‌های رگرسیون وارد شده است.

### الف - پیش‌بینی رضایت زناشویی مردان

تفاوت رضایت زناشویی زن و شوهر محاسبه شده و معناداری آن با استفاده از آزمون  $t$  تک گروهی با میانگین صفر بررسی شد. نتایج نشان داد که رضایت زن و شوهر از زندگی زناشویی‌شان یکسان نیست و مردان رضایت بیشتری نسبت به همسرشان دارند ( $p<0/001$ ؛  $df=79$ ؛  $t=2/59$ ). لذا داده‌های پژوهش در مورد زنان و مردان جداگانه تحلیل شد.

جدول ۱: ضرایب همبستگی متغیرهای باورهای ارتباطی، مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی در مردان

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱. رومانیتیک‌گرایی	۱								
۲. حفظ رابطه	۰/۶۴**	۱							
۳. صادق بودن	۰/۵۲**	۰/۳۳**	۱						
۴. انجام کارها با هم	۰/۶۵**	۰/۴۶**	۰/۵۸**	۱					
۵. ارضای همه نیازها	۰/۵۹**	۰/۴۹**	۰/۳۷**	۰/۴۳**	۱				
۶. تغییر به خاطر همسر	۰/۶۳**	۰/۶۰**	۰/۴۲**	۰/۵۱**	۰/۵۵**	۱			
۷. کمال‌گرایی	۰/۵۸**	۰/۵۴**	۰/۶۰**	۰/۴۶**	۰/۴۹**	۰/۶۱**	۱		
۸. ذهن‌خوانی	۰/۵۸**	۰/۴۰**	۰/۴۶**	۰/۴۶**	۰/۵۶**	۰/۵۲**	۰/۱۱	۱	
۹. مهارت‌های ارتباطی	۰/۱۰۸	-۰/۱۰۱	۰/۲۰	-۰/۰۴	۰/۰۵	۰/۰۸	-۰/۰۰۲	۰/۰۲۹	۱
۱۰. رضایت زناشویی	۰/۰۵	۰/۰۸	۰/۱۵	-۰/۰۸	-۰/۰۵	۰/۰۸	-۰/۰۰۲	-۰/۰۱۶	۰/۶۰**

\*  $p<0/05$  \*\*  $p<0/01$



همان‌طور که مشاهده می‌شود، مهارت‌های ارتباطی مردان با رضایت زناشویی آنها رابطه معناداری دارد. برای بررسی این‌که کدامیک از متغیرهای پیش‌بین (شامل میزان تحصیلات خود و همسر، مدت ازدواج، تعداد فرزندان، مهارت‌های ارتباطی، و باورهای ارتباطی)، سهم بیشتری در پیش‌بینی رضایت زناشویی مردان دارد. این متغیرها با استفاده از رگرسیون گام به گام تحلیل شد. نتایج نشان داد که ترکیب خطی دو متغیر مهارت‌های ارتباطی زناشویی و طول مدت ازدواج، مدل معناداری برای پیش‌بینی رضایت زناشویی به‌دست می‌دهند. بدین ترتیب، مهارت‌های ارتباطی زناشویی که بیشترین نقش را در پیش‌بینی رضایت زناشویی مردان داشت در گام اول وارد مدل شد ( $p < 0/001$ ؛  $R^2 = 0/355$ ؛  $F = 42/851$ )، و در گام دوم تنها طول مدت ازدواج به مدل افزوده شده و توانست تنها با افزایش  $7/3$  درصد قدرت پیش‌بینی مدل، نقش معناداری در پیش‌بینی رضایت زناشویی مردان داشته باشد ( $p = 0/033$ ؛  $F \text{ Change} = 4/691$ ؛  $\Delta R^2 = 0/037$ ). به عبارت دیگر، این دو متغیر در مجموع توانستند  $39/2$  درصد واریانس رضایت زناشویی مردان را پیش‌بینی کنند. بقیه متغیرها به دلیل نداشتن سهم معنادار، در معادله وارد نشده‌اند.

