

رابطه انتظار از ازدواج و تحمل پریشانی با سازگاری زناشویی زنان

زهرا طاهری*

مجید محوی شیرازی**

چکیده

این پژوهش با هدف شناسایی رابطه انتظار از ازدواج و تحمل پریشانی با سازگاری زناشویی زنان انجام شد. روش پژوهش از نوع همبستگی بوده، جامعه آماری این پژوهش کلیه زنان متأهل مراجعه کننده به مرکز مشاوره آیین مهر واقع در منطقه ۳ شهر تهران در ۳ ماه آخر سال ۱۳۹۶ بود که تعداد آنها برابر با ۲۴۰ نفر می‌باشد، حجم گروه نمونه ۱۳۷ نفر بود که به صورت نمونه در دسترس انتخاب گردید. پرسشنامه‌های انتظار از ازدواج (جونز و نلسون، ۱۹۹۶). مقیاس تحمل پریشانی (سیمونز، ۲۰۰۵). و سازگاری زناشویی (اسپانیر، ۱۹۷۶). به عنوان ابزار پژوهش روی گروه نمونه اجرا شد. سپس داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از آزمون‌های همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندمتغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد بین انتظار از ازدواج واقع بینانه و تحمل پریشانی با سازگاری زناشویی رابطه مثبت معنادار وجود دارد، بدین معنا که هرچه قدر انتظار از ازدواج واقع بینانه و تحمل پریشانی بالاتر باشد، سازگاری زناشویی نیز بیشتر است؛ اما بین انتظار از ازدواج ایدآل گرایانه و انتظار بدبینانه از ازدواج با سازگاری زناشویی رابطه منفی معنی دار وجود دارد. بدین معنا که هر چه قدر انتظار از ازدواج ایدآل گرایانه و بدبینانه بیشتر باشد، سازگاری زناشویی کمتر خواهد بود، همچنین یافته‌ها حاکی از آن بود که انتظار از ازدواج و تحمل پریشانی قادر به پیش بینی سازگاری

* کارشناس ارشد، گروه روان‌شناسی، واحد بوئین زهرا، دانشگاه آزاد اسلامی، بوئین زهرا، ایران

Ssba0936@gmail.com

** استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد بوئین زهرا، دانشگاه آزاد اسلامی، بوئین زهرا، ایران (نویسنده مسئول)،

mshu7357@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۸/۲۲، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۱۱/۱۰

زناشویی زنان متأهل می‌باشد. بنابراین به نظر می‌رسد زنان متأهلی که توانایی بالاتری در پریشانی‌ها از خود نشان می‌دهند و انتظار آنها از ازدواجشان واقع بینانه‌تر است به طبع آن دارای سازگاری زناشویی مطلوب‌تری خواهند بود.

کلیدواژه‌ها: انتظار از ازدواج، تحمل پریشانی، سازگاری زناشویی، زنان

۱. مقدمه

ازدواج و تشکیل خانواده علاوه بر تأمین و ارضای نیازهای عاطفی، روانی، جنسی و... می‌تواند کانونی برای پرورش نسل‌های سالم و رشد یافته شود. بدیهی است که یک رابطه ناسازگار منجر به توقف و رکود سلامت و رشد اعضای آن خانواده خواهد شد (طاهری‌راد، ۱۳۸۸). آن‌چه در خانواده و یگانگی زن و شوهر نقشی بیشتر بر عهده دارد، سازگاری زن و شوهر با یکدیگر است (معین، غیائی و مسموعی، ۱۳۹۰) از نظر اسپانیر و کول (Spanire, & Coole) کیفیت بالای زناشویی با سازگاری مطلوب، ارتباط مناسب، سطوح بالای شادکامی زوج‌ها، یکپارچگی و سطح بالایی از رضایت در روابط مرتبط است (لتیفسس، استروف، فیلد، بوش، ۲۰۰۵). رابطه زناشویی به عنوان یکی از پایدارترین روابط بین فردی است و تأثیر آن بر افراد بیش از هر رابطه دیگر است. تحقیقات نشان می‌دهند که کیفیت مثبت زناشویی و روابط زوج‌ها سلامتی را به طور مستقیم و غیرمستقیم تحت تأثیر قرار می‌دهد (آشمور، امری، هاک، مک انتری، ۲۰۰۵). پژوهش‌های دیگر نشان از ارتباط سازگاری زناشویی با بهزیستی جسمی و روانی زوجین و حتی فرزندان دارند (بهرام احسان و اسلمی، ۲۰۰۹). همچنین موجب افزایش عمر و امید به زندگانی زوجین و نیز کاهش احتمال ابتلای آنها به بیماری‌های جسمانی و روانی می‌گردد (پروچینو، ویلسون-گیندرسون و کارت رایت، ۲۰۰۹). به هر حال به دلیل تأثیر فوق‌العاده سازگاری زناشویی بر ابعاد مختلف زندگی زوجین و فرزندان آنها، افزایش سازگاری زناشویی و کاهش ناسازگاری زناشویی از ضروریات محسوب می‌گردد. نتایج تحقیق مصطفی، لورپر، پوردن، زلکوویت و بارون (۲۰۱۲) روی بیماران نشان داد که سازگاری زناشویی بهتر، با بیماری کمتری همراه است. افراد متأهل سازگار، بیشتر عمر می‌کنند، در رفتارهای خطرناک کمتر درگیر هستند و در مقایسه با افراد ناسازگار کمتر دچار مشکلات روان‌شناختی می‌شوند (خاکپور، نظری و زهراکار، ۱۳۹۳).

رابطه انتظار از ازدواج و تحمل پریشانی با سازگاری زناشویی زنان ۱۰۱

پژوهش‌های دیگر نشان از ارتباط سازگاری زناشویی با بهزیستی جسمی و روانی زوجین و حتی فرزندان است (بهرام احسان و اسلامی، ۱۳۸۷). در برابر تأثیر سازگاری زناشویی بر روی سلامت زوج‌ها، پژوهش‌های شاکر، فتحی آشتیانی، مهدویان (۱۳۸۹) و علیپور، رحیمی، زارع (۱۳۹۱) بر این ادعا هستند که سلامت جسمی و روانی موجب سازگاری و رضایت زوج‌ها می‌شود و رابطه معناداری را نشان داده‌اند. در مقابل ثاوت و کروگر (۲۰۱۳) در پژوهشی نشان دادند که رضایت و کیفیت رابطه زناشویی می‌تواند روی سلامت جسمانی زوج‌ها تأثیرگذار باشد. مطالعات و تجارب بالینی به لحاظ آماری نشان می‌دهد که در کشورهای پیشرفته جهان حدود ۹۰٪ جدایی‌ها از نارسایی‌های روانی، هیجانی و بویژه تفکرات غیرمنطقی زوج‌ها به وجود می‌آید و در زوج‌های ناسازگار عوامل سوء تفاهم، تفکرات غیرمنطقی و مطلق‌گرا بیش از عوامل دیگر (در حدود ۶۰٪) دیده شده‌است (طالبی، ۱۳۹۵). چنانچه الیس (Elis) (۱۹۹۳) معتقد است که آشفتگی روابط یک زوج، به طور مستقیم به رفتارهای طرف مقابل و یا شکست‌های سخت زندگی مربوط نمی‌شود، بلکه بیشتر به دلیل باور و عقیده‌ای است که زوج‌ها در مورد چنین رفتارها و شکست‌هایی دارند.

