

## بررسی رابطه صمیمیت زوجین سازگار و رابطه آن با انعطاف‌پذیری شناختی در زنان

### متاهل (مادران متاهل دانش‌آموزان شهر تهران)

سارا زارعی هلان<sup>۱</sup>، زهرا شایگان منش<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup>کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ملارد (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup>دکترای روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ملارد

#### چکیده

هدف: صمیمیت یک مشخصه کلیدی و مهم روابط زناشویی و از ویژگی‌های بارز یک ازدواج موفق به‌شمار می‌آید. این ویژگی به‌وجود تعامل بین همسران اشاره می‌کند و نبود یا کمبود آن یکی از شاخص‌های آشفتگی در روابط زناشویی است. این پژوهش با هدف بررسی صمیمیت زوجین و رابطه آن با انعطاف‌پذیری شناختی در زنان متاهل (مادران متاهل دانش‌آموزان شهر تهران) انجام شد. روش‌شناسی تحقیق: جامعه آماری پژوهش را کلیه مادران دانش‌آموزان مدارس دولتی شهر تهران در سال ۱۳۹۸ که در زمان اجرای پژوهش متاهل بودند و سی و پنج تا شصت و پنج سال سن داشتند، تشکیل داده است. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای، نمونه‌ای به اندازه پانصد و چهار نفر انتخاب شد. در این پژوهش از پرسشنامه صمیمیت زوجین باگاروزی (۲۰۰۱)، و پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق آزمون همبستگی پیرسون و نرم‌افزارهای آماری انجام شد. یافته‌های تحقیق: نتایج بدست آمده از این پژوهش نشان دادند که بین باورهای ارتباطی، ذهن آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و کیفیت روابط زناشویی رابطه معنی‌دار وجود دارد. و بین انعطاف‌پذیری شناختی با نمره کل مثبت‌اندیشی و با مولفه‌های کارکرد مثبت روزانه، خودارزیابی مثبت، ارزیابی دیگران از خویش، انتظارات مثبت آینده، خوداعتمادی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. بحث و نتیجه‌گیری: می‌توان با آموزش انعطاف‌پذیری به زوج‌های جوان یا زوج‌های مشکل‌دار با افزایش رضایت زناشویی و صمیمیت، سازگاری و انعطاف‌پذیری آنان را افزایش داد.

**واژه‌های کلیدی:** ذهن آگاهی، انعطاف‌پذیری شناختی، رضایت زناشویی، سازگار ماندن زوجین، تهران

## مقدمه

خانواده از نهادهای اصلی هر جامعه و یکی از گروه‌هایی است که می‌تواند نیازهای عاطفی، مادی و معنوی انسان را برطرف سازد. امروزه دلایل اصلی ازدواج و انتظارات همسران از یکدیگر به طور چشمگیری تغییر یافته و نیاز به عشق و صمیمیت، روابط صمیمانه و ارضای نیازهای عاطفی و روانی از جمله دلایل اصلی زوجین برای ازدواج است. (فروغ و همکاران، ۱۳۹۸). صمیمیت در ازدواج با ارزش است زیرا موجب تعهد زوجین به ثبات رابطه و رضایت زناشویی می‌شود. صمیمیت به عنوان فرایندی پویا عبارت است از نزدیکی، تشابه و روابط شخصی عاشقانه همراه با احساسها و هیجان‌های مثبت نسبت به شخص دیگر که مستلزم شناخت، درک عمیق از فرد دیگر، بیان افکار و احساسات با یکدیگر است. از دیدگاه باگاری و زی، صمیمیت واقعی فرایندی پویا و تعاملی است که بر اعتماد و احترام متقابل استوار است که شامل مولف‌ها ایست که به یکدیگر ارتباط دارند. (داوودی و نسیمی فر، ۱۳۹۱) صمیمیت نیازی اساسی برای انسان است. صمیمیت چیزی نیست که شخص احتیاج داشته و آرزو کند یا بخواهد که داشته باشد. در واقع یک نیاز واقعیست که ریشه‌های درونی داشته و از نیاز بسیار اساسی برای دل بستگی نشات می‌گیرد. (کویکن و همکاران، ۲۰۱۶).

طبق تعریف، یک رابطه زناشویی ناسازگار نمی‌تواند کارکرد خود را از لحاظ رشد عاطفی خود تحقق بخشد (کولاپینتو، ۱۹۹۱، به نقل از برواتی و دیگران، ۱۳۸۷). مینوچین (۱۹۷۴) برچسب آسیب‌شناسی بیمارگون را برای روابطی در نظر می‌گیرد که وقتی با یک موقعیت تنش‌زا مواجه می‌شوند، انعطاف‌ناپذیری الگوهای تبادلی و مرزبندی‌های خود را افزایش می‌دهند و بدین ترتیب، جلوی بررسی سایر شق‌ها را می‌گیرند. از سوی دیگر، روابط زناشویی بهنجار با حفظ تداوم رابطه و در عین حال، انعطاف‌پذیری کافی برای مجاز دانستن بازسازی رابطه، با فشارهای گریزناپذیر منطبق می‌شوند. پس رابطه زناشویی بهنجار بر خلاف رابطه زناشویی بدکارکرد با تغییرات ناشی از زندگی مشترک به شیوه صحیح برخورد می‌کند و موجب رشد زوجین می‌شود (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۱۳۸۹).

بدیهی است که پدیده "ناسازگاری زناشویی" و عوامل مرتبط با آن را نمی‌توان با اتکاء به یک تئوری تبیین کرد. بنابراین در اینجا از رهیافت ترکیبی جامعه‌شناسی-روان‌شناختی بهره می‌گیریم. به باور بسیاری از نظریه پردازان جامعه‌شناسی، بعضی از موضوعات شناخته شده‌ای که می‌توانند پدیدآورنده اختلاف‌های زناشویی باشند، چنین است: پول، روابط جنسی، روابط خویشاوندی، دوستان، فرزندان، خیانت جنسی، مشکلات عاطفی، مشکلات ارتباطی (گفت و شنود)، درگیری‌های شغلی و مانند اینها (ثنایی و ذاکر، ۱۳۸۷: ۱۳۲).

تمرینات بصورت تمرکز بر روی افکار، احساسات و ادراک انجام می‌شود. این مهارتها از طریق تمرکز بر روی تنفس تا تمام فعالیت‌های زندگی حاصل می‌گردد (سوینک و همکاران، ۲۰۱۸).

## ۱- مفهوم شناسی

## ۱-۱ رضایت زناشویی

یک جنبه‌ی مهم سازگاری با موضوع ازدواج و احساس رضامندی از زندگی زناشویی مرتبط است. ازدواج و زندگی زناشویی مستلزم وجود سطح پایداری از سازگاری از جانب زوجها است و احساس رضایت از ازدواج نقش مهمی در میزان کارکردهای بهنجار خانواده ایفا می‌کند. ایس معتقد است سازگاری زناشویی عموماً به عنوان احساسات عینی خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده از طرف همسر با در نظر گرفتن همه جنبه‌های زناشویی تعریف شده است. این مفهوم به وضوح یک متغیر نگرشی

<sup>۱</sup>Kuyken, W., et al

<sup>۲</sup>Colapintow

<sup>۳</sup>Sevinc, G., et al

است. بنابراین رضامندی زناشویی مفهومی ایستا و ثابت نیست و اگر زوجها طی زندگی مشترک خود تغییرات جزئی را در میزان رضامندی تجربه می‌کنند و در نتیجه آن‌ها همواره ناگزیرند خود را فعالانه با جنبه‌های گوناگون و تغییرپذیر فیزیکی، اجتماعی و روانی محیط خود سازگار کنند (گاداسی و همکاران، ۲۰۱۶).

رضایت زناشویی حالتی است که از جنبه‌ی درون فردی با تجارب ذهنی خوشایند و از جنبه‌ی بین فردی با هماهنگی میان انتظارات یک طرف با رفتارهای طرف مقابل خود را نشان می‌دهد و در زمینه‌های گوناگون چون سبک زندگی، ارتباط با اطرافیان، رابطه جنسی، درآمد، تصمیم‌گیری وقت آزاد با دوستان نمود دارد. خانواده یک نهاد اجتماعی اولیه و حیاتی است که تثبیت و تضمین سلامت فرد و بقای جامعه در این کانون شکل می‌گیرد. فرد نه تنها از نظر جسمی و زیستی، بلکه از نظر عاطفی-روانی و شخصیتی نیز تحت تأثیر خانواده قرار دارد، چرا که خانواده جایگاهی است که فرد می‌تواند با تکمیل شخصیت خویش رضایت زناشویی یکی از فاکتورهای مهم مؤثر بر سلامتی زنان و از مهم‌ترین شاخص‌های رضایت از زندگی است که بر میزان سلامت روانی زوجین نیز تأثیر می‌گذارد. (موحد و عزیزی، ۱۳۹۰).

### ۱-۱-۱ تعریف رضایت زناشویی

اگرچه رضایت زناشویی و عوامل مربوط به آن به طور گسترده‌ای مورد پژوهش قرار گرفته، اما این موضوع همچنان مورد توجه و علاقه پژوهشگران است. این گستردگی در پژوهش، اهمیت رضایت زناشویی را در سلامت فرد، خانواده و جامعه نشان می‌دهد (اوراتینکال و وانستین‌وگان و تپه، ۲۰۱۸). براساس متغیرهای مرتبط با تحول و کنش‌ورزی فردی و جهت‌یابی خانوادگی و محیط اجتماعی قابل مشاهده بوده است. برای توصیف رضایت زناشویی از اصطلاحات متعددی مانند سازگاری، رضایت‌مندی، سازش، خشنودی، موفقیت و کیفیت زناشویی استفاده شده است. معمولاً کیفیت سازگاری و رضایت زناشویی به جای هم به کار برده می‌شوند (برنکر و همکاران، ۲۰۱۹).

الیس (۱۹۸۹) معتقد است، که برای تعریف رضایت زناشویی، شیوه‌های مختلفی وجود دارد که یکی از بهترین تعاریف مربوط به هاکینز (۱۹۸۹) است؛ وی رضایت زناشویی را احساسات عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و شوهر، زمانی که همه جوانب ازدواجشان را در نظر می‌گیرند، می‌داند. رضایت یک متغیر نگرشی است و بنابراین خصوصیت فردی زن و شوهر محسوب می‌شود. طبق تعریف فوق، رضایت زناشویی در واقع نگرش مثبت و لذت‌بخشی است که زن و شوهر از جنبه‌های مختلف روابط زناشویی خود دارند و نارضایتی زناشویی در واقع نگرش منفی و ناخشنود از جنبه‌های مختلف روابط زناشویی است.

رضایت زناشویی، مفهومی ایستا و ثابت نیست و اکثر زوجها در زندگی زناشویی خود، تغییرات جزئی را در میزان رضایت‌مندی تجربه می‌کنند و در نتیجه آن ناگزیرند همواره خود را فعالانه با جنبه‌های گوناگون و تغییرپذیر فیزیکی، اجتماعی و روانی محیط خود سازگار نمایند (تامپسون و سالیوان، ۲۰۱۷).

رضایت زناشویی تا حدودی به شرایط زندگی زن و شوهر بستگی دارد. در مجموع، هنگامی که زوجین با شرایط تنش‌زای زندگی مواجه می‌شوند، خطر بیش‌تری آن‌ها را تهدید می‌کند. اما اگر این خانواده پیش از مواجهه با فشارهای روانی، خانواده‌ای باثبات و استوار باشد، کمتر در معرض خطر خواهد بود (حسین‌شاهی برواتی، ۱۳۹۶).

### ۱-۱-۲ نظریه‌هایی درباره وجود رضایت و صمیمیت زناشویی

<sup>۱</sup>Gadassi, R., et al

<sup>۲</sup>Cirhinlioğlu, F. G., Cirhinlioğlu, Z., & Tepe, Y. K.

<sup>۳</sup>Bernecker, K., et al.

<sup>۴</sup>Thompson, A. E., & O'Sullivan, L. F.

