

The relationship between relational beliefs, relational attributes and marital happiness

L. Emami Kalesar¹ & M. Rasouli^{2*}

Received: 5 July 2017; Received in revised form 23 November 2017;
Accepted 5 December 2017

Abstract

Aim: The aim of the present study was to investigate the relationship between relational beliefs and attributions and marital happiness. **Method:** The research design was correlational, and the statistical population consisted of married couples residing in the City of Tehran whose were married for less than five years. Based on the Krejsee-Morgan s 1970 Table, and convenient sampling, an estimated sample of 384 individuals were selected from a variety of sources including universities, cultural centers and parks in Tehran. The Marital Happiness Scale Azrin, Naster & Jones (1973), the Relational Beliefs Inventory Idelson & Epstein (1982), and the Relational Attribution Measure Fincham & Bradbury (1992) were used to gather data. The gathered data from 315 participants was analyzed using stepwise regression. Data from 69 individuals was omitted due to incomplete questionnaires. **Results:** Results showed a negative relationship between relational beliefs and attributions, and marital happiness. Among the relational beliefs subscales, "disagreement is destructive" claimed a greater portion in predicting marital happiness ($r = -0.42$, $P = 0.01$), and amid the relational attribution subscales, the "locus of causality" was the strongest predictor of marital happiness ($r = 0.41$, $P = 0.01$). **Conclusion:** Findings showed that the more logical the couples relationship beliefs and the more optimistic their attributions, the more the experience of marital happiness. On the other hand, since happiness plays an important role in the stability of marital life, modification and training of relational beliefs and attributes of couples by therapists and counselors is recommended in order to increase their marital happiness.

Key words: *attributes, beliefs, happiness, marital, relational*

1. M.A. in Counseling, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

2*.Corresponding Author, Assistant Professor, Department of Counseling, Kharazmi University, Tehran, Iran, Email: M.rasouli@khu.ac.ir

رابطه بین باورها و اسنادهای رابطه‌ای با شادکامی زناشویی

لیلا امامی کله‌سر^۱ و محسن رسولی^{*۲}

دریافت مقاله: ۹۶/۰۴/۱۴؛ دریافت نسخه نهایی: ۹۶/۰۹/۰۲؛ پذیرش مقاله: ۹۶/۰۹/۱۴

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه باورها و اسنادهای رابطه‌ای با شادکامی زناشویی بود. **روش:** روش پژوهش از نوع همبستگی و جامعه آماری شامل زن‌ها و مردهای متأهل شهر تهران در سال ۱۳۹۵ بود که کم‌تر از ۵ سال از زندگی زناشویی آن می‌گذشت. بر اساس جدول کرجسی-مورگان ۱۹۷۰، تعداد نمونه ۳۸۴ نفر برآورد شد و به روش نمونه‌گیری در دسترس از مکان‌هایی چون دانشگاه شهید بهشتی، دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران، فرهنگ‌سرای خانواده، بوستان گفتگو، بوستان نهج‌البلاغه و پارک بعثت انتخاب شد. ابزار پژوهش مقیاس شادکامی زناشویی آزرین، ناستر و جونز (۱۹۷۳)، سیاهه باورهای رابطه‌ای ایدلسون و اپشتاین (۱۹۸۲) و پرسشنامه استاد رابطه‌ای فینچام و برادبری (۱۹۹۲) بود. پس از کنار گذاشتن ۶۹ پرسشنامه مخدوش، داده‌های ۳۱۵ نفر به‌روش رگرسیون گام به گام تحلیل شد. **یافته‌ها:** نتایج حاکی از رابطه منفی بین باورها و اسنادهای رابطه‌ای با شادکامی زناشویی بود. از میان خرده‌مقیاس‌های باورهای رابطه‌ای، خرده‌مقیاس "مخرب بودن مخالفت" سهم بیش‌تری در پیش‌بینی شادکامی زناشویی داشت ($P=0/01$ ، $=0/42$) و از میان خرده‌مقیاس‌های اسنادهای رابطه‌ای، خرده‌مقیاس "جایگاه" پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری برای شادکامی زناشویی بود ($P=0/01$ ، $=0/41$). **نتیجه‌گیری:** بر اساس نتایج این پژوهش می‌توان گفت هر قدر باورهای رابطه‌ای زوجین منطقی‌تر و اسنادهای رابطه‌ای آن‌ها خوش‌بینانه‌تر باشد، شادکامی زناشویی بیشتری را تجربه خواهند کرد. از سوی دیگر از آنجا که شادکامی نقش مهمی را در پایداری زندگی زناشویی ایفا می‌کند؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود روان‌دلمانگران و مشاوران با آموزش و اصلاح باورها و اسنادهای رابطه‌ای زوج‌ها، شادکامی آن‌ها را در زندگی زناشویی افزایش دهند.

کلیدواژه‌ها: اسنادها، باورها، رابطه‌ای، زناشویی، شادکامی

۱. کارشناس ارشد رشته مشاوره و راهنمایی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

*۲. نویسنده مسئول، استادیار گروه مشاوره و راهنمایی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

مقدمه

توجه به شادکامی از دیرباز در زندگی آدمی مطرح بوده و انسان همواره در جستجو راه‌کارهایی بوده است تا بتواند رضایت و لذت بیشتر خود را فراهم کند (کامیاب، حسین‌پور و سودانی، ۱۳۸۸). امروزه تلاش برای ارتقاء سلامت و از جمله افزایش نشاط و شادکامی به سمت خانواده‌ها سوق یافته است (شیخ‌الاسلامی، نجاتی و احمدی، ۱۳۹۰). ازدواج مقدمه تشکیل خانواده است. خانواده با پیوند زناشویی شکل می‌گیرد و تداوم و بقای آن نیز به تداوم و بقای پیوند زناشویی بستگی دارد. ازدواج به‌عنوان مهم‌ترین و عالی‌ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی و امنیتی افراد، همواره تأیید شده است و یکی از مؤلفه‌های کیفیت روابط زناشویی، شادکامی زناشویی است (زیوا، ۱۹۹۲، نقل از خورانا و جاشی، ۲۰۱۷) که سطح کلی شادی فرد را از ابعاد گوناگون رابطه زناشویی نشان می‌دهد (کمپدوش، تیلور و کروگر، ۲۰۰۸) و شامل ارزیابی فرد در مورد احساس رفاه یا رضایت‌مندی او در روابط زناشویی است (فینچام، استنلی و بیچز، ۲۰۰۷).

شادکامی زناشویی از مباحث روان‌شناسی مثبت‌نگر و موضوع کیفیت زندگی وارد زوج‌درمانی و مباحث سیستمی شده است. سطح بالای آن تلویحاً نشانگر سطوح پایین تعارض است و مشخصه رفتاری نظیر «سطح‌سازی» و مشخصه ارتباطی نظیر «تمایل به ازدواج مجدد با همسر فعلی و در صورت امکان بازگشت به روزهای اول» را دارد (فورداین، توکر و جیمز، ۲۰۰۸). در مطالعه‌ای بین فرهنگی مشخص شد افراد متأهل به‌طورمیانگین شادکام‌تر از افراد مجردند. (دیینر، گوم، سو، اوشی^۱، ۲۰۰۶؛ نقل از دانش، ۱۳۸۹) همچنین شادکام نبودن در ازدواج با راهبردهای مخرب حل تعارض و پشیمانی از ازدواج رابطه‌ای نزدیک دارد (سائدهایا، ۲۰۰۹). بر این اساس شناسایی دقیق‌تر عوامل شادکامی زناشویی می‌تواند نقش بسیار مؤثری در هدایت افراد به‌سوی ازدواج‌هایی باکیفیت بالاتر، خانواده‌هایی باثبات بیشتر و نیز کاهش ناسازگاری‌های زناشویی، کاهش نرخ طلاق و در نتیجه، افزایش سلامت روان جامعه داشته باشد.