تحقیقات بسیاری در زمینه سازگاری و عوامل موثر در سازگاری زناشویی بیان شده‌است ولی عواملی که باعث سازگاری و یا حل مساله ناسازگاری در زندگی زوجین می‌گردد مورد بررسی قرار گرفته نشده‌است و این مساله از نوآوری پژوهش است که منجر به کم بودن زمینه بررسی در این زمینه شده‌است.

بنابراین با توجه به مطالب ذکر شده و همچنین افزایش آمار طلاق که در سال‌های اخیر واقعیتی است غیر قابل انکار و کتمان؛ و از سویی با توجه به اهمیت نهاد خانواده و نقش خانواده سالم در پیکر اجتماع و از سویی دیگر از آنجا که تحقیقات نشان داده‌اند ناسازگاری و نارضایتی در روابط زن و شوهر ضمن برهم زدن تعادل روانی-عاطفی افراد خانواده باعث اشکال در روابط اجتماعی، گرایش انحرافات اخلاقی و افول ارزش‌های فرهنگی بین زوجین می‌گردد (عضوخبان، ۱۳۸۹)، و در این میان نقش زن، بسیار مهم و حیاتی است؛ چرا که در روابط زوجینی یکی از طرفین زن هست و اوست که با شناخت ویژگی‌ها و خصوصیات منحصر به فرد خود و طرف مقابلش می‌تواند بسیاری از موانع و مشکلات را با درایت به موقع حل و بهبود بخشد. پس اگر بخواهیم در جامعه خود اولاً از آمار طلاق بکاهیم و ثانیاً آرامش و رضایت بیشتری را به خانواده‌ها بویژه در ارتباط زوجین

با هم هدیه نماییم، باید چه در حوزه پژوهش و چه در حوزه آموزش و درمان، اقدامات لازم را جهت نیل به این هدف انجام دهیم. بافته‌های پژوهش حاضر که با هدف تعیین رابطه انتظار از ازدواج و تحمل پریشانی با سازگاری زناشویی زنان انجام خواهد شد، می‌تواند به غنای مباحث نظری مرتبط کمک نموده و از طرف دیگر از بعد عملی، متغیرهای موجود کاربرد بیشتری پیدا می‌کنند و می‌توان با برگزاری کارگاه‌ها و جلسات آموزشی، در رشد و بهبود روابط زوجین - حتی با حضور یکی از طرفین - تلاش کرده و این نعمت بزرگ الهی را به خانواده‌ها هدیه داد. همچنین می‌توان در مشاوره‌های خانواده‌چنین مسائلی را مورد بررسی قرار داد و به مراجعان خانواده با ارائه خدمات مشاوره‌ای و درمانی آنها را یاری نمود.

با توجه به بررسی‌های انجام شده به نظر می‌رسد تاکنون پژوهش‌های اندکی در مورد رابطه سه متغیر انتظار از ازدواج و تحمل پریشانی و سازگاری زناشویی روی زنان متأهل صورت گرفته است، بنابراین با وجود کاستی‌هایی که در بررسی رابطه این دو متغیر (انتظار از ازدواج و تحمل پریشانی) بر روابط زوجین دیده می‌شود جای خالی پژوهشی از این دست احساس می‌شود، همچنین به دلیل جدید بودن موضوع و جذابیت این دو متغیر (انتظار از ازدواج، تحمل پریشانی) پژوهش حاضر با هدف «شناسایی رابطه بین انتظار از ازدواج و تحمل پریشانی با سازگاری زناشویی زنان» از اهمیت و ضرورت خاصی برخوردار است.

۲. روش پژوهش

روش مورد استفاده در این پژوهش، توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر عبارت از کلیه زنان متأهل مراجعه‌کننده از تاریخ دی ماه تا اسفند ماه ۱۳۹۶ به مرکز مشاوره آیین مهر واقع در منطقه ۳ تهران که تعداد آن برابر با ۲۴۰ نفر می‌باشد. حجم گروه نمونه پژوهش حاضر عبارت از ۱۳۷ نفر که از جامعه فوق‌الذکر به صورت در دسترس با استفاده از روش کوکران انتخاب شد.

ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بود از، دامنه سنی ۳۰ تا ۴۵ سال؛ طول مدت ازدواج: ۵ تا ۱۰ سال؛ داشتن حداقل تحصیلات لیسانس پس از تهیه لیست و تماس با آنها بصورت در دسترس، زنانی که تمایل به شرکت در آزمون داشتند، به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند (۱۴۷ نفر). و با توجه به اینکه تعداد ۱۰ پرسشنامه بصورت ناقص

رابطه انتظار از ازدواج و تحمل پریشانی با سازگاری زناشویی زنان ۱۰۳

تکمیل شده بود، لذا این تعداد از کل حجم نمونه کنار گذاشته شد و در نتیجه پژوهش بر روی ۱۳۷ نفر اجرا گردید.

۳. ابزار پژوهش

در این پژوهش جهت تعیین رابطه انتظار از ازدواج و تحمل پریشانی با سازگاری زناشویی زنان، از پرسشنامه انتظار از ازدواج، مقیاس تحمل پریشانی، و پرسشنامه سازگاری زناشویی استفاده شد.

۱.۳ پرسشنامه انتظار از ازدواج

پرسشنامه انتظار از ازدواج توسط جونز و نلسون در سال ۱۹۹۶ تهیه شده، و شامل ۴۰ سؤال است و سه خرده مقیاس انتظار واقع گرایانه، انتظار ایده آل گرایانه و و انتظار بدبینانه می شود که انتظارات افراد را از ازدواج بررسی و ارزیابی می کند. پاسخ به سؤال ها به صورت گزینه ای و براساس مقیاس لیکرتی از (کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۵) تنظیم شده است.