نظریه‌ها و فرضیه‌های مختلفی درباره عشق، ازدواج و چگونگی رضایت زناشویی ارائه شده است. این نظریه‌ها سعی در بیان علل دوام و یا برعکس نارضایتی و فسخ ازدواج‌ها دارند و برخی از آن‌ها تلاش نموده‌اند تا خانواده‌های موفق و یا بیمار را توصیف کنند، در ادامه به بیان برخی از آن‌ها می‌پردازیم.

### ۱-۲-۱-۱ نظریه ساختاری- کارکردی

این نظریه با توجه به نیاز جامعه، به خانواده به عنوان یک نهاد اجتماعی می‌نگرد و این‌که جامعه برای بقای خود به چه چیزهایی نیاز دارد؟ خانواده چگونه سازماندهی می‌شود؟ خانواده هنگام رویارویی با نیازهای جامعه چه کارکردهایی را ارائه می‌دهد؟ در این نظریه، توجه معطوف به خانواده هسته‌ای است. براساس دیدگاه ساختاری-کارکردی، موفقیت خانواده به میزان تامین نیازها و توقعات جامعه بستگی دارد (سلته‌من، موروس و کولووا؛ ۲۰۱۸).

### ۱-۲-۱-۲ نظریه سه وجهی اشترنبرگ درباره انواع عشق

اشترنبرگ (۱۹۸۶؛ به نقل از آیزنک (۲۰۰۱))، یک نظریه سه وجهی<sup>۲</sup> از عشق ارائه کرده است. براساس نظریه وی عشق شامل سه جزء صمیمیت، شور و عشق<sup>۴</sup> و تصمیم یا تعهد<sup>۵</sup> است.

وی در تعریف این اجزا چنین می‌گوید: صمیمیت به احساس‌های نزدیکی ارتباط و پیوستگی در روابط عاشقانه اشاره دارد. شور و عشق به احساس عاشقانه، کشش جسمانی، تمایل به روابط جنسی و پدیده‌های ارتباطی در روابط جنسی اشاره دارد، و جزء تصمیم یا تعهد بدین معنا است که در کوتاه‌مدت فرد تصمیم می‌گیرد تا به شخص دیگری عشق بورزد و در طولانی مدت به حفظ این عشق احساس تعهد می‌کند.

اشترنبرگ (۱۹۸۶؛ به نقل از اتکینسون و همکاران (۱۹۹۶)) معتقد است که براساس ترکیب‌های مختلف این سه جزء با هم، انواع مختلفی از عشق می‌تواند وجود داشته باشد. این ترکیب‌ها و انواع آن‌ها در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۱-۲: انواع مختلف عشق از دیدگاه اشترنبرگ (۱۹۸۶؛ اقتباس از اتکینسون و همکاران (۱۹۹۶))

تعهد و وفاداری	شور و عشق	صمیمیت	اجزای عشق انواع عشق
پایین	پایین	پایین	بدون عشق ۱۷

<sup>۱</sup>structural-functional

<sup>۲</sup>Selterman, D., Moors, A. C., & Koleva, S. (

<sup>۳</sup>Sternberg

<sup>۴</sup>Eysenck

<sup>۵</sup>triangular

<sup>۶</sup>intimacy

<sup>۷</sup>Passion

<sup>۸</sup>decision/commitment

<sup>۹</sup>Atkinson, et al

<sup>۱۰</sup>no love

پایین	پایین	بالا	دوست داشتن ۱۸
پایین	بالا	پایین	عشق شیفتگی ۱۹
پایین	بالا	بالا	عشق رویایی ۲۰
بالا	پایین	پایین	عشق پوچ ۲۱
بالا	پایین	بالا	عشق همراهانه ۲۲
بالا	بالا	پایین	عشق احمقانه ۲۳
بالا	بالا	بالا	عشق کامل ۲۴

### ۳-۲-۱- الگوی آسیب‌پذیری، تنیدگی - سازش کارنی و برادبوری

کارنی<sup>۵</sup> و برادبوری (۱۹۹۵؛ به نقل از اتکینسون و همکاران ۱۹۹۶) الگوی آسیب‌پذیری تنیدگی-سازش<sup>۶</sup> را درباره ازدواج مطرح کرده‌اند، بر اساس این الگو سه عامل مهم کیفیت، ثبات و تداوم ازدواج را تعیین می‌کنند.

- تداوم آسیب‌پذیری‌ها: شامل نورزگرایی بالا، کودکی ناشاد و... است.

- وقایع تنیدگی‌زا: شامل وقایع کوتاه‌مدت یا بلند مدت زندگی است. مانند بیکاری، بیماری، مشکلات مالی و...

- فرآیندهای سازشی: شامل فرآیندهای مقابله‌ای در جهت حل مشکلات است. یک فرض کلیدی در این الگو این است که این عوامل با یکدیگر در تعاملند. استفاده از فرآیندهای سازشی، تحت تاثیر آسیب‌پذیری‌ها و وقایع تنیدگی‌زا قرار می‌گیرد. برای مثال زوج‌هایی که در نورزگرایی بالا هستند یا والدینشان از هم جدا شده‌اند، گرایش دارند که فرآیندهای سازشی نسبتاً ضعیفی داشته باشند.

### ۴-۲-۱- انظر به خانواده بیمار از دیدگاه گاتمن

ویژگی‌های ثابت ازدواج‌های ناسالم یا بیمار بسیار اندکند، ولی به نظر گاتمن<sup>۷</sup> (۱۹۹۸) اولین آن‌ها، عواطف منفی متقابل یا دوجانبه است که به نظر می‌رسد نتیجه شکست کوشش‌های آشتی‌طلبانه باشد.

<sup>۱</sup>fiking

<sup>۲</sup>infatuated love

<sup>۳</sup>romantic love

<sup>۴</sup>empty love

<sup>۵</sup>companionate love

<sup>۶</sup>fatuous love

<sup>۷</sup>consummate

<sup>۸</sup>Carney

<sup>۹</sup>vulnerability-stress-adaptation

<sup>۱۰</sup>Guttman

دوم، الگوی تقاضا-کناره‌گیری<sup>۸</sup> است، زنان به طور معناداری بیش‌تر احتمال دارد که انتقادگر باشند در حالیکه مردان بیش‌تر از زنان احتمال دارد که بی‌تفاوتی نشان دهند.

سوم، کمتر بودن رفتارهای مثبت، نسبت به رفتارهای منفی است. به نظر گاتمن (۱۹۹۸) در ازدواج‌های باثبات، رفتارهای مثبت پنج برابر رفتارهای منفی است در حالیکه این نسبت در ازدواج‌های بی‌ثبات حدود ۰/۸ است.

چهارم، وجود و وفور رفتارهای منفی، به خصوص ۴ رفتاری است که گاتمن (۱۹۹۸) آن‌ها را ۴ اسب سوار انهدام می‌نامد که عبارتند از:

۱. انتقادگری<sup>۹</sup> یا عیب‌جویی<sup>۲</sup>. ۲. دفاعی بودن<sup>۳</sup>. ۳. توهین کردن<sup>۴</sup>. بی‌تفاوت بودن<sup>۳۲</sup>

### ۵-۲-۱- نظریه خانواده خشنود از دید لیدر

بنا بر اظهار لیدر<sup>۳۳</sup> (۱۹۹۹)؛ به نقل از ملازاده و همکاران (۱۳۸۱) یک روش واحد برای دو فرد به منظور داشتن زندگی زناشویی خشنود وجود ندارد، اما با پیگیری عناصر اصلی معلوم می‌شود که گرچه الگوها متنوعند، ولی قواعد مشترکی وجود دارد. برخی از قواعد مشترکی که در ازدواج‌های خشنود یا الگوهای عملکردی متنوع مشاهده می‌شود عبارتند از:

۱. همسران در یک زندگی زناشویی موفق، با دوام و توام با رضایت، به یکدیگر احترام می‌گذارند. هر یک از همسران بعضی ویژگی‌های قابل احترام را در دیگری می‌یابد، مثل همسر خوبی بودن، تامین مخارج کردن، طبع و ذوق هنری داشتن و.... هرچه میدان احترام‌گذاری به یکدیگر در خانواده وسیع‌تر باشد، زندگی زناشویی رضایتمندانه‌تر خواهد بود. این همسران تایید و ارزش‌گذاری خود برای همسرانشان را نشان می‌دهند و به طور پیوسته کارهایی را انجام می‌دهند که عواطف، عشق و احترامشان را به یکدیگر نشان می‌دهد و کلمات و اعمالی را که اهداف مثبت ازدواج‌شان را حمایت و تایید می‌کند، انتخاب می‌کنند.

۲. همسران نسبت به یکدیگر بردبار هستند. آن‌ها درک می‌کنند که امکان فریب خوردن یا خطا کردن در خودشان وجود دارد، انسان را آسیب‌پذیر می‌بینند و به این ترتیب می‌توانند قصور و کوتاهی دیگری را بپذیرند.

۳. همسران بر پایه اعتماد متقابل به تشریک مساعی می‌پردازند. تشریک مساعی بر اعتماد متقابل زوج‌های دارای زندگی زناشویی باثبات و رضایت‌بخش بنیان نهاده شده است و به آن‌ها امکان صرف وقت، انرژی، رغبت و اطمینان به درگیر شدن در فعالیت‌ها و کارهای فرعی خارج از محیط زناشویی‌شان را می‌دهد.

۴. در یک ارتباط زناشویی توام با حس همکاری و مشارکت، ممکن نیست زن و مرد همیشه با یکدیگر موافق باشند، اما می‌توانند مخالفت خود را اعلام کنند و با هم به دنبال راه‌حلی که مورد تایید هر دو قرار گیرد، بگردند. این افراد همواره مشکلات زندگی را با یکدیگر حل می‌کنند و به طور منظم و صحیح برای تعریف و حل مشکلات کلی، اگرچه خیلی ساده باشند، به گفتگو می‌پردازند.

<sup>۲</sup>demand-withdraw

<sup>۳</sup>criticism

<sup>۴</sup>defensiveness

<sup>۳۲</sup>contempt

<sup>۳۳</sup>stonewalling

<sup>۳</sup>Leader

## ۶-۲-۱- نظریه تحولی

نظریه تحولی<sup>۴</sup> بر دو مفهوم اساسی استوار است: چرخه حیات خانواده و وظایف رشدی آن. موفقیت خانواده در تحقق وظایف رشدی خود، علاوه بر این که منجر به رضایت و تایید مقطعی در هر مرحله می‌شود، مقدمات موفقیت در مراحل بعدی را نیز فراهم می‌کند. از طرفی شکست خانواده، منجر به ناشادمانی در خانواده، بروز مشکلاتی در تحقق وظایف رشدی در مراحل بعدی تکامل خانواده و عدم تایید جامعه می‌گردد. رشد خانواده در هر مرحله از چرخه حیات، مستلزم ارضای نیازهای ویژه خانواده در آن مرحله است. اعضای خانواده باید توانایی سازگاری با انتظارات و نیازهای سایر اعضای خانواده و انتظارات جامعه را داشته باشند. اعضای خانواده باید وظایف تضمین‌کننده بقای خانواده را انجام دهند. وظایف خانواده را می‌توان در پنج گروه، طبقه‌بندی کرد: (۱) بقای جسمانی<sup>۵</sup> (اجتماعی کردن نقش‌های درون و برون خانواده، ۳) حفظ روحیه خانواده (۴) مهار اجتماعی<sup>۶</sup> (۵) فرزندآوری (از طریق توالد یا فرزند خواندگی) و به موقع روانه کردن فرزندان به جامعه (متسج و هیل، ۲۰۱۴).