جدول ۲: ضرایب رگرسیون گام گام مربوط به متغیرهای پیش‌بینی کننده رضایت زناشویی مردان

p	t	ضرایب استاندارد		متغیرها	مدل
		Beta	خطای استاندارد		
<0/001	6/546	0/595	0/209	مهارت‌های ارتباطی	گام ۱
<0/001	6/935	0/622	0/206	مهارت‌های ارتباطی	گام ۲
0/033	2/166	0/194	0/404	مدت ازدواج	

ضرایب رگرسیون (جدول ۲) بیانگر این است که مهارت‌های ارتباطی و طول مدت ازدواج رابطه مثبت معناداری با رضایت زناشویی مردان دارند و با بالا رفتن مهارت‌های ارتباطی و طول مدت ازدواج رضایت زناشویی مردان به‌طور معناداری افزایش می‌یابد.

### ب- پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان

ابتدا روابط بین متغیرها مورد بررسی قرار می‌گیرد. همان‌طور که مشاهده می‌شود، در زنان، علاوه بر مهارت‌های ارتباطی، بین باور به «کامل بودن همه چیز در روابط زناشویی» با رضایت زناشویی رابطه وجود دارد. این در حالی است که باورهای رمانتیک‌گرایی و ذهن‌خوانی با مهارت‌های ارتباطی رابطه منفی دارند.

جدول ۳: ضرایب همبستگی متغیرهای باورهای ارتباطی، مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی در زنان

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱. رومانیتیک‌گرایی									
۲. حفظ رابطه	۰/۷۲**								
۳. صادق بودن	۰/۵۳**	۰/۴۷**							
۴. انجام کارها با هم	۰/۷۶**	۰/۷۲**	۰/۴۳**						
۵. ارضای همه نیازها	۰/۶۳**	۰/۵۴**	۰/۴۳**	۰/۵۴**					
۶. تغییر به خاطر همسر	۰/۷۷**	۰/۷۰**	۰/۵۴**	۰/۷۳**	۰/۵۹**				
۷. کمال‌گرایی	۰/۷۸**	۰/۷۰**	۰/۶۱**	۰/۷۱**	۰/۶۱**	۰/۷۸**			
۸. ذهن‌خوانی	۰/۷۷**	۰/۴۹**	۰/۴۵**	۰/۶۲**	۰/۱۸	۰/۶۴**	۰/۷۱**		
۹. مهارت‌های ارتباطی	۰/۲۴*	۰/۱۰۷	۰/۰۰۱	۰/۱۶	۰/۱۶	۰/۱۲	۰/۲۱*	۰/۳۱**	۰/۶۲**
۱۰. رضایت زناشویی	۰/۱۰	۰/۲۰	۰/۱۶	۰/۱۶	۰/۰۶	۰/۱۲	۰/۲۱*	۰/۳۱**	۰/۶۲**

\* p&lt;0/05 \*\* p&lt;0/01

برای پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان نیز همان متغیرها در مدل رگرسیون گام به گام وارد شد. نتایج نشان داد که از بین متغیرهای مذکور ۴ متغیر «مهارت‌های ارتباطی» ( $F=47/835$ ;  $p<0/001$ )؛ «باور کامل بودن همه چیز در روابط زناشویی» ( $R2=0/380$ ،  $F\ Change=10/308$ ؛  $p=0/002$ )؛ «باور انجام همه کارها با کمک یکدیگر» ( $\Delta R2=0/073$ ،  $F\ Change=6/051$ ؛  $p=0/016$ ) و «باور رمانتیک‌گرایی» ( $\Delta R2=0/020$ ؛  $F\ Change=5/648$ ؛  $p=0/020$ )، به ترتیب بالاترین سهم را در پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان دارند. این ۴ متغیر در مجموع می‌توانند ۵۲/۹ درصد واریانس رضایت زناشویی زنان را پیش‌بینی کنند. برای رعایت اختصار در جدول ۴ فقط ضرایب رگرسیون آخرین مدل ذکر شده است.