آلفای کرونباخ برای کل مقیاس توسط جونز و نلسون $0/80 - 0/79$ گزارش شده است. دیلون (۲۰۰۵) نیز ضریب اعتبار پرسشنامه را $0/80$ گزارش کرده است. همچنین آن ها رابطه مثبت معناداری را بین نمرات مقیاس رومانیتیک گرایایی دین و مقیاس نگرش عشق به عنوان شواهدی برروایی همگرای این پرسشنامه نشان دادند. در ایران نیز اعتبار و روایی پرسشنامه توسط نیلفروشان، عابدی، نویدیان و احمد (۱۳۸۹) با استفاده از آزمون های تحلیل عاملی، همبستگی و تحلیل واریانس چندمتغیری مورد بررسی قرار گرفت. همسانی درونی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ $0/88$ و ضریب بازآزمایی در فاصله سه هفته $0/91$ گزارش شد. روایی پرسشنامه در پژوهش حاضر $0/83$ محاسبه شد.

۲.۳ مقیاس تحمل پریشانی

این مقیاس، یک شاخص خودسنجی تحمل پریشانی هیجانی است که توسط سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) تهیه شده است. گویه های این مقیاس، تحمل پریشانی را براساس توانمندی های فرد برای تحمل پریشانی هیجانی، ارزیابی ذهنی پریشانی، میزان توجه به

هیجان‌ات منفی در صورت وقوع و اقدام‌های تنظیم‌کننده برای تسکین پریشانی مورد سنجش قرار می‌دهند. این مقیاس دارای ۱۵ ماده و ۴ خرده مقیاس تحمل پریشانی هیجانی، جذب شدن به وسیله هیجان‌ات منفی، برآورد ذهنی پریشانی، و تنظیم تلاش‌ها برای تسکین پریشانی است. گویه‌های مقیاس بصورت پنج درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شوند. نمره بالا در این مقیاس نشانگر تحمل پریشانی بالاست. ضرایب آلفا برای خرده مقیاس‌های تحمل پریشانی هیجانی، جذب شدن به وسیله هیجان‌ات منفی، برآورد ذهنی پریشانی، و تنظیم تلاش‌ها برای تسکین پریشانی به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۲، ۰/۷۸، ۰/۷۰ و برای کل مقیاس ۰/۸۲ گزارش شده است (سیمونز و گاهر، ۲۰۰۵). در پژوهش اندامی خشک (۱۳۹۲) آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۸۶ گزارش شده است؛ و عزیزی و همکاران (۱۳۸۸) نیز آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۶۷ و اعتبار بازآزمایی آن را ۰/۷۹ گزارش کردند. و در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۷۲ به دست آمد.

۳.۳ پرسشنامه سازگاری زناشویی (DAS) (Dyadic Adjustment Scale)

این مقیاس دارای ۳۲ سؤال است و به کیفیت رابطه زناشویی یا روابط دو نفری مشابه آن می‌پردازد. اسپانیر (Spainer) (۱۹۷۶) بین نمرات زوج‌های سازگار و ناسازگار تفاوت‌هایی را مشاهده و از آن برای تعیین ساخت اصلی پرسشنامه استفاده نموده اند. نمره کلی مقیاس از صفر تا ۱۵۱ با جمع نمرات سؤال‌ها بدست می‌آید. پاسخ گویی به ۳۲ سؤال این مقیاس با سبک لیکرت می‌باشد که برای افزایش پایایی آن، تعدادی از سؤال‌ها به صورت مثبت و تعدادی به صورت منفی طراحی شده اند. افرادی که نمره آنها ۱۰۱ و یا کمتر از آن باشد، از نظر اسپانیر دارای مشکل و ناسازگار تلقی می‌شوند. نمره میانگین کل این مقیاس در پژوهش وی برای افراد متأهل ۱۱۴/۸ و برای افراد مطلقه ۷۰/۷ بدست آمده است (ثنائی، علاقبند، فلاحتی و هومن، ۱۳۸۷).

اسپانیر (۱۹۷۶)، به نقل از ثنایی و همکاران، (۱۳۸۷) پایایی کل مقیاس را با آلفای کرونباخ ۰/۹۶ گزارش نمود که از همسانی درونی قابل توجهی برخوردار است. در پژوهش‌های صورت گرفته در ایران نیز پژوهشگران به همسانی درونی بالایی (۰/۹۵) در سرتاسر پرسشنامه دست یافته اند (ملازاده، منصور، اژه‌ای و کیامنش، ۱۳۸۱). همچنین با استفاده از قضاوت متخصصان درباره محتوای مقیاس، شواهدی دال بر وجود روایی محتوایی آن بدست آمده است. بر این اساس همبستگی ۰/۸۶ بین نتایج آن با مقیاس سازگاری زناشویی

رابطه انتظار از ازدواج و تحمل پریشانی با سازگاری زناشویی زنان ۱۰۵

لاک و والاس، روایی همزمان آن مشخص شده است (اسپانیر، ۱۹۷۶؛ به نقل از ثنایی و همکاران، ۱۳۸۷). داده ها با روش همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندمتغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

۴. نتایج

رده سنی ۳۶-۳۴ سال و ۴۰-۳۷ سال به ترتیب بیشترین فراوانی و ۴۶-۴۴ سال کمترین فراوانی را در گروه نمونه تشکیل دادند. آزمودنی ها دارای طول مدت ازدواج ۷ و ۸ سال هر یک با ۲۳٪ فراوانی بیشترین فراوانی و آزمودنی های دارای طول مدت ازدواج ۶ سال با ۱۱٪ کمترین فراوانی را در گروه نمونه تشکیل دادند. ۶۷ درصد آزمودنی ها دارای سطح تحصیلات کارشناسی و ۴ درصد فراوانی سطح تحصیلات دکتری در آزمودن شرکت داشتند.