## ۷-۲-۱- نظریه تبادل

اساس نظریه تبادل<sup>۸</sup> بر این پایه استوار است که افراد آن‌گاه وارد یک رابطه می‌شوند که بتوانند ضمن به حداقل رساندن هزینه‌ها<sup>۹</sup> منافع خود را به حداکثر برسانند (نای<sup>۱۰</sup> ۱۹۷۴؛ به نقل از رایس ۱۹۹۴). افراد در ارتباط‌هایی شرکت می‌کنند که امید به پاداش و منفعتی داشته باشند و از مصاحبت‌هایی دوری می‌کنند که احتمال بروز درد و رنج را داشته باشد. حداقل انتظار افراد از یک رابطه این است که میزان رنج‌آوری و منافع حاصل از آن مساوی باشد (الدس<sup>۱۱</sup> ۱۹۷۴؛ به نقل از نجاریان و همکاران ۱۳۷۴). نظریه عدالت<sup>۱۲</sup> یکی از انواع نظریه تبادل است و بر این پایه استوار است که تبادلهای بین افراد باید منصفانه و عادلانه باشد، به طوری که طرفین متقابلاً نیازهای یکدیگر را برآورده سازند. آن‌ها به جای آن که برای دریافت پاداش با یکدیگر به رقابت برخیزند، برای دستیابی به نیازهایشان، متقابلاً به یاری یکدیگر می‌شتابند. آن‌ها می‌آموزند که برای ارضای نیازهای خویش می‌توانند به هم متکی باشند چرا که هر دو طرف برای تامین رضایت یکدیگر به انگیزه‌های محکمی مجهز هستند (رایس، ۲۰۱۴). لوینگر<sup>۱۳</sup> (۱۹۷۶؛ به نقل از آیزنک ۲۰۰۰) با ارائه نظریه مبادله اجتماعی معتقد است که احتمال دوام ازدواج به سه عامل زیر بستگی دارد:

<sup>۱۴</sup>development theory

<sup>۱۵</sup>physical maintenance

<sup>۱۶</sup>social control

<sup>۱۷</sup>Mattessich & Hill

<sup>۱۸</sup>exchange theory

<sup>۱۹</sup>costs

<sup>۲۰</sup>Nye

<sup>۲۱</sup>Aldus

<sup>۲۲</sup>equity theory

<sup>۲۳</sup>Levinger

۱. جذابیت یا کشش متقابل که منجر به ایمنی هیجانی و رضایت جنسی می‌شود.
  ۲. وجود موانعی برای ترک یا رها کردن ازدواج مانند فشارهای اجتماعی و مالی.
  ۳. عدم وجود جایگزینی دلخواه، یعنی فرد بداند با جدا شدن از همسر نمی‌تواند با فرد دلخواه دیگری ازدواج کند.
- یکی از مزایای نظریه لوینگر این است که به ما کمک می‌کند که بفهمیم چرا عدم رضایت زناشویی به طور قوی جدایی بعدی را پیش‌بینی نمی‌کند. به عنوان مثال، بسیاری از ما زوج‌هایی را می‌شناسیم که از ازدواجشان راضی نیستند ولی به زندگی مشترک ادامه می‌دهند، زیرا موانع محکمی برای ترک ازدواج دارند و نیز جایگزین‌های دلخواهی را سراغ ندارند.

#### ۸-۲-۱-۱ نظریه سیستم‌ها

نظریه سیستم‌ها<sup>۴۴</sup> بر وابستگی متقابل اعضای خانواده تاکید دارد. عواطف و رفتار هر یک از اعضا بر بقیه تاثیر می‌گذارد. وابستگی متقابل اعضا به یکدیگر، فقط محدود به امور مالی، مسکن و غذا نمی‌شود، بلکه در مورد عشق، محبت، رفاقت و همراهی، اجتماعی شدن و سایر نیازهای غیر محسوس نیز صادق است (به نقل از رایس، ۲۰۱۴).

#### ۹-۲-۱-۱ نظریه تعارض

در ادبیات معاصر خانواده، جایگاه نظریه تعارض<sup>۴۵</sup> مانند نظریه‌های تعامل نمادین، سیستم‌ها و تبادل نیست، لیکن این نظریه برای توصیف و فهم تعارض بین اعضای خانواده، آن‌گاه که برای کسب قدرت و سلطه‌جویی<sup>۴۶</sup> مبارزه می‌کنند، مفید به نظر می‌رسد (اسپری ۱۹۸۸). در این نظریه فرض بر این است که وجود تعارض در خانواده حالتی عادی است و از جمله مطالبی که در نظریه تعارض مورد توجه قرار می‌گیرد، یافتن علت مشاجره‌های خانواده است و اینکه چه کسی، چرا و چگونه در منازعه برنده می‌شود؟ و چه اقدام‌هایی جهت رفع تعارض می‌توان انجام داد؟ هدف دوری از تعارض نیست، بلکه شیوه مهار کردن، مواجه شدن و حل آن مورد نظر است. آن‌گاه که تعارض از نوع مخرب و منفی باشند، تغییر ضرورت پیدا می‌کند و لذا رفع تعارض، خود انگیزه‌ای برای ایجاد رابطه معنادارتر و پاداش‌دهنده‌تر می‌شود. با برقراری ارتباط بهتر، تقویت همدلی، تفاهم و تقویت انگیزه‌های تغییر، می‌توان تعارض‌ها را برطرف کرد.

#### ۲- عوامل مؤثر بر رضایتمندی و مثبت اندیشی زناشویی

از عوامل مؤثر در رضایتمندی زناشویی می‌توان به عوامل فردی، عوامل ارتباطی و عوامل خارجی اشاره کرد. در ادامه هر یک<sup>۴۷</sup>ص ۳۵۹۹۷۸ از این عوامل به تفصیل ارائه می‌شوند.

#### ۲-۱ عوامل فردی

**جنسیت:** بین دیدگاه مردان و زنان نسبت به رضایتمندی زناشویی چند تفاوت جنسیتی مشاهده شده است. مثلاً لاکسلی<sup>۴۷</sup> (۱۹۸۰)، گزارش کرده است که خانم‌ها ناراضی‌تری و ناکامی بیشتری را در قبال رابطه گزارش می‌کنند و معتقدند که بیش از همسرانشان مورد سوء تفاهم واقع می‌شوند (الیس، ۲۰۰۴). اسمیت<sup>۴۸</sup> (۱۹۸۵) بین سازگاری زناشویی مردان و زنان تفاوتی پیدا نکرد. اما فاورز<sup>۴۹</sup> (۱۹۹۱) در بررسی سازگاری و رضایتمندی دو نفره مشاهده کرد که مردان بیشتر از زنان ازدواج خود را با شاخص‌های مالی، والدینی، خانواده و دوستان بررسی می‌کنند (آخرتی، ۱۳۸۶).

<sup>۴۴</sup>Systems theory

<sup>۴۵</sup>Conflict theory

<sup>۴۶</sup>Ascendancy

<sup>۴۷</sup>Locksley

<sup>۴۸</sup>Smith

<sup>۴۹</sup>Favourz



هیتون<sup>۱</sup> و بلیک<sup>۲</sup> (۱۹۹۹)، معتقدند که از آن جایی که مردان و زنان از نقش‌های متفاوت برخوردار هستند و دید متفاوتی نسبت به ابعاد گوناگون رابطه (از قبیل تقسیم وظایف، فرزند پروری و جمعیت جنسی) دارند به شکل متفاوتی به ارزیابی رابطه می‌پردازند. آن‌ها هم چنین معتقدند که ارزیابی زنان از رابطه دقیق‌تر از مردان است چون آنها بر رابطه تأکید بیشتری می‌ورزند. این تفاوت‌ها برخی از پژوهشگران را بر آن داشته است تا بیان کنند که به الگوهای رضایت زناشویی مجزا برای مردان و زنان به دلیل تفاوت در دیدگاه‌شان نسبت به رابطه، نیاز می‌باشد (به نقل از غلامعلیان و احمدی، ۱۳۸۷).

**سن ازدواج:** بوث و همکاران (۱۹۸۷) دریافتند که افرادی که در سنین کمتر از بیست سالگی ازدواج کرده‌اند، کمترین پایداری را در ازدواج داشتند. صرف نظر از طول مدت ازدواج، نتایج منفی ازدواج زود هنگام بر پایداری زناشویی مشهود بوده است. این محققان نتایج معکوسی را برای افرادی که دیرتر ازدواج کرده‌اند گزارش دادند. با وجود این فقط در هفت سال اول زندگی می‌تواند مشکل وجود داشته باشد و پس از هفت سال اثر مشکلات ازدواج می‌تواند کاهش یابد. اگر چه سن به عنوان یک عامل پیش بینی کننده سازگاری زناشویی تأیید نشده است ولی ارتباط آن با سازگاری کماکان مورد انتظار بوده است چرا که عملکرد ضعیف در ایفاء نقش در ازدواج زود هنگام بیشتر دیده می‌شود (مرادی، ۱۳۷۹).

**سلامتی:** ممکن است نقصان در سلامتی با کاهش رضایت زناشویی رابطه داشته باشد که تحت تأثیر عواملی همچون کاهش درآمد، تغییر در بازار کار، فعالیت‌های مشترک اندک یا رفتار مشکل زا قرار می‌گیرد (بوث<sup>۳</sup> و جانسون<sup>۴</sup>، ۱۹۹۳؛ نقل از الیس، ۲۰۰۴). فارل<sup>۵</sup> و ماکیدز<sup>۶</sup> (۱۹۸۵) در بررسی‌های خود نشان دادند که نیازها و مشکلات مربوط به سلامت جسمانی ممکن است انرژی، زمان و توجهی که باید بر روابط زناشویی متمرکز باشد را به خود اختصاص دهد و کیفیت هیجانی مناسب مورد نیاز در رابطه زناشویی را تحت تأثیر قرار دهد. در یکی از مطالعات انجام شده درباره ارتباط بین ازدواج و سلامت جسمانی مشخص شده که سازگاری زناشویی با سلامت همسران سنین بالا مرتبط نبوده بلکه با سلامت سنین متوسط و جوان ارتباط داشته است. از این رو رضایت‌مندی زناشویی چنانچه در سال‌های نخست ازدواج باشد و انتظار مشکلات جسمانی وجود نداشته باشد، ممکن است با سلامت بیشتر ارتباط داشته باشد (آخرتی، ۱۳۸۶).

اثرات کیفیت زناشویی ممکن است برای همسری که سالم است قوی‌تر باشد و کیفیت زناشویی زنان ممکن است نسبت به بیماری مزمن همسر حساس‌تر باشد (الیس، ۲۰۰۴). بررسی تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که کیفیت پایین زندگی زناشویی، آشفتگی زناشویی و طلاق، با افزایش آشفتگی روان‌شناختی و کاهش سلامتی کلی همبستگی دارد و تأثیرات بسیار مخربی بر بهزیستی کلی ایجاد می‌کند (هاوکینز<sup>۷</sup> و بوث، ۲۰۰۵، نقل از یوری، ۱۳۸۷).

**ویژگی‌های شخصیتی:** بر اساس تحقیقات کاستا<sup>۸</sup> و مک‌گری<sup>۹</sup> (۲۰۰۵) روابط زناشویی می‌تواند از مسائل مختلف تأثیر پذیرد، که برخی از مهم‌ترین آنها عوامل شخصیتی و سبک‌های هیجانی ارتباطی و تجربی است که در طی زمان ثابت فرض

<sup>۱</sup>Heaton<sup>۲</sup>Blake<sup>۳</sup>Booth<sup>۴</sup>Johnson<sup>۵</sup>Farl<sup>۶</sup>Markedz<sup>۷</sup>Haekins<sup>۸</sup>Casta

شده است (سامانی، ۱۳۸۶). بنتلز<sup>۹</sup> و نیوکام<sup>۱۰</sup> (۱۹۷۹) مطالعات طولی درباره سازگاری زناشویی انجام دادند و اهمیت متغیرهای شخصیت، مانند ثبات هیجانی، بی‌قراری، عینیت، رفتار سنجیده و درون‌گرایی و برون‌گرایی و روان‌آزردگی را تأیید کردند (الیس، ۲۰۰۴).