پژوهشگران تلاش کرده‌اند تا عواملی را مشخص کنند که ازدواج‌های شاد، موفق و رضایت‌بخش را از ازدواج‌های بدون رضایت متمایز می‌سازند. از آن جمله می‌توان به پژوهش فینچام و همکاران (۲۰۰۷) اشاره کرد که مولفه‌های شناختی را عوامل زمینه‌ساز شادکامی زناشویی معرفی کرده‌اند. پژوهش‌ها حاکی از آن است که نگرش‌های ارتباطی ناکارآمد با رضایت‌مندی زناشویی و روابط عاشقانه رابطه عکس دارد. داتیلیو و اپشتاین (۲۰۰۵) با جمع‌بندی ادبیات پژوهشی مربوط به نقش شناخت‌ها در ایجاد آشفستگی زناشویی، به چند تحریف شناختی از جمله اسنادهای تحریف‌شده در

1. Zio

2. Diener, Gohm, Suh & Oishi

رابطه با علل رویدادهای مثبت و منفی مرتبط با رابطه زناشویی و نیز پیش‌فرض‌های نامناسب یا غیردقیق یا باورها کلی درباره ویژگی‌های دیگران و ویژگی‌های رابطه زناشویی، اشاره کرده‌اند. بنابراین می‌توان گفت از جمله عوامل مؤثر بر شادکامی زناشویی، مؤلفه‌های شناختی به‌ویژه باورها و اسنادهای رابطه‌ای هستند. باور رابطه‌ای، عقیده یا ذهنیتی است که زن و شوهر نسبت به رابطه‌ای زناشویی خود دارند و آن را به‌عنوان واقعیت پذیرفته‌اند؛ و منظور از باورهای رابطه‌ای ناکارآمد، آن دسته از باورها و افکار غیرمنطقی و مختص رابطه زناشویی است و در اثر استفاده افراطی مشکلات زیادی را در زندگی زوجها ایجاد می‌کند (ایدلسون و اپشتاین، ۱۹۸۲؛ نقل از شهرستانی، دوست‌کام، رهباردار و مشهدی، ۱۳۹۱).

همچنین، برنشتاین و برنشتاین (۱۳۸۹) رفتار همسران و فرایندهای ازدواج و طلاق را به‌عنوان توابعی از الگوهای اسنادی آن‌ها در نظر می‌گیرند. منظور از اسناد، توضیحی است که افراد برای موقعیت‌های ارتباطی خود ارائه می‌دهند و به‌وسیله آن رفتار یکدیگر را تبیین می‌کنند. به‌طور کلی افراد تمایل دارند علل زیربنایی رفتار خود و دیگران را بفهمند تا دقیقاً دریابند که چرا خود و دیگران در شرایطی ویژه به شیوه‌های مشخص و معینی عمل می‌کنند. زمانی که باورها درباره ازدواج مخدوش است به‌عنوان مثال این باور که «زن و شوهر همیشه باید با هم در توافق باشند»، اغلب از خود سؤال می‌کنیم که «چرا این مشکلات به‌وجود آمده‌اند؟» توضیحی که به‌این سؤال می‌دهیم، به‌عبارتی اسناد ما، می‌تواند بر احساس ما درباره همسرمان تأثیرگذار باشد. اگر این توضیح مثبت باشد، به ما احساس بهتری نسبت به همسرمان می‌دهد و موجب شادکامی ما می‌شود، حال آن‌که توضیح منفی منجر به بروز احساسات منفی می‌شود و ایجاد مشکل می‌کند (فینچام، فرناندز و هامفریز، ۱۳۸۷). در همین راستا صیدی، نظری و ابراهیمی (۱۳۹۴) در پژوهشی در مورد زوج‌های میروانی نشان دادند باورهای غیرمنطقی رابطه‌ای، بر خرسندی زناشویی آثار مخربی دارد. یافته‌های پژوهش خدایاری (۱۳۸۷) نیز حاکی از رابطه معنادار بین اسنادهای رابطه‌ای و شادکامی زوج‌های دانشجوی بود. همچنین پژوهش متین (۱۳۹۰) نشان داد رابطه اسنادهای خوش‌بینانه با شادکامی نوجوانان مثبت و معنادار است.

بنابراین با توجه به اهمیت شادکامی زناشویی و تأثیر آن در کیفیت زندگی زناشویی زوجها و دیگر اعضای خانواده، و نیز نقش عوامل شناختی به‌ویژه باورها و اسنادهای رابطه‌ای در ایجاد شادکامی زناشویی، و از سویی قابل تغییر بودن باورها و اسنادهای رابطه‌ای در صورت ناکارآمد بودن آن‌ها (آتش‌پور، آقایی، علامه، و مشتاقی، ۱۳۹۳) و از سویی دیگر بر اساس آمارهای سازمان ثبت احوال کشور شیب تند صعودی نرخ رشد طلاق، به‌این شکل که در سال ۱۳۹۴ به‌طور میانگین از هر ۴/۳ ازدواج یکی به طلاق انجامیده و در شش ماهه اول سال ۱۳۹۵ از هر ۲/۷۴ ازدواج یکی منجر به طلاق شده و بیشتر طلاق‌ها هم در ۵ سال نخست ازدواج اتفاق افتاده است (سازمان

ثبت احوال کشور، ۱۳۹۵)؛ پژوهش درباره ارتباط باورها و اسنادهای رابطه‌ای با شادکامی زناشویی ضرورت می‌یابد. باورها و انتظاراتی که افراد در هنگام ورود به رابطه دارند، خطر آشفتگی رابطه و طلاق را در سال‌های نخستین ازدواج بیشتر می‌کند (لارسن و اولسون، ۱۹۸۹؛ نقل از خازنی، ۱۳۹۴). اما روند رو به رشد طلاق، به‌ویژه در سال‌های نخست زندگی مشترک (وروف، یانگ و کان، ۲۰۰۰؛ نقل از صادقی، پوراعتقاد و مظاهری، ۱۳۸۸) تنها بخشی از جمعیت کل زوج‌هایی را نشان می‌دهد که از شادکامی زناشویی بی‌بهره‌اند و مشکلات ارتباطی دارند. زوج‌های بسیاری هم هستند که چنین شرایطی دارند و بنا به دلایلی از جمله مشکلات اقتصادی، تصورهای شخصی و فرهنگی در مورد طلاق، تصمیم می‌گیرند به زندگی در کنار هم ادامه دهند. بنا بر آنچه بیان شد این پژوهش به اجرا در آمد تا دو فرضیه زیر آزمون شود.

۱. باورهای رابطه‌ای با شادکامی زناشویی در زن‌ها و مردهای متأهل با سابقه کمتر از پنج سال زندگی مشترک، رابطه دارد.
۲. اسنادهای رابطه‌ای با شادکامی زناشویی در زن‌ها و مردهای متأهل با سابقه کمتر از پنج سال زندگی مشترک، رابطه دارد.

روش

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی و جامعه آماری زن‌ها و مردهای متأهل ساکن شهر تهران در سال ۱۳۹۵ بود که کم‌تر از ۵ سال از زندگی زناشویی آن‌ها می‌گذشت. بر اساس جدول کرجسی-مورگان ۱۹۷۰، تعداد نمونه ۳۸۴ نفر برآورد و به روش نمونه‌گیری در دسترس از میان زن‌ها و مردهایی که داوطلب شرکت در پژوهش بودند و ملاک‌های ورود به پژوهش حاضر را داشتند از دانشگاه شهید بهشتی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران، فرهنگ‌سرای خانواده، بوستان گفتگو، بوستان نهج‌البلاغه و پارک بعثت انتخاب شد. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل متأهل بودن و گذشت کمتر از ۵ سال از زندگی زناشویی و همچنین داوطلب بودن برای شرکت در پژوهش بود و ملاک‌های خروج از پژوهش، اختلال‌های بارز روان‌شناختی و جسمانی، مصرف داروهای روانپزشکی و سابقه بستری در بیمارستان روانی بود.