میانگین، انحراف معیار، حداقل، حداکثر، کجی و کشیدگی متغیرهای انتظار از ازدواج و مؤلفه های آن (واقع گرایانه، ایده آل گرایانه، بدبینانه) تحمل پریشانی و سازگاری زناشویی زنان محاسبه و نتایج در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. شاخص های توصیفی متغیرهای انتظار از ازدواج و تحمل پریشانی، سازگاری زناشویی زنان

آزمون	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر	کجی	خطای کجی	کشیدگی	خطای کشیدگی
انتظار از ازدواج	۱۴۱/۵۹	۳۲/۲۲	۹۰	۱۸۹	-۰/۳۰۸	۰/۲۰۷	-۰/۷۸۸	۰/۴۱۱
انتظار واقع گرایانه	۵۳/۳۳	۱۴/۶۸	۳۰	۸۲	۰/۳۳۸		-۰/۷۰۹	
انتظار ایده آل گرایانه	۴۰/۰۸۷	۱۲/۶۹	۲۰	۷۰	۰/۳۵۱		-۰/۷۸۴	
انتظار بدبینانه	۱۵/۱۵	۵/۰۵	۷	۲۵	۰/۳۰۶		-۰/۷۰۵	
تحمل پریشانی	۳۹/۷۲	۱۳/۰۷	۱۶	۶۸	۰/۳۸۴		-۰/۵۸۴	
سازگاری زناشویی	۷۰/۶۲	۱۹/۵۸	۳۲	۱۱۴	۰/۳۳۹		-۰/۳۳۲	

(n=۱۳۷)

همانگونه که جدول شماره ۱ نشان می‌دهد میانگین \pm انحراف معیار انتظار از ازدواج زنانوشویی $12/69 \pm 40/08$ ، انتظار بدبینانه $15/15 \pm 5/05$ ، تحمل پریشانی $13/07 \pm 39/72$ ، سازگاری زناشویی $19/58 \pm 70/62$ است. و توزیع نرمال در گروه مورد مطالعه با توزیع نرمال تفاوت محسوسی ندارد. بدین معنا که توزیع نمرات متغیرهای انتظار از ازدواج و تحمل پریشانی، سازگاری زناشویی نرمال است.

برای تعیین رابطه بین انتظار از ازدواج و مؤلفه‌های آن (واقع‌گرایانه، ایده‌آل‌گرایانه، بدبینانه) با سازگاری زناشویی به منظور به دست آوردن ضریب همبستگی بین دو مقیاس، پرسشنامه‌ها بر روی ۱۳۷ نفر از آزمودنی‌ها اجرا شد ضرایب همبستگی پیرسون بین دو مقیاس در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. همبستگی پیرسون بین انتظار از ازدواج با سازگاری زناشویی

متغیر	سازگاری زناشویی r همبستگی
انتظار از ازدواج	$0/226^{***}$
انتظار واقع‌گرایانه	$0/321^{***}$
انتظار ایده‌آل‌گرایانه	$-0/208^*$
انتظار بدبینانه	$-0/192^*$

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

همان‌گونه که ملاحظه می‌شود، همبستگی ساده (پیرسون) بین انتظار از ازدواج با سازگاری زناشویی برابر با $r = 0/226$ ، $P = 0/008$ ، در سطح $P < 0/01$ ، همچنین انتظار واقع‌گرایانه برابر با $r = 0/321$ ، $P = 0/0001$ ، در سطح $P < 0/01$ رابطه مثبت معنادار وجود دارد بدین معنا هرچه انتظار واقع‌گرایانه از ازدواج در زنان مثبت باشد سازگاری زناشویی آنان بیشتر است. و همچنین بین انتظار ایده‌آل‌گرایانه از ازدواج با سازگاری زناشویی برابر با $r = -0/208$ ، $P = 0/015$ ، در سطح $P < 0/05$ ، و انتظار بدبینانه از ازدواج با سازگاری زناشویی برابر با $r = -0/192$ ، $P = 0/024$ ، در سطح $P < 0/05$ رابطه منفی معنادار

رابطه انتظار از ازدواج و تحمل پریشانی با سازگاری زناشویی زنان ۱۰۷

وجود داشت بدین معنا هرچه انتظار ایده آل گرایانه و بدبینانه از ازدواج بیشتر باشد سازگاری ازدواج در زنان کمتر است.

برای تعیین رابطه بین تحمل پریشانی با سازگاری زناشویی زنان به منظور به دست آوردن ضریب همبستگی بین دو مقیاس، پرسشنامه ها بر روی ۱۳۷ نفر از آزمودنی ها اجرا شد ضرایب همبستگی پیرسون بین دو مقیاس در جدول شماره ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. همبستگی پیرسون بین تحمل پریشانی با سازگاری زناشویی

متغیر	سازگاری زناشویی
تحمل پریشانی	r همبستگی
	۰/۲۴۴***

*** $P < 0/01$ ** $P < 0/05$

همان گونه که ملاحظه میشود، همبستگی ساده (پیرسون) بین تحمل پریشانی با سازگاری زناشویی زنان برابر با $r = -0/244$ ، $P = 0/004$ ، در سطح $P < 0/01$ رابطه مثبت معنادار وجود دارد بدین معنا هرچه تحمل پریشانی در زنان بیشتر باشد سازگاری زناشویی آنان بیشتر است.

به منظور پیش بینی سازگاری زناشویی زنان متأهل براساس انتظار از ازدواج و تحمل پریشانی از روش همزمان تحلیل رگرسیون چندمتغیری استفاده شد. خلاصه نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل رگرسیون چندمتغیری با استفاده از روش همزمان در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول شماره ۴. خلاصه نتایج معناداری مدل رگرسیون برای پیش بینی سازگاری زناشویی

مدل	منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	R	R ²	Durbin-Watson	F
همزمان	رگرسیون	۴۹۰۴/۵۲۳	۲	۰/۳۰۷	۰/۰۹۴	۲	۶/۹۱۲***
سازگاری	باقیمانده	۴۷۱۸۴/۸۱۱	۱۳۳				
زناشویی	جمع	۵۲۰۸۹/۴۰۴					

*** $P < 0/01$

نتایج نشان می‌دهد R^2 محاسبه شده برابر ۰/۰۹۴ است به بیان دیگر ۹ درصد واریانس سازگاری زناشویی توسط انتظار از ازدواج و تحمل پریشانی، قابل پیش بینی است. مقدار دوربین واتسون ۲ نشان از استقلال نسبی متغیرهای مستقل و به عبارت دیگر عدم ارتباط نمره‌های خطای متغیرهای مستقل با یکدیگر است. و نسبت $F=۶/۹۱۲$ ، $P=۰/۰۰۱$ محاسبه شده در سطح کمتر از ۰/۰۱ معنادار است. به منظور مشخص نمودن سهم متغیرهای پیش بین ضرایب رگرسیون محاسبه شد که نتایج آن در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵. خلاصه جدول ضرایب رگرسیون برای پیش‌بینی سازگاری زناشویی

مدل	متغیر	B	انحراف معیار	Beta	آماره t	Tolerance	VIF
همزمان	ثابت	۴۱/۵۹۱	۸/۲۳۱	۵/۰۵۳	۰/۰۰۰۱		
	انتظار از ازدواج	۰/۱۱۵	۰/۰۵۱	۰/۱۸۹	۲/۲۵۳*	۰/۹۷۲	۱/۰۲۹
	تحمل پریشانی	۰/۳۱۹	۰/۱۲۶	۰/۲۱۲	۲/۵۳۸*	۰/۰۱۲	۱/۰۲۹

