

نقش تعدیل کننده‌ی جنس در مقایسه‌ی شادکامی و رضایت از زندگی (بهزیستی ذهنی) متاهلین دارای / بدون رضایت زناشویی

دکتر غلامرضا دهشیری^۱ ✉

دکتر سیده فاطمه موسوی^۲

چکیده

پژوهش حاضر با هدف مقایسه‌ی شادکامی و رضایت از زندگی بر حسب جنس و رضایت زناشویی در گروهی از متاهلین شهر تهران انجام شد. بدین منظور ۱۴۴ نفر متاهل (۸۵ زن و ۵۹ مرد) ساکن شهر تهران با استفاده از روش نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل مقیاس رضایت از زندگی، پرسشنامه شادکامی آکسفورد و رضایت زناشویی کانزاس بود. نتایج نشان داد که اثر متغیر وضعیت رضایت زناشویی و جنس بر ترکیب خطی متغیرهای شادکامی و رضایت از زندگی معنی‌دار است، به این معنا که میانگین شادکامی و رضایت از زندگی افراد دارای رضایت زناشویی بطور معنی‌داری بیش‌تر از افراد دارای نارضایتی زناشویی است. نتایج همچنین نشان داد که زنان بطور معنی‌داری رضایت از زندگی و شادکامی بیش‌تری نسبت به مردان دارا هستند. ایجاد زمینه‌ای برای انتخاب درست شریک زندگی در جوانان و غنی‌سازی کیفیت زناشویی همسران می‌تواند زمینه‌ساز رضایت زناشویی و به تبع، رضایت از زندگی و احساس خوشبختی در آن‌ها شود.

کلید واژه‌ها: رضایت از زندگی، شادکامی، رضایت زناشویی.

۱. استادیار روان‌شناسی دانشگاه الزهراء (س)

✉: dehshiri.ghr@alzahra.ac.ir

۲. استادیار روان‌شناسی پژوهشکده‌ی زنان دانشگاه الزهراء (س)

تاریخ دریافت: اردیبهشت ۹۳ تاریخ پذیرش: مرداد ۹۳

مقدمه

ازدواج، از آن حیث که ساختار اولیه برای پایه‌گذاری روابط خانوادگی و پرورش نسل را فراهم می‌نماید، رابطه‌ای بسیار مهم و اساسی در روابط انسانی تلقی گردیده (روزن-گردن، میرز و هتی^۱، ۲۰۰۴) و زندگی و بهزیستی افراد را تحت الشعاع خود قرار می‌دهد (استوتزر و فری^۲، ۲۰۰۶). ازدواج موفق باعث ایجاد حس معنی‌داری و هویت در زندگی می‌شود و تاثیرات مثبتی بر بهزیستی فیزیکی و هیجانی دارد (کار و اسپرینگر^۳، ۲۰۱۰). پیامد یک ازدواج رضایت‌بخش و شاد، رضایت زناشویی است. رضایت زناشویی، یک حالت ذهنی است که مزایای ادراک شده و ارزش‌های حاصل از ازدواج با یک فرد را منعکس می‌سازد (بامیستر^۴، ۲۰۰۷).