هانس<sup>۱۱</sup> (۱۹۸۴) در تحقیقی نشان داد که شایستگی ارتباط به عنوان ویژگی افراد است که امکان برقراری، تحول و حفظ روابط ارضاء کننده دو جانبه را تسهیل می‌کنند. برای مثال، شواهد پژوهشی نشان داد که کمرویی و اضطراب اجتماعی از ویژگی‌های اجتماعی مؤثر در هنگام آغاز ارتباط است. مطالعات آلن<sup>۱۲</sup> و ریونسون<sup>۱۳</sup> (۱۹۸۴) نشان داد که زوجینی که شباهت بیشتری با هم دارند، بیشتر از سایر زوجین که کمتر شباهت دارند، احساس رضایت‌مندی می‌کنند. مشاهدات جانسون<sup>۱۴</sup> و تسکان<sup>۱۵</sup> (۱۹۹۹)، نشان داد که افرادی که کمترین تعارض را در ارتباط با والدین خود داشته‌اند، بالاترین میزان رضایت‌مندی را از خود نشان می‌دادند و کمترین تعارض را تجربه کرده‌اند (میراحمدی زاده، نخعی، طباطبایی و شفیعیان، ۱۳۸۲).

معمولاً افراد با کسانی تمایل به ازدواج دارند که دارای شخصیت مشابه با خودشان باشد و اگر با هم احساس راحتی کنند به احتمال قوی به یکدیگر وابسته می‌شوند. پس از شکل‌گیری رابطه نیز ممکن است احساس آزادی و مالکیت مردان دچار شک و تردید واقع شود و یا زنان با کاستی و فقدان احساس نزدیکی و صمیمیت مواجه شوند که البته این می‌تواند منشاء فرهنگی نیز داشته باشد و به تصورات قالبی آموخته شده در گذشته باز گردد (برنشتاین و برنشتاین، ۱۳۸۰).

به منظور بررسی ارتباط بین پرخاشگری فیزیکی و اختلال زناشویی، یک تحقیق طولی صورت گرفته است. نتایج نشان داده‌اند که اختلال زناشویی در میان زوجین پرخاشگر رایج‌تر از زوجین غیر پرخاشگر است و نیز در میان زوجین با پرخاشگری شدید معمول‌تر از زوجین با پرخاشگری کمتر است. محققان با کنترل حوادث استرس‌زا و ارتباطات منفی، دریافتند که پرخاشگری یک عامل پیش‌بینی کننده معتبر برای نتیجه زندگی زناشویی زوجین است (لاورنس<sup>۱۶</sup> و برادبوری<sup>۱۷</sup>، ۲۰۰۴).

**نحوه فرزندپروری:** فرزند پروری ضعیف می‌تواند از طریق میانجی‌گری عوامل دیگر نظیر تعارض زناشویی بر کارکرد رابطه تأثیر گذار باشد. اثرات فرزندپروری ضعیف ظاهراً به جنسیت، شدت سوءاستفاده و بعد خاص کیفیت زناشویی بستگی پیدا می‌کند (بلت<sup>۱۸</sup> و ابیدین<sup>۱۹</sup>، نقل از آخرتی، ۱۳۸۶).

<sup>۹</sup>Macgarey

<sup>۱۰</sup>Bentelze

<sup>۱۱</sup>Newcom

<sup>۱۲</sup>Honsen

<sup>۱۳</sup>Allen

<sup>۱۴</sup>Revenson

<sup>۱۵</sup>Johnson

<sup>۱۶</sup>Teskan

<sup>۱۷</sup>Lawrence

<sup>۱۸</sup>Brabdury

<sup>۱۹</sup>Belt

کلی<sup>۱</sup> و کونلی<sup>۱</sup> (۱۹۸۷)، گزارش کرده‌اند که ابعاد محیط اجتماعی اولیه همانند عدم ثبات روانی - اجتماعی و نزدیکی هیجانی پیش‌بینی‌های قوی‌تری برای کیفیت زناشویی زنان محسوب می‌شوند (الیس، ۲۰۰۴).

**وضعیت اقتصادی - اجتماعی و استخدام:** احتمالاً شرایط اقتصادی - اجتماعی مطلق از اهمیت کمتری در پیش‌بینی کیفیت زناشویی برخوردار هستند تا انتظارات و ادراکات مربوطه. از این رو رضایت از سبک زندگی و وضعیت شغلی و اقتصادی - اجتماعی می‌تواند به سطوح بالای رضایت زناشویی بینجامد (الیس، ۲۰۰۴). کانجر و همکاران (۱۹۹۰)، با ارائه توصیفی از الگوهای کارکرد بد زناشویی در بعد مسائل اقتصادی، معتقدند که این مسائل قبل از هر چیز با ایجاد احساس ذهنی، فشار روانی - اقتصادی، تغییرات شناختی، عاطفی و رفتاری به دنبال دارد. همچنین فشارهای اقتصادی با افزایش سطح رفتار خصومت‌آمیز در مردان رابطه دارد. نتایج تحقیقات درباره وضعیت اقتصادی و کیفیت زناشویی متناقض بوده است. به عنوان مثال، بوس<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۸۴) دریافتند که افزایش وضعیت اقتصادی زنان در افزایش طلاق تأثیر بسزایی دارد (غلامعلیان و احمدی، ۱۳۸۷).

از سوی دیگر ممکن است اثرات استرس شغلی از یکی از همسران به دیگری تسری پیدا کند. به عنوان مثال، بولگر<sup>۳</sup> و همکاران (۱۹۸۹؛ نقل از الیس، ۲۰۰۴) دریافتند که بین استرس‌های کاری (همانند سر ریز نقش یا مشاجرات) یکی از زوجین و استرس‌های خانگی همسر دیگر رابطه وجود دارد.

**نگرش‌های مربوط به ازدواج و طلاق:** آما<sup>۴</sup> و راجرز<sup>۵</sup> (۱۹۹۹) به بررسی رابطه بین نگرش‌های مربوط به طلاق و کیفیت زناشویی پرداختند. آنها پیشنهاد کرده‌اند که ممکن است تحمل طلاق باعث تضعیف موانع موجود بر سر ترک یک ازدواج گردد و نگرش‌های مربوط به ازدواج بر انگیزه سرمایه‌گذاری در آن تأثیرگذار باشد. (الیس، ۲۰۰۴).

### عوامل ارتباطی

**تعاملات:** ممکن است ویژگی تعاملات میان زوجین برای کیفیت زناشویی مهمتر از صفات اجتماعی یا فردی باشد. مثلاً، لوپس و اسپانیر (۱۹۷۹)، گزارش کرده‌اند که احترام مثبت، ارتباطات اثر بخش، غیاب تعارض نقش و رضایت‌مندی به کیفیت زناشویی بالاتر می‌انجامد (غلامعلیان و احمدی، ۱۳۸۷).

برقراری و حفظ ارتباط زناشویی سالم و رضایت بخش بر اساس فراهم شدن فضای خانوادگی با همسرانی برخوردار از سلامت و رضایت، مثبت‌اندیشی، مساوات، انعطاف‌پذیری، احساس مسئولیت و عالم و عامل بودن، تعهد و انصاف و خوش‌بینی، حل مسالمت‌آمیز مسایل و مانند اینها را لازمه تحکیم روابط زناشویی و در نتیجه داشتن زندگی رضایت‌مندانده می‌دانند (به پژوه و رضانی، ۱۳۸۴). برادبوری و همکاران (۲۰۰۰) به گزارش مطالعاتی پرداخته‌اند که پیشنهادگر یک الگوی چرخه‌ای از تقاضاهای بسیار از یک همسر و احتراز بسیار از جانب دیگری می‌باشد که در نهایت به کاهش رضایت زناشویی می‌انجامد.

<sup>۱</sup>Abidin

<sup>۲</sup>Kelly

<sup>۳</sup>Conley

<sup>۴</sup>Boose

<sup>۵</sup>Bolger

<sup>۶</sup>Amato

<sup>۷</sup>Rogers

شکست در برقراری ارتباط یکی از رایج‌ترین مشکل‌هایی است که از سوی همسران ناراضی ابراز می‌شود. ده رفتار مانع از ارتباط همسران به شرح زیر است: نق زدن، حرف همدیگر را قطع کردن، فاجعه‌آمیز کردن مسایل، بگو مگو کردن در مورد چیزهای کم اهمیت، تعمیم بیش از اندازه، منحرف شدن از موضوع اصلی، پر توقع بودن، توهین کردن، ریشخند زدن و انتقاد گزنده (برنشتاین و برنشتاین، ۱۳۸۰).

**روابط جنسی:** فعالیت جنسی تنها یک نمونه از رفتار متقابل زن و شوهر است و بدیهی است که رضایت از رابطه جنسی ارتباط تنگاتنگی با رابطه کلی زن و شوهر دارد. یک ارتباط جنسی مشکل‌آفرین ممکن است بر تعامل عمومی زن و شوهرها تأثیر زیان‌آوری داشته باشد. در عمل ممکن است چرخه معیوبی از تأثیر رخ دهد که در آن ناهماهنگی زناشویی در عملکرد موفقیت‌آمیز جنسی تداخل نموده و ناهنجاری جنسی موجب بروز ناسازگاری زناشویی بیشتری گردد. وقوع هر یک از مشکلات جنسی یا زناشویی ممکن است تأثیر زیان‌آوری بر سایر حوزه‌ها بگذارد (باگاروزی، ۱۳۸۷). بنابراین جای شگفتی نیست که بین میزان رضایت زناشویی و رضایت جنسی همبستگی بالایی وجود دارد. یآوری کرمانی (۱۳۸۷) در پژوهش خود به بررسی رابطه رضایت‌مندی زناشویی و جنسی در زنان پرداخت، نتایج بررسی او نشانگر وجود همبستگی بالا در این دو بود. اکثر زن و شوهرهایی که برای اختلال جنسی به درمان روی می‌آورند، ناراضی زناشویی را نیز عنوان می‌کنند. به طور مشابه، اغلب افرادی که برای درمان زناشویی مراجعه می‌کنند از مشکلات رابطه جنسی رنج می‌برند. گاهی اوقات مشکلات مربوط به رابطه غیر جنسی زوجین می‌تواند مسایل جزئی را که احتمالاً در زندگی جنسی آنان وجود دارد، تشدید کند. بعضی مواقع رابطه جنسی به میدان جنگ برای کشمکش‌های زناشویی مبدل می‌شود. برای مثال، برخی از همسران برای اثبات برتری یا به دلیل حسادت و تنبیه‌گری، ناخواسته مشکلات عمده‌ای را در رابطه جنسی میان خود و شریک جنسی‌شان پدید می‌آورند (مرادی، ۱۳۷۹).

مدت ازدواج: این یافته که کیفیت زناشویی با گذشت زمان کاهش می‌یابد، یافته‌ای متداول محسوب می‌شود (استتس<sup>۶</sup> به نقل از غلامعلیان و احمدی، ۱۳۸۷). اکثر پژوهش‌ها بر سال‌های اولیه ازدواج تمرکز کرده‌اند. به عنوان مثال، کارنی<sup>۷</sup> و برادبوری<sup>۸</sup> (۱۹۹۷)، دریافتند که نمرات رضایت زناشویی در خلال چهار سال اول ازدواج کاهش یافته و سپس افزایش می‌یابد. ادعاهای اولیه مبنی بر اینکه ازدواج‌ها بعدها در طی سال‌های آتی بهبود می‌یابند توسط پژوهش‌های اخیر تأیید نشده‌اند. مقایسه میان مطالعات پیشنهادگر آن است که کیفیت زناشویی در وهله اول به سرعت کاهش یافته و سپس افزایش می‌یابد (الیس، ۲۰۰۴).

روابط قبل از ازدواج: روابط قبل از ازدواج با فردی به غیر از همسر فعلی از رابطه‌ای منفی با رضایت و ثبات زناشویی برخوردار است (استتس، ۱۹۹۶؛ به نقل از الیس، ۲۰۰۴). همچنین کیفیت زناشویی در ازدواج‌های اول بالاتر از ازدواج‌های بعدی است. روابط قبل از ازدواج از رابطه منفی با کیفیت زناشویی برخوردار است. اما با این حال مشخص نمی‌باشد که آیا واقعیت زندگی کردن با هم یا نوع افرادی که قبل از ازدواج با هم زندگی می‌کنند در این اثر دخیل می‌باشد (الیس، ۲۰۰۴).

حضور کودکان: افراد با فرزند رضایت زناشویی بیشتری را در قیاس با افراد بدون فرزند گزارش می‌کنند و کاهش کیفیت زناشویی در آنها کمتر است. اینکه فرزندان چگونه در طی دوران بارداری و طفولیت بر رضایت‌مندی زناشویی تأثیر بگذارند در بین زوجین متفاوت است و ممکن است در این بین سبک‌های تعاملی و فرزند پروری در تعیین اثرات تولد فرزندان بر رضایت‌مندی زناشویی حائز اهمیت‌تر باشند (برادبوری و همکاران، ۲۰۰۰).