-
1. Larson & Olson
 2. Veroff, Young & Coon

ابزار پژوهش

۱. مقیاس اسناد رابطه‌ای^۱: این مقیاس ۲۴ سؤالی توسط فینچام و برادبری (۱۹۹۲) تدوین شد و دارای دو بعد، اسنادهای علی^۲ و اسنادهای مسئولیت^۳ است که هر یک از آن‌ها سه حالت دارد. خرده‌مقیاس اسناد علی شامل جایگاه^۴ بیرونی/درونی، ثبات^۵ پایدار/ناپایدار و فراگیری^۶ کلی/جزئی است و اسنادهای مربوط به مسئولیت شامل قصد^۷ عمدی/غیرعمدی، انگیزه^۸ خودخواهانه/نوع‌دوستانه و سرزنش^۹ سزاوار/سرزنش/سزاوار بخشایش است. برای هر یک از حالت‌های ذکر شده چهار موقعیت منفی فرضی و رایج در زمینه ارتباط همسران مشخص شده است. از آن‌جا که اسنادهای موقعیت منفی نسبت به اسنادهای مثبت، ارتباط قوی‌تر و منسجم‌تری با کیفیت رابطه زناشویی دارند، پرسشنامه اسنادهای رابطه‌ای بر چنین موقعیت‌هایی تأکید دارد. طیف پاسخ‌گویی هر موقعیت از نوع لیکرت ۶ درجه‌ای، از کاملاً مخالف = ۱ تا کاملاً موافق = ۶ است. سؤال‌های مربوط به خرده‌مقیاس جایگاه شامل گویه‌های ۱، ۹، ۱۴ و ۲۲؛ سؤال‌های مربوط به خرده‌مقیاس ثبات شامل گویه‌های ۲، ۱۰، ۱۳ و ۱۹؛ و سؤال‌های مربوط به خرده‌مقیاس فراگیری شامل گویه‌های ۳، ۷، ۱۸ و ۲۰ است. سؤال‌های مربوط به خرده‌مقیاس قصد شامل گویه‌های ۴، ۱۱، ۱۷ و ۲۱؛ سؤال‌های مربوط به خرده‌مقیاس انگیزه شامل گویه‌های ۵، ۸، ۱۵ و ۲۴؛ و سؤال‌های مربوط به خرده‌مقیاس سرزنش شامل گویه‌های ۶، ۱۲، ۱۶ و ۲۳ است. سؤال‌های مربوط به خرده‌مقیاس علت شامل مجموع گویه‌های مربوط به خرده‌مقیاس‌های جایگاه، ثبات و فراگیری است؛ و سؤال‌های مربوط به خرده‌مقیاس مسئولیت شامل مجموع گویه‌های مربوط به خرده‌مقیاس‌های قصد و انگیزه و سرزنش است. نمره کل از جمع کل نمره‌های خرده‌مقیاس‌ها به دست می‌آید. بنابراین نمره کل پرسشنامه بین ۲۴ تا ۱۴۴ قرار دارد. نمره کل پایین به معنای اسناد خوش‌بینانه‌تر و نمره کل بالاتر به معنای اسنادهای بدبینانه‌تر است. به همین ترتیب نمره‌های بالاتر در هر زیرمقیاس نیز نشان‌دهنده اسنادهایی است که تأثیر رفتار منفی را برجسته می‌سازد (نیل‌فروشان، عابدی و احمدی ۱۳۹۲). ذوالفقاری ۱۳۸۷ ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس را ۰/۹۰ و نیل‌فروشان ۱۳۸۹ ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس را ۰/۹۳ گزارش کرد. این پژوهشگر ثبات پرسشنامه

1. Relationship Attribution Measure (RAM)
2. causal attribution
3. responsibility attribution
4. locus
5. stability
6. globality
7. intent
8. motivation
9. blame

اسنادهای رابطه‌ای را از طریق روش بازآزمایی سه هفته‌ای در مورد ۳۴ آزمودنی (۱۷ زوج) بررسی و نتایج را گویای ثبات قابل قبول این ابزار گزارش کرد (نیل‌فروشان، عابدی و احمدی ۱۳۹۲). در این پژوهش خرده‌مقیاس‌های جایگاه، ثبات، فراگیری، قصد، انگیزه، سرزنش در نظر گرفته شده بود. ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۲ و ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های جایگاه، ثبات، فراگیری، قصد، انگیزه و سرزنش بین ۰/۸۵ تا ۰/۹۲ به دست آمد.

۲. سیاهه باورهای رابطه‌ای^۱. این ابزار ۴۰ سؤالی توسط ایدلسون و اپشتاین (۱۹۸۲) ساخته شد و توسط مظاهری و پوراعتماد در سال ۱۳۸۰ با روش ترجمه و ترجمه مجدد به فارسی برگردانده و استفاده شد (خازنی، ۱۳۹۴). هدف این سیاهه اندازه‌گیری باورهای رابطه‌ای غیرمنطقی در رابطه زناشویی در پنج بُعد شامل باور به مخرب بودن مخالفت^۲، باور به عدم تغییرپذیری همسر^۳، توقع ذهن‌خوانی^۴، کمال‌گرایی جنسی^۵، باور در مورد تفاوت‌های جنسی^۶ است. هریک از خرده‌مقیاس‌ها شامل ۸ سؤال از کل سؤال‌ها و طیف پاسخ‌گویی آن از نوع لیکرت ۶ درجه‌ای از کاملاً درست = ۵ تا کاملاً نادرست = ۰ است. سؤال‌های ۱، ۳، ۴، ۶، ۸، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۵، ۱۷، ۱۹، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۶، ۲۷، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۵، ۳۷، ۳۸، ۳۹ و ۴۰ به شکل کاملاً غلط = ۵، غلط = ۴، شاید غلط = ۳، شاید درست = ۲، درست = ۱، کاملاً درست = ۰ و نمره بقیه سؤال‌ها به شکل کاملاً غلط = ۰، غلط = ۱، شاید غلط = ۲، شاید درست = ۳، درست = ۴ و کاملاً درست = ۵ نمره‌گذاری می‌شود. سؤال‌های مربوط به خرده‌مقیاس مخرب بودن مخالفت شامل گویه‌های ۱، ۶، ۱۱، ۱۶، ۲۱، ۲۶، ۳۱ و ۳۶؛ سؤال‌های مربوط به خرده‌مقیاس عدم تغییرپذیری همسر شامل گویه‌های ۳، ۸، ۱۳، ۱۸، ۲۳، ۲۸، ۳۳ و ۳۸ و سؤال‌های مربوط به خرده‌مقیاس توقع ذهن‌خوانی شامل گویه‌های ۲، ۷، ۱۲، ۱۷، ۲۲، ۲۷، ۳۲ و ۳۷ است. سؤال‌های مربوط به خرده‌مقیاس تفاوت‌های جنسی شامل گویه‌های ۵، ۱۰، ۱۵، ۲۰، ۲۵، ۳۰، ۳۵ و ۴۰ و سؤال‌های مربوط به خرده‌مقیاس کمال‌گرایی جنسی شامل گویه‌های ۴، ۹، ۱۴، ۱۹، ۲۴، ۲۹، ۳۴ و ۳۹ است. نمره کل سیاهه از مجموع نمره‌های خرده‌مقیاس‌ها به دست می‌آید. حداقل نمره هر خرده‌مقیاس ۰ و حداکثر نمره آن ۴۰ است. بنابراین، نمره کل پرسشنامه بین ۰ تا ۲۰۰ قرار دارد. کسب نمره پایین در این پرسشنامه نشان‌دهنده پایین‌تر بودن باورهای رابطه‌ای مخرب در آزمودنی است (خازنی، ۱۳۹۴). ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده این مقیاس

1. Relational Belief Inventory (RBI)
2. disagreement is destructive
3. partner cannot change
4. mindreading is expected
5. sexual perfectionism
6. difficulty understanding the opposite sex

در ایران ۰/۷۲ تا ۰/۸۱ برآورد شده است (ابهرزنجانی، خواجه میرزا، سیدی، شهابی‌زاده، دستجردی و بحرینیان، ۱۳۹۳). در پژوهش حاضر پایایی کل برابر با ۰/۷۶ به دست آمد.