رضایت از رابطه‌ی زناشویی^۵ با همه‌ی ابعاد آن شامل: اعتماد، تفاهم، امنیت و ثبات، عشق، حمایت دوجانبه، فداکاری از جمله عوامل موثر در بهزیستی ذهنی به شمار می‌رود (گزارش مطالعات کیفی اروپا^۶، ۲۰۱۱). رضایت زناشویی، به عنوان بخشی از مفهوم رضایت از زندگی در کنار مفهوم شادکامی از مولفه‌های بهزیستی ذهنی به شمار می‌رود. مفهوم بهزیستی ذهنی شامل سه مولفه‌ی رضایت از زندگی^۷، عاطفه‌ی مثبت^۸ (شادکامی) و عاطفه‌ی منفی^۹ (داینر، ۱۹۸۴) است. رضایت از زندگی و رضایت زناشویی به عنوان حیطة‌ی خاصی از رضایت‌مندی فرد، از این حیث که بر مبنای (نگرش‌ها) و باورهای ارزشیابانه‌ی وی در مورد زندگی نشأت می‌گیرد، مولفه‌ی شناختی محسوب می‌شود. طبق دیدگاه داینر (۱۹۸۴) در مورد تبیین بهزیستی ذهنی دو دیدگاه وجود دارد: نظریه‌های «از بالا به پایین» و «از پایین به بالا». در نظریات «پایین به بالا» فرض بر این است رضایت‌مندی از حیطة‌ها و حوزه‌های خاص زندگی باعث رضایت از زندگی کلی است بطوری که تغییر در حوزه‌های خاص زندگی منجر به تغییر در رضایت کلی زندگی می‌شود. در حالی که در نظریات «بالا به پایین» فرض بر این است که سطح رضایت‌مندی کلی زندگی مبتنی بر رضایت از حوزه‌های خاص زندگی نیست، طبق این

1. Rosen-Grandon, J. R., Myers, J. E. & Hattie, J. A.

2. Stutzer, A. & Frey, B. S.

3. Carr, D., & Springer, K. W.

4. Baumeister .M.

5. marital satisfaction

6. Eurobarometer Qualitative Studies

7. life satisfaction

8. positive affect

9. negative affect

دیدگاه رضایت از زندگی باعث می‌شود که افراد از حوزه‌های خاص زندگی رضایت بیشتری داشته باشند به همین دلیل تغییر در حوزه‌های خاص زندگی هیچ تأثیری بر رضامندی کلی زندگی ندارد.

نظریه‌های از پایین به بالا در بهزیستی ذهنی، پیش بینی می‌کند که تغییرات رضامندی در حوزه‌های خاص باعث تغییرات رضامندی کلی زندگی می‌شود (اید و لارسن^۱، ۲۰۰۸). مطابق با دیدگاه «بالا به پایین» بهزیستی ذهنی، از آنجایی که رضایت زناشویی یکی از حیطه‌های مهم رضایت از زندگی است، افراد دارای رضایت زناشویی بالا رضایت از زندگی بالایی نیز دارند، و تغییر در سطح رضامندی این حوزه مهم زندگی می‌تواند سطح رضایت‌مندی کلی زندگی را تحت تاثیر قرار دهد.

تحقیقات انجام شده بیانگر رابطه‌ی مثبت رضایت زناشویی با سطح کلی رضایت از زندگی و بهزیستی است (فرودیگر^۲، ۱۹۸۳؛ پرولکس، هلمز و بوهرلر^۳، ۲۰۰۷). بسیاری از تحقیقات نشان داده‌اند که رضایت زناشویی بهترین پیش‌بینی کننده‌ی بهزیستی ذهنی است (داینر، ۲۰۰۹).

نتایج مطالعه‌ی فراتحلیلی پرولکس، هلمز و بوهرلر^۴ (۲۰۰۷) در خصوص کیفیت زناشویی و بهزیستی فردی نشان داد که متغیرهایی چون جنسیت، طول مدت ازدواج، سال گردآوری داده‌ها، منبع اندازه‌گیری و متغیر وابسته‌ی مورد مطالعه رابطه‌ی بین کیفیت زناشویی و بهزیستی فردی را تعدیل می‌کند. یافته‌های طولی نشان داد که قدرت این رابطه زمانی بیشتر است که بهزیستی فردی به عنوان متغیر وابسته در پژوهش مورد مطالعه قرار گیرد. نتایج مطالعه‌ی تروپ^۵ (۲۰۱۱) نشان داد که حمایت زناشویی با سطوح بالای بهزیستی ذهنی رابطه داشته، و تأثیرات منفی محدودیت‌های کارکردی بهزیستی ذهنی را تعدیل می‌کند. در همین راستا، مطالعات نشان می‌دهد که مشکلات رابطه‌ای زوجین، پیش‌بینی کننده‌ی افسردگی، سلامت جسمی و ایمنی افراد در برابر بیماری‌های جسمی و روانی به شمار می‌رود (میتنیک^۶، ۲۰۱۰، زارع‌پورو آسوده، ۱۳۹۰ و شاه‌سیاه، بهرامی، محبی و تبرایی، ۱۳۹۰). بنسون و کرش^۷ (۲۰۱۱) در

¹.Eid, M., & Larsen, R. J.