<sup>۶</sup>Stets

<sup>۷</sup>Karney

<sup>۸</sup>Bradbury

همچنین به نظر می‌رسد پس از تولد فرزندان رابطه زناشویی بیشتر بر کارکردهای ابزاری و کمتر بر ابراز هیجان متمرکز میشود. بویژه برای زنان. تولد یک نوزاد از رابطه معنادار با اختلافات زناشویی ادراکی برخوردار است (راجرز، ۲۰۰۲؛ به نقل از ایس، ۲۰۰۴).

تقسیم وظایف: عدم توافق بر سر تقسیم وظایف در منزل یک منبع نارضایتی محسوب می‌شود. ویلکی و همکارانش (۱۹۹۸) دریافته‌اند که شوهران دارای نگرش‌های سنتی در هنگامی که همسرانشان شاغل هستند از سطوح رضایت زناشویی پایین‌تری برخوردار هستند.

ظاهراً ادراک از عدالت، اثرات ترجیحات تقسیم وظایف و ترجیحات نقش بر رضایت زناشویی را متعادل می‌کند. رضایت زناشویی همچنین متأثر از انتظارات نقش در بافت طبقه اجتماعی می‌گردد، مثلاً در طبقات پایین‌تر ممکن است زنان به خاطر احتیاج روی به کار بیاورند و از زنان دارای تحصیلات بالا انتظار کار کردن برود. بنابراین در اینجا این خود استخدام نخواهد بود که برای کیفیت زناشویی حائز اهمیت است بلکه مسئله مهم میزان تطابق تجارب خانواده با استخدام خواهد بود (ایس، ۲۰۰۴).

کیفیت زناشویی همسر: نشان داده شده است که کیفیت زناشویی زنان و شوهران از رابطه‌ای معنادار و مثبت در هر یک از مقاطع سنجش برخوردار است. راسل<sup>۱</sup> و ولز<sup>۲</sup> (۱۹۹۴)، دریافته‌اند که کیفیت زناشویی همسر حائز بیشترین تأثیر بر کیفیت زناشویی است. با پیشنهاد به اینکه عوامل مؤثر بر کیفیت زناشویی یکی از زوجین از تأثیر قابل ملاحظه بر کیفیت زناشویی دیگری برخوردار است (نقل از روشنی، ۱۳۹۰).

## ۲-۲- عوامل خارجی

ویژگی‌های والدین: نشان داده شده که غالباً رضایتمندی زناشویی از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود (لارانس<sup>۳</sup> و هولمان، ۲۰۰۴؛ به نقل از سامانی، ۱۳۸۶). یک تبیین به عمل آمده برای این مطلب آن است که کودکانی که در معرض ازدواج‌های دارای کیفیت پایین قرار می‌گیرند از الگوهای نقش مناسب کارکرد ارتباطی محروم مانده و از مهارت‌های اجتماعی مناسب برخوردار نمی‌شوند و یا اینکه پاسخ‌های ناسازگارانه‌ای را در قبال تعارضات اکتساب می‌کنند. لوپس<sup>۵</sup> و اسپانیر<sup>۸</sup> (۱۹۹۹) گزارش کرده‌اند که هر چه مواجهه فرد با الگوهای نقش مناسب برای کارکرد زناشویی بیشتر باشد کیفیت زناشویی بالاتر خواهد بود (ایس، ۲۰۰۴). طلاق با کیفیت زناشویی پایین‌تر در بین فرزندان متأهل رابطه دارد. اثرات قویتر طلاق والدین بیشتر در سنین پایین‌تر و برای مردان مشاهده شده است که بسیاری از این عوامل با کیفیت زناشویی ضعیف نیز رابطه دارند.

<sup>۱</sup>Rogers

<sup>۲</sup>Wilkie

<sup>۳</sup>Russel

<sup>۴</sup>Wells

<sup>۵</sup>Earson

<sup>۸</sup>Holman

<sup>۸</sup>Lewis

<sup>۸</sup>Spanier

آماتور و بوث (۱۹۹۷) دریافتند که سطح تحصیلات والدین و درآمد از رابطه‌ای مثبت با کیفیت و کمیت روابط زناشویی فرزندان برخوردار است. آنها پیشنهاد کرده‌اند والدینی که از منابع بیشتری بهره‌مند هستند بهتر قادر به برطرف ساختن فشارهای اقتصادی فرزندان و تسهیل رفاه اجتماعی - اقتصادی آنها خواهند بود (مثلاً از طریق تسهیل ورود آنان به تحصیلات عالی) (الیس، ۲۰۰۴). با این حال برنز<sup>۷</sup> و دانلوپ<sup>۸</sup> (۲۰۰۰) پیشنهاد کرده‌اند که اثرات طلاق والدینی از تأثیر قوی‌تر به نسبت اثرات ویژگی‌های فردی برخوردار نیستند و این ویژگی‌ها حائز تأثیر قوی‌تری بر روابط فردی هستند. بنابراین ممکن است یک مؤلفه توارث ویژگی‌های روانی و شخصیتی در تأثیرات والدینی دخیل باشد.

ویژگی‌های افراد مهم دیگر: لويس و اسپانییر (۱۹۹۶) با مرور شواهد مربوطه پیشنهاد کرده‌اند که تأیید یا مخالفت با یک رابطه از سوی خانواده و دوستان می‌تواند بر کیفیت زناشویی تأثیر معنادار بگذارد. در حالیکه یک شبکه اجتماعی قوی می‌تواند منجر به افزایش کیفیت زناشویی شود، مقاومت مستمر می‌تواند حائز تأثیر منفی بر کیفیت یک رابطه باشد (آخرتی، ۱۳۸۶).

رویدادهای استرس‌آور: ویلیامز<sup>۹</sup> (۱۹۹۵) یک رابطه معنادار را بین رویدادهای استرس‌آور زندگی و کیفیت زناشویی گزارش کرد. رویدادهای استرس‌آور زندگی از قبیل رویدادهای ضربه‌زا و فشارهای شغلی یا اقتصادی نیز می‌توانند باعث افزایش فشارهای خانوادگی و استرس‌های ارتباطی از طریق پاسخ‌های انزجاری و نامؤثر به تعارضات گردند. با این حال زوجینی که قادر به مقابله هستند ممکن است در این بین به تقویت رابطه خود بپردازند (برادبوری و همکاران، ۲۰۰۰).

## ۲-۳ ناسازگاری زناشویی

روزنبرگ<sup>۱۰</sup> (۱۹۸۳) چنین مطرح می‌کند «هنگامی که رابطه زناشویی دچار مشکلی می‌شود، می‌توان چنین فرض کرد که عملکرد ساختاری آن بدکار است». بنابراین ناسازگاری زناشویی حکایت از آن دارد که قواعد نهان حاکم بر تبادل‌های زوجین شاید موقتاً بی‌تأثیر یا نامناسب شده‌اند و باید مجدداً بر سر آن‌ها مذاکره شود (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۱۳۸۹).

درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی از جمله درمان‌های موسوم به موج سوم رفتار درمانی است که تحول نوینی در عرصه روان‌درمانگری در قرن حاضر به شمار می‌روند و همگی مبتنی بر مفهوم ذهن‌آگاهی می‌باشد که این درمان ابتدا به منظور پیشگیری از عود افسردگی و اضطراب توسط سگال، ویلیامز و تیزدل (۲۰۰۲) معرفی شد.

در دیدگاه کارکردگرایانه، خانواده دارای کارکردهای مختلف است. به زعم پارسونز، باید بین نقش زن و مرد (هرکدام بر اساس قابلیت خود) تفکیک قائل شد تا حالت تعادل حفظ و مانع از مختل شدن جریان زندگی شود. خانواده نظامی فرهنگی است که تشکیل و بقای آن در گرو ازدواج زن و مرد با یکدیگر است. از آنجایی که افراد دارای ایده‌ها، ارزشها، اعتقادات، باورها و آداب و رسوم هستند، خود را با هنجارهای اجتماعی تطبیق می‌دهند و تعارضها و نارضایتی‌ها را به حداقل می‌رسانند. این سخن را می‌توان به طور عام‌تر به میزان عام‌گرایی که یکی از متغیرهای الگویی در نظام کنش پارسونز و نقطه مقابل خاص‌گرایی است، مطرح کرد. به عبارتی بقای سیستم خانواده مستلزم کارکرد حفظ یکپارچگی است. این کارکرد متضمن قوانین حاکم بر کنشگران (زن و مرد) / سیستم اجتماعی و هماهنگ کردن آنها با یکدیگر در خصوص عملکرد صحیح سیستم است. یکی دیگر از الزامات کارکردی پارسونز نهفتگی است که مشتمل بر دو مسئله است: کنترل تنش‌ها (تنش‌ها و فشارهای درونی کنشگران) و حفظ الگو (نشان دادن رفتار مناسب). در سیستم اجتماعی خانواده زن و مرد باید بتوانند ناکامی‌ها و سایر فشارهای روحی خویش را توسط راه حل‌ها و سازوکارهای اخلاقی به حداقل برسانند. (دیلینی: ۱۳۸۷، ۳۸۶).

<sup>۷</sup>Burns

<sup>۸</sup>Dunlop

<sup>۹</sup>Williams

<sup>۱۰</sup>Rosenberg

در دیدگاه کنش متقابل نمادین، هدف اصلی زناشویی و ازدواج، شکل دادن حقوقی و رسمیت دادن به محرکات غریزی است که بنیان آن به شمار می رود. (توسلی ۱۳۸۲: ۲۷۹). از آنجایی که زندگی مرکب از کنش و واکنش اعضای جامعه است که با یکدیگر ارتباط نمادی دارند، کنش متقابل نمادی بر این اصل اساسی استوار است که کنشگران اعمال یکدیگر را تعبیر و تفسیر می کنند و پاسخ آنان مبتنی بر معنایی است که به آن عمل نسبت می دهند. یعنی ازدواج با توجه به معنایی که در جامعه پیدا کرده پاسخ افراد نسبت به نیاز غریزی و معنایی است که در زندگی اجتماعی دارند. بر اساس فرضیه ششم پژوهش که میزان انعطاف پذیری زن و مرد در خانواده را با سطح ناسازگاری زناشویی مرتبط می داند، زن و مرد به عنوان کنشگران خانواده، باید نسبت به اصول و تفکرات و باورهای طرفین از انعطاف و سازگاری مناسبی برخوردار باشند تا سطح تعارضات کاهش یابد. با تکیه بر تئوری کنش متقابل نمادی، انسان ها با افزایش سطح انعطاف پذیری خود می توانند با "من مفعولی" خویش که وجه قضاوت کننده و کنترل کننده است بر "من فاعلی" که وجه خلاق و خیالی "خود" است، غالب شوند و در پی انطباق برآیند. "مید" معتقد است: کنشگران با تلاش فکری خلاقانه و در نظر گرفتن دایره ارزشهای جامعه در پی اخلاقی کردن امور هستند. احساس کردن متضمن نگرش و نوعی کردار است که با تعهد قلبی همراه است و تعهد به دنبال انتخاب می آید. به عبارتی وقتی زن و مرد به صورت اخلاقی اقدام به حل مسائل و تعارضات خویش می کنند، با نگرشی سخاوت مندانه مدارا و مسامحه دارند و با بهره گیری از هوش فکورانه سعی در کنترل رفتار خود داشته، در این صورت می توانند فرایند تکامل را در جهت دستیابی به شرایط اجتماعی خانوادگی بهتر برقراری رابطه کارآمدتر تسریع کنند.