۳. مقیاس شادکامی زناشویی آذرین^۱. این مقیاس ۱۰ گویه‌ای توسط آزرین، ناستر و جونز (۱۹۷۳) ساخته شد. نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت ده گزینه‌ای از کاملاً شاد = ۱۰ تا کاملاً ناشاد = ۱ است. بر اساس این روش می‌توان نظر آزمودنی را در ۹ حیطه جداگانه دریافت و یا نمره‌هایی را که آزمودنی به هریک از گویه‌ها می‌دهد؛ با هم جمع و در مورد شادکامی کلی زناشویی وی قضاوت کرد. حداقل جمع نمره‌ها ۱۰ و حداکثر آن ۱۰۰ خواهد بود. جمع کل نمره‌ها بین ۱۰ تا ۲۰ نشان‌دهنده شادکامی زناشویی پایین، بین ۲۰ تا ۵۵ نشان‌دهنده شادکامی متوسط و نمره بالاتر از ۵۵ نشان‌دهنده شادکامی زناشویی بالا است (عیسی‌نژاد، احمدی، بهرامی، باغبان و شجاع حیدری، ۱۳۹۰). میزان پایایی این پرسشنامه به شیوه همسانی درونی در پژوهش عیسی‌نژاد در سال ۱۳۸۷، برابر با ۰/۹۴ به دست آمد (عیسی‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۰). در پژوهش حاضر نیز ضریب برای آلفای کرونباخ ۰/۷۵ به دست آمد.

شیوه اجرا. ابتدا بسته‌ای از پرسشنامه‌های پژوهش به ترتیب زیر به سه روش تهیه و تنظیم شد. بعد از پرسشنامه اطلاعات جمعیت‌شناختی در بخشی از پرسشنامه‌ها ابتدا سوال‌های اسناد رابطه‌ای و در بخش دوم ابتدا سوال‌های مربوط به باورهای رابطه‌ای و در بخش سوم سوال‌های مربوط به شادکامی زناشویی در آغاز پرسشنامه‌ها قرار گرفت؛ تا از این طریق اثر خستگی، پیش‌داوری و سایر عوامل احتمالی کنترل شود. قبل از توزیع پرسشنامه‌ها هدف از گردآوری داده‌ها که صرفاً انجام کار پژوهشی است، برای هریک از شرکت‌کنندگان بیان و به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها محرمانه خواهد ماند و نیازی به ذکر نام، مشخصات فردی و خانوادگی و جز آن نیست. پس از آن تعداد ۳۸۴ بسته پرسشنامه در دانشگاه‌ها و فرهنگ‌سراها و مراکز تفریحی بین زنان و مردان داوطلب شرکت در پژوهش که ملاک‌های ورود به پژوهش را داشتند، به شکل حضوری و انفرادی توزیع و سپس درخواست شد در صورت تمایل پرسشنامه‌ها را تکمیل کنند. بعد از جمع‌آوری داده‌ها و حذف ۶۹ پرسشنامه مخدوش، پرسشنامه‌های ۳۱۵ نفر شامل ۱۷۵ زن و ۱۴۰ مرد با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام به گام تحلیل شد.

یافته‌ها

۴۴/۴ درصد از آزمودنی‌ها مردهای متأهل و ۵۵/۶ درصد زن‌های متأهل بودند. سن ۵۵/۶ درصد آن‌ها بین ۲۰ تا ۳۰ سال، ۳۷/۷ درصد بین ۳۱ تا ۴۰ سال و ۶/۷ درصد آن‌ها بین ۴۱ تا ۵۰ سال

1. Azrin Marital Happiness Scale (MHS)

بود. تحصیلات ۱۵/۶ درصد زیردپلم، ۸/۹ دپلم، ۲۲/۲ درصد فوق‌دپلم، ۵۱/۱ درصد لیسانس و ۲/۲ فوق‌لیسانس و دکترا بود.

جدول ۱. شاخص‌های آماری متغیرهای پژوهش در ۳۱۵ مرد و زن متأهل

کشیدگی	چولگی	انحراف معیار	میانگین	بیشینه	کمینه	خرده مقیاس‌های پژوهش	
-۰/۶۳۲	۰/۰۵۱	۴/۶۹	۱۲/۳۸	۲۱	۴	جایگاه	
۰/۳۴۴	۰/۷۰۱	۳/۰۷	۹/۸۴	۱۸	۴	ثبات	
۰/۳۰۱	-۰/۸۰۹	۴/۴۲	۱۴/۱۳	۲۱	۴	فراگیری	اسنادهای
-۰/۶۴۰	۰/۳۹۴	۳/۷۵	۹/۷۱	۱۸	۴	قصد	رابطه‌ای
۰/۲۱۵	۰/۸۵۰	۴/۲۸	۹/۹۱	۲۰	۴	انگیزه	
۰/۶۶۴	۰/۸۲۴	۴/۵۹	۱۰/۱۵	۲۴	۴	سرزنش	
-۰/۶۱۳	-۰/۲۹۴	۵/۴۸	۱۹/۹۵	۳۱	۱۰	مخرب بودن مخالفت	
-۰/۲۰۵	۰/۲۸۱	۴/۴۴	۲۳/۴۰	۳۵	۱۵	عدم تغییرپذیری همسر	باورهای
-۰/۶۱۳	-۰/۲۹۴	۵/۸۸	۲۴/۱۳	۳۴	۱۳	توقع ذهن خوانی	رابطه‌ای
-۰/۷۹۴	-۰/۰۱۶	۴/۵۴	۱۹/۲۷	۲۷	۱۱	تفاوت‌های جنسی	
۰/۱۸۵	۰/۲۷۳	۴/۶۵	۲۰/۰۴	۳۲	۱۱	کمال‌گرایی جنسی	
۰/۲۳۲	-۰/۱۵۱	۸/۹۴	۷۷/۲۶	۹۶	۵۴	شادکامی زناشویی	

در جدول ۱ مقدار شاخص‌های کشیدگی و چولگی نشان می‌دهد که متغیرهای پژوهش توزیع طبیعی، متقارن و کشیدگی طبیعی دارند.

جدول ۲. ضرایب همبستگی مرتبه صفر بین اسنادهای رابطه‌ای و شادکامی زناشویی

شادکامی	سرزنش	انگیزه	قصد	فراگیری	ثبات	جایگاه	
						۱	جایگاه
						۰/۱۷**	ثبات
				۱	۰/۱۲*	۰/۵۵**	فراگیری
			۱	۰/۲۹**	۰/۲۸**	۰/۳۲	قصد
		۱	۰/۷۰**	۰/۲۰**	۰/۴۶**	۰/۵۵	انگیزه
	۱	۰/۱۶**	۰/۳۰	۰/۳۷**	۰/۲۲**	۰/۲۷	سرزنش
۱	-۰/۴۰**	-۰/۴۴**	-۰/۴۲**	-۰/۴۹**	-۰/۳۵**	-۰/۴۷**	شادکامی

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

یافته‌های جدول ۲ نشان‌دهنده رابطه منفی و معنی‌دار هر یک از مؤلفه‌های اسنادهای رابطه‌ای با شادکامی زناشویی است.

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه به‌روش گام به گام در مورد پیش‌بینی شادکامی

زناشویی بر اساس اسنادهای رابطه‌ای

الگو	ضریب همبستگی	ضریب تبیین	F	B	β	ارزش t	آماره دوربین واتسون
جایگاه	۰/۴۷ ^a	۰/۲۲	۸۷/۸۲**	-۰/۸۹	-۰/۴۷	-۹/۳۷**	۲/۱۲
جایگاه	۰/۶۴ ^b	۰/۴۱	۱۰۶/۷۵**	-۱/۰۴	-۰/۵۴	-۱۲/۲۷**	
ثبات				۱/۳۰	۰/۴۴	۹/۹۲**	
جایگاه	۰/۷۳ ^c	۰/۵۴	۱۲۱/۹۱**	-۰/۸۶	-۰/۴۵	-۱۱/۲۰**	
ثبات				۱/۴۸	۰/۵۱	۱۲/۸۳**	
سرزنش				-۰/۷۵	-۰/۳۹	-۹/۵۲**	
جایگاه	۰/۷۹ ^d	۰/۶۲	۱۲۸/۱۱**	-۰/۷۶	-۰/۴۰	-۱۰/۷۱**	
ثبات				۱/۰۳	۰/۳۶	۸/۸۲**	
سرزنش				-۰/۸۲	-۰/۴۲	-۱۱/۳۸**	
انگیزه				۰/۷۰	۰/۳۳	۸/۲۴**	
جایگاه	۰/۸۰ ^{e**}	۰/۶۴	۱۰۹/۲۵**	-۰/۷۷	-۰/۴۱	-۱۱/۱۰**	
ثبات				۱/۰۶	-۰/۳۶	۹/۱۷**	
سرزنش				-۰/۷۹	-۰/۴۰	-۱۱/۰۵**	
انگیزه				۰/۴۱	-۰/۲۰	۳/۷۳**	
قصد				۰/۴۲	-۰/۱۸	۳/۶۵**	

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

در جدول ۳، مقدار دوربین واتسون کمتر از ۲/۵ است، بنابراین می‌توان فرض استقلال جمله‌های خطای رگرسیونی را پذیرفت. ضریب همبستگی قوی = ۰/۸۰ بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک برقرار است. ضریب تبیین بیانگر آن است که ۶۴ درصد واریانس متغیر ملاک را می‌توان براساس تغییرات متغیرهای پیش‌بین اسنادهای جایگاه، ثبات، سرزنش، انگیزه و قصد تبیین کرد ($P = 0.01$). سهم متغیر اسناد فراگیری به‌دلیل معنادار نبودن در تبیین واریانس شادکامی، از الگو حذف شد.