².Freudiger, P.

³.Proulx, M.C., Helms, H.N. & Buehler, C.

⁴.Proulx, M.C., Helms, H.N. & Buehler, C.

⁵.Throop

⁶.Mitnick, Danielle M.

⁷.Benson, P.R. & Kersh, J.

مطالعه‌ی طولی خود تاثیر کیفیت زناشویی را بر سه شاخص سازگاری روان‌شناختی مادران تحت عنوان خُلق افسرده، کارآمدی در والدین‌گری و بهزیستی روانی مورد بررسی قرار داده، دریافتند که کیفیت زناشویی با هر سه شاخص یاد شده رابطه‌ی معناداری دارد. شیک^۱ (۲۰۱۰) در مطالعه‌ی خود بر روی کیفیت زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی زوجین چینی، دریافت زوجین دارای ناسازگاری زناشویی بالا، در مقایسه با زوجینی که ناسازگاری‌های زناشویی کم‌تری نشان می‌دادند، علائم مرضی و بحرانی از خود بروز داده، از سطوح پایینی از هدف برای زندگی و رضایت از زندگی برخوردار بودند. اسکورسولینی-کامین و داس‌سانتس^۲ (۲۰۱۲) در پژوهشی با موضوع بررسی رابطه‌ی بین بهزیستی ذهنی، سازگاری و رضایت زناشویی در افراد متاهل دریافتند که همه‌ی عوامل مربوط به سازگاری زناشویی با رضایت زناشویی همبستگی داشته و رضایت از زندگی با سازگاری زناشویی نیز رابطه‌ی مثبت و معناداری دارد. بدین ترتیب، همه‌ی افرادی که توصیف رضایت‌بخشی از حوزه‌های مختلف زندگی داشتند، از تجارب زناشویی خود نیز احساس رضایت می‌نمودند.

با توجه به آن چه گفته شد هدف پژوهش حاضر مقایسه‌ی شادکامی و رضایت از زندگی (به عنوان مولفه‌های بهزیستی ذهنی) زنان و مردان متاهل شهر تهران بر حسب رضایت یا عدم رضایت آن‌ها از زندگی زناشویی است. به عبارت دیگر پژوهش حاضر بدنبال پاسخ‌گویی به این سوال است که آیا سطح رضایت زناشویی می‌تواند بر رضایت از زندگی و شادکامی افراد تاثیر بگذارد؟ و آیا جنسیت می‌تواند این تاثیر را تعدیل نماید؟

روش

جامعه‌ی آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش :

جامعه‌ی آماری پژوهش شامل کلیه‌ی افراد متاهل ساکن شهر تهران بود که از بین این جامعه، نمونه‌ای به حجم ۱۴۴ نفر (۸۵ زن و ۵۹ مرد) با استفاده از روش نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب شد. دامنه سنی شرکت‌کنندگان در پژوهش بین ۲۱ تا ۶۰ سال با میانگین ۳۵/۰۲ و انحراف استاندارد ۸/۲۳ بود همچنین میانگین مدت زمان ازدواج شرکت‌کنندگان ۱۰/۴۲ با انحراف استاندارد ۸ بود.

