



## پیش بینی سازگاری زوجین بر اساس نیازمندی های روانی آنها

مریم جوانمردی<sup>۱</sup>

### چکیده

**هدف:** تحقیق حاضر تبیین رابطه نیازمندی های روانی با سازگاری زوجین بود.

**روش:** داده ها با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی ساده جمع آوری شدند جامعه ی آماری مورد مطالعه شامل کلیه دانشجویان متاهل شهرستان اهواز در سال ۹۴-۹۵ می باشد که با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی ساده تعداد ۱۲۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار تحقیق شامل پرسش نامه سازگاری زوجین اسپاینر (DAS) و پرسش نامه نیازمندی های روانی بود.

**یافته ها:** نتایج نشان داد که ابعاد نیازمندی های روانی به صورت مثبت و معنادار پیش بینی کننده سازگاری زناشویی می باشد.

**نتیجه گیری:** در بررسی سازگاری های زناشویی توجه به ابعاد نیازمندی های روانی لازم است.

**کلید واژه:** سازگاری زوجین، نیازمندی های روانی، دانشجویان متاهل

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت Maryam.javanmardi2014@gmail.com



## مقدمه

خانواده نخستین ساختار جامعه است که روابط رسمی و قانونی زن و شوهر به شکل مشروع و معقول و نیز پایه های اساسی تعلیم و تربیت و بهداشت روان فرزندان و انتقال ارزشهای اخلاقی، معنوی و فرهنگی در آن بنیان نهاده شده است (نوابی نژاد، ۱۳۸۹). از این رو توجه به خانواده و بهبود ساختار آن کاری زیربنایی در جهت داشتن افراد و جامعه ای سالم می باشد و رضایت از ازدواج و سازگاری زوجین از جمله عاملهای تعیین کننده بهزیستی خانواده است. زندگی زناشویی باید به منزله ی رابطه ی رضایت بخشی برای زوجین باشد تا بتواند نیازهای جسمانی، عاطفی، روانی و اجتماعی خود را در یک فضای صمیمانه و توأم با آرامش برآورده سازد. در اثر پیوند زناشویی یک زن و مرد به طور متوسط بیش از نیم قرن از زندگی خود را با یکدیگر سپری خواهند کرد و بایستی بتوانند خود را با تحولات روانی و اجتماعی و عاطفی همسر خود تطبیق دهند. در غیر این صورت رابطه زناشویی آنها دچار مشکل خواهد شد (مقدم و همکاران ۱۳۸۵). ازدواج موفق باعث ارضای بسیاری از نیازهای جنسی و روانی زوجین و افراد خانواده می شود و در صورت شکست، زن و شوهر و همچنین فرزندان آنها با ضربه روانی شدید مواجه می شوند شناسایی عواملی که می توان بر این ارتباط تاثیر بگذارد و یا آن را خدشه دار کند، که در اصل از موضوعات روانشناسی مثبت نگر در ایجاد و نگهداری سلامت روان و بهزیستی زوجین و دیگر اعضای خانواده است، از اهمیت خاصی برخوردار است (رسولی، ۱۳۸۱).

سازگاری زوجین فرایندی است که در طول زندگی زن و شوهر به وجود می آید، زیرا لازمه آن انطباق سلیقه ها، شناخت صفات شخصیتی، ایجاد قواعد رفتاری و ایجاد الگوهای مراوده ای است. البته روزهای اول زندگی شایسته توجه جدی است. بنابراین سازگاری زوجین یک فرایند تکاملی در بین زن و شوهر است (احمدی و همکاران، ۱۳۸۴). زوجین سازگار، زن و شوهرهایی هستند که از روابطشان راضی هستند و در زمینه مسائلی مانند گذراندن اوقات فراغت و مادیات تاحد زیادی توافق دارند. سازگاری زوجین سنگ زیربنای عملکرد خوب خانواده و مهمترین عامل پیش بینی کننده بهداشت روانی افراد متاهل است در هنگام وجود سازگاری زن و شوهر در بیشتر مواقع احساس رضایت و خوشبختی از یکدیگر دارند و روابط رضایت بخش بین آنها از طریق علاقه متقابل، میزان مراقبت از یکدیگر، پذیرش همدیگر و تفاهم قابل ارزیابی است (سنیها<sup>۱</sup> و ماکرچک<sup>۲</sup>، ۱۹۹۰).