جدول ۴. ضرایب همبستگی مرتبه صفر پیرسون بین باورهای رابطه‌ای و شادکامی زناشویی

مخرب بودن مخالفت	مخرب بودن	عدم تغییرپذیری همسر	توقع ذهن‌خوانی	تفاوت‌های جنسی	کمال‌گرایی جنسی	شادکامی زناشویی
۱	۰/۴۳**	۱				
عدم تغییرپذیری همسر	۰/۴۳**	۱				
توقع ذهن‌خوانی	۰/۲۱**	۰/۲۱**	۱			
تفاوت‌های جنسی	۰/۱۹**	۰/۴۹**	۰/۱۷**	۱		
کمال‌گرایی جنسی	۰/۰۸**	۰/۲۷**	۰/۲۱**	۰/۳۶**	۱	
شادکامی زناشویی	-۰/۵۸**	-۰/۴۹**	-۰/۴۸**	-۰/۳۸**	-۰/۳۱**	۱

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

طبق جدول ۴ نتایج تحلیل همبستگی مرتبه صفر پیرسون نشان دهنده رابطه منفی و معنی دار هریک از مؤلفه‌های باورهای رابطه‌ای با شادکامی زناشویی است.

جدول ۵: نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام به گام در مورد پیش‌بینی شادکامی زناشویی بر اساس باورهای رابطه‌ای

الگو	ضریب همبستگی	ضریب تبیین	F	B	β	ارزش t	آماره دوربین واتسون
مخرب بودن مخالفت	۰/۵۸ ^a	۰/۳۴	۱۶۲/۹۰**	-۰/۹۵	-۰/۵۸	-۱۲/۷۷**	۲/۱۱
مخرب بودن مخالفت	۰/۶۴ ^b	۰/۴۱	۱۱۰/۴۰**	-۰/۹۰	-۰/۵۵	-۱۲/۷۰**	
کمال‌گرایی جنسی				-۰/۵۲	-۰/۲۷	-۶/۲۰**	
مخرب بودن مخالفت	۰/۶۹ ^c	۰/۴۸	۹۵/۷۰**	-۰/۷۲	-۰/۴۴	-۹/۹۲**	
کمال‌گرایی جنسی				-۰/۵۴	-۰/۲۸	-۶/۸۶**	
تفاوت‌های جنسیتی				-۰/۵۵	-۰/۲۸	-۶/۲۷**	
مخرب بودن مخالفت	۰/۷۱ ^d **	۰/۵۰	۷۷/۰۳**	-۰/۶۹	-۰/۴۲	-۹/۶۰**	
کمال‌گرایی جنسی				-۰/۵۰	-۰/۲۷	-۶/۳۵**	
تفاوت‌های جنسیتی				-۰/۵۲	-۰/۲۶	-۶/۰۷**	
تغییرناپذیری همسر				-۰/۲۸	-۰/۱۴	-۳/۳۸**	

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

طبق جدول ۵ مقدار آماره دوربین واتسون کمتر از ۲/۵ است، بنابراین می‌توان فرض استقلال جمله‌های خطای رگرسیونی را پذیرفت. ضریب همبستگی قوی = ۰/۷۱ بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک برقرار است. مقدار ضریب تبیین نشان می‌دهد که ۵۰ درصد تغییرات متغیر ملاک را می‌توان از روی تغییرات متغیرهای پیش‌بین مخرب بودن مخالفت، کمال‌گرایی جنسی، تفاوت‌های جنسی و تغییرناپذیری همسر تبیین کرد. ($P = 0.01$). سهم متغیر توقع ذهن‌خوانی به دلیل عدم معناداری در تبیین واریانس متغیر شادکامی از الگو حذف شد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج تحلیل فرضیه اول نشان داد رابطه بین مؤلفه‌های باورهای رابطه‌ای و شادکامی زناشویی منفی و معنادار است. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های صیدی و همکاران (۱۳۹۴)؛ پاشنگ، سلیمی‌نیا، مهرانی و سوداگر (۱۳۹۳)؛ و منصور و عبدالمحمدی (۱۳۸۷) همسو است. از بین باورهای غیرمنطقی رابطه‌ای، باور به مخرب بودن مخالفت، پیش‌بینی‌کننده معتبر برای شادکامی زناشویی بود. اما با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر تغییرناپذیری همسر، قدرت پیش‌بینی‌کننده معنادار شادکامی زناشویی نبود و این یافته با نتایج پژوهش‌های مزبور ناهمسو بود. همچنین با تأیید نقش

باور کمال‌گرایی جنسی و باور به تفاوت جنسی، این نتایج با پژوهش شهرستانی و همکاران (۱۳۹۱)؛ و صیدی و همکاران (۱۳۹۴) ناهمسو بود؛ اما عدم تایید نقش باور توقع ذهن‌خوانی با یافته‌های این پژوهش‌ها همسو بود. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت افراد در صورتی می‌توانند از آشفته‌گی‌های عاطفی دوری کنند که زندگی خود را بر پایه باورهای رابطه‌ای منطقی بنا نهند. انسان‌های دارای باورهای منطقی می‌دانند که دنیا همیشه عادلانه نیست و رویدادهای ناگوار کم و بیش در زندگی همه رخ می‌دهد. پس گاهی ممکن است عواطف موجهی مانند تأسف، پشیمانی، ناخوشایند بودن و رنجش را تجربه کنند. (پروچاسکا و نورکراس، ۱۳۸۷).

باور به تخریب‌کنندگی مخالفت، ریشه در باور غیرمنطقی ایس، ۱۹۸۶ دارد به‌دین معنی که «اگر چیزی را که می‌خواهم به‌دست نیآورم، وحشتناک است و نمی‌خواهم آن را تحمل کنم». این افراد بر این باورند که قدرت کافی برای تحمل و یا حل درست مشکلات ندارند، بنابراین سعی می‌کنند از بروز مشکل و اختلاف در روابط زناشویی جلوگیری کنند. زوجها در چنین شرایطی در موقعیت بی‌تصمیمی و بلا تکلیفی به‌سر می‌برند و امیدوارند که این موقعیت هر چه سریع‌تر بگذرد. گرچه در کوتاه‌مدت این فرایند ممکن است به‌نظر مؤثر واقع شود؛ اما در درازمدت و بسته به این که چه کسی بیشتر با مسأله سر و کار دارد می‌تواند با نارضایتی و عدم شادکامی همراه باشد و فرد درگیر با این باور را به‌سوی تصمیم‌گیری برای طلاق سوق دهد (شهرستانی و همکاران، ۱۳۹۱).