**P<۰/۰۰۱ * P<۰/۰۵

نتایج نشان می‌دهد که با مقدار Tolerance و VIF محاسبه شده، مفروضه هم خطی چند متغیره رعایت شده است بدین معنا که متغیرهای پیش بین همبستگی‌های بالاتر از ۰/۸ ندارند. متغیر پیش بین انتظار از ازدواج و تحمل پریشانی قادر به پیش‌بینی سازگاری زناشویی در زنان است. آزمون معناداری t در سطح کمتر از ۰/۰۱ معنادار است. تاثیر انتظار از ازدواج (۰/۱۸۹) و تحمل پریشانی (۰/۲۱۲) بر سازگاری زناشویی زنان متأهل است. به منظور پیش‌بینی سازگاری زناشویی زنان متأهل براساس مؤلفه‌های انتظار از ازدواج (انتظار واقع گرایانه، انتظار ایده آل گرایانه، انتظار بدبینانه) از روش همزمان تحلیل رگرسیون چندمتغیری استفاده شد. خلاصه نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل رگرسیون چندمتغیری با استفاده از روش همزمان در جدول ۶ ارائه شده است.

رابطه انتظار از ازدواج و تحمل پریشانی با سازگاری زناشویی زنان ۱۰۹

جدول ۶. خلاصه نتایج معنی داری مدل رگرسیون برای پیش‌بینی سازگاری زناشویی

مدل	منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	R	R ²	Durbin-Watson	F
همزمان	رگرسیون	۶۵۱۷/۷۰۳	۳	۰/۳۵۴	۰/۱۲۵	۱/۸۶	۶/۳۳۳**
سازگاری	باقیمانده	۴۵۶۲۶/۵۶	۱۳۳				
زناشویی	جمع	۵۲۱۴۴/۲۶۳	۱۳۶				

**p<۰/۰۱

نتایج نشان می‌دهد R² محاسبه شده برابر ۰/۱۲۵ است به بیان دیگر ۱۲ درصد واریانس سازگاری زناشویی توسط مؤلفه‌های انتظار از ازدواج قابل پیش‌بینی است. مقدار دوربین واتسون ۱/۸۶ نشان از استقلال نسبی متغیرهای مستقل و به عبارت دیگر عدم ارتباط نمره‌های خطای متغیرهای مستقل با یکدیگر است. و نسبت $F=۶/۳۳۳$ ، $P=۰/۰۰۰۱$ محاسبه شده در سطح کمتر از ۰/۰۱ معنادار است. به منظور مشخص نمودن سهم متغیرهای پیش‌بینی ضرایب رگرسیون محاسبه شد که نتایج آن در جدول شماره ۷ ارائه شده است.

جدول ۷. خلاصه جدول ضرایب رگرسیون برای پیش‌بینی سازگاری زناشویی

مدل	متغیر	B	انحراف معیار	Beta	آماره t	Tolerance	VIF
همزمان	ثابت	۶۱/۸۴۱	۹/۷۸۱		۶/۳۲۳**		
	انتظار واقع گرایانه	۰/۳۵۹	۰/۱۱۵	۰/۲۶۹	۳/۱۳۶**	۰/۸۹۲	۱/۱۲۲
	انتظار ایده آل گرایانه	-۰/۱۲۸	۰/۱۱۰	-۰/۱۰۳	-۱/۱۶۶	۰/۸۴۹	۱/۱۷۸
	انتظار بدبینانه	-۰/۳۴۶	۰/۳۳۹	-۰/۰۸۹	-۱/۰۲۱	۰/۸۶۱	۱/۱۶۱

**P<۰/۰۰۱ * P<۰/۰۵

نتایج نشان می‌دهد که با مقدار Tolerance و VIF محاسبه شده، مفروضه هم خطی چند متغیره رعایت شده است بدین معنا که متغیرهای پیش‌بین همبستگی‌های بالاتر از ۰/۸ ندارند. متغیر پیش‌بین انتظار واقع بینانه از ازدواج قادر به پیش‌بینی سازگاری ازدواج در زنان است. آزمون معناداری t در سطح کمتر از ۰/۰۱ معنادار است. تاثیر انتظار

واقع بینانه از ازدواج (۰/۲۶۹) بر سازگاری زناشویی زنان متأهل است. لازم به ذکر است متغیرهای انتظار ایده آل گرایانه و انتظار بدبینانه در این مدل معنادار نبود.

۵. نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف پاسخ به این سؤال مطرح شد که آیا بین انتظار از ازدواج و تحمل پریشانی با سازگاری زناشویی زنان رابطه وجود دارد؟. جامعه آماری این پژوهش کلیه زنان متأهل مراجعه کننده به مرکز مشاوره آیین مهر واقع در منطقه ۳ شهر تهران در ۳ ماه آخر سال ۱۳۹۶ بود که تعداد آنها برابر با ۲۴۰ نفر می‌باشد، حجم گروه نمونه ۱۳۷ نفر بود که به صورت نمونه در دسترس انتخاب گردید. پرسشنامه‌های انتظار از ازدواج (جونز و نلسون، ۱۹۹۶). مقیاس تحمل پریشانی (سیمونز، ۲۰۰۵). و سازگاری زناشویی (اسپانیر، ۱۹۷۶). به عنوان ابزار پژوهش روی گروه نمونه اجرا شد. سپس داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از آزمون‌های همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندمتغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد بین انتظار از ازدواج واقع بینانه و تحمل پریشانی با سازگاری زناشویی رابطه مثبت معنادار وجود دارد، بدین معنا که هرچقدر انتظار از ازدواج واقع بینانه و تحمل پریشانی بالاتر باشد، سازگاری زناشویی نیز بیشتر است؛ اما بین انتظار از ازدواج ایدآل گرایانه و انتظار بدبینانه از ازدواج با سازگاری زناشویی رابطه منفی معنی دار وجود دارد. بدین معنا که هر چقدر انتظار از ازدواج ایده‌آل‌گرایانه و بدبینانه بیشتر باشد، سازگاری زناشویی کمتر خواهد بود، همچنین یافته‌ها حاکی از آن بود که انتظار از ازدواج و تحمل پریشانی قادر به پیش بینی سازگاری زناشویی زنان متأهل می‌باشد.