جدول ۴: ضرایب رگرسیون گام به گام آخرین مدل مربوط به متغیرهای پیش‌بینی کننده رضایت زناشویی زنان

متغیرها	ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد	
	B	خطای استاندارد	Beta	t
مهارت‌های ارتباطی	۱/۳۹۲	۰/۱۷۴	۰/۶۶۳	۸/۰۲۱
باور کامل بودن همه چیز در روابط زناشویی	۳/۱۵۲	۱/۴۰۱	۰/۳۰۱	۲/۲۵۱
باور انجام همه کارها با کمک یکدیگر	-۳/۳۵۷	۱/۰۷۲	-۰/۴۲۵	-۳/۳۳۷
باور رمانتیک‌گرایی	۱/۴۱۰	۰/۵۹۳	۰/۳۵۱	۲/۳۷۶

همان‌گونه که مشاهده می‌شود، ضرایب مثبت رگرسیون مربوط به مهارت ارتباطی زناشویی، باور در مورد لزوم کامل بودن همه چیز در روابط زناشویی و باور رمانتیک‌گرایی بیانگر رابطه مثبت این

متغیرها با رضایت زناشویی می‌باشد و ضریب منفی رگرسیون مربوط به «باور انجام همه کارها با کمک یکدیگر» بیانگر رابطه منفی این متغیر با رضایت زناشویی زنان است.

## بحث

این پژوهش با هدف پیش‌بینی رضایت زناشویی زوجین براساس باورهای ارتباطی و مهارت‌های ارتباطی انجام شد. نتایج نشان داد مردان در مقایسه با همسرانشان رضایت بیشتری از زندگی زناشویی دارند و این امر با نتایج اکثر تحقیقات قبلی، که گزارش کرده‌اند بین رضایت زناشویی مردان و زنان تفاوت وجود ندارد، مغایر است. اما مسئله اصلی این است که در تحقیقات قبلی (صادق‌مقدم و همکاران، ۱۳۸۵؛ نوروزیان، ۱۳۸۵؛ حمیدی، ۱۳۸۶؛ خدایاری‌فرد، شهابی و اکبری‌زردخانه، ۱۳۸۶) هرچند که نمونه انتخابی برخی از آن‌ها نیز زوج‌ها بوده‌اند اما تفاوت نمره زن و شوهر مدنظر قرار نگرفته و با زنان و مردان به‌عنوان دو گروه مستقل برخورد شده است.

از بین متغیرها، مهارت‌های ارتباطی و پس از آن طول مدت ازدواج بیشترین نقش را در پیش‌بینی رضایت زناشویی مردان داشتند. بدین معنا که، با ارتقای مهارت‌های ارتباطی و همچنین با افزایش طول مدت ازدواج، رضایت مردان از زندگی زناشویی‌شان افزایش می‌یابد. درمورد زنان نیز اولین متغیر پیش‌بین، مهارت‌های ارتباطی بود. برخی از باورهای ارتباطی، یعنی نمره بالای افراد در رمانتیک‌گرایی و باورشان در مورد کامل بودن همه چیز در روابط زناشویی و نمره پایین افراد در باور انجام همه کارها با کمک یکدیگر، با توجه به نقش معنادارشان در پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان، بعد از مهارت‌های ارتباطی قرار داشتند.