اهمیت شناخت و بررسی عواملی که سبب شکل گیری و دوام سازگاری زوجین می گردند، می تواند گام مفیدی در راستای ارتقای سلامت نهاد خانواده و سطح فرهنگ جامعه باشد.

انسان در زندگی خود مقاطع و مراحل حساسی را پشت سر می گذارد. یکی از این مراحل حساس و سرنوشت ساز مساله ازدواج و تشکیل زندگی مشترک است و مهمتر از این مرحله تلاش هر یک از زوجین برای حفظ این زندگی مشترک و حتی الامکان رسیدن به درجات عالی رضایت بخش زناشویی است تا در سایه این رضایت بتوانند به اهداف مورد نظرشان از ازدواج دست یابند. رابطه زناشویی در زندگی مانند هر رابطه دیگری دارای جنبه های مثبت و منفی می باشد، مهمترین عامل شاخص و تعیین کننده در ازدواج کیفیت و نوع رابطه زن و شوهر است. بعضی از زوجها با تفاهم و سازگاری زندگی را می گذرانند. در حالی که گروهی از همسران در حل ساده ترین مسائل زندگی نیز بادشواری و سردرگمی مواجه هستند. اغلب زن و شوهرها در برخورد با اشخاص ثالث مشکلی ندارند اما بندرت می توانند با درک لازم روابط صمیمانه خود را شکوفا سازند. سازگاری در ازدواج از طریق علاقه متقابل، مراقبت از یکدیگر، پذیرش، درک یکدیگر و ارضای نیازها ایجاد می شود زوجهای سازگار، زن و شوهرهایی هستند که توافق زیادی با یکدیگر دارند، از نوع و سطح روابطشان راضی اند، از نوع و کیفیت گذران اوقات فراغت رضایت دارند و مدیریت خوبی در زمینه وقت و مسائل مالی خودشان اعمال می کنند (گریف<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰).

<sup>1</sup> -sinha

<sup>2</sup> -Makergec

<sup>3</sup> -Greef



شعاع کاظمی (۱۳۸۶) در پژوهشی ویژگیهای زوجین سازگار را به شرح زیر بیان کرده است:

**الف-** زن و شوهر با رابطه ای که دارند خود را خوشبخت می دانند. **ب-** ارضای کامل نیازهای جسمانی و عاطفی انجام می گیرد **ج-** هریک از همسران زندگی همسرش را بارور می گرداند **د-** محیط زناشویی، شخصیت هرکدام از زن و شوهر را ارزشمند می گرداند و به هریک امکان می دهد و کمک می کند که به عنوان یک شخص، استعدادهای ذاتی خود را شکوفا سازند و تحقق بخشند **ر-** پشتیبانی متقابل دارند، هریک از زن و شوهر "من" دیگری را تهدید نمی کند و از بودن باهمدیگر احساس آرامش می کنند **س-** نسبت به یکدیگر درک متقابل دارند.

از جمله دلایل معقول و منطقی مطالعه بر روی جزئیات سازگاری زوجین، درک محوریت آن در سلامت خانواده و اشخاص آن بخصوص بهداشت روانی خود همسران و همچنین سلامت فیزیکی و عاطفی و بهداشت افراد در جامعه است. باتوجه به گسترده تر شدن مبحث روان شناسی مثبت نگر در دهه گذشته که به عنوان یک تغییر در روان شناسی به حساب می آید و همچنین سازگاری زوجین که از مولفه های بهزیستی روانی است، این سوال به ذهن می رسد که چه علل و عواملی می تواند بر سازگاری زوجین تاثیر بگذارد. لذا تلاش برای بهبود وضع خانواده و افراد آن مهمترین مساله است که در این پژوهش سازگاری زوجین به عنوان یک عامل مهم و شاید مهمترین عامل تحکیم خانواده و حفظ رابطه زوجی مورد توجه قرار گرفته است.