یافته‌های به دست آمده از تحلیل نتایج مبنی بر «وجود رابطه بین انتظار از ازدواج با سازگاری زناشویی زنان» نشان داد بین انتظار از ازدواج و انتظار واقع گرایانه با سازگاری زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. و بین انتظار ایدآل گرایانه و انتظار بدبینانه با سازگاری زناشویی رابطه منفی وجود دارد. به این معنا که هرچه انتظار واقع گرایانه از ازدواج در زنان بیشتر باشد سازگاری زناشویی آنان بیشتر است، و هرچه انتظار ایده‌آل‌گرایانه و بدبینانه از ازدواج بیشتر باشد سازگاری زناشویی در زنان کمتر است.

یافته‌های به دست آمده از این فرضیه با نتایج به دست آمده از پژوهش خوش نیت و بهاری (۱۳۹۳)، جانسون (۲۰۱۵) هماهنگ و همسو و با نتایج پژوهش مک نولتی و

رابطه انتظار از ازدواج و تحمل پریشانی با سازگاری زناشویی زنان ۱۱۱

همکاران (۲۰۰۸)، مک نولتی (۲۰۰۴؛ به نقل از جانسون، ۲۰۱۵) ناهمسو است چرا که این پژوهش‌ها بر روی افرادی صورت گرفت که دارای اختلال شخصیت مرزی بودند ولی در پژوهش فعلی افراد بدون اختلال شخصیت انتخاب شدند

انتظار از ازدواج یکی از پدیده‌های شناختی در نظر گرفته می‌شود که بر تفکر، احساس و باور شخص در روابط تاثیرگذار است. این شناخت‌ها متأثر از عوامل مختلفی مانند روابط والدین، فرهنگ (جیووا و باتی، ۲۰۰۶)، قرارگیری در معرض برنامه‌های تصویری عاشقانه (سگرین و نابی، ۲۰۰۲)، شرکت در سمینارهای غنی‌سازی روابط زناشویی و ازدواج (دیکسون و همکاران، ۲۰۱۲)، واقعیتی که شخص در روابطش تجربه می‌کند (مورای، گریفین، دریک، هریس، الونی و لدر، ۲۰۱۱) و غیره هستند.

اغلب مریبان، محققان و مشاوران ازدواج تصور می‌کنند که داشتن انتظارات بالا از ازدواج در روابط زناشویی مخرب است. آنها استدلال می‌کنند در افرادی که انتظارات بالا دارند اگر واقعیت ازدواجشان با ایده‌آلشان مطابقت نداشته باشد ناامید می‌شوند (لدر و جکسون، ۱۹۸۶؛ شارپ و گنون، ۲۰۰۰). مک نولتی (۲۰۰۴) در مطالعه‌ای طولی اثرات داشتن استانداردهای مربوط به روابط خاص بر عملکرد زناشویی همسران را مطالعه کردند. نتایج نشان داد که افرادی که استانداردهای روابطشان بالاتر است سازگاری زناشویی بیشتر دارند. به عبارت دیگر، داشتن استانداردهای شدید ارتباط مثبتی با سازگاری زناشویی داشت. علاوه بر این، داشتن استانداردهای شدید هیچگونه رابطه‌ی معناداری با این مسئله که آیا شخص احساس می‌کند که انتظاراتش برآورده شده یا خیر نداشت. این موضوع نشان می‌دهد که داشتن انتظارات بالا الزاماً امکان تحقق انتظارات شخص را کمتر نمی‌کند. در نهایت، نتایج این مطالعه نشان می‌داد که درک برآورده شدن استانداردهای فرد می‌تواند بیشتر از میزان استانداردهایش بر رضایت زناشویی او تاثیر بگذارد. «صرف‌نظر از اینکه استانداردها چه چیزهایی هستند، اگر در روابط شخص برآورده نشوند فرد با روش‌های مختلفی پریشانی را در روابط نشان می‌دهد» (جانسون، ۲۰۱۵).

افراد دیگر متضاد این موضوع را نشان داده‌اند. منابع تحقیقاتی مربوط به باورهای غیرمنطقی درباره‌ی روابط یکی از زمینه‌های تحقیقاتی است که نشان می‌دهد انتظارات بالا در ازدواج مخرب هستند. ادیلسون و اپستاین (۱۹۸۲) برای ایجاد تمایز بین سیستم باورهای زوجین پریشان و غیرپریشان از طریق اجرای مقیاس هایشان در دو گروه از زوجین پرسشنامه‌ی باور به رابطه را (که به تفصیل در بالا بحث شد) ایجاد کردند. یکی از

این دو گروه در زوج‌درمانی (گروه بالینی) حضور داشتند اما گروه دیگر هیچگونه زوج‌درمانی دریافت نکردند (گروه غیربالینی). در وهله‌ی اول، محققان به دنبال تایید این مسئله بودند که زوج‌های بالینی و زوج‌های غیر بالینی به لحاظ رضایت زناشویی‌شان باهم اختلاف معناداری داشتند. ملرس و همکاران (۱۹۹۷) از طرفداران تئوری تأثیر تصمیم‌گیری نشان می‌دهند که ارزیابی نتیجه توسط افراد توسط افکار نادرستشان (ضد واقعیت) تعیین می‌شود یا آنچه را وجود دارد را با آنچه که می‌توانست وجود داشته باشد مقایسه می‌کند. طبق DAT، نتیجه‌ای مثبت در مقایسه با جایگزین‌های بهتر رضایتمندی کمتری دارد اما در مقایسه با جایگزین‌های منفی رضایت بخش‌تر است. در رابطه با ازدواج، افراد تنها زمانی که واقعیت ازدواجشان با آنچه که تصور می‌کردند برابر یا بهتر از آن بود احساس رضایت می‌کردند. در نتیجه، افرادی که انتظارات پایین دارند (به عبارتی، افرادی که واقعیت را با جایگزین‌های منفی مقایسه می‌کنند) نسبت به افرادی که انتظار بالا دارند راضی‌تر خواهند بود. دوم، تحقیقات نشان داده است که انتظارات می‌توانند به‌عنوان ساختارهای هدف یا شرایط مورد نیازی که افراد فعلاً به‌عنوان دست‌یابی به آن باید تلاش کنند عمل کند. هنگامی که انتظارات مانند ساختارهای هدف عمل می‌کنند، فرآیندهای تأیید انتظار را آغاز می‌کنند (اسنایدر، ۱۹۸۴).