رابطه طول مدت ازدواج و رضایت زناشویی، با نتایج برخی تحقیقات (از جمله نوروزیان، ۱۳۸۵) همسو است. البته برخی از تحقیقات (حربی، ۱۳۸۵) نیز رابطه‌ای بین رضایت زناشویی و مدت ازدواج گزارش نکرده‌اند. این در حالی است که عباسی و همکاران (۱۳۸۹) در تحقیقی که به منظور بررسی چرخه تحول خانواده با ابعاد رضایت زناشویی انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که فقط در برخی موارد از جمله جهت‌گیری مذهبی، مسائل مربوط به ارتباط با اقوام و دوستان، مدیریت مالی و روابط جنسی تغییرات معناداری در طول زندگی زناشویی ایجاد می‌شود و سایر ابعاد نوسانات قابل توجهی نشان نمی‌دهند و در طول مدت ازدواج ثبات نسبی دارند. آن‌چه در این امر باید عنوان شود این است که با گذشت زمان و سپری شدن مدت زیادی از ازدواج، توافقی‌های ضمنی و آشکار زیادی در مورد مسائل خانوادگی صورت می‌گیرد (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۱۳۸۵) و این امر به نوبه خود در افزایش رضایت زناشویی مؤثر خواهد بود.

معناداری رابطه مهارت‌های ارتباطی با رضایت زناشویی در زنان و مردان با نظریه‌های رفتاری ارتباطی (برنشتاین، و برنشتاین، ۱۳۸۴؛ گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۱۳۸۵) و نتایج تحقیقات انجام شده

قبلی (رضازاده، ۱۳۸۵؛ اصلانی، ۱۳۸۳؛ مرادی، ۱۳۷۹) همسو است. این یافته هم‌چنین به نوعی با نتیجه تحقیق فاتحی‌زاده و احمدی (۱۳۸۴) که بین الگوی ارتباطی سازنده و رضایت زناشویی هم مردان و هم در زنان رابطه مثبت پیدا کرده‌اند، همسو است. این امر که مهارت‌های ارتباطی بیشترین نقش را در رضایت زناشویی دارد، مؤید این است که رویکردهای رفتاری می‌توانند با تأکید بر آموزش مهارت‌های ارتباطی در افزایش رضایت زناشویی و به تبع آن در سایر جنبه‌های سازگاری زناشویی و کارکردهای خانواده مؤثر واقع شوند؛ هم‌چنان که مبانی نظری و نتایج تحقیقات انجام شده در مورد مداخلات رفتاری، اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی را خاطر نشان ساخته‌اند. این یافته هم‌چنین به نوعی مؤید نظر گاتمن (۱۹۹۴) است که معتقد است وجود مشکل در زندگی زناشویی مسئله مهمی نیست، بلکه نحوه برخورد با مسائل ارتباطی زناشویی، مهم است.

معناداری رابطه برخی از باورهای ارتباطی مؤید نقش فرایندهای شناختی در رضایت زناشویی است. نظریه پردازان شناختی، از جمله الیس، بک و مایکن‌بام<sup>۱۲</sup> بر اهمیت برداشت افراد از رویدادها تأکید داشته و معتقدند باورها و افکار غیرمنطقی، نقش انکارناپذیری در مسائل هیجانی دارند. این نظریه‌پردازان بر تغییر و بازسازی شناختی تأکید می‌کنند (بک، ۱۳۸۶؛ گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۱۳۸۵؛ کوری، ۱۹۹۶). این یافته با نتایج تحقیقات قبل از همسو است (حیدری، مظاهری و ادیب‌راد، ۱۳۸۱؛ حیدری، مظاهری و پوراعتماد، ۱۳۸۴؛ سیف و اسلامی، ۱۳۸۷؛ شایسته، صاحبی و علی‌پور، ۱۳۸۵). هم‌چنین یافته مذکور با نتیجه تحقیقات خارجی نیز همسو است. به‌عنوان مثال، اپستین، چن و بیدر-کامجو (۲۰۰۵) در مطالعه‌ای که روی زوج‌هایی از شانگهای چین و زوج‌هایی از آمریکا انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که پیروی از استانداردهای ارتباطی (باورهای ارتباطی) و هم‌چنین توافق زوجین در مورد این استانداردها با سطح سازگاری زناشویی رابطه دارد.