برای حل هر مساله ای نخست باید شناخت کافی از ابعاد گوناگون آن مسئله و متغیرهایی که به نحوی با آن مسئله در ارتباط هستند و یا بر آن تاثیر می گذارند دست زد. در این راستا از میان مجموعه ای از عوامل تاثیر گذار بر سازگاری زوجین، پژوهش حاضر در پی بررسی رابطه نیازمندی های روان شناختی با سازگاری زوجین است.

نظریه پردازان از جمله دسی و ریان (۲۰۰۰) نیازمندی های روانی را به این گونه تعریف کرده اند: نیازمندی های روانی مجموعه ۳ نیاز شایستگی، خودمختاری و وابستگی گفته می شود. توجه به نیازمندی های روانی و سعی در تامین آنها، از مهمترین اقدامات است که می تواند در بهزیستی و امید به زندگی موثر باشد نیازهای انسان شرایط خاصی را برای سلامت روان شناختی یا بهزیستی طلب می کنند و ارضای آنها بستگی به شرایط حمایت کننده دارد. رایان و دسی (۲۰۰۱ و ۲۰۰۰) بیان می کنند عملکرد بهینه افراد در زمینه های مختلف وابسته به ارضای نیازمندی های روانی پایه آنهاست. این نیازها عبارتند از ۱- نیازهای خود پیروی، نیاز به داشتن آزادی عمل در فعالیتهای خود به جای احساسات تحت کنترل بودن یا مجبور بودن بر انجام کاری است. این نیاز وقتی ارضا می شود که فرد احساس کند مطابق با درک یکپارچه ای که از خویشتن خود دارد، بنا به خواست واراده خودش عمل می کند (دس و ریان ۲۰۰۰). ۲- نیاز به شایستگی، فرد احساس کند که می تواند تجربیات محیطی خود را تحت کنترل داشته و از عهده چالشهای آن برآید (وایت، ۱۹۵۹). ۳- نیاز به ارتباط، به معنای نیاز به تجربه پیوند داشتن با دیگران است؛ به گونه ای که فرد احساس کند دل بسته و مورد توجه افرادی است که برای او اهمیت دارند. همانطور که بیان شد خانواده ارزشمندترین و اثربخش ترین نهاد جامعه است و هیچ یک از آسیب های اجتماعی فارغ از تاثیر خانواده نیست. همچنین می بایست به این مساله اشاره کرد که کوشش در جهت ارتقاء بهداشت روانی و جسمانی زوجین می تواند به سالم سازی فضای جامعه کمک نماید (نوابی نژاد، ۱۳۸۹).

یکی از مسائلی که بر روی زندگی و خشنودی از زندگی در خانواده تاثیر می گذارد سازگاری زوجین است، زیرا سازگاری زوجین وضعیتی است که در آن زن و شوهر از ازدواج با یکدیگر و باهم بودن احساس شادمانی و رضایت دارند. از آنجا که کاهش سازگاری زوجین از عوامل خطر ساز بروز آسیب های روان شناختی در کودکان و بزرگسالان است و نظام خانواده را که در واقع زیربنای جامعه سالم است مورد تهدید قرار می دهد. ضرورت و اهمیت تحقیق در زمینه شناخت سازگاری زوجین و عواملی که سبب افزایش و کاهش آن می شود را از سوی محققان ایجاب می کند.

سیر صعودی آمار طلاق و پیشی گرفتن شمار طلاق نسبت به ازدواج، وجود تعارضات و اختلافات خانوادگی نشانگر آن است که سازگاری زوجین به آسانی قابل دستیابی نیست. باتوجه به این مساله که نارضایتی زناشویی و طلاق موجب بروز اختلال های



جسمانی و روانی زوجین شده، همچنین می توانند موجبات بزهکاری فرزندان را فراهم آورد و در نهایت از جانب خانواده های ناسالم، جامعه نیز آسیب خواهد دید، انگیزه محققان را برای یافتن راهکارهای مناسب جهت مقابله با این پدیده اجتماعی افزایش داده است. امروزه یافتن شیوه ای برای افزایش سازگاری زوجین از مهمترین اهداف روانشناسان و مشاوران می باشد. اما با توجه به سطح نازل فرهنگ مشاوره در میان خانواده های ایرانی و محدودیت های اقتصادی مشاوره، فرصت آزمون خطا برای یافتن شیوه مناسب وجود ندارد و باید بهترین شیوه ای که در کوتاهترین زمان به نتیجه می رسد انتخاب شود. همه این امور محقق را وادار می کند بانجام دادن پژوهشهای بنیادی که هدف پژوهش حاضر نیز معطوف به همین امر است سعی در یافتن موثرترین شیوه می شود تا با اجرای این گونه تحقیقات بستر مناسبی برای شناسایی عوامل مناسب در رضایت زناشویی پدید آید.

