

## پیش بینی کیفیت روابط زناشویی بر اساس باورهای ارتباطی، ذهن آگاهی

### و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی

عاطفه صداقت خواه<sup>۱</sup> و ساره بهزادی پور<sup>۲\*</sup>

تاریخ پذیرش: ۹۶/۴/۱۸

تاریخ دریافت: ۹۵/۱۱/۲۰

### چکیده

هدف از این پژوهش پیش بینی کیفیت روابط زناشویی بر اساس باورهای ارتباطی، ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش دانشجویان متاهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز در سال ۹۵-۹۴ می‌باشد که با استفاده از تعداد مولفه (متغیرهای) پژوهش حجم نمونه مورد نیاز ۲۶۰ نفر برآورد و به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها چهار پرسش‌نامه استاندارد سازگاری زناشویی باسی و همکاران (۱۹۹۵)، باورهای ارتباطی آیدلسون و اپشتاین (۱۹۸۲)، پرسش‌نامه پنج وجهی ذهن آگاهی بائر و همکاران (۲۰۰۶) و پرسش‌نامه عمل و پذیرش بوند و همکاران (۲۰۰۷) بود که برای تجزیه و تحلیل داده‌های بدست آمده از آن‌ها از همبستگی و رگرسیون استفاده شد. نتایج بدست آمده از این پژوهش نشان دادند که بین باورهای ارتباطی، ذهن آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و کیفیت روابط زناشویی رابطه معنی‌دار وجود دارد. به گونه‌ای که نتایج رگرسیون چندگانه به شیوه هم‌زمان نشان داد که تاثیر باورهای ارتباطی، ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در پیش بینی کیفیت روابط زناشویی معنی‌دار است و به ترتیب باورهای ارتباطی، ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی کم‌ترین تا بیش‌ترین تاثیر را در پیش بینی کیفیت روابط زناشویی داشتند.

واژه‌های کلیدی: کیفیت روابط زناشویی، باورهای ارتباطی، ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی.

<sup>۱</sup> - دانشجوی ارشد روان‌شناسی عمومی، پردیس علوم و تحقیقات فارس، دانشگاه آزاد اسلامی، فارس، ایران.

<sup>۲</sup> - استادیار گروه روان‌شناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران.

\*-نویسنده مسئول مقاله: sarebehzadi@gmail.com

## پیشگفتار

خانواده یکی از رکن های اصلی جامعه بشمار می رود. دستیابی به جامعه سالم در گرو سلامت خانواده و تحقق خانواده سالم مشروط بر برخورداری افراد آن، از سلامت روانی و داشتن رابطه های مطلوب با یکدیگر است. زیر بنای شکل گیری و تحول این نظام کوچک اجتماعی روابط زن و شوهر است (Bernstein & Bernstein, 2013). روابط زناشویی به منزله منبع اولیه حمایت و عاطفه هستند و از همسران انتظار می رود تا یک رابطه انحصاری، صداقت، علاقه، عاطفه و نیز صمیمیت و حمایت از خود نشان دهند (Levinger & Huston, 1990). به گونه ای که از لحاظ ویژگی های زناشویی مشخص شده است که ارتباط موثر و کارآمد میان شوهر و همسر مهم ترین جنبه خانواده های دارای عملکرد مطلوب می باشد (Greeff, 2012). خانواده هایی که روش برقراری ارتباط و ارسال پیام را به خوبی یاد گرفته اند، الگوهای سالمی را تشکیل می دهند و در نتیجه تعارضات و مشکلات کمتری را در زندگی خود تجربه می کنند (Satir, 1993). روی هم رفته، بسیاری از پژوهشگران کیفیت زندگی زناشویی را به عنوان نتیجه تعاملات متقابل زوجین تعریف کرده اند. بنابراین، در بررسی کیفیت زندگی زناشویی مفهوم کیفیت روابط زوجین از اهمیتی ویژه برخوردار بوده است (Sandford, 2006). از آن جا که رابطه زناشویی، بخشی مهم از زندگی انسان را تشکیل می دهد و حتی در تعیین مقدار احساس رضایت از زندگی نقش کلیدی دارد، مانند بسیاری از رفتارهای ما در اثر آموزش و یادگیری جهت دهی مناسب پیدا می کند. بدست آوردن آگاهی درست درباره مهارت های بهبود روابط زناشویی بین دو جنس، تقویت احساس مسئولیت در قبال زندگی جنسی خویش و آگاهی بیش تر درباره روابط جنسی سالم به شما کمک می کند به ارتباط زناشویی خود انرژی ببخشید و از خاموش شدن شمعی که روشنی زندگی شما تا حدود زیادی به آن وابسته است، جلوگیری کنید (Epstien, Chen & Beyder-Kamjou, 2012). در بسیاری از فرهنگ ها به روابط زناشویی به منزله منبع اولیه حمایت و عاطفه نگریسته می شود (Levinger & Huston, 1990) و از همسران انتظار می رود تا یک رابطه انحصاری، صداقت، علاقه، عاطفه و نیز صمیمیت حمایت از خود نشان دهند. تقریباً تمامی زوج ها در ابتدای زندگی زناشویی خود سطح بالایی از رضایت را گزارش می کنند (Markman & Hahlweg, 1993)، اما این رضایت در خلال زمان کاهش می یابد. معتبرترین شاخص این نبود رضایت و آشفتگی نیز طلاق است (Bradbury, 1995). باورهای ارتباطی ۱ زوجین به پیش بینی وقوع طلاق می پردازد. پس آموزش این الگو می تواند در جلوگیری از طلاق موثر باشد (Gotman, 2013). بک (۱۹۷۱) به گفته هی لی (۱۳۷۰) در پژوهشی که در مورد بزرگسالانی که یا ازدواج نکرده بودند یا در ازدواج شکست خورده