تئوری مبادله، به رفتار عقلانی به معنای حداکثر رساندن پاداشها و به حداقل رساندن هزینه ها و نوع ارزشها و استانداردهای حاکم بر جامعه اشارت دارد. از آنجایی که ازدواج نوعی اعتبار برای زن و مرد است، در همسرگزینی نیز اعتبار (پاداش) ناشی از ازدواج میان زن و مرد با یکدیگر مبادله می شوند. برای زنان اعتبار است که با مردی ازدواج کنند که دارای ثروت، خانه، تحصیلات، و... باشد و برای مردان ازدواج مبادله است تا زن زیبا، همسر و مادر خوب برای فرزندانش و... بدست آورند. در واقع بدست آوردن اینها برای شان نوعی رضایت ایجاد می کند. (اعزازی ۱۳۸۸: ۴۲).

در جوامع جدید برخلاف دنیای سنتی، فرد کنترل بسیاری از عوامل موثر در زندگی خویش را از دست داده و نهادهای بیرونی کنترل فرد و زندگی او را به دست گرفته اند. "مارکس" در مکتب تضاد، با تکیه بر مفهوم "از خود بیگانگی" بر آن است که به موازات رشد نیروهای تولیدی به ویژه در عصر سرمایه داری، فرد کنترل وضع و حال زندگی خویش را به تأثیرات پرقدرت تر ماشین و بازارها تسلیم می کند. بنابراین، هرچه نظام های اجتماعی جدید گسترده تر می شوند، فرد از اختیارات خود بیشتر محروم می گردد که در نهایت امر، فرد انسانی صرفاً به صورت ذره ای ناچیز در میان انبوه عظیمی از ذرات دیگر حضور خواهد داشت.

جامعه شناسی، در مورد فلسفه روشنگری معتقد است که صنعتی شدن و علم، امکان خلق جامعه ای عقلانی-تر، انسانی تر و دمکراتیک تر را فراهم ساخته اند. در آثار "وبر"، مدرنیته از نظر جامعه شناسی در تفاوت های ساختاری جامعه و فرهنگ- عرصه ای ارزشی- ریشه دارد که به استقلال نهادها و عمل می انجامد. بر اساس برداشت وبر، مفهوم کنش متقابل ذهنی بیانگر نقش فزاینده عامل یا کارگزار است. از این رو مدرنیته متضمن و بیانگر نوعی اراده گرایی، انتخاب و هدفمندی فزاینده بود. (نوذری ۱۳۷۹، ۴۵۹) و با جوامعی که در بافت اجتماعی خود، (سنت) نقشی اساسی در پیوند بین کنش و چارچوب های وجودی ایفا می کند، در تعارض است. در جوامعی که روشهای عملیاتی سنتی حکم فرماست زندگی طیف پهناوری از "روش های مرسوم" را به آینده می کشاند. زمان تهی نیست و نوعی "شیوه هستی" قاطع و بی چون و چرا آینده را به گذشته متصل می سازد. افزون بر این، سنت مفهوم خاصی از تقدیرگرایی و قوام امور به وجود می آورد که به طور معمول عناصر شناختی و اخلاقی را در هم می آمیزد. دنیا چنین است که هست، چون عملاً همان طور است که باید باشد.

یکی دیگر از ابعاد جامعه مدرن، در عرصه سیاسی تمایل به دموکراسی در جوامع بشری است. این تمایل، علاوه بر حوزه سیاست به دیگر حوزه های زندگی انسانی و روابط اجتماعی انسان ها نیز قابل تسری است. وجود ارتباط سالم دوطرفه، اعتماد متقابل در روابط، مشارکت جمعی و فقدان خشونت از ویژگیهای دموکراسی محسوب می شود که با گسترش روند جهانی شدن، روابط و

الگوهای خانوادگی را تحت تأثیر قرار داده اند، بروز پدیده ای به نام «دموکراسی عاطفی» در روابط جدید خانوادگی از نتایج جنبی جهانی شدن است که در آن زندگی خانوادگی و احساسات بر مبنای شاخص های دموکراتیک شکل می گیرد و به دموکراتیک شدن روابط اجتماعی در سطوح مختلف منجر می شود. نظریه پردازان معتقدند که وجود دموکراسی در روابط خانوادگی به استحکام خانواده در حوزه خصوصی و در نهایت به استحکام بنیان های جامعه ای مبتنی بر مشارکت محلی در حوزه عمومی منجر خواهد شد. (گیدنز، ۱۳۹۲: ۵۶).

در سنت مطالعات ناسازگاری زناشویی، پژوهشگران معتقدند که در صورت بروز ناسازگاری، افراد دچار تنش ها و فشارهایی می شوند که در برابر آنها به صورگوناگون نگرشی و رفتاری عکس العمل نشان می دهند. فقدان تطبیق در ابعاد مختلف پایگاه زن و مرد از جمله ثروت، قدرت، منزلت و دانش که بدنبال رشد و گسترش عواملی چون شهرنشینی، تحصیلات و غیره فراهم می آید، انتظارات و توقعاتی را به وجود می آورد که اجابت آنها از عهده بسیاری از زوجین خارج است. این وضعیت می تواند برای آنان منشأ روحيات منفي روانی نظیر افسردگی، اضطراب و یأس باشد؛ می تواند عده ای را محافظه کار، اقتدارگرا، مخالف با تغییرات و نوگرایی و عده ای را دارای گرایش مثبت، منعطف و نوگرا کند.

درباره بهزیستی روانی، دیدگاههای متفاوتی چون مکاتب رفتارگرایی، انسان گرایی، روان شناسی اجتماعی و... بحث نموده اند. دیدگاه انسان گرایی بر این باور است که هر عاملی که فرد را در سطح ارضای نیازهای سطوح پایین نگه دارد و مانع شکوفایی او شود، باعث ایجاد اختلال رفتاری در وی خواهد شد. مازلو در دیدگاه انسان گرایی بر این باور است که نظام ارزش های دینی فرد معتقد، بر پایه پذیرش فیلسوفانه حیات اجتماعی و طبیعت و واقعیت جسمانی حیات استوار است (دیلینی، ۱۳۸۷). در واقع بخشی عمده از قضاوت و ارزش گذاری های هر روزه این گونه افراد از پذیرش واقعیت سرچشمه می گیرد. چاهن نیز یکی از شرط های لازم برای دستیابی به سلامت روان را برخورداری از یک نظام ارزشی می داند: بهره مندی از یک سلسله ارزشهای شخصی مبتنی بر باورها، آرزوها و آرمانهایی که با سعادت و تحقق خود و اطرفیان فرد پیوندی نزدیک دارد و شرط لازم برای سلامت روان است.

باورها، شناخت ها و تفکرات هر یک از زوجین در نحوه ارتباطات آنها تأثیر غیرقابل انکاری دارد.

ازدواج یکی از قدیمی ترین پیوندهای انسانی است که ارضاکنده و رشددهنده شخصیت آدمی به شمار می آید و اکثر قریب به اتفاق افراد حداقل یکبار در زندگی خود، دست به این تجربه و انتخاب می زنند.

افزایش روزافزون اختلافات زناشویی و خطر بروز جدایی و اثر منفی آن بر سلامت روانی زوجین و فرزندان، موجب شده است تا مشاوران و آنان که با خانواده و زوجین سروکار دارند. راهکارهایی ارائه دهند تا تلاش خود را در جهت تحکیم این پیوند مقدس به کار ببندند.

زندگی مشترک با این باور زوجین که تنها مرگ می تواند ما را از هم جدا کند، شروع می شود. در آغاز زندگی مشترک، زوجین نسبت به این باور اعتقاد کامل دارند؛ اما واقعیت چیز دیگریست؛ زندگی مشترک در ادامه تحت تأثیر عوامل متعددی قرار می گیرد که پاره ای از آنها ممکن است زندگی را به طرف اختلاف و درگیری، جدایی روانی یا طلاق خاموش و حتی طلاق رسمی سوق دهد و این عوامل، ازدواج را که می توانست عرصه کمال آنها باشد به عرصه پیکار مبدل می کند. (حسینی نسب و دیگران، ۱۳۸۸)

تحقیقات مختلف نشان می دهد که یکی از مهم ترین عوامل مشکل ساز در زندگی مشترک، اختلال در ارتباط یا به عبارتی اختلال در فرآیند تفهیم و تفاهم است. به عنوان مثال در گزارشی که توسط آژانس مشاوره و خانواده تهیه شده است نشان می دهد که مشکل اساسی ۸۷ درصد از زوج های شرکت کننده در پژوهش، مشکل ارتباطی بوده است. در تحقیق دیگری تأثیر نگرش ها و تفاسیر زوجین از رفتارهای یکدیگر بر سازگاری زناشویی آنها بررسی و رابطه مثبتی میان این دو متغیر دیده شد. همچنین دیده شده که نگرش های مثبت در رفتارهای هر یک از زوجین امید به داشتن روابط زناشویی خوشایند را بیشتر می کند. محققان بیان می دارند که پیش فرض های زوجین در زمینه ماهیت زن و مرد و توانایی افراد برای تغییر دادن عملکرد زناشویی آنها نیز در این زمینه مؤثر است. (حسینی نسب و دیگران، ۱۳۸۸)



همسرانی که مهارت های ارتباطی را بلد باشند، هرگز با طعنه، زخم زبان، کنایه و پایین آوردن حرمت یکدیگر به ابراز احساسات ناخوشایند نمی پردازند. (حسینی نسب و دیگران، ۱۳۸۸)

نباید تصور کنیم که یک زندگی ایده آل بدون هر گونه اختلاف نظر است. واقعیت این است که اختلاف نظر و تفاوت عقیده همیشه وجود خواهد داشت، نکته ای که مهم است نحوه برخورد و حل اختلاف است.

زوجین نیاز دارند که با مطالعه تفاوت های زن و مرد و کسب مهارت های ارتباطی به تدریج به باورهای منفی و کلیشه های غلط و ویرانگر را به افکار مثبت مبدل کنند. همیشه گفته می شود که تنها چیز ثابت در زندگی «تغییر» است. باید با تمرین و ممارست تغییر را ایجاد کرد. نباید از روند کند «تغییر» خسته شویم. بدانیم که ارتباطات رشدیافته نیازمند این تغییر و تغییر زمان بر است و آنچه به زندگی ما هدیه می کند بسیار لذتبخش خواهد بود.

### ۳- روش پژوهش

روش شناسی تحقیق: جامعه آماری پژوهش را کلیه مادران دانش آموزان مدارس دولتی شهر تهران در سال ۱۳۹۸ که در زمان اجرای پژوهش متاهل بودند و سی و پنج تا شصت و پنج سال سن داشتند، تشکیل داده است. با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چندمرحله ای، نمونه ای به اندازه پانصد و چهار نفر انتخاب شد. در این پژوهش از پرسشنامه صمیمیت زوجین باگاروزی ۲۰۰۱، و پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده ها از طریق آزمون همبستگی پیرسون و نرم افزارهای آماری انجام شد. پس از طی مراحل زیر برای افراد در مورد منطق درمان و هدف پژوهشی درمان توضیحاتی داده خواهد شد و همچنین به آن ها اطمینان داده خواهد شد که تمام اطلاعات آنان محرمانه خواهد ماند. در مرحله بعد که همان پیش آزمون خواهد بود، پرسشنامه های پژوهش به منظور اندازه گیری متغیرهای وابسته در اختیار آنان قرار خواهد گرفت. بعد از این مرحله با آزمودنی های گروه آزمایشی به منظور شرکت در جلسات درمانی قرارداد بسته خواهد شد. پس از اتمام جلسات درمانی آزمودنی های هر دو گروه مجدداً از لحاظ متغیر وابسته به عنوان پس آزمون مورد بررسی قرار خواهند گرفت. در نهایت داده های به دست آمده از پیش آزمون و پس آزمون تجزیه و تحلیل خواهند شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها در این تحقیق از روش های آماری زیر استفاده خواهد شد.

### ۴- یافته های تحقیق

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی صمیمیت و مثبت اندیشی بر انعطاف پذیری شناختی و رضایت زناشویی مادران متاهل دانش آموزان شهر تهران بود. در بخش اول از فصل چهارم تحلیل توصیفی پژوهش ارائه شد. به منظور درک بهتر ویژگی های جمعیت شناختی نمونه شامل جنسیت و سن با استفاده از جدول توزیع فراوانی و اشکال توضیح و در نهایت برای پاسخ دادن به فرضیه های تحقیق، با در نظر گرفتن نوع داده ها، آزمون های تجزیه و تحلیل کوواریانس به کار گرفته شد. محاسبات انجام شده در دو بخش آمار توصیفی و تجزیه و تحلیل آمار استنباطی ارائه شده است.