آن‌چه باید بیشتر مورد توجه قرار گیرد این است که طبق نظر رومنس و دی‌بورد، طراحان پرسشنامه باورهای ارتباطی، این ابزار، باورهای غیرمنطقی را اندازه‌گیری می‌کند و روان‌شناسان شناختی نیز این نوع باورها را غیرمنطقی می‌دانند. لذا شاید انتظار اولیه این باشد که این باورها با کارکردهای سازگارانه زناشویی، از جمله رضایت زناشویی، رابطه منفی داشته باشند. در حالی که در پژوهش حاضر بین باور افراد به رومان‌تیک‌گرایی و باور کامل بودن همه چیز در روابط زناشویی با رضایت زناشویی رابطه مثبت به دست آمد. در تبیین این یافته به نظر رومنس و دی‌بورد (نقل از رایس و اسپرچر، ۲۰۰۹) استناد می‌شود. رومنس و دی‌بورد معتقدند اگر برخی از باورهای ارتباطی به ظاهر غیرمنطقی، تلاش‌هایی را در جهت نزدیک شدن رابطه به سطحی که ایده‌آل به نظر می‌رسد، برانگیزند، این باورها می‌توانند سودمند باشند. به نظر آن‌ها، باورهای ارتباطی، اگرچه غیرمنطقی به نظر می‌رسند، می‌توانند به‌عنوان هدف یا استاندارد ایده‌آل باشند که توافق هر دوی زوجین برای نیل به آن ارزشمند است، نه این که به‌عنوان استاندارد استفاده شوند که اگر همیشه به‌دست

نیایند، یا کاملاً برآورده نشوند، به معنای شکست خواهد بود. این که تنها برخی از تحقیقات (دی‌بورد، رومنس و کریشاک، ۱۹۹۶) نشان داده‌اند این باورهای ارتباطی با سطح بالای رضایت از رابطه زناشویی و سازگاری زناشویی رابطه دارند، می‌تواند دال بر این موضوع باشد؛ درحالی‌که باورهای غیرمنطقی عمومی مبتنی بر نظریه ایس، با سطح پایین سازگاری زناشویی رابطه دارند. به نظر رومنس و دی‌بورد (نقل از رایس و اسپرچر، ۲۰۰۹) هرچند زوج‌های خوب سازگار شده ممکن است باور داشته باشند که این اهداف در رابطه‌شان قابل دستیابی است، این امکان نیز وجود دارد که این سیستم باورها، رفتارهای ارتباطی مثبتی را برانگیزد که به‌طور متقابل توسط طرف مقابل نیز جبران شود. به نظر ایشان، باورهای غیرمنطقی به‌عنوان نوعی توهم مثبت عمل می‌کند که به زوج‌ها امکان می‌دهد رفتارهای یکدیگر را با دیدی مثبت تعبیر کنند و به مشکلات به‌صورت سازنده پاسخ دهند. بنابراین، شاید بتوان گفت باور «کامل بودن همه چیز در زندگی زناشویی» و «رمانتیک‌گرایی»، که به ظاهر غیرمنطقی به نظر می‌رسند، در مسائل زناشویی و خانواده کارکرد انطباقی داشته و با ایجاد امیدواری در زنان، و نوعی خشنودی و آرامش، تداوم بخش رابطه زناشویی است و بالطبع این وضعیت مناسب است و منجر به رضایت از زندگی زناشویی نیز خواهد شد. البته، از آن‌جا که در این تحقیق تعدادی از باورهای ارتباطی رابطه‌ای با رضایت زناشویی نداشت، می‌توان گفت غیرمنطقی بودن باورها نباید صرفاً با مفهوم‌سازی‌های نظری بررسی شود، بلکه باید با توجه به هنجارهای فرهنگی جوامع و کارآمدی یا ناکارآمدی آن‌ها در قالب فرهنگی جامعه مورد بررسی و قضاوت قرار گیرد. مؤید این امر نتیجه تحقیق ادیب‌راد و همکاران (۱۳۸۴) است؛ در تحقیق آن‌ها نیز فقط برخی از باورهای ارتباطی غیرمنطقی (از جمله باور به تخریب‌کنندگی مخالفت و باور به عدم تغییرپذیری همسر) در زن و شوهرهای مراجعه‌کننده به مراکز قضایی، در مقایسه با آن‌هایی که مایل به ادامه زندگی مشترک بودند، بالاتر بود. نتیجه تحقیق اپستین، چن و بیدر - کامجو (۲۰۰۵) ماهیت بین فرهنگی باورها را نشان می‌دهد. آن‌ها در مقایسه میان زوج‌هایی از شانگ‌های چین با زوج‌هایی از آمریکا، به این نتیجه رسیدند که از نظر پایبندی به استانداردهای ارتباطی (باورهای ارتباطی) تفاوت فرهنگی زیادی وجود دارد.