در پژوهش حاضر سازگاری زوجین که به عنوان زیرطبقه مولفه نیازمندی های روانی و بخشش که از زیرطبقات توانمندی شخصیتی به شمار می روند، مورد مطالعه قرار گرفتند. در صورت توجه به عوامل سازگاری زوجین می توان انتظار داشت که با افزایش سطح سازگاری بسیاری از مشکلات روانی و عاطفی و اجتماعی کاهش می یابد.

با اینکه متغیرهای بسیاری با سازگاری زوجین مرتبط هستند اما مقوله های نظیر نیازمندی های روانی کمتر در زمینه ارتباط با سازگاری زوجین مورد مطالعه قرار گرفته است. نیازمندی های روانی از فاکتورهای مهم زندگی بشری هستند که تاثیری بنیادی در ارتباطات زناشویی دارند. بنابراین توجه به این دو عامل و امکان آموزش و یادگیری آنها و تعیین عواملی دیگر که در افزایش این متغیرها تاثیرگذار هستند و همچنین بررسی رابطه آنها با سازگاری زوجین در جهت ارتقاء سلامت روانی و پیشگیری از اختلافات حائز اهمیت است. (باکوس، ۲۰۰۹).

اهمیت این تحقیق برکسی پوشیده نیست و امید است که هم اهمیت نظری تحقیق که در قالب افزودن به ادبیات موجود مطرح است مورد توجه قرار گیرد و هم نقطه آغازی برای عنایت به اهمیت کاربردی تحقیق که نتیجه اش استفاده در زندگی کاربردی و عملی خانواده ها و کاهش طلاق و بالا بردن سطح روانشناختی مثبت زوجین باشد. بنابراین هدف پژوهش حاضر پیش بینی سازگاری زوجین بر مبنای نیازمندی های روانیمی باشد. در این زمینه تحقیقاتی انجام گرفته که به برخی از آنها اشاره می گردد: پاتریک، لانسبرگ (۲۰۰۷) بیان کردند افراد زمانی تمایل به پایداری یک رابطه دارند که شریکشان نیازمندی های روانی شان را برآورده سازد. یافته های استوری و همکاران (۲۰۰۶) نشان داد که طلاق و ناسازگاری در خانواده های با عدم توانایی، حل مسئله و استقلال روانی کمتر پیش بینی کننده عدم سازگاری فرزندان آنها در زندگی آینده با همسرانشان هست. کلارک و هولمز (۲۰۰۴) در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که یک شریک رمانتیک اگر نیازهای رمانتیک طرف مقابل را پاسخگو باشد پیامدهای سالم ارتباطی که شامل پایداری رابطه می شود را در پی دارد. سباتیلی (۲۰۰۳) در تحقیق خود بیان کرد که ادراکات زن و شوهر و برداشتهایی که آنها از زندگی خانوادگی خود داشته اند در سازگاری زوجین آنها موثر است و نیز تاثیراتی که زن از ادراکات و تجربیات خانوادگی خود می گیرد، مهمتر و بیشتر از مرد است. میلر (۲۰۰۲) در پژوهشی دریافت که بین کیفیت رابطه زناشویی و تشویق به استقلال در خانواده اصلی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. یافته های جاکت و سورا (۲۰۰۱) نشان داد زنانی که در خانواده ای که با تعهد و استقلال روانی و عاطفی کمتری بزرگ شدند بیشتر مستعد بروز رفتارهای ناسازگارانه در زندگی با همسرانشان هستند. بلکسلی (۲۰۰۰) در تحقیقات خود نشان می دهد زنانی که در خانواده با پدرشان روابط صمیمی ندارند و در خانواده ای با استقلال و پیوستگی کمی زندگی می کنند در آینده نیز با همسرانشان سازگاری نداشته و در زندگی دچار مشکل می شوند. دبور و رومانس (۱۹۹۶) بر اساس یافته های خود چنین ادعا می کنند که اتکا زیاد به باورهای غیر عقلانی مختص رابطه در کسانی پیدا می شود که در ازدواج خود نسبتا ناخشنود هستند.

سیف (۱۳۸۳) در این باره می نویسد، تا این تاریخ، اکثریت تحقیقات درباره متغیرهای شناختی در تعامل زناشویی بر فرایند اسنادی متمرکز بوده اند. سیف، (۱۳۸۳) نشان دادند متکی شدن به ضوابط یا باورهای غیرواقعی از طرف یکی یا هر دو شریک زندگی



احتمالاً ناراضایتی زناشویی را موجب می شود. در تحقیقی که توسط حسینیان ویزدی و جاسمی (۱۳۸۰) انجام شد به این نتیجه رسیدند که بین استقلال یکی ابعاد نیازمندی های روانی و سازگاری زوجین رابطه معنادار وجود دارد.

### روش

این پژوهش از نوع توصیفی همبستگی می باشد. جامعه ی آماری مورد مطالعه شامل دانشجویان متاهل شهر اهواز می باشد و با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی ساده جمع نمونه ی مورد مطالعه ی این پژوهش ۱۲۰ نفر انتخاب شدند. ابزار تحقیق شامل مقیاس سازگاری زوجین اسپاینر (DAS) و پرسش نامه نیازمندی های روانی می باشد:

### پرسش نامه ی سازگاری زوجین اسپاینر DAS

این مقیاس (DAS) شامل ۳۲ سوال است که برای ارزیابی کیفیت زناشویی از نظر زن و مرد به کار می رود. تحلیل عاملی نشان می دهد که این مقیاس ۴ بعد رابطه را می سنجد، که این ۴ بعد شامل رضایت زناشویی، هم بستگی زناشویی، توافق زناشویی و ابراز محبت است.

نمره گذاری این پرسش نامه از ۰ تا ۱۵۱ می باشد. کسب نمره ی ۱۰۱ و بیشتر نشان دهنده ی سازگاری بیشتر و رابطه ی بهتر و نمرات پایین تر آن نشان دهنده سازگاری کمتر است. و این مقیاس توسط حسن شاهی (۱۳۷۸) ترجمه شده است.

پایایی: اسپاینر (۱۹۷۶) پایایی ۹۶ درصدی را از طریق ضریب آلفای کرونباخ برای این مقیاس به دست آورده است. حاج ابول زاده (۱۳۸۱) در پژوهش خود به منظور تعیین ضریب پایایی پرسش نامه روش بازآزمایی را با فاصله زمانی ۱ هفته روی نمونه ای متشکل از ۱۵ زوج اجرا کرد که برای بررسی میزان هم بستگی نمرات از ضریب هم بستگی پیرسون استفاده کرد. ضریب هم بستگی بین نمرات زنان و مردان طی ۲ با اجرا و در نمره یکل ۸۱ درصد که ۶۸ درصد مقیاس فرعی اول، ۸۱ درصد مقیاس فرعی دوم، ۷۷ درصد مقیاس فرعی سوم و مقیاس فرعی چهارم ۷۸ درصد به دست آمده است.

روایی: اسپاینر به منظور به دست آوردن اعتبار سازه ی مقیاس سازگاری زوجین لاک و الاس (۱۹۵۹) استفاده کرد. که نتیجه ی این تحقیق هم بستگی بین این ۲ مقیاس را بین افراد متاهل ۸۶ درصد و در میان افراد طلاق گرفته ۱۸ درصد نشان داده است.

### پرسش نامه نیازمندی های روانی

این مقیاس دارای ۲۱ گویه می باشد که از روی مقیاس نیاز های اساسی روان شناختی در کار (دسی و ریان، ۱۹۸۵) توسط گانیه، (۲۰۰۳) اقتباس شده است. پاسخ ها روی یک مقیاس ۵ درجه ای از ۵ (بسیار موافقم) تا ۱ (بسیار مخالفم) مشخص می شوند. این ۳ نیاز عبارتند از: استقلال (۷ گویه)، شایستگی (۶ گویه) و پیوستگی (۸ گویه) است.

پایایی و روایی: نوی، شافر، یانگ و زاکالیک (۲۰۰۵) پایایی نیاز به استقلال، شایستگی، پیوستگی و نمره ی کل را به ترتیب ۶۸ درصد، ۷۵ درصد، ۸۵ درصد و ۹۰ درصد گزارش کرده اند. هم چنین در تحقیق مذکور به منظور تعیین روایی سازه ای پرسش نامه، از روش تحلیل عاملی تاییدی استفاده شد. مقدار شاخص CFI برابر ۹۱ درصد بود.

شیوه اجرا و گردآوری اطلاعات: پرسشنامه ها پس از هماهنگی های لازم بین اعضای گروه نمونه توزیع گردید. از اعضای گروه نمونه به صورت شفاهی خواسته شد که جملات پرسشنامه را به دقت مطالعه و بر اساس افکار و اعتقادات خود پاسخ دهند. همچنین به آنها یادآوری شد که پرسشنامه بدون نام بوده و پاسخ صحیح و غلط وجود ندارد.



### یافته های تحقیق

در این قسمت به تجزیه و تحلیل اطلاعات حاصل از داده های آماری پرداخته می شود. تحلیل داده ها در دو بخش توصیفی و استنباطی ارائه می گردد. در بخش داده های توصیفی به بررسی میانگین، انحراف معیار متغیر ها خواهیم پرداخت و در بخش داده های استنباطی جهت آزمون فرضیه های تحقیق از روش رگرسیون چندگانه به شیوه هم زمان استفاده می گردد.

### یافته های توصیفی

جدول ۱. شاخص های توصیفی متغیرها

متغیر	ابعاد	میانگین	انحراف معیار
نیازمندی های روانی	خودمختاری	۲۱/۵۱	۶/۶۷۲
	شایستگی	۱۹/۶۰	۶/۴۰۶
	ارتباط	۲۲/۱۰	۷/۲۶
سازگاری زوجین	رضایت زناشویی	۳۳/۹۹	۱۴/۹۹
	همبستگی زناشویی	۱۵/۵۴	۸/۱۶
	توافق زناشویی	۳۴/۵۶	۱۴/۴۸
	ابراز محبت	۶/۰۱	۳/۹۳
	سازگاری کل	۸۸/۱۲	۳۲/۱۳

### یافته های استنباطی

فرضیه پژوهش: نیازمندی های روانی به طور معناداری سازگاری زوجین را پیش بینی می کنند.

جدول ۲. رگرسیون چندگانه به شیوه هم زمان جهت پیش بینی سازگاری زوجین بر اساس نیازمندی های روانی و هوش هیجانی

متغیر وابسته	متغیر مستقل	R2	F	P<	df	Beta	T	P<
سازگاری	خودمختاری	۰/۳۴	۶۳/۴۰۵	/۰۰۰	۱۲۰ و ۴	۰/۱۵۰	۳/۰۱۵	۰/۰۰۱
	شایستگی					۰/۴۸۲	۹/۲۲۲	۰/۰۰۲
	ارتباط					۰/۲۲۱	۴/۷۱۲	/۰۰۰

ابعاد خودمختاری شایستگی و ارتباط نیازمندی های روانی به صورت مثبت و معنادار پیش بینی کننده سازگاری زناشویی هستند که در مجموع ۳۴ درصد از واریانس سازگاری زوجین را تبیین میکنند.

### بحث و نتیجه گیری

بررسی فرضیه پژوهش نتایج نشان داد نیازمندی های روانی به صورت مثبت و معنادار پیش بینی کننده سازگاری زناشویی هستند. این نتایج با یافته های سیاروچی و همکاران، (۲۰۰۴) همسو می باشد که معتقدند که درک متقابل همسران میتواند



کاربردها و تأثیرات مهمی بر فعالیتهای گوناگون آدمی نظیر رهبری و هدایت شدن دیگران، رشد حرفهای، سلامت روانی، زندگی خانوادگی و زناشویی داشته باشد. لذا زوجینی که توانایی درک و پذیرش افکار، احساسات و عواطف یکدیگر در زندگی زناشویی را دارا می باشند، احساس رضایتمندی بیشتری از یکدیگر همراه دارند. علاوه بر مهارت های ارتباطی، خودمختاری در شروع و تنظیم تجربه ها و موثر بودن در تعاملات نیز میتواند منجر به بهبود ارتباطات زوجین شود. شواهد فراوان نشان می دهد که زوجین در جامعه امروزی برای برقراری و حفظ روابط صمیمی و درک احساسات از جانب همسرشان به مشکلات فراگیر و متعددی دچارند. بدیهی است که کمبودهای موجود در کفایتهای عاطفی و هیجانی همسران درکنار عوامل متعدد دیگر، اثرات نامطلوبی بر زندگی مشترک آنها می گذارد که می توان به کمبودهایی در توانایی خودآگاهی، خویشنداری، همدلی و توانایی تسکین دادن یکدیگر اشاره نمود.

## منابع

### منابع فارسی

- احمدی، خدابخش. فتحی آشتیانی، نوابی نژاد (۱۳۸۴). بررسی عوامل زمینه ای - فردی و ارتباطی مؤثر بر سازگاری زناشویی. فصل نامه خانواده پژوهشی، دوره اول.
- حسینیان، سمانه ؛ یزدی، جواد ؛ جاسمی، محمدعلی. (۱۳۸۰). بخشایش و رضایت زناشویی در مردان مبتلا به اختلال استرس پس از ضربه ناشی از جنگ و همسران آنان. فصلنامه اصول بهداشت روانی، سال دهم. شماره ۳۷، صص ۳۶-۳۳.
- رسولی فاطمه، علی و اعتمادی. (۱۳۸۱). بررسی تاثیر مداخله ای حل مشکل خانوادگی بر کاهش ناسازگاری زوجین. مجله پژوهش های روانشناسی، سال هشتم، شماره ۳۲.
- سیف، سوسن (۱۳۶۸) تئوری رشد خانواده، تهران: انتشارات دانشگاه الزهرا (س).
- شعاع کاظمی کریم، (۱۳۸۶). تأثیر سازگاری روانشناختی فردی بر سازگاری زناشویی مجله حقوقی و قضایی دادگستری سال هشتم. شماره ۹.
- مقدم علی (۱۳۸۵) رابطه ترس از صمیمیت با نوع دلبستگی و سازگاری زناشویی در زنان در آستانه طلاق و زنان عادی. پایان نامه کارشناسی.
- نوابی نژاد، شکوه. (۱۳۸۹). بررسی عوامل زمینه ای - فردی و ارتباطی - دو جانبه ای مؤثر بر سازگاری زناشویی. فصل نامه خانواده پژوهشی، ۱ (۳).

### منابع لاتین

- BacusRobert(2009). *Marital status and personal Well-Being: A Literature Review, Family Relations*, 40:97-102.
- Bellesky, B.D (2000). *The relationship between communication skill and marital satisfaction: som moderating effect*, journal of marriage and damily v.p.8PP81-92.



- Deborg , R. romanse B(1996) *marital status and personal well beixy :alit era true review family relations*. Journal of family relations vol. 17 , PP.113-118.
- Greef, A. P. (2000) *characteristics off a miles that function well*. JournalY of family issues, vol.21 ,issves 8.P:94.
- Holms, D.H. (2004).*Assessing intimacy: The PAIR Inventory*, Journal of marital and family therapy, 7, 47-60.
- Jucket , R.L, and soura. R.E. (2001). *A clinical- research overview of couples in traction*. In W.K.Halford& H.J. Mark man (Eds.). *Clinical handbook of marriage and couple sinter venation* (120-220).
- Miller, A. J., and Worthington, E. L. (2010).*Sex differences in forgiveness and mental health in recently married couples*. The journal of positive psychology, 5, (1): 12-23.
- Patric , A.P. &H.L.lansberg. (2007). *Intimacy and Marital satisfaction in Spouses*. Journal of sex &Marital therapy, 27(3), 247-257.
- Sebatilly , G.B. (2003). *A confirm atoryanalysisofhedyadic adjustment scale*. Journal of marriage and the family, 44(3), 731-738.
- Sinha, D. & n. Mukerjes. (1990). *Marital adjust men and space orientation*. Journal of social psychology, 130,5,633-639.