#### ۴-۱- تحلیل توصیفی

بر اساس نتایج به دست آمده بیشترین فراوانی مربوط به در دو گروه مربوط به گروه سنی ۲۰ تا ۲۵ سال می باشد.

جدول ۴-۱: فراوانی و درصد متغیر سن در دو گروه آزمایش و کنترل

گروه ها	سن	فراوانی	درصد فراوانی
کنترل	۲۵-۲۰ سال	۵	۰,۲۵
	۳۰-۲۵ سال	۹	۰,۴۵
	۳۰ سال به بالا	۶	۰,۳۰
	۲۵-۲۰ سال	۱۰	۰,۵۰

آزمایش	۲۵-۳۰ سال	۶	۰,۳۰
	۳۰ سال به بالا	۴	۰,۲۰
	کل	۴۰	۱۰۰

جدول ۴-۲: فراوانی توزیع متغیر تحصیلات در دو گروه آزمایش و کنترل

گروه‌ها	تحصیلات	فراوانی	درصد فراوانی
کنترل	دیپلم و فوق دیپلم	۶	۰,۳۰
	لیسانس	۱۲	۰,۶۰
	فوق لیسانس	۲	۰,۱۰
آزمایش	دیپلم و فوق دیپلم	۱۲	۰,۶۰
	لیسانس	۵	۰,۲۵
	فوق لیسانس	۳	۰,۱۵
	کل	۴۰	۱۰۰

بنابر اطلاعات جدول ۴-۴ در گروه کنترل بیشترین فراوانی مربوط به لیسانس و در گروه آزمایش بیشترین فراوانی مربوط به دیپلم و فوق دیپلم است.

جدول ۴-۳: نتایج مقایسه سن دو گروه کنترل و آزمایش

متغیر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	آماره T	درجه آزادی	سطح معناداری
سن	آزمایش	۲۰	۳۳,۳۰	۷,۱۳۹	-۰,۰۷۱	۳۸	۰,۹۴۳
	کنترل	۲۰	۳۳,۴۳	۷,۳۹			

همانگونه که در جدول ۴-۳ مشاهده می‌شود نتایج t مستقل نشان می‌دهد که بین دو گروه از لحاظ سن تفاوت معناداری وجود ندارد ( $P < 0/05$ ). بنابراین گروه‌ها از نظر سن با هم هم‌تا هستند.

در این قسمت در جدول (۴-۴) نتایج آزمون خی دو برای سنجش فرض عدم تفاوت گروه‌ها در متغیر تحصیلات ارائه شده است. جدول ۴-۴: نتایج آزمون خی دو جهت سنجش فرض عدم تفاوت

متغیر شناختی	جمعیت آماره خی دو	درجه آزادی	معنی داری
تحصیلات	۰/۱۰۱	۲	۰/۷۶

با توجه به جدول ۴-۶ آماره مجذور خی دو برابر با ۰/۱۰۱ و مقدار سطح معناداری برابر با ۰/۷۶ و از ۰/۰۵ بزرگتر است؛ بین دو گروه آزمایش و کنترل از لحاظ فراوانی توزیع متغیر تحصیلات تفاوت معناداری وجود ندارد.

#### ۴-۲ تحلیل استنباطی

#### ۴-۲-۱ بررسی پیش فرض‌های تحلیل

در این قسمت اطلاعات حاصل از اجرای پرسشنامه در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون مورد تجزیه و تحلیل استنباطی قرار می‌گیرد. جهت سنجش بررسی اثربخشی ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری شناختی و رضایت زناشویی زوجین سازگار از روش تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. در تحلیل کوواریانس چند متغیره، تفاوت گروه‌ها در چند متغیر با کنترل یک یا

چند متغیر دیگر که ممکن است بر نتایج اثر بگذارد، اندازه‌گیری می‌شود؛ بنابراین برای مقایسه میانگین نمرات آزمودنی‌های دو گروه در پس آزمون از روش تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. قبل از اجرای آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره، باید پیش‌فرض‌های آن مورد بررسی قرار گیرد. بنابراین ابتدا پیش‌فرض‌های انجام این آزمون بررسی شد. پیش‌فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها: برای اطمینان از نرمال بودن توزیع داده‌ها آزمون کولموگروف-اسمیرنوف مورد استفاده قرار گرفت. نتایج حاصل از این آزمون در جدول ۴-۵ ارائه شده است. جدول ۴-۵: آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای اطمینان از نرمال بودن توزیع نمرات

متغیر	Z اسمیرنوف	سطح معناداری
انعطاف‌پذیری شناختی	۱/۱۳۷	۰/۰۸۴
رضایت زناشویی	۱/۰۸۷	۰/۰۶۴

همان طور که در جدول فوق نشان داده شده است، داده‌های به‌دست آمده از اجرای پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی و رضایت زناشویی دارای توزیع نرمال هستند (آزمون کولموگروف-اسمیرنوف در هیچ یک از متغیرها معنادار نمی‌باشد)؛ بنابراین پیش‌فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها رعایت شده است. پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها: مفروضه همگنی واریانس‌های متغیرها با استفاده از آزمون باکس مورد بررسی قرار گرفت. نتایج این آزمون در جدول ۳-۸ ارائه شده است.

جدول ۴-۶: آزمون M.Box برای اطمینان از همگنی واریانس‌های انعطاف‌پذیری شناختی و رضایت زناشویی

شاخص‌ها	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
انعطاف‌پذیری شناختی	۱/۳۷	۳	۱۵۴۷۸۵/۰۰	۰/۱۴۲
رضایت زناشویی	۱/۲۲	۴	۲۳۹۴۱۲/۰۰	۰/۲۱۶

همان طور که مشاهده می‌شود نتایج نشان داد که آزمون باکس معنی‌دار نمی‌باشد  $(P=0/248)$   $(F(154785,6/1=1/376,0))$  و  $(P=0/248)$   $(F(239412,6/1=1/22,0))$  که نشان دهنده این است که واریانس‌ها همگن هستند؛ بنابراین آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره قابل اجراء است.

#### ۴-۲-۲ آزمون فرضیات پژوهش

آزمون فرضیه اول؛ آموزش مثبت اندیشی بر انعطاف‌پذیری شناختی مادران متاهل دانش آموزان شهر تهران اثربخش است.

جدول ۴-۷: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	p	اندازه اثر	توان آماری
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۲۴۵	۳	۳۶	۴۵/۷۱	۰/۰۰۱	۰/۲۹	۱

میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۲۹ می‌باشد. به عبارت دیگر، ۲۹٪ تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون مربوط به تأثیر آموزش مثبت اندیشی می‌باشد.

جدول ۴-۸: تایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری میانگین خرده مقیاس‌های انعطاف‌پذیری شناختی

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	میزان تأثیر	توان آماری
---------	---------------	------------	-----------------	---	----------	-------------	------------

جایگزین‌ها	۲۷۵/۵۹	۱	۲۷۵/۵۹	۲۶/۶۷	۰/۰۰۱	۰/۲۰	۱
کنترل	۲۴۰/۷۰	۱	۲۴۰/۷۰	۱۴/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۱۹	۱
جایگزین‌هایی رفتارهای انسانی	۵۸/۶۴	۱	۵۸/۶۴	۳۸/۶۴	۰/۰۰۲	۰/۲۵	۱

با توجه به آماره‌های جدول ۴-۱۰ می‌توان بیان نمود کنترل پیش‌آزمون بین زوجین گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ خرده‌مقیاس‌های انعطاف‌پذیری شناختی تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

به عبارت دیگر در مولفه جایگزین‌ها ( $P < 0.001$ ) توان آماری برابر ۰,۲۰ شده است که نشان می‌دهد ۲۰٪ از تغییرات این متغیر ناشی از آموزش مثبت اندیشی می‌باشد. بنابراین و با توجه به سایر نتایج به دست آمده از جدول فرضیه اول مورد تایید قرار گرفت و نتایج به دست آمده نشان می‌دهد آموزش مثبت اندیشی بر انعطاف‌پذیری شناختی زوجین سازگار اثربخش است. آزمون فرضیه دوم: آموزش صمیمیت زوجین بر رضایت زناشویی مادران متأهل دانش‌آموزان شهر تهران اثربخش است.

همان طوری که در جدول ۳-۱۱ مشخص است، با کنترل پیش‌آزمون سطوح معنی‌داری همه آزمون‌ها، بیانگر آن هستند که بین گروه‌های آزمایش و کنترل حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $F = 279/37$  و  $P < 0/001$ ). برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد، دو تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج حاصل در جدول ۴-۱۲ ارائه شده است.

جدول ۴-۹: نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	p	اندازه اثر	توان آماری
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۱۶۶	۸	۱۶	۲۷۹/۳۷	۰/۰۰۱	۰/۳۱	۱

میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۳۱ می‌باشد. به عبارت دیگر، ۳۱٪ از تفاوت‌های فردی پاسخ‌دهندگان در نمرات پس‌آزمون مربوط به تأثیر آموزش صمیمیت زوجین می‌باشد.

جدول ۴-۱۰: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات رضایت زناشویی

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	میزان تأثیر	توان آماری
جاذبه	۲۰۴۷/۲۷	۱	۲۰۴۷/۲۷	۵۶/۳۷	۰/۰۰۱	۰/۱۷	۱
تفاهم	۴۰۲/۳۳	۱	۴۰۲/۳۳	۳۷/۵۰	۰/۰۰۱	۰/۱۶	۱
طرز تلقی	۳۱۹/۷۷	۱	۳۱۹/۷۷	۴۶/۷۲	۰/۰۰۱	۰/۱۴	۱
سرمایه‌گذاری	۲۹۷/۱۶	۱	۲۹۷/۱۶	۳۴/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۱۸	۱

همان طوری که در جدول ۴-۱۱ مشخص است، با کنترل پیش‌آزمون بین زنان گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ مولفه‌های رضایت زناشویی تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

نتایج به دست آمده نشان داد در متغیر جاذبه میزان تأثیر آموزش صمیمیت زوجین بر این متغیر برابر ۰/۱۷ است و سطح معناداری برابر ( $P < 0.001$ ) که نشان می‌دهد ۱۷٪ از تغییرات این متغیر ناشی از آموزش صمیمیت زوجین است بنابراین با توجه به سایر نتایج به دست آمده از جدول فرضیه دوم مورد تایید قرار گرفت و نتایج به دست آمده نشان می‌دهد آموزش ذهن‌آگاهی بر رضایت زناشویی زوجین سازگار اثربخش است.

## نتیجه گیری

با کنترل پیش آزمون بین زنان گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ مولفه‌های رضایت زناشویی تفاوت معنی‌داری وجود دارد و میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۳۱ می‌باشد. به عبارت دیگر، ۳۱٪ از تفاوت‌های فردی پاسخ‌دهندگان در نمرات پس آزمون مربوط به تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی می‌باشد. نتایج به دست آمده نشان داد در متغیر جاذبه میزان تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر این متغیر برابر ۱۷٪ است و سطح معناداری برابر ( $P < 0.001$ ) که نشان می‌دهد ۱۷٪ از تغییرات این متغیر ناشی از آموزش ذهن‌آگاهی است بنابراین با توجه به سایر نتایج به دست آمده فرضیه دوم مورد تأیید قرار گرفت و نتایج به دست آمده نشان می‌دهد آموزش ذهن‌آگاهی بر رضایت زناشویی زوجین سازگار اثربخش است.