نقش مهارت‌های ارتباطی، مدت ازدواج، و برخی از باورهای ارتباطی در رضایت زناشویی به‌طور تلویحی اثربخشی رویکردهای رفتاری - شناختی و از آن جمله آموزش مهارت‌های ارتباطی برای زنان و مردان و بازسازی شناختی در مورد باورهای ارتباطی برای زنان را تأیید می‌کند و بر این واقعیت تأکید دارد که برخی باورهای ارتباطی با توجه به کارکرد انطباقی‌شان، لزومی ندارد در درمان و در مورد همه افراد مورد چالش جدی قرار گیرد.

محدودیت‌هایی نیز باید در تعمیم یافته‌های این تحقیق مدنظر قرار گیرد. این پژوهش با نمونه در دسترس و بدون کنترل متغیرهای طول مدت ازدواج و سن انجام شده است. هم‌چنین شرکت‌کننده‌ها

از بین زوجین انتخاب شده بودند. انتخاب زن و شوهر هرچند مزایایی در پی دارد، لکن با توجه به گستردگی دامنه مدت ازدواج، و هماهنگی‌هایی که در این مدت در جهت نزدیک‌تر شدن باورها و مهارت‌های ارتباطی آن‌ها ایجاد شده، می‌تواند نتایج پژوهش را تحت تأثیر قرار دهد. مسئله دیگر این‌که در این تحقیق تأثیر طبقه اجتماعی لحاظ نشده بود، لذا پیشنهاد می‌شود تحقیقات آتی با کنترل سن، طول مدت ازدواج و همچنین تأثیر طبقه اجتماعی انجام گیرد.

### تشکر و قدردانی

از همه دوستانی که به‌عنوان رابط و مجری محققان، با شرکت‌کننده‌ها در ارتباط بوده و صادقانه و دلسوزانه در جهت انجام هرچه بهتر پژوهش تلاش می‌کردند، هم‌چنین از سرکار خانم مهناز مرادی، سرکار خانم معصومه اسلامی و جناب آقای دکتر علیرضا ازخوش از بابت لطف عالی‌شان در تهیه و ارسال پستی و اینترنتی ابزارهای جمع‌آوری اطلاعات و هم‌چنین از تمام افرادی که با تکمیل پرسشنامه محققان را یاری کردند، تقدیر و تشکر به‌عمل می‌آید.

### پی‌نوشت‌ها

- |                                  |                                       |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Bornstein                     | 7. Eidelson & Epstein                 |
| 2. Minuchin                      | 8. Relationship beliefs questionnaire |
| 3. Goldenberg                    | 9. Stuart                             |
| 4. Beck                          | 10. Patterson                         |
| 5. Burns                         | 11. Jacobson                          |
| 6. Relationship belief inventory | 12. Meichenbaum                       |