^۱.Shek, D.T. L

^۲.Scorsolini-Comin &Santos

ابزار سنجش:

مقیاس رضایت زناشویی کانزاس^۱: این ابزار یک مقیاس کوتاه سه سوالی است که بطور مستقیم رضایت از روابط زناشویی را اندازه می گیرد (شام و همکاران^۲، ۱۹۸۶). بر اساس یک مطالعه فراتحلیل درباره پایایی ابزارهای موجود در زمینه رضایت زناشویی، مقیاس رضایت زناشویی کانزاس دارای بیشترین پایایی بوده است (گراهام، دایبلس و برنو^۳، ۲۰۱۱). پاسخگو بر اساس طیف لیکرت ۷ درجه‌ای از ۱ (کاملاً ناراضی ام) تا ۷ (کاملاً راضی ام) میزان رضایت از همسر خود را درجه بندی می کند و دامنه‌ی نمرات بین ۷ تا ۳۵ است. نمرات بالاتر نشان دهنده‌ی رضایت زناشویی بیش تر است. کارن، میدلتون و بن^۴ (۲۰۰۰) نمره ۱۷ در این مقیاس را به عنوان نمره‌ای که افراد دارای رضایت زناشویی را از افراد دارای نارضایتی زناشویی تشخیص می دهد پیشنهاد کرده اند. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۹۶ محاسبه شد.

مقیاس رضایت از زندگی: این مقیاس توسط داینر، امونس، لارسون و گریفین^۵ (۱۹۸۵) برای اندازه گیری سطح رضایت از زندگی کلی افراد طراحی شده است و شامل ۵ سوال با مقیاس پاسخ گویی لیکرت ۷ درجه‌ای (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) است. ضرایب پایایی همسانی درونی و باز آزمایی مقیاس در بین دانشجویان به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۲ گزارش شده است (داینر و همکاران، ۱۹۸۵). اعتبار مقیاس در جامعه ایرانی ۰/۸۵ گزارش شده است (شیخی، هومن، احدی و سپاه منصور، ۱۳۹۰). پرسشنامه شادکامی آکسفورد^۶ - فرم کوتاه: این پرسشنامه توسط هیل و آرگایل^۷ (۲۰۰۲) منتشر شده و شامل ۲۹ سؤال با مقیاس پاسخ گویی لیکرت ۶ درجه‌ای (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) است. همچنین این پرسشنامه دارای یک فرم کوتاه ۸ سوالی است. پایایی و روایی پرسشنامه در حد مناسبی گزارش شده است (هیل و آرگایل، ۲۰۰۲). ضریب آلفای کرونباخ و ضریب پایایی باز آزمایی در بین دانشجویان ایرانی به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۷۹ گزارش شده است (دهشیری، نجفی، دبیری، شیخی و

^۱. Kansas Marital Satisfaction Scale (KMSS)

^۲. Schumm, W. R., Paff-Bergen, L. A., Hatch, R. C., Obiorah, F. C., Copeland, J. M., Meens, L. D., & Bugaighis, M. A.

^۳. Graham, J. M., Diebels, K. J., & Barnow, Z. B.

^۴ Crane, D. R., Middleton, K. C., & Bean, R. A.

^۵. Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S.

^۶. Oxford Happiness Questionnaire

^۷. Hills, P., & Argyle, M.

جعفری، ۱۳۹۱). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ فرم کوتاه این پرسشنامه ۰/۶۶ بدست آمد.

یافته‌ها

ابتدا شرکت‌کنندگان در پژوهش بر اساس نقطه برش پیشنهادی مقیاس رضایت زناشویی کانزاس (کارن و همکاران، ۲۰۰۰) به دو گروه دارای رضایت زناشویی (افراد دارای نمره ۱۷ و بالاتر) و دارای نارضایتی زناشویی گروه‌بندی شدند. سپس به منظور بررسی تاثیر متغیرهای مستقل وضعیت رضایت زناشویی و جنس بر متغیرهای شادکامی و رضایت از زندگی از آزمون تجزیه و تحلیل واریانس چندمتغییری دو عاملی استفاده شد. در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای وابسته شادکامی و رضایت از زندگی به تفکیک سطح رضایت زناشویی و جنس ارائه شده است.