از سوی دیگر بسیاری از همسران به‌اشتباه تصور می‌کنند که ابراز نظر مخالف با همسرشان موجب سردی رابطه بین آن‌ها خواهد شد. اما پژوهش‌ها ثابت کرده‌اند که ابراز وجود یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی است و سازگاری بین همسران را افزایش خواهد داد (مهرابی‌زاده هنرمند، حسین‌پور، مهدی‌زاده، ۱۳۸۹). از طرفی عدم ابراز مخالفت، خشمی نهفته را در فرد ایجاد خواهد کرد که منجر به بروز اختلاف در رابطه زوجها خواهد شد. قطعاً خشم و عصبانیت مهارنشده، امکان گفتگو و حل‌مسأله را از زوجها خواهد گرفت و تعارض‌هایی را در روابط آن‌ها ایجاد خواهد کرد. (صیدی و همکاران، ۱۳۹۴). تفاوت‌های جنسی نیز باوری است که اساس علمی ندارد و مردم پیشاپیش ویژگی خاصی را به دو جنس نسبت می‌دهند. این باور با باور درماندگی ایس، ۱۹۸۶ گره خورده است؛ به‌این ترتیب که با اعتقاد به‌این مسأله که زن‌ها و مردها ذاتاً از نظر نیازهای شخصی و ارتباطی با یکدیگر متفاوت هستند و علت مشکلات اصلی زوجها همین تفاوت‌های آن‌ها است و این‌که این ویژگی‌ها مانع درک زوجها از یکدیگر می‌شود؛ در نتیجه نمی‌توان کاری برای بهبود روابط انجام داد؛ منجر به رشد نوعی ادراک قالبی می‌شود. این باور، طرفین را از دیدن

ویژگی‌های منحصر به فرد همسرشان به‌ویژه تغییراتی که باعث افزایش کیفیت رضایت از ازدواج می‌شود؛ بازمی‌دارد (شهرستانی و همکاران، ۱۳۹۱).

در باور رابطه‌ای کمال‌گرایی جنسی نیز، باور حکم‌کنندگی و نیازمندی به کمال‌گرایی جنسی وجود دارد. هریک از زوجها با این باور بر خود حکم می‌کنند که باید از نظر جنسی کامل و بدون نقص باشند تا مورد پذیرش همسر خود قرار گیرند. تحریف شناختی که در این باور وجود دارد تفکر دو مقوله‌ای است که اگر همسری در رابطه جنسی زناشویی‌شان عالی نباشد ناکام و شکست خورده است در نتیجه این باور، زوجها نارضایتی از زندگی زناشویی را به نقص در برقراری رابطه جنسی مطلوب نسبت می‌دهند (شهرستانی و همکاران، ۱۳۹۱). باور به تغییرناپذیری همسر به این موضوع اشاره دارد که افراد معتقدند همسرشان قابلیت تغییر رفتار خود را ندارد و وضع نیز به همین منوال پیش خواهد رفت و این موجب می‌شود که بذر ناامیدی و یاس در رابطه آن‌ها پاشیده شود و به تدریج زوجها بیشتر از یکدیگر فاصله بگیرند و درک متقابل میان آن‌ها کاهش و دل‌زدگی آن‌ها از یکدیگر افزایش یابد. در چنین فضایی است که شادکامی زناشویی جای خود را به تعارض‌ها و کشمکش‌های نافرجام خواهد داد. از طرفی فردی که معتقد است قابلیت تغییر در همسرش وجود ندارد، هیچ‌گاه به دنبال ایجاد تغییرات مطلوب نخواهد بود و گفتگو و تفاهم در مورد مسائل اختلافی را که عامل اصلی ایجاد ارتباط زوجی باکیفیت است؛ از دست خواهد داد (صیدی و همکاران، ۱۳۹۴).

نتایج تحلیل فرضیه دوم نشان داد رابطه بین مؤلفه‌های اسنادهای رابطه‌ای و شادکامی زناشویی منفی و معنادار است. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه خطی نشان داد که اسناد جایگاه نسبت دادن رفتار مثبت همسر به دلایل درونی و نسبت دادن رفتار منفی همسر به دلایل بیرونی، سهم بیشتری در تبیین شادکامی زناشویی دارد. اسنادهای سرزنش، ثبات، انگیزه و قصد به ترتیب در پیش‌بینی شادکامی زناشویی نقش داشتند، ولی سهم اسناد فراگیری در پیش‌بینی شادکامی زناشویی معنادار نبود. این یافته‌ها همسو با نتایج پژوهش فینچام و همکاران (۲۰۰۷)، و مؤید این مطلب است که الگوهای اسناددهی هم سطح شادکامی زناشویی را مشخص می‌کنند و هم پیش‌بینی‌کننده شادکامی زناشویی در طول زمان هستند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت هر قدر قضاوت و ارزیابی افراد از رفتار همسر خود خوش‌بینانه‌تر باشد، میزان شادکامی زناشویی آن‌ها بالاتر است. این موضوع به خوبی در فرضیه اسنادی در روابط نزدیک فینچام و همکاران (۲۰۰۷) توضیح داده شده است. با توجه به فرضیه اسنادی در روابط نزدیک که اسنادها را به‌عنوان تابعی از حالت رابطه و ماهیت رفتار شریک زندگی می‌داند، این یافته‌ها را می‌توان چنین تبیین کرد که وقتی رفتار مثبت همسر به‌وسیله اسنادهای درونی، پایدار، کلی، عمدی، غیر خودخواهانه و همراه با تحسین ارزیابی شود و نیز رفتارهای منفی وی با اسنادهای بیرونی، ناپایدار، ویژه،

غیر عمدی، غیر خودخواهانه و فاقد سرزنش و توأم با بخشایش ارزیابی شود موجب رضایت‌مندی از رابطه می‌شود؛ و به طبع آن میزان شادکامی زناشویی بیشتر می‌شود و چنان‌چه رفتار مثبت همسر، با اسنادهای بیرونی، ناپایدار، ویژه، غیر عمدی، خودخواهانه و فاقد تحسین ارزیابی شود و رفتارهای منفی وی با اسنادهای درونی، ثابت، کلی، عمدی، خودخواهانه و همراه با سرزنش‌کنندگی ارزیابی شود؛ موجب عدم رضایت‌مندی از رابطه می‌شود (اشترویه و هیوستون، ۱۳۸۳)؛ و به طبع آن میزان شادکامی زناشویی کاهش می‌یابد.

به‌رغم محدودیت‌های این پژوهش از جمله انتخاب نمونه به‌روش غیر تصادفی، نتایج این پژوهش رابطه قوی باورها و اسنادهای رابطه‌ای را با شادکامی زناشویی نشان داد؛ لذا پیشنهاد می‌شود، تأثیر آموزش و اصلاح این متغیرها بر شادکامی زناشویی و غنی‌سازی روابط زناشویی در پژوهش‌های آتی بررسی شود.

سیاسگزاری

از افراد شرکت‌کننده در این پژوهش قدردانی می‌شود. این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول، در رشته مشاوره و راهنمایی واحد علوم و تحقیقات تهران است.

منابع

- ابهر زنجانی، فرناز، خواجه‌میرزا، وحیده، سیدی، محبوبه، شهبازی‌زاده، فاطمه، دستجردی، رضا، و بحرینیان، عبدالمجید. (۱۳۹۳). بررسی باورهای ارتباطی و دل‌زدگی زناشویی در زوجین بارور و نابارور. *اصول بهداشت روانی*، ۱۷(۲) پیاپی ۳۲: ۸۶-۸۱.
- آتش‌پور، سید حمید، آقایی، اصغر، علامه، سید فرید، و مشتاقی، مرضیه. (۱۳۹۳). باورهای رابطه‌ای مردها. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۵(۱) پیاپی ۵۵: ۴۲-۳۲.
- اشترویه، ولفانگ، و هیوستون، مایلز. (۱۳۸۳). *مقدمه‌ای بر روان‌شناسی اجتماعی از منظر اروپاییان*. جلد اول. ترجمه جواد اژه‌ای. تهران: سمپاد. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۱).
- برنشتاین، فیلیپ. اچ، و برنشتاین، مارس. تی. (۱۳۸۹). *زناشویی درمانی از دیدگاه رفتاری-ارتباطی*. ترجمه سید حسن عابدینی نائینی و غلام‌رضا منشئی. چاپ سوم. تهران، انتشارات رشد. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۱).
- پاشنگ، بتول، سلیمی‌نیا، نرگس، مهرانی، محمدرضا، و سوداگر، شیدا. (۱۳۹۳). اثربخشی درمانی به‌شیوه عقلانی-عاطفی در کاهش باورهای غیرمنطقی زوج‌های متقاضی طلاق. *روان‌شناسی کاربردی*، ۸(۳) پیاپی ۳۱: ۴۳-۵۶.