### منابع

- ادیب‌راد، ن. و ادیب‌راد، م. (۱۳۸۴). بررسی رابطه باورهای ارتباطی با دلزدگی زناشویی و مقایسه آن در زنان متقاضی طلاق و زنان خواهان ادامه زندگی مشترک. *فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، ۴(۱۳)، ۹۹-۱۱۰.
- ادیب‌راد، ن.، مهدوی، ا.، ادیب‌راد، م.، و دهشیری، غ. (۱۳۸۴). مقایسه باورهای ارتباطی زنان مراجعه‌کننده به مراکز قضایی و زنان مایل به ادامه زندگی مشترک شهر تهران. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۱(۲)، ۱۳۸-۱۳۱.
- ازخوش، ع.، و عسگری، ع. (۱۳۸۶). اندازه‌گیری باورهای غیرمنطقی در روابط زناشویی: استانداردسازی پرسشنامه باورهای ارتباطی. *فصلنامه روان‌شناسان ایرانی*، ۴(۱۴)، ۱۵۳-۱۳۷.
- اصلانی، خ. (۱۳۸۳). نقش مهارت‌های ارتباطی بر کارایی خانوادگی دانشجویان متأهل. *فصلنامه علمی - پژوهشی رفاه اجتماعی*، ۴(۱۴)، ۱۳۶-۱۱۵.
- برنشتاین، ف. ا. ج. و برنشتاین، ام. تی. (۱۳۸۴). *زناشویی درمانی از دیدگاه رفتاری ارتباطی* (ترجمه ح. پورعابدینی و غ. ر. منشی). تهران: انتشارات رشد.

- بک، ای. تی. (۱۳۸۶). عشق هرگز کافی نیست: شیوه‌های نو برای حل مشکلات زناشویی و خانوادگی براساس شناخت درمانی (ترجمه م. قراچه داغی). تهران: نشر ذهن آویز.
- ثنائی، ب.، علاق‌بند، س.، فلاحتی، ش.، و هومن، ع. (۱۳۸۷). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج. تهران: انتشارات بعثت. حربی، و. (۱۳۸۵). رابطه هوش هیجانی با رضایت زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن.
- حمیدی، ف. (۱۳۸۶). بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی با رضایتمندی زناشویی در دانشجویان متأهل دبیری. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۳(۹)، ۴۵۳-۴۴۳.
- حیدری، م.، مظاهری، م.، و ادیب‌راد، ن. (۱۳۸۱). مطالعه مقدماتی نقش آموزش مهارت‌های شناختی زندگی زناشویی در تغییر باورهای ارتباطی دانشجویان. مجله روانشناسی، ۶(۴)، ۳۳۵-۳۲۴.
- حیدری، م.، مظاهری، م.، و پوراعتقاد، ح. (۱۳۸۴). رابطه باورهای ارتباطی با احساسات مثبت نسبت به همسر. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۱(۳)، ۱۳۰-۱۲۱.
- خدایاری‌فرد، م.، شهایی، ر.، و اکبری‌زردخانه، س. (۱۳۸۶). رابطه نگرش مذهبی با رضایتمندی زناشویی در دانشجویان متأهل. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۳(۱۰)، ۶۲۰-۶۱۱.
- رضازاده، م. (۱۳۸۵). رابطه مهارت‌های ارتباطی با سازگاری زناشویی در دانشجویان. روان‌شناسی معاصر، ۳(۱)، ۵۰-۴۳.
- سیف، س.، و اسلامی، م. (۱۳۸۷). نقش باورهای ارتباطی در کارکرد خانواده و سازگاری زناشویی. فصلنامه اندیشه‌های نوین تربیتی، ۴(۱۰۲)، ۹۹-۱۳۰.
- شایسته، گ.، صاحبی، م.، و علیپور، ا. (۱۳۸۵). بررسی رابطه رضایتمندی زناشویی با باورهای ارتباطی و انتظارات غیرمنطقی زوجین. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۲(۷)، ۲۳۸-۲۲۳.
- صادق‌مقدم، ل.، عسکری، ف.، معروضی، پ.، شمس، ه.، و طهماسبی، س. (۱۳۸۵). میزان رضایت از زندگی زناشویی در زنان شاغل و خانه‌دار و همسران آن‌ها در شهر گناباد. افق دانش، ۱۲(۲)، ۵۰-۴۵.
- عباسی، م.، دهقانی، م.، مظاهری، م.، انصاری‌نژاد، ف.، فدایی، ز.، نیک‌پرور، ف.، یزدخواستی، ح.، منصوری، ن. و ابارشی، ز. (۱۳۸۹). بررسی تغییرات رضایت زناشویی و ابعاد آن در طول چرخه زندگی خانواده: تحلیل روند. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۶(۱)، ۲۲-۵.
- فاتحی‌زاده، م.، و احمدی، ا. (۱۳۸۴). بررسی رابطه الگوهای ارتباطی و میزان رضایتمندی زناشویی زوجین شاغل در دانشگاه اصفهان. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۱(۲)، ۱۲۰-۱۰۹.
- گلدنبرگ، آی. و گلدنبرگ، اچ. (۱۳۸۵). خانواده‌درمانی (ترجمه ح. ر. حسین‌شاهی برواتی، س. نقشبندی و ا. ارجمند). تهران: نشر روان.
- مرادی، م. (۱۳۷۹). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی بر رضایت زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشگاه الزهراء، تهران.
- مؤمن‌زاده، ف. (۱۳۸۱). ارتباط تفکرات غیرمنطقی و الگوهای دلبستگی با سازگاری زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی، تهران.
- موسوی، ا. س. (۱۳۸۹). خانواده‌درمانی کاربردی با رویکرد سیستمی. تهران: دانشگاه الزهراء(س).
- مهدویان، ف. (۱۳۷۶). بررسی تأثیر آموزش ارتباط زناشویی بر سلامت روانی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، انستیتو روان‌پزشکی تهران، تهران.
- مینوچین، اس. (۱۳۸۹). خانواده و خانواده‌درمانی (ترجمه ب. ثنائی). تهران: انتشارات امیرکبیر.