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد شادکامی و رضایت از زندگی به تفکیک جنس و رضایت زناشویی

گروه	مرد		زن		کل	
	M	SD	M	SD	M	SD
شادکامی						
ناراضی از زندگی زناشویی	۳۰/۴۸	۵/۱۵	۳۳/۳۳	۵/۴۱	۳۲/۱۳	۵/۴۵
راضی از زندگی زناشویی	۳۲/۶۳	۶/۵۹	۳۸/۲۷	۴/۸۰	۳۶/۰۱	۶/۲۰
کل	۳۱/۵۸	۵/۹۷	۳۵/۹۴	۵/۶۴	۳۴/۱۵	۶/۱۵
رضایت از زندگی						
ناراضی از زندگی زناشویی	۱۸/۴۱	۵/۸۲	۲۰/۷۰	۵/۸۵	۱۹/۷۴	۵/۹۰
راضی از زندگی زناشویی	۲۴/۷۷	۲۶/۵	۲۷/۵۶	۴/۵۷	۲۶/۴۴	۵/۰۲
کل	۲۱/۶۴	۶/۳۶	۲۴/۳۳	۶/۲۲	۲۳/۲۳	۶/۳۹

در جدول ۲ نتایج آزمون تجزیه و تحلیل واریانس چند متغییری و تک متغییری به منظور بررسی تاثیر جنس و وضعیت رضایت زناشویی بر شادکامی و رضایت از زندگی ارائه شده است.

جدول ۲: نتایج تحلیل واریانس تک متغیر و چندمتغیری برای رضایت از زندگی و شادکامی

منابع تغییر	چند متغیری		تک متغیری
	F	شادکامی	
رضایت زناشویی	۲۸/۰۸*	۱۴/۷۲*	۵۳*
جنسیت	۱۱/۶۹*	۲۱/۰۳*	۷/۸۲*
رضایت زناشویی* جنسیت	۱/۱۴	۲/۲۸	۰/۰۸

* $P < 0.001$

از آنجایی که آزمون M باکس نشان داد مفروضه همسانی ماتریس‌های واریانس- کوواریانس متغیرهای وابسته در سطوح متغیرهای مستقل تایید نمی‌شود ($P < 0.05$) از شاخص اثر پیلایی برای ارزیابی اثر چند متغیری استفاده شد. چنانچه از جدول مشاهده می‌شود اثر متغیر وضعیت رضایت زناشویی بر ترکیب خطی متغیرهای وابسته معنی‌دار است $F(2, 139) = 28.08, P < 0.001$. همچنین اثر متغیر مستقل جنسیت نیز بر ترکیب خطی متغیرهای وابسته معنی‌دار است $F(2, 139) = 11.69, P < 0.001$ ، اما اثر تعاملی چند متغیری وضعیت رضایت زناشویی و جنس معنی‌دار نیست $F(2, 139) = 1.14, P > 0.05$. به منظور مشخص شدن این‌که اثر متغیرهای وضعیت رضایت زناشویی و جنس بر کدامیک از متغیرهای وابسته معنی‌دار است، تحلیل واریانس دوعاملی تک متغیری انجام شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است. چنانچه در جدول ۲ مشاهده می‌شود اثر وضعیت رضایت زناشویی بر شادکامی معنی‌دار است $F(140, 1) = 14.72, P < 0.001$ ، به این صورت که میانگین شادکامی افراد دارای رضایت زناشویی ($M = 36/01$) بطور معنی‌داری بیشتر از افراد دارای نارضایتی زناشویی ($M = 32/13$) است. همچنین اثر وضعیت رضایت زناشویی بر رضایت از زندگی معنی‌دار است $F(140, 1) = 53, P < 0.001$ ، به این صورت که میانگین رضایت از زندگی افراد دارای رضایت زناشویی ($M = 26/44$) بطور معنی‌داری بیشتر از افراد دارای نارضایتی زناشویی ($M = 19/74$) است.