پروچسکا، جیمز، و نورکراس، جان. سی. (۱۳۸۷). *نظام‌های روان‌درمانی*. ترجمه یحیی سیدمحمدی. چاپ اول، تهران، نشر روان. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۷).

سازمان ثبت احوال کشور. (۱۳۹۵). *آمار طلاق در ایران*. در دسترس در پایگاه اینترنتی زیر: www.sabteahval.ir

خازنی، صبا. (۱۳۹۴). *اثربخشی آموزش مهارت‌های زناشویی بر اساس مدل گاتمن بر سازگاری زناشویی و باورهای ارتباطی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. رشته مشاوره خانواده. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی. دانشگاه شهید بهشتی.

خدایاری، لیلا. (۱۳۸۷). *پیش‌بینی شادکامی توسط سبک‌انگاری در زوجین دانشجویان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. رشته مشاوره توان‌بخشی. دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی.

دانش، عصمت. (۱۳۸۹). *مقایسه سطح شادکامی و سلامت جسمی و روانی دانشجویان دختر و پسر متأهل و مجرد دانشگاه*. *روان‌شناسی کاربردی*، ۴(۴ پیاپی ۱۶): ۵۶-۷۱.

شهرستانی، ملیحه، دوست‌کام، محسن، رهبان‌دار، حمید، و مشهدی، علی (۱۳۹۱). *پیش‌بینی رضایت‌مندی زناشویی از روی متغیرهای باورهای رابطه‌ای و صمیمیت زناشویی در زن‌ها متقاضی طلاق و عادی شهر مشهد*. *پژوهش زن و فرهنگ*، ۵(۳ پیاپی ۱۷): ۹-۱۴.

شیخ‌الاسلامی، راضیه، نجاتی، عصمت، و احمدی، ساره. (۱۳۹۰). *پیش‌بینی مؤلفه‌های شادکامی زن‌ها متأهل از طریق عزت‌نفس و روابط زناشویی*. *زن در فرهنگ و هنر*، ۱(۳ پیاپی ۳): ۳۹-۵۴.

صادقی، منصوره‌السادات، پوراعتقاد، حمیدرضا، و مظاهری، محمدعلی (۱۳۸۸). *نقش ازدواج در سلامت عمومی زوج‌های جوان: مطالعه طولی*. *روان‌شناسی کاربردی*، ۳(۲ پیاپی ۱۰): ۲۴-۷.

سیدی، محمدسجاد، نظری، علی‌محمد، و ابراهیمی، محمد. (۱۳۹۴). *نقش باورهای رابطه‌ای و معنوی در خرسندی زناشویی؛ ارائه یک مدل فرضی با واسطه‌گری کیفیت ارتباط و سن*. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۶(۴ پیاپی ۲۴): ۱۱۱-۱۳۰.

عیسی‌نژاد، امید، احمدی، سیداحمد، بهرامی، فاطمه، باغبان، ایران، و شجاع‌حیدری، مریم. (۱۳۹۰). *تأثیر آموزش غنی‌سازی روابط بر ارتقای خوش‌بینی و شادمانی زناشویی زوجین*. *پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۶(۱ پیاپی ۲۱): ۱۴۹-۱۲۹.

فینچام، فرانک، فرناندز، لیان، و هامفریز، کیت. (۱۳۸۷). *رابطه همسران: راهنمایی برای زوج‌ها و مشاوران امور زناشویی*. ترجمه مهدی قراچه‌داغی. تهران، پیک بهار. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۱۹۹۳)

کامیاب، زهره، حسین‌پور، محمد، و سودانی، منصور. (۱۳۸۸). *بررسی اثربخشی شادکامی به‌شیوه فوردایس بر افزایش شادکامی بیماران مبتلا به دیابت شهرستان بهبهان*. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۱(۲ پیاپی ۴۲): ۱۰۸-۱۲۳.

متین، سمیه (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین سبک‌های اسناد و شادکامی در دختران ۱۸-۱۴ ساله شهر یزد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. رشته مشاوره مدرسه. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی. دانشگاه علامه طباطبائی.

منصور، لادن، و عبدالمحمدی، کبری. (۱۳۸۷). بررسی رابطه بین باورهای ارتباطی و سازگاری زناشویی کارکنان زن متأهل دانشگاه شهید بهشتی. مشاوره شغلی و سازمانی، ۱(۲ پی‌پای ۲): ۱۱۱-۱۲۶.

مهرابی‌زاده هنرمند، مهناز، محمدحسین‌پور، محمد، و مهدی‌زاده، لیلا. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش سازگاری زناشویی زن‌ها متأهل ۲۰-۴۰ سال. مطالعات آموزش و یادگیری (مجله علوم اجتماعی و انسانی سابق)، ۲(۱ پی‌پای ۵۸): ۱۳۹-۱۲۵.

نیل‌فروشان، پریسا، عابدی، محمدرضا، و احمدی، سیداحمدی. (۱۳۹۲). آسیب‌شناسی خانواده (طبقه‌بندی و سنجش). اصفهان: دانشگاه اصفهان.

- Azrin, N. H., Naster, B. J., & Jones, R. (1973). Reciprocity counseling: A rapid learning-based procedure for marital counseling. *Behavioral Research and Therapy*, 11(4): 365-382.
- Dattilio, F. M., & Epstein, N. B. (2005). Introduction to the special section: The role of cognitive behavioral interventions in couple and family therapy. *Journal Marital and Family Therapy*, 31(1): 7-13.
- Eidelson, R. J., & Epstein, N. (1982). Cognitive and relationship of adjustment, development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Consulting and Clinical Psychology*, 50(5): 715-720.
- Fincham, F.D., Stanley, S., & Beaches, S. R. H. (2007). Transformative processes in marriage: An analysis of emerging trends. *Marriage and Family*, 69(2): 275-292. DOI: 10.1111/j.1741-37370.2007.00362.x.
- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1992). Assessing attributions in marriage: The relationship attribution measure. *Personality and Social Psychology*, 62(3): 457-468.
- Furdyna, H. E., Tucker, M. B., & James, A. D. (2008). Relative spousal earnings and marital happiness among African American and white women. *Marriage and Family*, 70(2): 332-344.
- Kamp Dush, C. M., Taylor, M. G., & Kroeger, R. A. (2008). Marital happiness and psychological well-being across the life course. *Family Relations*. 57(2): 211-226.
- Khurana, K., & Joshi, A. (2017). Marital satisfaction and spiritual personality: A relational overview. *Global Journal of Enterprise Information System*, 9(1):117-129.
- Sandhya, S. (2009). The social context of marital happiness in urban Indian couples: Interplay of intimacy and conflict. *Marital and Family Therapy*. 35(1): 74-96.

پرسشنامه اسناد رابطه‌ای (RAM)