نوروزیان، ش. (۱۳۸۵). آموزش خانواده با رویکرد ساختی در بهبود رضایت زناشویی زنان (گزارش پژوهشی). پژوهشکده تعلیم و تربیت وزارت آموزش و پرورش.

- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 964-980.
- Corey, G. (1996). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (5th ed.). New York: Brooks/Cole publishing company.
- Crowe, M., & Ridley, J. (2000). *Therapy with couples: A behavioral-systems approach to couple relationship and sexual problem* (2nd ed.). Malden: Blackwell Science.
- DeBord, J., Romans, J. S. & Krieshok, T. (1996). Predicting dyadic adjustment from general and relationship-specific beliefs. *Journal of Psychology*, 130, 263-280.
- Ellis, A. (1989). *Rational-emotive couples therapy*. New York: Bergamon press.
- Epstein, N. B., Chen, F., & Beyber-Kamjou, I. (2005). Relationship standards and marital satisfaction in Chinese and American couples. *Journal of Marital Family Therapy*, 31(1), 59-74.
- Feeney, J. A. (1999). Adult romantic attachment and couple relationships. In J. Cassidy & P. R. shaver (Eds.), *Handbook of attachment theory, research, and clinical application*. (pp: 355-377) New York: Guilford press.
- Gottman, J. (1994). *What predicts divorce?* Hillsdale. N. J: Erlbaum.
- Jacobson, N. S, Waldron, H., & Moore, D. (1980). Toward a behavioral profile of marital distress. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 49, 269-277.
- Markman, H. J. (1984). *The longitudinal study of couples interactions: Implication for understanding and predicting the development of marital distress*. New York: Guilford Press.
- Reis, H.T., & Sprecher, S. (2009). *Encyclopedia of human relationships*, Vol. 1. California: Sage publication Inc.
- Romans, J. S., & DeBord, J. (1995). Development of the Relationship Beliefs Questionnaire. *Psychological Report*, 76, 1248-1250.