بودند، دریافت که این افراد روی هم رفته، تمایل به باورهای نادرست کج اندیشی و احساس‌های نادرست دارند. در پژوهش دیگری نشان داده شد که باورهای ارتباطی در پیش بینی ارتباط‌های زناشویی موثرند (Equated by Momenzadeh, 2002). عامل موثر دیگر بر خانواده و کیفیت روابط زناشویی ذهن آگاهی است که آن را می‌توان به عنوان یک شیوه بودن یا یک شیوه فهمیدن توصیف کرد که مستلزم درک کردن احساسات شخصی است و افراد مجهز به تکنیک‌های ذهن آگاهی سعی می‌کنند به صورت منطقی موقعیت‌های استرس زا را برای خود ایمن تلقی کنند. بنابراین، فرد با پذیرش و آگاهی هر چه تمام‌تر این رویدادها، سعی در رفع مشکلات روزمره می‌کند و در زندگی موفق‌تر خواهد بود (Bare, 2012). همچنین، بر خانواده و کیفیت روابط زناشویی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نیز موثر است چرا که توانایی تماس کامل با لحظه کنونی و واکنش‌های روان‌شناختی باعث می‌شود که فرد هوشیار شود و رفتارهایش را تغییر دهد یا این‌که در راستای ارزش‌های انتخاب شده خویش تثبیت کند (Fletcher & Hayes, 2005). بنابراین، ذهن آگاهی می‌تواند کیفیت روابط زناشویی را بالا ببرد. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی<sup>۱</sup> به معنای مجموعه رفتارهایی است که فرد در راستای ارزش‌هایش انجام می‌دهد (kiani, 2012). روی هم رفته، نبود رفتارهایی که در راستای ارزش‌های فرد هستند، باعث می‌شود که فرد احساس کند زندگی‌اش بدون معنا و هدف است و یا زندگی‌اش را سراسر درد و رنج احساس کند. در مقابل نداشتن تعهد، عمل متعهدانه است که اشاره دارد به رفتارهایی که در راستای مجموعه اهداف فرد هستند و با ارزش‌های فرد هماهنگ و سازگارند (Byron, 2012). بنابراین، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند نقشی موثر را در بهبود کیفیت روابط زناشویی ایفا کند. حال با توجه به مقدمه‌ای که عنوان شد شناخت الگوهای ارتباطی و سلامتی ذهنی زوجین و انعطاف‌پذیری آن‌ها از عوامل موثر بر کیفیت روابط زناشویی است.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ذهن آگاهی به عنوان ابزاری برای بهبود باورهای ارتباطی مثبت و کیفیت رابطه بالاتر بکار می‌رود. (Overall, Fletcher & Simpson, 2010) ذهن آگاهی<sup>۲</sup>: هشیاری قضاوت ناپذیر، توصیف ناپذیر و مبتنی بر زمان حال نسبت به تجربه‌ای است که در یک لحظه خاص در محدوده توجه یک فرد قرار دارد؛ افزون بر آن، این مفهوم اعتراف به تجربه یادشده و پذیرش آن را شامل می‌شود (Edward, 2012). افراد مجهز به روش‌های ذهن آگاهی سعی می‌کنند به گونه منطقی موقعیت‌های استرس زا را برای خود ایمن تلقی کنند. هر تمرینی که ما را به تجربه زمان حال مرتبط کند، ذهن آگاهی ما را رشد می‌دهد. به موردهایی همچون؛ توجه مستقیم به نفس کشیدن، گوش دادن به صداهای محدود در محیط، توجه به وضعیت خود در لحظه‌ای معین و غیره اشاره کرد (Bare, 2012). آموزش ذهن آگاهی با تلفیقی از تن آرامی و مراقبه ذهنی یکی از