اثر تک متغیری جنس نیز بر شادکامی معنی‌دار است $F(1, 13) = 0.13, P < 0.001$ ، نسبت به مردان ($M = 31/58$) دارا هستند. همچنین اثر جنس بر رضایت از زندگی نیز معنی‌دار است $F(1, 140) = 7.82, P < 0.001$ ، به این صورت که میانگین

رضایت از زندگی زنان ($M=24/33$) بطور معنی داری بیش تر از مردان ($M=21/64$) است .

بحث و نتیجه گیری

رضایت زناشویی موقعیت حاکی از احساس خوشبختی و رضایت نسبی از زندگی زناشویی در زوجین است. چنین رضایتی به واسطه‌ی تفاهم و درک متقابل، پذیرش و توجه به نیازهای یکدیگر حاصل گردیده، بازتابی از میزان شادکامی و احساس خوشبختی همسران از روابط زناشویی محسوب می‌شود. رضایت از زندگی زناشویی یکی از حیطه‌های مهم رضایت از زندگی به شکل کلی است که فرد با برخورداری از آن، احساس خوشبختی نموده و قادر است در بقیه‌ی حیطه‌های زندگی خود نیز احساس رضایت نماید. این پژوهش با هدف مقایسه‌ی رضایت از زندگی و شادکامی در دو گروه از زنان و مردان دارای رضایت زناشویی و عدم رضایت از زندگی زناشویی در گروهی از متاهلین شهر تهران انجام شد.

نتایج پژوهش نشان داد افرادی که از رابطه زناشویی خود راضی هستند نسبت به افرادی که از رابطه زناشویی خود ناراضی هستند، سطح رضایت از زندگی بیشتری دارند و شادکامی بیشتری را گزارش می‌کنند، این نتیجه در مورد زنان و مردان یکسان بود. یعنی سطح رضایت زناشویی مستقل از جنسیت بر سطح رضایتمندی کلی زندگی و شادکامی تاثیر دارد. این یافته پژوهش در راستای تحقیقات انجام شده قبلی (داینر، ۲۰۰۹؛ فرودیگر، ۱۹۸۳؛ پرولکس و همکاران، ۲۰۰۷؛ شک، ۲۰۱۰؛ امیری-مجد و زری‌مقدم، ۱۳۸۹) است. رضایت زناشویی بر حیطه‌های زیادی از زندگی فردی و اجتماعی تأثیر می‌گذارد و سنگ زیربنای عملکرد خوب خانواده است. رضایت زناشویی بر میزان سلامت روانی زوجین، میزان رضایت از زندگی و حتی بر میزان درآمد، تحصیلات و رضایت از شغل تأثیر می‌گذارد و در مقایسه با عواملی همچون درآمد، تحصیلات، جنسیت و موفقیت شغلی، بهترین پیش‌بینی‌کننده‌ی میزان شادمانی فردی و رضایت از زندگی است (پارکر، آرتگا و ونلانینگهام^۱، ۱۹۹۵). افراد دارای رضایت زناشویی، سازگاری بالایی با شریک زندگی خود داشته، از تعاملات خود لذت برده، از کیفیت گذران اوقات خود در زندگی زناشویی رضایت دارند و دارای ثبات هیجانی و عاطفی هستند. این افراد ارزیابی‌های شناختی همراه با عاطفه‌ی مثبت را به سایر ابعاد

¹ . Parker, K. D., Ortega, S. T., & VanLaningham, J.

زندگی خود گسترش داده و احساس رضایت بیش تری از زندگی می نماید. یافته های مطالعات زارع پور و آسوده (۱۳۹۰)، شاه سپاه و همکاران (۱۳۹۰) و متنیک (۲۰۱۰) نیز موید این موضوع است.