این یافته‌ها همسو با نتایج جهانیان و سپهری شاملو (۱۳۹۶) بود. مدنی و حاجتی (۱۳۹۴) در پژوهشی به بررسی تأثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در سازگاری زناشویی و کیفیت زندگی نشان دادند که، درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کیفیت زندگی و رضایت زناشویی موثر است. همچنین کریم پور و حاجی (۱۳۹۳) در پژوهشی به بررسی اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کیفیت زندگی، نشان داد روش ذهن‌آگاهی به طور معنی‌داری در افزایش کیفیت زندگی تأثیر داشت. سون و همکاران (۲۰۱۳) در پژوهشی به مقایسه تأثیر مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کیفیت زندگی بیماران دیابتی پرداختند. نتایج پژوهش نشان داد که مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی با بهبود کیفیت زندگی بیماران دیابتی از هر دو بعد جسمانی و روانی، می‌تواند نقش بارزتری در سلامت روان این بیماران داشته باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که، ذهن‌آگاهی با مراقبه و مشاهده‌گری می‌تواند پاسخ‌های هیجانی را که به وسیله تجارب ناخوشایند پیشین فراخوانی شده‌اند، کاهش می‌دهد. بنابراین تمرین مهارت ذهن‌آگاهی، توانایی مراجعان، برای تحمل حالت‌های هیجانی منفی را افزایش می‌دهد و آنها را به مقابله مؤثر قادر می‌سازد. به نظر می‌رسد چنین حالتی می‌تواند کیفیت زندگی را بالا ببرد. در واقع، انجام مستمر تمرین‌های ذهن‌آگاهی، شناخت و آگاهی ما را از بدن، احساسات و افکارمان افزایش می‌دهد. در ذهن‌آگاهی، توجه به بدن و تنفس تمرین می‌شود و ما از حس‌های مختلفی که در بدن و حتی تنفس خود تجربه می‌کنیم، آگاه می‌شویم. همچنین در می‌یابیم زمانی که در حالت خشم و عصبانیت بدنمان گرم می‌شود و یا در حالت ترس، ضربان قلبمان افزایش می‌یابد و تنفس مان تغییر می‌کند و کوتاه و تند می‌شود و و این آگاهی کنترل بعدی را زمینه‌سازی می‌کند (کاوایی، حاتمی و شفیع آبادی، ۱۳۸۷).

همچنین در مورد مکانیسم اثر مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر رضایت زناشویی نیز می‌توان گفت زوجین با مشاهده واقعیت زندگی خود در می‌یابند که شادی می‌تواند وابسته به عناصر درونی و فارغ از تغییرات دنیای بیرونی باشد و با تغییرات ذهنی و جدایی از افکار و احساسات از پیش تعیین شده با تکیه بر وضعیت موجود، موقعیت‌های شادتری فراهم نمایند. آموزش حضور ذهن می‌تواند منجر به پذیرش بدون داوری شرایط گردد و همین امر می‌تواند به آنان کمک نماید بدون قضاوت، تفکرات منطقی‌تری نسبت به خود و زندگی و نحوه ارتباط با یکدیگر بیابند. مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند با افزایش توان آگاهی از حواس درونی و کمتر کردن تکانش‌های رفتاری و احساسات نامعقول از برانگیختگی هر یک از زوجین جلوگیری نماید و با شناسایی احساسات میان زوجین نیز بهبود یافته که به نوبه خود رضایت زناشویی را افزایش می‌دهد.

در تبیین نتایج فوق می‌توان گفت، شدت نیاز به صمیمیت و ابعاد نه گانه آن، برای هر فرد متفاوت از دیگران است. زوجین ممکن است در میزان، نوع، عمق و فراوانی تجارب مشترک صمیمانه ای که با هم دارند، هنوز احساس نارضایتی نمایند. این اغلب وقتی اتفاق می‌افتد که طرفین دارای تفاوت‌های گسترده‌ای در شدت نیازهای همان مولفه از نیازهایشان هستند. عمق صمیمیتی که دو نفر در روابطشان ایجاد می‌کنند به مقدار زیادی به توانایی آنان در بیان افکار، احساسات، نیازها، خواسته‌ها و آرزوهایشان به صورت روشن و دقیق، بستگی دارد. بنابر این یادگیری چگونگی برقراری ارتباط، اولین گام در فرایند ایجاد یا افزایش صمیمیت در هر رابطه است. یکی از وظایف اولیه درمانگران، کمک به زوجین بر ای درک و پذیرش تفاوت در شدت نیاز به صمیمیت است. افرادی که عاطفه مثبت را تجربه می‌کنند الگوهایی از تفکر نشان می‌دهند که به طور غیر قابل ملاحظه‌ای غیر معمول، منعطف و نوآورانه است که نشان می‌دهند، عاطفه مثبت، تمایل به تنوع طلبی فرد را افزایش

می دهد و گزینه های متعدد رفتاری را برای او ایجاد می کنند. عاطفه مثبت، موجب سازمان شناختی منعطف و گسترده می شود و توانایی یکپارچه کردن موضوعات گسترده را برای فرد فراهم می کند. زمانی که مردم آرام و شاد هستند تفکرشان وسعت یافته، خلاقیت و قوه تخیلشان نیز گسترش می یابد.

**پیشنهادها:** پیشنهاد می شود به زوج های در حال ازدواج، زوج های مشکل دار و زوج های جوان با هدف افزایش صمیمیت و انعطاف پذیری آموزش داده شود. همچنین پیشنهاد می شود این پژوهش در سایر شهرها با نمونه های متفاوت انجام شود.

## منابع و مراجع

- جهانیان مجید، سپهری شاملو زهره (۱۳۹۶). تأثیر ذهن آگاهی بر رضایت زناشویی: با میانجیگری هوش هیجانی. روان پرستاری ۵ (۳): ۱-۶.
- حاجی احمدی، هاجر، شمس اسفندآباد، حسن و کاکاوند علیرضا (۱۳۹۲). اثربخشی رفتار درمانی دیالکتیکی بر استرس ادراک شده، خودکارآمدی و کیفیت زندگی بیماران دچار سرطان پستان. *روانشناسی کاربردی*، ۸ (۲۹): ۱-۸.
- داوودی ایران، و نسیمی فرنجه (۱۳۹۱). اثربخشی روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود درد و راهبرد مقابله فاجعه آفرینی در زنان مبتلا به دردهای مزمن عضلانی اسکلتی. یافته‌های نو در روان شناسی (روان شناسی اجتماعی) ۷ (۲۲): ۱-۷.
- صداقت خواه، بهزادی پور، و ساره. (۱۳۹۶). پیش‌بینی کیفیت روابط زناشویی بر اساس باورهای ارتباطی، ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی. فصلنامه علمی-پژوهشی زن و جامعه، ۸ (۳۰): ۵۷-۷۷.
- فروغ فرشیدمنش، حسین داودی، حسن حیدری، و مهدی زارع بهرام آبادی. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و درمان هیجان مدار بر صمیمیت، تعهد و شادکامی زناشویی زنان با دلزدگی زناشویی. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۷ (۱): ۵۶-۶۷.
- کریم پور، جاسم و حاجی علیزاده، کبری. (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی بیماران قلبی عروقی. دومین کنفرانس ملی روانشناسی و علوم رفتاری.
- مدنی، یاسر و حجتی، سمیرا. (۱۳۹۴). تأثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در رضایت زناشویی و کیفیت زندگی زوجین. فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۶ (۲): ۳۹-۶۰.
- موحد، مجید؛ عزیزی، طاهره (۱۳۹۰). مطالعه رابطه رضایت‌مندی جنسی زنان و تعارضات میان همسران. زن در توسعه و سیاست (پژوهش زنان)، شماره ۲، دوره ۹، ۲۰۶-۱۸۱.
- Barnhofer, T., Duggan, D. S., & Griffith, J. W. (2011). Dispositional mindfulness moderates the relation between neuroticism and depressive symptoms. *Personality and individual differences*, 51(8), 958-962.
- Bishop, S. R. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction? *Psychosomatic Medicine*, 64, 71-83.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, I., Anderson, N., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Bodhi, B. (Ed.). (2012). *A Comprehensive Manual of Abhidhamma: The Abhidhammattha Sangaha*. Pariyatti.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Egan, S. J., Wade, T. D., Shafran, R., & Antony, M. M. (2016). *Cognitive-behavioral treatment of perfectionism*. Guilford Publications.

- Jordan, C. H., Wang, W., Donatoni, L., & Meier, B. P. (2014). Mindful eating: Trait and state mindfulness predict healthier eating behavior. *Personality and Individual differences*, 68, ۱۰۷-۱۱۱.
- Jordan, C. H., Wang, W., Donatoni, L., & Meier, B. P. (2014). Mindful eating: Trait and state mindfulness predict healthier eating behavior. *Personality and Individual differences*, 68, ۱۰۷-۱۱۱.
- Jordan, C. H., Wang, W., Donatoni, L., & Meier, B. P. (2014). Mindful eating: Trait and state mindfulness predict healthier eating behavior. *Personality and Individual differences*, 68, ۱۰۷-۱۱۱.
- Kabat-Zinn J, Massion AO, Kristeller J, Peterson LG, Fletcher KE, Pbert L, Lenderking WR, Santorelli SF. (1992). Effectiveness of a meditation based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*. (149): 936-943.
- Kabat-Zinn J, Massion AO, Kristeller J, Peterson LG, Fletcher KE, Pbert L, Lenderking WR, Santorelli SF. (1992). Effectiveness of a meditation based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*. (149): 936-943.
- Kachadourian, L. K., Fincham, F., & Davila, J. (2004). The tendency to forgive in dating and married couples: the role of attachment and relationship satisfaction. *arital stability. familt therapy*, 28,251-260.
- Kavoosi, M., Ebadi, Z., & Moussavi, S. (2016). The Relationship between Self-efficacy and Marital Satisfaction among Married Students. *International Journal of Pediatrics*, 4(8), 3315-۳۳۲۱.
- Knapp, C. P., Fox, D. P., Raghupathi, R., Giacometti, L. L., Floresco, S. B., Waterhouse, B. D., & Navarra, R. L. (2019). Repetitive Mild Traumatic Brain Injury Impairs Performance in a Rodent Assay of Cognitive Flexibility.
- Kumar, S.(2012). Changes in mindfulness and emotion regulation in an exposure-based cognitive therapy for depression. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 734-744.
- Kuyken, W., Byford, S., Taylor, R.S., Taylor, E., Holden, E., White, K., Barrett, B., Byng, R., Evans, A.,
- Lutz, A., Slagter, H. A., Rawlings, N. B., Francis, A. D., Greischar, L. L., & Davidson, R. J. (2009). Mental training enhances attentional stability: neural and behavioral evidence. *Journal of Neuroscience*, 29(42), 13418-13427.
- Mattessich, P., & Hill, R. (۲۰۱۷). Life cycle and family development. In *Handbook of marriage and the family* (pp. 437-469). Springer, Boston, MA.
- MILLER JJ, FLETCHER K, KABAT-ZINN J.(2010). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders, *Gen Hosp Psychiatry*;17:192-200.
- Panek, E. T., Bayer, J. B., Dal Cin, S., & Campbell, S. W. (2015). Automaticity, mindfulness, and self-control as predictors of dangerous texting behavior. *Mobile Media and Communication*, 3(3), 383-400.
- Rimmelink, E., Aartsma-Rus, A., Smit, A. B., Verhage, M., Loos, M., & van Putten, M. (2016). Cognitive flexibility deficits in a mouse model for the absence of full-length dystrophin. *Genes, Brain and Behavior*, 15(6), 558-567.
- Roth, B. (2010). Mindfulness-based stress reduction in the inner city. *ADVANCES-FETZER INSTITUTE*, 13, 50-58.

- Sevinc, G., Hölzel, B. K., Hashmi, J., Greenberg, J., McCallister, A., Treadway, M.,... & Lazar, S. W. (2018). Common and dissociable neural activity after mindfulness-based stress reduction and relaxation response programs. *Psychosomatic medicine*, 80(5), 439.
- Shapiro S.L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998) The effects of mindfulness based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21,581-599.
- Shapiro, Adam & Keyes, Corey Lee.M,(2007), *Marital Status and Social Well-Being: Are the Married Always Better Off?* Springer Science+Business Media B.V.
- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.
- Teasdale, J. T., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68,615–623.
- Way, B. M., Creswell, J. D., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2010). Dispositional mindfulness and depressive symptomatology: Correlations with limbic and self-referential neural activity during rest. *Emotion*, 10(1), 12