در تبیین این فرضیه می‌توان گفت به نظر می‌رسد انتظاراتی که زنان از ازدواج دارند مستقیماً با سازگاری زناشویی آنها ارتباط دارد، هر چقدر زنان انتظاراتشان از ازدواج واقع‌گرایانه‌تر باشد بهتر می‌توانند خود را با شرایط متفاوت بعد از ازدواج وفق دهند، یعنی هر چقدر خواسته‌ها و انتظارات استاندارد و اصولی‌تر باشد سازگاری در زندگی زناشویی نیز بیشتر می‌شود، ولی هر چقدر انتظاراتشان با واقعیت ازدواج تفاوت داشته باشد دچار ناامیدی و در نهایت عدم سازگاری می‌شود.

نتایج نشان داد، «بین تحمل پریشانی با سازگاری زناشویی زنان رابطه وجود دارد» نشان داد بین تحمل پریشانی با سازگاری زناشویی زنان رابطه مثبت معناداری وجود دارد. بدین معنا که هر چه تحمل پریشانی در زنان بیشتر باشد سازگاری زناشویی آنان بیشتر است.

یافته‌های به دست آمده از این فرضیه با نتایج پژوهش باقری، باباخانی و خدای (۱۳۹۴)، و ناردلو (۲۰۰۲؛ نقل از عسگری و همکاران، ۲۰۱۵) که در پژوهش خود نشان دادند استفاده از شیوه‌های حل تعارض و رابطه سالم و افزایش ویژگی‌های مثبت

رابطه انتظار از ازدواج و تحمل پریشانی با سازگاری زناشویی زنان ۱۱۳

روانشناختی از قبیل عزت نفس و تحمل پریشانی و احساس مسئولیت، مهارت‌های ارتباطی قوی تر و قدرت مدیریت موقعیت‌ها براساس توانایی‌های شخصی شده و در نتیجه سازگاری زناشویی را افزایش می‌دهد؛ رابطه معناداری وجود دارد هماهنگ و همسو است.

تحمل پریشانی مهارتی، مبتنی بر پذیرش واقعیت، بدون تلاش برای تغییر آن است. پذیرش واقعیت به معنای تأیید آن نیست و بایستی بین این دو تمایز قائل شد. این مهارت ترکیبی از مهارت‌های رفتاردرمانی شناختی و اعمال ذهن به ویژه پذیرش رادیکال (Acceptance Radical) است (محمودعلیلو و شریفی، ۱۳۹۱). توانایی تحمل درد و پریشانی به دو دلیل، هدف اساسی سلامت روان است. از آنجا که درد و پریشانی را نمی‌توان به طور کامل حذف کرد یا از آن اجتناب کرد، توانایی پذیرش واقعیت تغییرناپذیر، خود منجر به کاهش درد و رنج می‌گردد. از طرفی دیگر اگر فرد برای تغییر خود، تلاش نکند، اعمال تکنیکی جایگزین تلاش برای ایجاد تغییرات مطلوب می‌شود (لینهان، ۱۹۹۳؛ به نقل از عزیزی و همکاران، ۱۳۸۹). مدل یکپارچه تحمل پریشانی شامل تحمل در ابعاد عدم قطعیت (Uncertainty)، ابهام (Ambiguity)، ناکامی (Frustration) هیجان‌نازی منفی (Negative Emotion) و ناراحتی جسمی (Physical Discomfort) است (زولنسکی، و جانویس، بنشتاین و لیرو (Zvolensky, M. J., Vujanovic, A.A., Bernstein, A., & T. Leyro, ۲۰۱۰؛ به نقل از لیرو، زولنسکی و برنشتاین، ۲۰۱۰).

نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که تحمل پریشانی بر ارزیابی و پیامدهای ناشی از تجربه هیجان‌های منفی تأثیرگذار است، به گونه‌ای که افرادی که در مقایسه با دیگران تحمل پریشانی کم تری دارد، واکنشی شدیدتر به استرس نشان می‌دهند. افزون بر این، این افراد توانایی‌های مقابله‌ای ضعیف تری در برابر پریشانی از خود نشان داده و در نتیجه تلاش می‌کنند تا با بکارگیری استراتژی‌هایی که هدف آن‌ها کاهش حالت‌های هیجانی منفی است، از این گونه هیجان‌ها اجتناب کنند (کیغ، ریکاردی، تیمپانو، میشل، اشمیت (Keough, Riccardi, Timpano, Mitchell, & Schmidt, ۲۰۱۰). سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) معتقدند، افراد دارای تحمل پریشانی پایین اولاً هیجان را غیر قابل تحمل می‌دانند و نمی‌توانند بر آشفتگی و پریشانی شان رسیدگی کنند، ثانیاً این افراد وجود هیجان را نمی‌پذیرند و از وجود آن احساس شرم و آشفتگی می‌کنند، زیرا که توانایی‌های مقابله‌ای خود را با هیجان‌نازی دست کم می‌گیرند.

در تبیین این فرضیه میتوان گفت زنانی که از تحمل پریشانی بالایی برخوردارند دارای قابلیت مدیریت بحران در زندگی هستند و می‌توانند به مسائل و مشکلات به عنوان یک واقعیت بنگرند، آن را بپذیرند و در نهایت برای حل آن تلاش کنند، بدون آنکه از خود عکس‌العمل منفی نشان داده و باعث آشفتگی زندگی خود و دیگران شوند، زنانی که این قابلیت را دارند تحمل بیشتری در برابر سختی‌ها و پریشانی‌ها از خود نشان می‌دهند و همین صبوری باعث ایجاد سازگاری و آرامش بیشتر در زندگی زناشویی می‌شود.

محدودیت‌های پژوهش عبارت بودند از:

۱. محدودیت در امکان تعمیم نتایج به جمعیت‌های دیگر به دلیل محدود بودن جامعه و نمونه، و اجرای پژوهش بر روی یک جنس؛
 ۲. نبود پیشینه پژوهش‌های کافی در زمینه پژوهش حاضر بویژه متغیر تحمل پریشانی از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود؛
 ۳. حجم گروه نمونه به صورت در دسترس انتخاب گردید، که بهتر بود حجم نمونه به صورت تصادفی انتخاب شود. به پژوهشگران آتی پیشنهاد می‌شود: یک تحقیق طولی جهت تأیید یافته‌های پژوهش حاضر در یک جامعه گسترده‌تر، حجم نمونه وسیع‌تر و در فرهنگ‌های دیگر انجام شود و پژوهش‌هایی بر روی زوجین و هر دو جنس انجام شود و نتایج مورد مقایسه نیز قرار گیرد.
- نتایج بدست آمده از این تحقیق حاکی از آن است که بین انتظار واقع‌گرایانه و تحمل پریشانی با سازگاری زناشویی رابطه مثبت و معنا دار وجود دارد، بین انتظار ایده‌آل‌گرایانه و بدبینانه با سازگاری زناشویی رابطه منفی و معنا دار وجود دارد و انتظار از ازدواج و تحمل پریشانی قادر به پیش‌بینی سازگاری زناشویی می‌باشد.
- به نظر می‌رسد انتظار از ازدواج زنان متأهل اگر به شکل واقع‌بینانه‌ای بنا شود و ایده‌آل‌ها و بدبینی‌ها در مورد ازدواج به حداقل برسد سازگاری زناشویی در زنان شرایط بهتری پیدا خواهد کرد.