از دیگر یافته های پژوهش این بود که بین زنان و مردان از حیث شادکامی و رضایت از زندگی تفاوت معناداری وجود دارد، به این معنا که زنان بیش از مردان، از زندگی احساس رضایت نموده، و شادکامی بیش تری را گزارش می کنند. نتایج تحقیقات قبلی در زمینه تاثیر جنسیت بر شادکامی و رضایت زندگی متناقض است. بر اساس یافته های برخی از این پژوهش ها زنان نمرات بالاتری در شاخصه های رضایت از زندگی و شادکامی کسب نموده اند. طبق نتایج این پژوهش ها، رضایت از زندگی زنان بیش از مردان با رضایت زناشویی آن ها پیوند خورده است. این موضوع می تواند از ویژگی ها و خصایص بیولوژیکی و عاطفی زنان نسبت به مردان نشان گرفته باشد. زنان به ایجاد و حفظ روابط اهمیت بیش تری می دهند، از هم حسی و همدلی با فردی که وی را صمیمی و دوست خود می پندارند، لذت می برند، به تعاملات اجتماعی و پیوندهای عاطفی اهمیت بیش تری می دهند، لذا بی تردید بهزیستی ذهنی (رضایت از زندگی و احساس شادکامی) آن ها بیش تر در گرو رضایت از زندگی با همسرشان می باشد. از این روست که هنگام ناسازگاری ها و تعارضات زناشویی احساس تنش بیش تری نموده، از مکانیسم های دفاعی بیش تری برای حل تعارض بهره گرفته، مراجعات بیش تری به مراکز مشاوره دارند. نتایج مطالعات پرولکس و همکاران (۲۰۰۷)، شکری و همکاران (۱۳۸۶)، اگلگی و باورز (۲۰۱۳)، پژوهش امیری مجد و زری مقدم (۱۳۸۹)، راین (۱۹۸۱) و ایوب و اقبال (۲۰۱۱) نیز موید نقش جنسیت در رضایت از زندگی و احساس شادکامی می باشد. این پژوهش ها نشان دادند که زنان زمانی بیش تر از زندگی خود احساس رضایت نموده و خود را خوشبخت می دانند که از رابطه ی زناشویی خود لذت برده و از تعاملات با همسر خود راضی باشند.

نتایج پژوهش حاضر بیانگر اهمیت تاثیر کیفیت رابطه زناشویی بر سایر حیطه های زندگی است. بنابراین آموزش شیوه های غنی سازی روابط زناشویی و افزایش کیفیت زناشویی می تواند منجر به افزایش احساس رضامندی کلی از زندگی و در نتیجه ایجاد عاطفه ی مثبت نسبت به خود و زندگی شود.

منابع:

- امیری مجد، مجتبی و زری مقدم، فاطمه. (۱۳۸۹). رابطه‌ی شادکامی و رضایت زناشویی در بین زنان شاغل فرهنگی و خانه‌دار شهر اراک. *فصلنامه علوم رفتاری*. شماره ۲: ۹-۲۱.
- زارع پور، مریم و آسوده، محمدحسین. (۱۳۹۰). سلامت روان زوجین. نقش ابعاد صمیمت زناشویی و الگوهای ارتباطی. *دومین همایش ملی روان‌شناسی - روان‌شناسی خانواده* ۱۷ الی ۱۹ اسفند ماه. دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- شاه سیاه، مرضیه، بهرامی، فاطمه، محبی، سیامک، تبرایی، یاسر (۱۳۹۰). همبستگی بین بهزیستی ذهنی با کیفیت زندگی زناشویی زوجین. *مجله دانشگاه علوم پزشکی قم*. ۵ (۴): ۶۱-۶۷.
- شیخی، منصوره، هومن، حیدر علی، احدی، حسن و سپاه‌منصور، مژگان. (۱۳۹۰). مشخصه های روان‌سنجی مقیاس رضایت از زندگی. *اندیشه و رفتار*، ۵ (۱۹): ۱۵-۲۶.
- نجفی، محمود، دهشیری، غلامرضا، دبیری، سلماز، شیخی، منصوره و جعفری، نصرت. (۱۳۹۱). خصوصیات روان‌سنجی نسخه‌ی فارسی پرسشنامه‌ی شادکامی آکسفورد در دانشجویان. *اندازه‌گیری تربیتی*، ۳ (۱۰): ۵۵-۷۳.
- Ayub, N. & Iqbal, Sh. (2011). The Factors Predicting Marital Satisfaction: A Gender Difference in Pakistan. *International Journal of Interdisciplinary Social Sciences*, 6(7), 63-74.
- Baumeister, M. (2007). *Marital satisfaction Definition*. (Encyc)-45348.qxd. Available at www.indabook.org.
- Benson, Paul R. & Kersh, Joanne (2011). Marital Quality and Psychological Adjustment Among Mothers of Children with ASD: Cross-Sectional and Longitudinal Relationships. *J Autism Dev Disord*; 41:1675° 1685.
- Carr, D., & Springer, K. W. (2010). Advances in families and health research in the 21st century. *Journal of Marriage and Family*, 72, 743° 761.
- Crane, D. R., Middleton, K. C., & Bean, R. A. (2000). Establishing criterion scores for the Kansas marital satisfaction scale and the revised dyadic adjustment scale. *American Journal of Family Therapy*, 28 (1), 53-60.
- Diener, E. (۱۹۸۴). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, ۹۵(۳), ۵۷۵-۵۴۲.

- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Eid, M., & Larsen, R. J. (Eds.). (2008). *The science of subjective well-being*. Guilford Press.
- Eurobarometer Qualitative Studies (2011). Well-being. Conducted by TNS Qual + at the request of the European Commission Directorate-General for Communication, "Research and Speechwriting" Unit.
- Freudiger, P. (1983). Life satisfaction among three categories of married women. *Journal of Marriage and the Family*, 213-219.
- Graham, J. M., Diebels, K. J., & Barnow, Z. B. (2011). The reliability of relationship satisfaction: a reliability generalization meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 25 (1), 39.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33 (7), 1073-1082.
- Mitnick, Danielle M. (2010). Impact of Expectations, Experiences, Attributions, and Perceptions on Relationship Satisfaction across the Transition to Parenthood. A Dissertation for the Degree of Doctor of Philosophy in Clinical Psychology Stony Brook University.
- Ogolsky, G. B., & Bowers, J. R. (2013). A meta-analytic review of relationship maintenance and its correlates. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30, 3 343-367. Online before print November, 21, 2012, doi: 10.1177/0265407512463338.
- Parker, K. D., Ortega, S. T., & VanLaningham, J. (1995). Life satisfaction, self-esteem, and personal happiness among Mexican and African Americans. *Sociological spectrum*, 15(2), 131-145.
- Rosen-Grandon, Jane R., Myers, Jane E. & Hattie, John A. (2004). The Relationship between Marital Characteristics, Marital Interaction Processes, and Marital Satisfaction. *Journal of Counseling and Development*, Vol. 82, No. 1.
- Schumm, W. R., Paff-Bergen, L. A., Hatch, R. C., Obiorah, F. C., Copeland, J. M., Meens, L. D., & Bugaighis, M. A. (1986).

- Concurrent and discriminant validity of the Kansas Marital Satisfaction Scale. *Journal of Marriage and the Family*, 381-387.
- Scorsolini-Comin F, Dos Santos MA. (2012). Correlations between subjective well-being, dyadic adjustment and marital satisfaction in Brazilian married people. *Span J Psychol.* ;15 (1):166-76.
- Shek, Daniel T. L. (2010). Marital Quality and Psychological Well-Being of Married Adults in a Chinese Context. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*; DOI:10.1080/00221325.1995.9914805, 45-56.
- Stutzer, Alois & Frey, Bruno S. (2004). Does marriage make people happy or do happy people get married? *The Journal of Socio-Economics*; 35, 326° 347.
- Throop, Rachel (2011). The Effects of Health and Marital Support on Subjective Well-being in Midlife and Old Age. A Thesis of Bachelor of Arts in Psychology from the *University of Michigan*.