کلام موافق	موافق	شاید موافق	شاید مخالف	مخالف	کلام مخالف	عبارت‌ها	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱. همسرم به دلیل ویژگی‌های شخصی مانند شخصیت یا روحیه‌اش این رفتار را انجام می‌دهد.	همسرتان از حرفی که می‌زنید انتقاد می‌کند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲. دلیل انتقاد همسرم از من احتمالاً تغییر نمی‌کند.	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳. دلیل انتقاد همسرم بر سایر جنبه‌های زندگی مشترک ما تأثیر می‌گذارد.	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴. همسرم عمداً از من انتقاد می‌کند، نه سهواً.	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵. رفتار همسرم از روی خودخواهی است، نه به خاطر نوع دوستی. چون همسرم از من انتقاد کرده باید سرزنش شود.	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷. دلیل بی‌توجهی همسرم به من، بر سایر جنبه‌های زندگی مشترک ما تأثیر می‌گذارد.	همسرتان به آنچه می‌گویید توجه نمی‌کند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸. همسرم از روی خودخواهی به حرف من توجه نمی‌کند.	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹. همسرم به دلیل ویژگی‌های شخصی مانند شخصیت یا روحیه‌اش این رفتار را انجام می‌دهد.	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰. دلیل بی‌توجهی همسرم احتمالاً تغییر نمی‌کند.	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۱. همسرم عمداً به من بی‌توجهی می‌کند، نه سهواً.	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۲. همسرم به دلیل بی‌توجهی نسبت به من، مستحق سرزنش است.	همسرتان کم‌تر برای شما وقت می‌گذارد.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۳. دلیل این‌که همسرم کمتر برای من وقت می‌گذارد احتمالاً تغییر نمی‌کند.	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۴. همسرم به دلیل ویژگی‌های شخصی مانند شخصیت یا روحیه‌اش این رفتار را انجام می‌دهد.	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵. رفتار همسرم به خاطر خودخواهی اوست.	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۶. همسرم به خاطر کاری که انجام می‌دهد، شایسته سرزنش است.	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۷. همسرم عمداً وقت کم‌تری را برای من می‌گذارد نه سهواً.	همسرتان سرد است و فاصله می‌گیرد.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۸. دلیل این رفتار همسرم، بر سایر جنبه‌های زندگی مشترک ما تأثیر می‌گذارد.	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۹. دلیل این‌که همسرم نسبت به من سرد شده است احتمالاً تغییر نمی‌کند.	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۰. دلیل سرد شدن همسرم، بر سایر جنبه‌های زندگی مشترک ما تأثیر می‌گذارد.	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۱. همسرم عمداً با من سرد برخورد می‌کند نه سهواً.	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۲. همسرم به دلیل ویژگی‌های شخصی مانند شخصیت یا روحیه‌اش این رفتار را انجام می‌دهد.	همسرتان سرد است و فاصله می‌گیرد.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۳. همسرم به خاطر این‌که سرد با من برخورد می‌کند باید سرزنش شود.	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۴. رفتار همسرم به خاطر خودخواهی اوست.	

سیاهه باورهای رابطه‌ای

ردیف	عبارت‌ها	کاملاً غلط	غالباً غلط	شاید درست	شاید درست	درست	کاملاً درست
۱	اگر همسرتان با عقاید شما موافقت نکند، بدین معنا است که وی احتمالاً نسبت به شما چندان نظر مثبتی ندارد.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۲	من انتظار ندارم که همسر من بتواند همه حالت‌های خلقی مرا بفهمد.	۰	۱	۲	۳	۴	۵
۳	صدمه‌های وارد شده به مراحل اولیه یک رابطه، احتمالاً جبران‌پذیر نیستند.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۴	فکر می‌کنم اگر نتوانم همسرم را از نظر جنسی کاملاً راضی کنم، آشفته می‌شوم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۵	زن‌ها و مردها نیازهای عاطفی و هیجانی یکسانی دارند.	۰	۱	۲	۳	۴	۵
۶	نمی‌توانم بپذیرم که همسرم با من موافق نیست.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۷	اگر مجبور باشم به همسرم بگویم که چیزی برایم مهم است یعنی وی نسبت به من حساس نیست.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۸	به نظر نمی‌رسد همسر من بتواند رفتاری به‌جز رفتار فعلی خود داشته باشد.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۹	اگر من آماده ارتباط جنسی نباشم ولی همسرم خواهان آن باشد، این موضوع مرا آشفته نمی‌کند.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۱۰	سوءتفاهم‌ها بین زوجها معمولاً به دلیل تفاوت‌های روان‌شناختی مادرزادی بین زن‌ها و مردها است.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۱۱	اگر همسرم با یکی از ایده‌های مهم من موافقت نکند، آن را یک توهین به شخص خودم می‌دانم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۱۲	اگر همسرم تشخیص ندهد که من چه احساسی دارم و مجبور باشم احساسم را به او بگویم بسیار آشفته می‌شوم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۱۳	یک همسر می‌تواند یاد بگیرد که نسبت به نیازهای همسرش پاسخگوتر باشد.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۱۴	یک شریک جنسی خوب می‌تواند هر وقت که لازم باشد خود را از نظر جنسی برانگیزد.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۱۵	مردها و زن‌ها احتمالاً هیچ‌گاه جنس مخالف را به‌خوبی نخواهند فهمید.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۱۶	وقتی همسر دیدگاه متفاوتی با دیدگاه مرا ارائه می‌کند خشنود می‌شوم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۱۷	افرادی که رابطه نزدیک و صمیمی با هم دارند می‌توانند نیازهای هم‌دیگر را احساس کنند درست مثل این‌که قادرند ذهن یکدیگر را بخوانند.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۱۸	صرف این‌که همسر به نحوی رفتار کرده است که باعث ناراحتی من شده، به این معنا نیست که در آینده هم‌چنین خواهد کرد.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۱۹	چنان‌چه همسر خواهان رابطه جنسی باشد و من نتوانم به‌خوبی از عهده آن برایم فکر می‌کنم مشکلی دارم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۲۰	جدای از ارتباط مردها و زن‌ها نیازهای اساسی یکسانی دارند.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۲۱	وقتی من و همسر دیدگاه یکسانی راجع به‌امور نداشته باشیم به‌شدت آشفته می‌شوم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۲۲	برای من مهم است که همسر بتواند از روی تغییرات خلقی من نیازهای مرا حدس بزند.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۲۳	همسری که یک‌بار به‌شدت شمارا آزرده نموده است. احتمالاً در آینده نیز چنین خواهد کرد.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۲۴	من می‌توانم از رابطه جنسی‌ام راضی باشم حتی اگر همسرم به ارضای کامل جنسی نرسد.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۲۵	تفاوت‌های زیست‌شناختی مردها و زن‌ها علل اصلی مشکلات زوج‌ها نیستند.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۲۶	نمی‌توانم تحمل کنم که همسرم با من بحث و جدل می‌کند.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۲۷	یک همسر باید بداند که شما چه فکر یا احساسی دارید، بی‌آن‌که لازم باشد در مورد آن حرفی بزنید.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۲۸	معتقدم اگر همسرم بخواید تغییر کند، می‌تواند.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۲۹	اگر همسرم به طور کامل به‌رضایت جنسی نرسد به معنای قصور من نیست.	۵	۴	۳	۲	۱	۰

۰	۱	۲	۳	۴	۵	یکی از عوامل مهم اختلاف‌های زناشویی این است که مردها وزن‌ها نیازهای عاطفی متفاوتی دارند.	۳۰
۰	۱	۲	۳	۴	۵	وقتی من و همسرم اختلاف‌نظر داریم، احساس می‌کنم که روابطمان در حال از هم گسیختن است.	۳۱
۰	۱	۲	۳	۴	۵	کسانی که عاشق یکدیگرند از افکار هم‌دیگر مطلع‌اند بی‌آن‌که حتی کلمه‌ای بین آن‌ها رد و بدل شده باشد.	۳۲
۵	۴	۳	۲	۱	۰	اگر از روند یک رابطه راضی نیستید توان بهتر کردن آن را دارید.	۳۳
۵	۴	۳	۲	۱	۰	داشتن پاره‌ای مشکلات در انجام فعالیت جنسی به معنای ایراد شخصی من نیست.	۳۴
۰	۱	۲	۳	۴	۵	شما نمی‌توانید واقعاً فردی از جنس مخالف را درک کنید.	۳۵
۵	۴	۳	۲	۱	۰	وقتی که بحث و جدل می‌کنیم به علاقه همسرم نسبت به خودم تردید نمی‌کنم.	۳۶
۰	۱	۲	۳	۴	۵	اگر مجبور شوید چیزی را از همسرتان بخواهید این نشان می‌دهد که او در جریان نیازهای شما نیست.	۳۷
۰	۱	۲	۳	۴	۵	من انتظار ندارم که همسرم بتواند خودش را عوض کند.	۳۸
۰	۱	۲	۳	۴	۵	هنگامی که در ارتباط جنسی به خوبی عمل نکنم، آشفته می‌شوم.	۳۹
۰	۱	۲	۳	۴	۵	مردها و زن‌ها همیشه برای یکدیگر مرموز و اسرارآمیز خواهند بود.	۴۰

مقیاس شادکامی زناشویی آزرین

ردیف	امتیاز	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	مستولیت‌های خود در امور خانه	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	نحوه تربیت فرزندان	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	فعالیت‌های اجتماعی	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	شرایط اقتصادی خانواده	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	روابط اجتماعی خانواده	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	روابط جنسی	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	پیشرفت تحصیلی (شغلی)	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	استقلال فردی	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	استقلال همسری	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	شادکامی کلی	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی