

بررسی رابطه سلامت روان و رضایتمندی زناشویی بر رضایتمندی شغلی

فاطمه مامانی

فارغ التحصیل کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت از دانشگاه کرج
مدرس دانشگاه پیام نور استان البرز و دانشگاه نظرآباد

چکیده

موفقیت سازمانها و محیط های کاری بستگی کامل به استفاده کارآمد از منابع نیروی انسانی برپایه علوم رفتاری دارد و این چالشی است که به گونه فزاینده ای سرپرستان، مدیران و دست اندرکاران امور کار و سازمان را به خود مشغول داشته است. هدف از انجام این پژوهش بررسی رابطه سلامت روان و رضایتمندی زناشویی بر رضایتمندی شغلی می باشد. پژوهش حاضر در پی بررسی رابطه سلامت روان و رضایتمندی زناشویی بر رضایتمندی شغلی است، لذا بدون دستکاری متغیرها بررسی می گردد و پژوهش توصیفی است که از روش پیمایشی (زمینه یابی) سود جسته است؛ و چون همبستگی بین متغیرها را می سنجد، می توان گفت که از نوع همبستگی است. سلامت جامعه و خانواده در گرو رضایت افراد از ازدواجشان است. با توجه به اطلاعات به دست آمده از تحقیق، بین رضایتمندی شغلی با سلامت روان و رضایتمندی زناشویی رابطه وجود دارد. در انتها نیز پیشنهادهایی برای مسئولین و برنامه ریزان بیان شد.

کلمات کلیدی: سلامت روان، رضایتمندی شغلی، رضایتمندی زناشویی، ازدواج

مقدمه

مسئله انتخاب شغل و به دست آوردن کار یکی از مهمترین مسایل نسل جوان است. فرزندان بشر موقعی که روزگار کودکی و ایام بلوغ را طی می‌کنند و به دوران جوانی قدم می‌گذارند، مایلند کاری به دست آورده و زندگی خویش را از درآمد شخصی تأمین نمایند و در پرتو آن به آزادی و استقلال نایل گردند، شایستگی خود را ثابت کنند و شخصیت خویش را در جامعه مستقر سازند. اشتغال به کار و قبول مسئولیت، لازمه زندگی شرافتمندانه در اجتماعات بشری است. بحث از تمایل رضایتمندی زناشویی، باتشکیل خانواده آغاز می‌گردد. از بدو پیدایش انسان، بر روی کره زمین، همواره زنان و مردان، با تشکیل کانونی به نام خانواده، عمری را در کنار یکدیگر گذرانیده و فرزندانی در دامن پر مهر خویش پرورانده و از این جهان رخت بر بسته‌اند. طبیعی ترین شکل خانواده همین است که هیچ عاملی جز مرگ نتواند پیوند زناشویی را بگسلد و میان زن و شوهر جدایی بیفکند. کوشش مصلحان جامعه، مخصوصاً پیامبران خدا این بوده است که نظام خانواده، یک نظام مستحکم و پایداری باشد و هیچ عاملی نتواند این کانون سعادت را متلاشی گرداند. دنیای امروز که دنیایی مضطرب و پریشان است، علیرغم پیشرفتهای حیرت‌انگیز علم و صنعت، در مساله خانواده با مشکلات بزرگی روبرو است.

مبانی نظری

تعیین رضایت شغلی

با توجه به تعریف رضایت شغلی که نگرش کلی فرد نسبت به شغلش است بدیهی است که تعریف مزبور بسیار کلی است ولی این تعریف در بطن مفهومی این واژه قرار دارد. لازم به یادآوری است که شغل فرد چیزی بیش از کارهای شخصی چون بسته‌بندی کاغذ، در خدمت مشتری بودن و یا رانندگی یک ماشین است.

رضایت زناشویی

رضایتمندی زناشویی یعنی احساسات عینی از خشنودی و لذت تجربه شده توسط زن یا شوهر، موقعی که همه جنبه‌های ازدواجشان را در نظر بگیرند و رضامندی یک تغییرنگرشی است، بنابراین خصوصیات فردی زن و شوهر می‌باشد (مهدوی، ۱۳۷۵).

ازدواج

ازدواج یکی از قدیمی‌ترین پیوندهای انسانی است که ارضاءکننده و رشددهنده شخصیت آدمی بوده است. ازدواج از همان اوایل مورد توجه نویسندگان، فلاسفه و به خصوص اخلاقیون و پیروان ادیان بزرگ قرار گرفته است و چون می‌دانستند عوامل بسیاری خانواده را تهدید می‌کند توصیه‌هایی در حفظ بنیادهای آن داشته‌اند. اکثر آنها طلاق را منفور و گاهی ممنوع اعلام کرده‌اند. خانواده به عنوان یک گروه کوچک طبیعی در دهه پنجاه مورد توجه روان‌شناسان و مشاوران واقع شد. برخی خانواده را کانون توجه خود قرار دادند و بر این عقیده شدند که ریشه تمام مشکلات روانی در خانواده است و بنابراین در درمان هر مشکل روانی خانواده باید آماج مداخله درمانی قرار گیرد (گلدن برگ و گلدن برگ، ۱۹۹۶). کاری که معمولاً چندان هم مطلوب نیست کار بکند و مسائلی دیگر از این قبیل.

سلامت روان

سازمان بهداشت جهانی سلامت را به صورت بهزیستی کامل فیزیکی، روانی و اجتماعی تعریف می‌کند. نه صرف فقدان بیماری و ناراحتی. سلامت در دیدگاهی کلی نگر از جنبه‌های روانی، اجتماعی و فیزیکی مورد توجه قرار می‌گیرد و رابطه آن با محیط نیز بررسی می‌گردد. انجمن بهداشت روانی کانادا، در یک دید جامع بهداشت روانی را در سه قسمت "نگرش‌های مربوط به خود، نگرش‌های مربوط به دیگران و نگرش‌های مربوط به زندگی" تعریف می‌کند. از نظر این انجمن بهداشت روان یعنی توانایی سازگاری با دیدگاه‌های خود، دیگران و رویارویی با مشکلات روزمرگی زندگی.

پیشینه مطالعاتی

الف: برخی تحقیقات انجام شده داخلی

الف: در حوزه رضایتمندی شغلی

- در بررسی پیرامون تأثیر عوامل رضایت از شغل و محیط شغلی در سطح کارایی کارکنان دیپلم به بالا در شرکت ایران خودرو که در سال ۱۳۷۲ توسط آقای رامین صادقیان انجام گرفت نتایج حاصله پس از انجام تحلیل‌های مختلف نشانگر آن است که: رضایت از شغل و محیط شغلی تأثیر مستقیم و مثبتی بر کارایی کارکنان دیپلم به بالا دارد.
- در تحقیق آقای حسن صدوقی که در سال ۱۳۷۴ در خصوص بررسی تأثیر سن، سابقه کار، میزان تحصیلات و ویژگیهای شخصیتی درون‌گرایی و برون‌گرایی بر رضایت شغلی کارکنان شرکت مخابرات شهرستان ساوه صورت گرفت، یافته‌های پژوهش نشان داد که متغیرهای سابقه کار، سن، درون‌گرایی، برون‌گرایی بر رضایت شغلی اثر معنادار ندارد در حالیکه متغیرهای میزان تحصیلات و وضعیت شغلی در پیش‌بینی رضایت شغلی اثر چشمگیری داشتند.
- در تحقیق آقای محمد فخاریان که در سال ۷۵-۱۳۷۴ در خصوص بررسی رابطه آموزش کنترل کیفیت فراگیر، گروه شغلی، سن، سابقه کار، میزان تحصیلات و وضعیت تأهل کارگران شرکت لاستیک پارس با رضایت شغلی آنها صورت پذیرفت، یافته‌های تحقیق نشان داد که متغیرهای آموزش، سابقه کار بر رضایت شغلی اثر معناداری دارند. در حالیکه متغیرهای تحصیلات، وضعیت تأهل، سن، گروه شغلی بر رضایت شغلی اثر معنی‌داری ندارد.

ب: در حوزه سلامت روان

- در مقایسه ویژگیهای شخصیتی و سلامت روان دانش آموزان دبیرستانهای تیز هوشان و دبیرستانهای عادی که توسط حسن حق شناس و همکاران در سال ۱۳۸۵ صورت پذیرفت نتایج یافته‌ها نشان داد دانش آموزان دبیرستانهای تیز هوشان از نظر برخی از ابعاد شخصیتی و نیز سطح سلامت روان با دانش آموزان عادی متفاوت هستند.
- در بررسی سطح سلامت روان پرستاران شاغل در بیمارستانهای آموزشی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی تهران در سال ۱۳۸۵ که توسط مرتضی خاقانی زاده و همکاران صورت پذیرفت نتایج یافته‌ها نشان داد بین سلامت روان و ویژگیهای دموگرافیک از قبیل وضعیت تأهل، تعداد فرزندان و رضایت از وضعیت اقتصادی ارتباط معنی‌داری وجود نداشت اما بین سلامت روان و متغیرهای سابقه کار، اضافه کار و نوبت کاری رابطه معنادار بود.

ج: در حوزه رضایتمندی زناشویی

- در بررسی رابطه بین صفات شخصیتی و رضایت زناشویی در زوجهای شهر دامغان که توسط حسن عبدالله زاده در سال ۱۳۸۲ صورت گرفت نتایج یافته‌ها نشان داد بین ابعاد شخصیتی برون‌گرایی، دلبذیر بودن و با وجدان بودن با رضایت زناشویی رابطه مثبت وجود دارد. بین بعد روان رجورخویی شخصیت و رضایت زناشویی رابطه منفی وجود دارد و بین دومتغیر انعطاف‌پذیری و رضایت زناشویی رابطه‌ای به دست نیامد.
- صادقی مقدم و همکاران در بررسی میزان رضایت از زندگی زناشویی در زنان شاغل و خانه‌دار و همسران آنها در شهر گناباد که در سال ۱۳۸۵ صورت پذیرفت نتیجه گرفتند که بین رضایتمندی از زندگی زناشویی و وجوه مختلف آن در زنان شاغل و زنان خانه‌دار و همسران آنها با متغیرهای خاص ارتباط دارد.
- در بررسی زهرا طالبی در سال ۱۳۸۵ در خصوص رابطه رضایتمندی شغلی و خویش‌پنداری با رضایتمندی زناشویی نتایج نشان داد، بین رضایتمندی شغلی و رضایتمندی از زندگی زناشویی رابطه مثبت معنادار وجود دارد.

ب: برخی تحقیقات انجام شده خارجی

الف: در حوزه رضایتمندی شغلی

- در تحقیقی که توسط استغی ۱ و همکارش در خصوص رابطه بین رضایتمندی شغلی و رضایتمندی زناشویی در سال ۲۰۰۵ در دانشگاه مینه سوتا انجام دادند نتایج نشان داد بین رضایتمندی شغلی و رضایتمندی زناشویی رابطه مثبت وجود دارد و بین درگیری های بین نقشی و رضایتمندی زناشویی رابطه معنی داری مشاهده نشد.
- باغمن ۲ در بررسی رضایت شغلی معلمان مدارس متوسطه کالیفرنیا در سال ۲۰۰۳ دریافت که تأثیری که معلمان بر زندگی دانش آموزان می گذارند در روابط خوب با دانش آموزان و همکاران در مدرسه که باعث ایجاد فضای دوستانه، حمایتی، اعتماد و صمیمیت می شود منشاء رضایت شغلی آنان است. (به نقل از محمود علیزاده ص ۱۸۴)
- در تحقیق ازرت ۲ و همکاران در سال ۲۰۰۶ که تحت عنوان پیش بینی کننده های میزان خستگی شغلی و رضایت شغلی در پزشکان ترکیه در استانبول صورت گرفت نتایج نشان می دهد احساس رضایت شغلی، با بروز خستگی های روحی و توجه نکردن به هویت فردی کاهش یافته و به صورت مستقیم با پیشرفت ها و دستاوردهای شخص افزایش می یابد.

ب: در حوزه سلامت روان

- نتایج تحقیق اکویچ و دیگران ۱ در سال ۲۰۰۴ تحت عنوان سلامت روانی و عملکرد روزانه و رضایت از زندگی نشان می دهد که سلامت روانی به شدت با عملکرد روزانه و رضایت از زندگی زناشویی آنان رابطه دارد. (به نقل از رسولی، آداس ۱۳۸۳)
- وونگ و دیگران ۲ در بررسی سلامت روان پرستاران چینی در هنگ کنگ در سال ۲۰۰۱ دریافتند سلامت روان پرستاران به دلایل متعددی نسبت به سایر مردم جامعه در معرض خطر است و شایعترین علت استرس، خصوصاً در پرستاران تازه کار که سلامت روان آنها را تهدید می نماید، حجم زیاد کار می باشد. (نقل از عبدی و همکاران، سال ۱۳۸۶)

ج: در حوزه رضایتمندی زناشویی

- کینزمن ۱ (۲۰۰۰) تحقیقی تحت عنوان تأثیر رضایتمندی زناشویی بر تعاملات متقابل خانوادگی انجام داد. در این تحقیق ۴۰ زوج متأهل در حین برقراری رابطه متقابل با فرزندان پسر ۶/۸ ساله مورد بررسی قرار گرفتند. کینزمن به این نتیجه رسید که بعد از جر و بحث متخصصانه، پدران حمایت و توجه کمتری به فرزندان پسر خود مبذول داشته و تا حدودی آزادی آنان را سلب نموده اند و نتایج نشانگر شواهد معتبر در خصوص پیوند میان رضایتمندی زناشویی و اختلال در وظایف سرپرستی می باشد (دهقان، ۱۳۸۰)
- تحقیق رابینسون و کلوریا فلاور ۱ در سال ۲۰۰۶ در خصوص ارتباط اعتیاد به کار زیاد و بی میلی به زندگی زناشویی نشان می دهد اعتیاد به کار قویاً با احساس بی میلی به زندگی زناشویی مرتبط است.
- تحقیق استیسی جی راجرز و دی سی می ۲ در سال ۲۰۰۳ که درباره نحوه ایجاد ارتباط بین کیفیت زندگی زناشویی و رضایت شغلی انجام شد نشان داد که بعد از طی زمان رضایت شغلی و کیفیت زندگی زناشویی به هم ربط پیدا می کنند.

روش تحقیق

پژوهش حاضر در پی بررسی رابطه سلامت روان و رضایتمندی زناشویی بر رضایتمندی شغلی است، لذا بدون دستکاری متغیرها بررسی می گردد و پژوهش توصیفی است که از روش پیمایشی (زمینه یابی) سود جسته است؛ و چون همبستگی بین متغیرها را می سنجد، می توان گفت که از نوع همبستگی است. هدف روش تحقیق همبستگی، مطالعه حدود تغییرات یک یا چند متغیر یا

حدود تغییرات یک یا چند متغیر دیگر است. روش همبستگی برای پژوهش در زمینه های آموزشی و سایر مباحث علوم رفتاری بسیار مفید است (دلاور، ۱۳۸۳).

فرضیه پژوهش

بین سلامت روان و رضایتمندی زناشویی بر رضایتمندی شغلی رابطه وجود دارد.

شیوه های تجزیه و تحلیل داده ها

جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شده است، جهت اثبات فرضیه های مورد بحث از آزمون جداول دویعدی و آماره های χ^2 دو استفاده شده است. چون سطوح پاسخ تعریف شده برای هر یک از متغیرها دو بعدی است، لذا علاوه بر آزمون χ^2 دو، از آزمون دقیق فیشر نیز جهت استنباط در ارتباط با وجود رابطه معنادار بین متغیرها استفاده شده است.

تجزیه و تحلیل داده های پژوهش

فرضیه اصلی: بین رضایتمندی شغلی با سلامت روان رابطه وجود دارد.

جهت آزمون فرضیه مورد بحث از آزمون جداول دویعدی و آماره های χ^2 دو استفاده می کنیم. چون سطوح پاسخ تعریف شده برای هر یک از متغیرها دو بعدی است، لذا علاوه بر آزمون χ^2 دو باید از آزمون دقیق فیشر جهت استنباط در ارتباط با وجود رابطه معنادار بین متغیرها استفاده کرد.

مجموع	سلامت روان					
	دارای مشکل قابل توجه	سالم				
111	3	108	تعداد	رضایتمندی شغلی پایین	رضایتمندی شغلی	
100.0%	2.7%	97.3%	درصد سطری			
42.5%	75.0%	42.0%	درصد ستونی			
150	1	149	تعداد	رضایتمندی شغلی بالا		
100.0%	.7%	99.3%	درصد سطری			
57.5%	25.0%	58.0%	درصد ستونی			
261	4	257	تعداد	مجموع		
100.0%	1.5%	98.5%	درصد سطری			
100.0%	100.0%	100.0%	درصد ستونی			

در آزمون χ^2 دو به بررسی این مسئله می پردازیم که آیا بین رضایتمندی شغلی و سلامت روان رابطه معناداری وجود دارد یا خیر؟ در حقیقت به دنبال آزمون یکی از فرضیات زیر هستیم.

H_0 : بین رضایتمندی شغلی و سلامت روان رابطه وجود ندارد.

H۱: بین رضایتمندی شغلی و سلامت روان رابطه وجود دارد.

سطح معناداری	درجه آزادی	مقدار	
.۰۴۶	1	۲.752	خی دو
.041			آزمون دقیق فیشر

میزان آماره خی دو برابر ۲,۷۵۲ و درجه آزادی آن برابر ۱ با سطح معناداری ۰,۰۴۶ است. چون میزان سطح معناداری از میزان خطای نوع اول در سطح ۰,۰۵ کمتر است، لذا فرض وجود رابطه معنادار بین این متغیرها با ۹۵٪ اطمینان تایید می گردد. همانطور که مشخص است، از افرادی که دارای رضایتمندی شغلی پایین هستند ۹۷,۳٪ دارای سلامت و ۲,۷٪ دارای مشکل قابل توجه در بعد سلامت روان بوده اند. در حالیکه، در افرادی که دارای رضایتمندی شغلی بالا بوده اند تنها ۰,۷٪ دارای مشکل قابل توجه بوده اند. لذا چنین می توان نتیجه گیری کرد که با افزایش رضایتمندی شغلی، میزان سلامت روان نیز بهبود می یابد. همچنین افرادی که دارای سلامت روان هستند ۴۲٪ دارای رضایتمندی شغلی پایین و ۵۸٪ دارای رضایتمندی شغلی بالا بوده اند. افرادی که دارای مشکل جدی در سلامت روان خود بوده اند ۷۵٪ از وضعیت شغلی خود ناراضی بوده اند.

فرضیه: بین رضایتمندی شغلی با رضایتمندی زناشویی رابطه وجود دارد.

جهت آزمون فرضیه مورد بحث از آزمون جداول دوبعدی و آماره های خی دو استفاده می کنیم.

مجموع	رضایت زناشویی							
	رضایت فوق العاده	رضایت زیاد	رضایت نسبی	عدم رضایت	نارضایتی شدید			
87	4	9	59	15	0	تعداد	رضایتمندی شغلی	رضایت شغلی
100.0%	4.6%	10.3%	67.8%	17.2%	.0%	درصد سطری		
40.5%	80.0%	27.3%	37.8%	83.3%	.0%	درصد ستونی		
128	1	24	97	3	3	تعداد	رضایتمندی شغلی بالا	مجموع
100.0%	.8%	18.8%	75.8%	2.3%	2.3%	درصد سطری		
59.5%	20.0%	72.7%	62.2%	16.7%	100.0%	درصد ستونی		
215	5	33	156	18	3	تعداد	مجموع	
100.0%	2.3%	15.3%	72.6%	8.4%	1.4%	درصد سطری		
100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	درصد ستونی		

در آزمون خی دو به بررسی این مسئله می پردازیم که آیا بین رضایتمندی شغلی و رضایتمندی زناشویی رابطه معناداری وجود دارد یا خیر. در حقیقت به دنبال آزمون یکی از فرضیات زیر هستیم.

H0: بین رضایتمندی شغلی و رضایتمندی زناشویی رابطه وجود ندارد.

H1: بین رضایتمندی شغلی و رضایتمندی زناشویی رابطه وجود دارد.

سطح معناداری	درجه آزادی	مقدار	
۰.۰۰۱	4	21.851	خی دو

میزان آماره خی دو برابر ۲۱.۸۵۱ و درجه آزادی آن برابر ۴ با سطح معناداری ۰.۰۰۱ است. چون میزان سطح معناداری از میزان خطای نوع اول در سطح ۰.۰۵ کمتر است. لذا فرض وجود رابطه معنادار بین این متغیرها با ۹۵٪ اطمینان تایید می گردد. همانطور که مشخص است، از افرادی که دارای رضایتمندی شغلی پایین هستند تقریباً ۸۱٪ دارای رضایت نسبی و زیاد در حالیکه در افرادی که دارای رضایتمندی شغلی بالا بوده اند حدود ۹۴٪ از پاسخ دهندگان از وضعیت زناشویی خود رضایت نسبی و زیاد داشته اند. لذا چنین می توان نتیجه گیری کرد که با افزایش رضایتمندی شغلی میزان رضایتمندی زناشویی نیز بهبود می یابد. بین رضایتمندی شغلی با رضایت زناشویی رابطه وجود دارد. نتایج نشان می دهد، از کارکنانی که دارای رضایتمندی شغلی پایین در بعد بهداشتی می باشند، ۸۵/۲٪ کارکنان دارای سلامت روان و ۱۴/۸٪ کارکنان دارای مشکل قابل توجه در بعد سلامت روان می باشند. درحالی که افرادی که دارای رضایتمندی شغلی بالا در بعد بهداشتی می باشند، همگی دارای سلامت کامل روان بوده اند؛ بنابراین می توان نتیجه گرفت که بین رضایتمندی شغلی در بعد بهداشتی با سلامت روان با ۹۵٪ اطمینان رابطه معنی دار وجود دارد؛ که این یافته ها با نتایج تحقیق فرنچ و کاپلان (۱۹۷۳) همسویی دارد.

نتایج کلی پژوهش

با توجه به اطلاعات به دست آمده از تحقیق، بین رضایتمندی شغلی با سلامت روان و رضایتمندی زناشویی رابطه وجود دارد. نتایج این تحقیق با تحقیق صادقیان (۱۳۷۲)، علیزاده (۱۳۸۳)، سیاه تیری (۱۳۸۵)، موسوی (۱۳۷۷)، طالبی و صادقی مقدم (۱۳۸۵) همخوانی دارد؛ اما با نتایج تحقیق شریفی در خصوص رابطه بین سلامت عمومی و رضایت شغلی همخوانی ندارد. شریفی بین سلامت عمومی و رضایت شغلی کارکنان رابطه منفی معنی دار به دست آورد. همچنین این تحقیق با نتایج تحقیقات استفی (۲۰۰۵)، زیرمن (۲۰۰۷)، وونگ (۲۰۰۱)، فرنچ و کاپلان (۱۹۷۳)، رابینسون وکلوریا (۲۰۰۶) و استیسی جی راجرز و دی سی می (۲۰۰۳) همخوانی دارد.

پیشنهادهایی برای مسئولین و برنامه ریزان

- ۱- استفاده از نتایج این تحقیق جهت افزایش سطح رضایت شغلی در کارکنان.
- ۲- استفاده از نتایج این تحقیق جهت افزایش سطح رضایت زناشویی در کارکنان.
- ۳- استفاده از نتایج این تحقیق جهت افزایش سطح سلامت روان در کارکنان.
- ۴- تاسیس واحد روانشناسی و مشاوره در سازمان و استفاده مشاوران خانواده و شغلی از نتایج تحقیق جهت بهبود ساختار و روابط خانواده ها در سازمان.
- ۵- تنویر افکار مدیران دستگاه در خصوص اهمیت رضایت شغلی کارکنان و آموزش مداوم آنان در خصوص راه های جلب و افزایش رضایت شغلی کارکنان.
- ۶- تحقیق سالانه رضایتمندی شغلی کارکنان و ارزیابی روشهای به کار رفته در ارتقاء آن.

منابع و مآخذ

الف: فهرست منابع فارسی

- ۱- آهنجیان، محمد رضا (۱۳۸۰). مناسبات انسانی در سازمانهای آموزشی مدرن و پست مدرن، پایان نامه دکتری، دانشگاه تربیت معلم، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.
- ۲- آبراهام. ک. کورمن، ترجمه حسین شکرشکن (۱۳۷۰). روان‌شناسی صنعتی و سازمانی، انتشارات رشد.
- ۳- اتکینسون و دیگران (۱۳۶۹). ترجمه یوسف کریمی و دیگران، زمینه روانشناسی، جلد دوم، انتشارات رشد.
- ۴- الوانی، مهدی (۱۳۷۴). مدیریت عمومی، نشر نی.
- ۵- الیس، آلبرت (۱۳۷۵). ترجمه محمدعلی فرجاد، روانشناسی اهمالکاری غلبه بر تعلل ورزیدن، انتشارات رشد.
- ۶- آقاجانی، احمد (۱۳۷۶). بررسی ویژگیهای شخصیتی دانشجویان مجرد ۱۸ تا ۲۵ ساله دانشگاههای تهران و رابطه آن با نگرش آنها به ازدواج در سال تحصیلی (۷۴-۷۵)، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- ۷- افروز، غلامعلی (۱۳۷۴). مهارتهای ارتباط، ماهنامه آموزش و تربیتی پیوند، شماره ۷۴.
- ۸- اسدی، حمید (۱۳۷۶). بررسی میزان رضایت شغلی کارکنان دانشکده علوم پزشکی شهید بهشتی بر مبنای نظریه دوعاملی هرزبرگ، پایان‌نامه فوق‌لیسانس، رشته مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی.
- ۹- احتشامی تبار، اکرم (۱۳۸۳). بررسی اثر بخشی آموزش راهبردی ان. ال. پی در بهبود سلامت روان و انگیزش تحصیلی دانش آموزان دختر دبیرستانهای شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تربیت معلم.
- ۱۰- بروس ای. شرترز، ترجمه زندی پور، ۱۳۶۹، بررسی زندگی تحصیلی و شغلی، انتشارات فردوس.
- ۱۱- بارکر، فیلیپ (۱۳۷۵). ترجمه دهقانی، خانواده درمانی پایه، انتشارات رشد.
- ۱۲- بهنود، مهسان (۱۳۸۲)، بررسی عوامل موثر بر نوع روابط همسران در خانواده شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
- ۱۳- بشارت، محمد (۱۳۸۰)، بررسی رابطه سبکهای دلبستگی با مشکلات زناشویی در زوجین نابارور، فصلنامه تازه‌های روان درمانی، شماره ۱۹.
- ۱۴- بهزیستی روانی چیست واز کجا می آید، (۲۰ شهریور ۱۳۸۶). هفته نامه بهداشت و روان جامعه، بخش جامعه، www.fekreno.com
- ۱۵- پال هرسی و کنت بلانچارد، علی علاقمند، ۱۳۷۷، مدیریت رفتار سازمانی، انتشارات امیرکبیر.
- ۱۶- پرهیزکار، کمال (۱۳۶۸)، ارتباطات در سازمانها، انتشارات صبا.
- ۱۷- پی رابینز، استیفن (۱۳۷۵). مترجم پارسائیان، علی و اعرابی، سید محمد، مدیریت رفتار سازمانی، جلد دوم، انتشارات آوه.
- ۱۸- جی، هی لی (۱۳۷۵). ثنایی، باقر. روان درمانی خانواده، انتشارات امیر کبیر.
- ۱۹- جورج ریتر، ترجمه ثلاثی، محسن. ۱۳۷۴، نظریه جامعه شناسی در دوران معاصر، انتشارات علمی.
- ۲۰- جهانی، احمد (۱۳۸۱). برای بهتر زیستن، ماهنامه علمی روانشناسی امروز، شماره ۱۹.
- ۲۱- حدادی، محمود (۱۳۷۶). رضایت شغلی و بهره‌وری. www.mydocument.ir
- ۲۲- حسینی فیروزآبادی، بنفشه (۱۳۸۵). بررسی رابطه رضایتمندی شغلی و رضایتمندی زناشویی در زنان و مردان معلم در سال ۱۳۸۵. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات.
- ۲۳- حنجری، مسلم (۱۳۷۸). خانواده مدرن و پیامدها، ماهنامه علمی آموزشی پیام مشاور، شماره ۲۲.
- ۲۴- حق شناس، حسن و دیگران (۱۳۸۵). مقایسه ویژگیهای شخصیتی و سلامت روان دانش آموزان دبیرستانهای تیز هوشان و دبیرستانهای عادی در سال ۱۳۸۵. فصلنامه بهداشت روانی، شماره ۲۵.

- ۲۵- حق شناس، ناصر (۱۳۷۸). بررسی مقایسه میزان رضایت از زندگی زناشویی والدین دو گروه کودکان پسر ۱۲-۱۰ ساله بدون اختلال رفتاری با کودکان دارای اختلال رفتاری در سال ۱۳۷۸، پایان نامه فوق لیسانس، روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- ۲۶- خدا رحیمی، سیامک (۱۳۷۳). مفهوم سلامت روان شناختی، انتشارات جاودان.
- ۲۷- خاقانی زاده، مرتضی و همکاران (۱۳۸۵). بررسی سطح سلامت روان پرستاران شاغل در بیمارستانهای آموزشی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی تهران در سال ۱۳۸۵، فصلنامه بهداشت روانی شماره ۲۶.
- ۲۸- دهقان، فاطمه (۱۳۸۰). مقایسه تعارضات زناشویی زنان متقاضی طلاق با زنان مراجعه کننده برای مشاوره زناشویی (غیر متقاضی طلاق)، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- ۲۹- رسولی، آداس (۱۳۸۳). بررسی رابطه بین سلامت روانی، رضایت مندی از زندگی زناشویی و عملکرد تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه کرمانشاه. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.
- ۳۰- سیف، علی اکبر (۱۳۸۵). تغییر رفتار و رفتار درمانی، نشر دوران.
- ۳۱- سیاه تیری، ناصر (۱۳۸۵). رابطه بین رضایت زناشویی و رضایت شغلی در حوزه ستادی صنعت نفت در شهر تهران، فوق لیسانس مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی.
- ۳۲- ساعتچی، محمود (۱۳۶۹). روانشناسی در کار، سازمان و مدیریت، انتشارات مرکز آموزش مدیریت دولتی.
- ۳۳- ساعتچی، محمود (۱۳۸۶). روانشناسی کار، انتشارات ویرایش.
- ۳۴- سالاری فر، محمد رضا (۱۳۸۳). همسرگزینی در اندیشه دینی، کتاب زنان، فصلنامه شورای فرهنگی اجتماعی زنان شماره ۲۵.
- ۳۵- ساروخانی، باقر (۱۳۷۰). مقدمه ای بر جامعه شناسی خانواده، انتشارات سروش.
- ۳۶- شفیع آبادی، عبدالله (۱۳۷۹). راهنمایی و مشاوره شغلی و حرفه‌ای، تهران، انتشارات رشد.
- ۳۷- صادقپور، ابوالفضل (۱۳۶۷). مجموعه مقالات، مرکز آموزش مدیریت دولتی.
- ۳۸- شerald، میلر وهمکاران (۱۳۸۵). ترجمه بهاری، آموزش مهارت های ارتباط زناشویی، انتشارات رشد.
- ۳۹- شرفی، علی (۱۳۸۲). رابطه بین الگوهای ارتباطی زناشویی و سلامت روان معلمان زن دوره ابتدایی و همسران آنها در شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه تربیت معلم تهران.

ب: فهرست منابع خارجی

1. A. ozyurt_o. Hayran, and H. sur (2006). predictors of burnout and job satisfaction among Turkish physicians. The international journal of medicine: volume 99 number 3_ pages 161-169.
2. Baughman, Kevin s (1996). Increasing teacher job satisfaction: A study of the changing role of the secondary principal. American secondary education.
3. Brian D. Steffy and Ashbaugh, Dual-career planning. marital satisfaction and job stress among women in dual-career marriages. Journal of Business and Psychology. Springer Netherlands, 21, (2005).
4. Bryan E. Robinson, and cludia flowers. (2006). The relationship between workaholism and marital disaffection: husbands. The family journal, 14, 3, 213-220.
5. Chang, Em. Daly jw. Hacock km. Bidewellj. johnson A. Lambert VA. Lambert CE. The relationships among workplace stressors coping methods. Demographic characteristics and health in Australian nurses. Journal profnurs, (2006). 22, 30.

6. Franco Lm. Bennett, S. Kanfer Rstubblebine P. Determination and consequence of health worker motivation hospitals in Jordan and Georgia. soc sci Med 2004. No58, 343-355.
7. Kath rijm Govaerts and N. Dixon (1988). Vocational and marital satisfaction in the dual career commuter marriage. International Journal for the advancement of counseling, 11, No9, page 265-281.
8. Rochester, N, Y. Teacher's job satisfaction Rises to highest level in 20 years. Newswier Association LLCA united business Media company. 2004. Journal of Business and Psychology. Springer Netherlands, 21. 2005
9. Stacy, J. Rojers _ Dee, c, may (2003). spill over between marital quality and job satisfaction. journal of marriage and family: volume 65-page 182.
10. Teachman, Jey. (1996). Premarital sex cohabitation Among woman Yong and long. Lynn 1. (1998) counseling and therapy for couples. New York, Book/ceel publishing company.