کتاب‌نامه

اندامی خشک، علیرضا. (۱۳۹۲). نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین تنظیم شناختی هیجان و تحمل پریشانی با رضایت از زندگی. پایان‌نامه کارشناس ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.

رابطه انتظار از ازدواج و تحمل پریشانی با سازگاری زناشویی زنان ۱۱۵

- بهرامی-احسان، هادی، اسلمی، الهه. (۱۳۸۸). رابطه سازگاری زناشویی و سبک‌های فرزندپروری والدین با سلامت جسمی و روانی فرزندان. روانشناسی و علوم تربیتی، ۳۹(۱)، ۶۳-۸۱.
- ثنائی، باقر. علاقبند، ستیلا. فلاحتی، شهره. هومن، عباس. (۱۳۸۷). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج. تهران: بعثت.
- خاکپور، ایمان. نظری، علی محمد. زهراکار، کیانوش. (۱۳۹۳). پیش‌بینی سازگاری زناشویی براساس مثلث سازی و ساختار قدرت. اندیشه و رفتار، ۹(۳۳)، ۳۷-۴۶.
- شاکر، علی. فتحی آشتیانی، علی. مهدویان، علی رضا. (۱۳۸۹). بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی و سلامت روانی با سازگاری زناشویی زوجین. علوم رفتاری، ۲۵(۲)، ۱۷۹-۱۸۴.
- طاهری راد، محسن. (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزش غنی سازی ارتباط بر سازگاری زناشویی زوج‌ها. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه خوارزمی.
- عزیزی، علیرضا. میرزایی، آزاده. شمس، جمال. (۱۳۸۹). بررسی رابطه تحمل آشفتگی و تنظیم هیجانی با میزان وابستگی دانشجویان به سیگار. مجله پژوهشی حکیم، ۱۱(۱)، ۱۳-۱۸.
- عضوخبوبان، مهرناز. (۱۳۸۹). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های جنسی بر رضایت زناشویی زنان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم تحقیقات خوزستان.
- علیپور، احمد. رحیمی، افسانه. زارع، حسین. (۱۳۹۱). بررسی رابطه سلامت روان و رضایت زناشویی دانشجویان متأهل دانشگاه پیام نور استان تهران. مجله پزشکی ارومیه، ۲۴(۷)، ۵۶۵-۵۵۷.
- ملازاده، جواد. منصور، محمود، اژه ای. جواد. کیامنش، علیرضا. (۱۳۸۱). سبک‌های رویاروگری و سازگاری زناشویی در فرزندان شاهد. مجله روانشناسی، ۶(۳)، ۲۷۵-۲۵۵.
- معین، لادن. غیائی، پروین. مسموعی، راضیه. (۱۳۹۰). رابطه سخت رویی روان شناختی با سازگاری زناشویی. جامعه شناسی زنان، ۲(۴)، ۱۶۳-۱۷۵.
- نیلفروشان، پریسا. عابدی، احمد. نویدیان، علی. احمدی، سیداحمد. (۱۳۸۹). بررسی ساختار عاملی، اعتبار و روایی مقیاس انتظار از ازدواج. علوم رفتاری، ۵(۱)، ۱۱-۱۹.

Ashmore, JA.; Emery, CF.; Hauck, ER.; & Mac Intyre , NR.(2005). marital adjustment among patients with chronic obstructive pulmonary disease who are participating in pulmonary rehabilitation. *Heart & lung: the journal of critical care*, 34(4): 270-278.

Dixon, L. J., Gordon, K. C., Frousakis, N. N., & Schumm, J. A. (2012). A study of expectations and the marital quality of participants of a marital enrichment seminar. *Family Relations*, 61, 75-89.

Eidelson, R. J.; & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctionalrelationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(5): 715-720.

Ellis, A. (2001). *Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors*. Amherst, NY: Prometheus Books.

- Johnson, V. I. (2011). Adult children of divorce and relationship education: Implications for counselors and counselor education. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 19(1), 22-29.
- Johnson, K.D.(2015). Marital Expectation Fulfillment and its Relationship to Height of Marital Expectations, Optimism, and Relationship Self-Efficacy Among Married Individuals. Andrews University Dissertation, Dissertations. Paper, 1573.
- Latifses, V.; Estroff, D.; Field, T; Bush, J. (2005).Fathers massaging and relaxing their pregnant wives lowered anxiety and facilitate marital adjustment. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 9: 277-282.
- Lederer, W. J.; & Jackson, D. D. (1968). *The mirages of marriage*. NewYork: W.W. Norton.
- Mellers, B. A.; Schwartz, A.; Ho, K.; & Ritov, I. (1997). Decision Affect Theory: Emotional reactions to the outcomes of risky choices. *Psychological Science*, 8(6), 423-429.
- Pruchno, R M; Wilson – Genderson, FP.; & Cartwright, R. (2009). Depressive symptoms and marital satisfaction in the context of chronic disease. *Journal of family psychology*, 23(4): 573-584.
- Segrin, C.; & Nabi, R. L. (2002). Does television viewing cultivate unrealistic expectations of marriage? *Journal of Communication*, 52(2), 247-263.
- Schmidt, N. B.; Richey, J. A.; Cromer, K. R.; & Buckner, J. D. (2007). Discomfort intolerance: Evaluation of a potential risk factor for anxiety psychopathology. *Behavior Therapy*, 38.
- Sharp, E. A.; & Ganong, L. H. (2000). Raising awareness about marital expectations: Are unrealistic beliefs changed by integrative teaching? *Family Relations*, 49, 71-76.
- Steinberg, S J D.; Davila, J.; Fincham, F. (2006). Adolescent marital expectations and romantic experiences: Associations with perceptions about parental conflict and adolescent attachment security. *J Young Adol*; 35(3): 333-48.
- South SC, Krueger RF.(2013). Marital satisfaction and physical health evidence for an orchid effect. *Psychological science*; 24(3): 373-8.
- Zvolensky, M. J.; Schmidt, N. B.; Bernstein, A.; & Keough, M. E. (2006). Risk factor research and prevention programs for anxiety disorders: a translation al research framework. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1219–1239.