<sup>1</sup>- psychological flexibility

<sup>2</sup>- Mindfulness

روش‌های درمانی مبتنی بر کاهش استرس و روان‌درمانی است که در آن بازنمایی ذهنی اشیاء موجود در زندگی که از کنترل بلافاصله انسان خارج است، از راه تنفس و فکر کردن آموزش داده می‌شود (Lovas&Barsky,2012).

ذهن آگاهی به فرد کمک می‌کند که افکار و احساسات خود را بدون قضاوت مشاهده کند و آن‌ها را وقایع ذهنی ساده ای ببیند که می‌آیند و می‌روند به جای آن که آن‌ها را به عنوان بخشی از خود یا بازتابی از واقعیت در نظر بگیرد. این نوع نگرش، مانع تشدید افکارمنفی در الگوی نشخوار فکری می‌شود (Long,2013).

(Burpee &Langer,2013) در پژوهشی که در رابطه با ذهن آگاهی و رضایت زناشویی انجام دادند به این نتیجه رسیدند که رابطه قوی و معناداری بین رضایت زناشویی ومهارت‌های ذهن آگاهی وجود دارد.

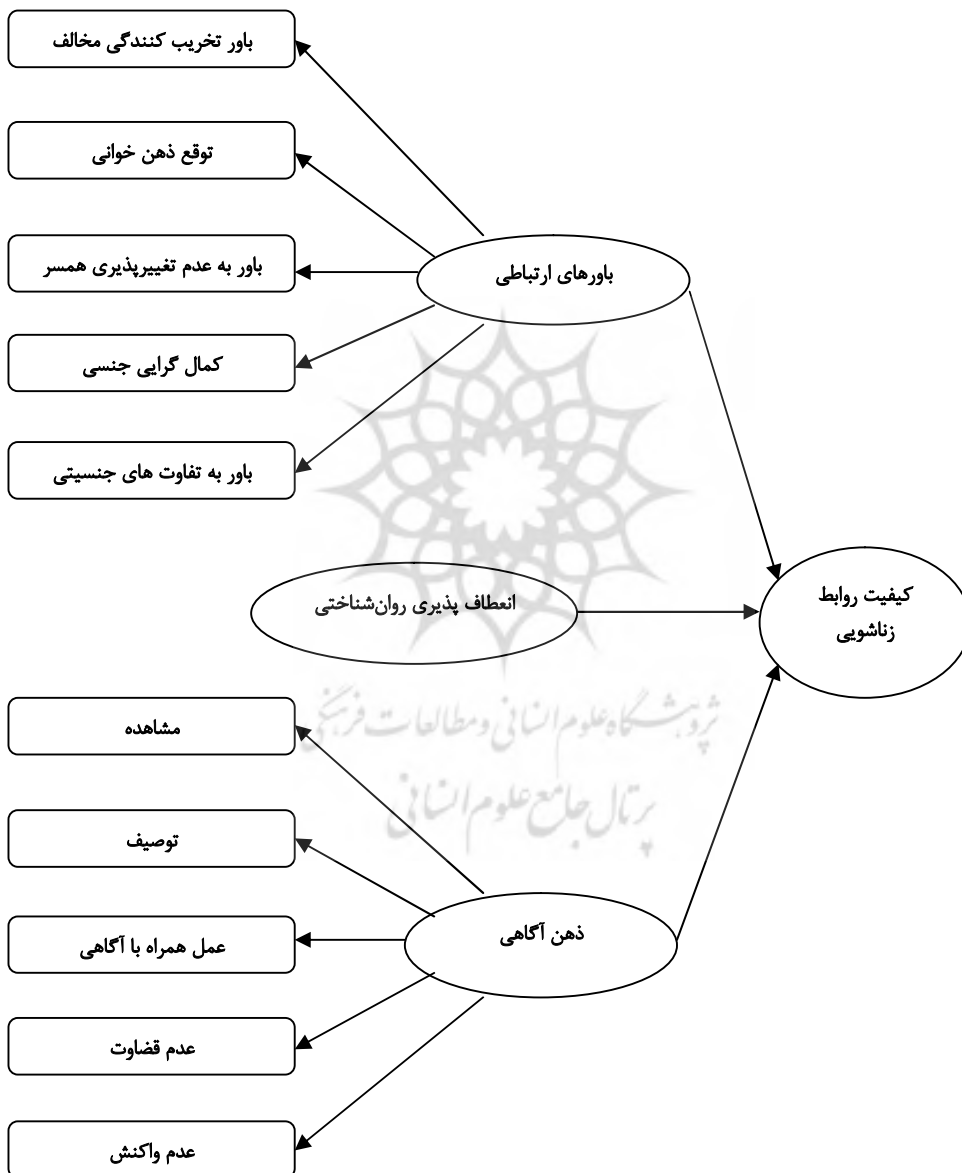
نتایج پژوهش (KHani,2011)، نشان دادند که مهارت‌های ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، نشانه‌های آسیب‌شناسی روانی را پیش‌بینی می‌کنند. افزون براین، مهارت‌های ذهن آگاهی پیش‌بینی‌کننده انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بودند. نقش میانجی‌گری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در ارتباط با ذهن آگاهی و نشانه‌های آسیب‌شناسی روانی بررسی شد که تأیید نشد. انعطاف‌پذیری روان شناختی<sup>۱</sup> به معنای توانایی بودن در زمان حال، فضا دادن به افکار و احساسات و انجام آنچه که مهم است. هرچه توانایی ما برای هشیاری کامل، باز بودن نسبت به تجربیاتمان و انجام عمل مبتنی بر ارزش‌هایمان بالاتر باشد، کیفیت زندگی ما هم بالاتر خواهد بود چرا که می‌توانیم خیلی موثرتر به مشکلات و چالش‌هایی که به ناچار، زندگی با خود دارد پاسخ دهیم. هم‌چنین، از راه درگیر شدن کامل با زندگیمان و اجازه دادن به این‌که ارزشهایمان ما را هدایت می‌کنند، می‌توانیم حس معنا داشتن و هدفمندی را در خودمان بیش‌تر کنیم و حس سرزندگی را تجربه کنیم (Russ,2015). بنابراین، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند نقشی موثر را در بهبود کیفیت روابط زناشویی ایفا کند. (Mahin torabi,2011) پژوهشی با عنوان تأثیر آموزش‌های شناختی- رفتاری بر تعدیل انتظارات غیرمنطقی، بلوغ عاطفی و نارضایتی زناشویی در زنان انجام دادند. از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای تعیین معناداری تفاوت میانگین‌های گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای انتظارات غیرمنطقی، بلوغ عاطفی و نارضایتی زناشویی استفاده شد. نتایج نشان دادند که اثر متقابل گذشت زمان و تأثیر عمل آزمایشی در هر سه مؤلفه بالا در گروه آزمایش تغییر معنادار ایجاد کرده است. در نتیجه، بنظر می‌رسد بتوان با بکارگیری آموزش‌های شناختی- رفتاری، زمینه کاهش انتظارات غیرمنطقی، افزایش بلوغ عاطفی و پیشگیری از بروز

<sup>1</sup> - psychological flexibility

نارضایتی زناشویی را فراهم کرد. نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که تأثیر شناخت درمانی گروهی مبتنی بر حضور ذهن بر کاهش افسردگی و افزایش رضایت زناشویی در زنان متأهل شده است (Rajabi& sotoodehnavardi,2011).

شواهد در مورد مزایای واقعی آموزش‌های ذهن آگاهی افزایش یافته است و برخی مطالعات انجام شده در زمینه نوروپاتولوژی غدد درون ریز و عصبی نشان دادند که پروتکل‌های روش درمانی در روانکاو و روان‌شناسی در سال ۱۹۷۵ معرفی شده و در فرایندهای درمان مشکلات روانی-جنسی بکار می‌رفت. تعریف و روش استفاده از دو اصل ذهن آگاهی: در حال محور کنونی (PC) و فرایند جذب شده (PA) است که به عنوان یک روش درمان یک پارچه، موثر و پایه، در کار با زوجها و با زنان مجرد و مردان با اختلالات جنسی مشخص شده است (Sommers, 2013). حال با توجه به مقدمه ای که عنوان شد، شناخت الگوهای ارتباطی و سلامتی ذهنی زوجین و انعطاف‌پذیری آن‌ها از عوامل موثر بر کیفیت روابط زناشویی است. لذا، در این پژوهش پژوهشگر قصد دارد به این سوال پاسخ دهد که آیا باورهای ارتباطی، ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بر کیفیت روابط زناشویی تأثیرگذار هستند یا نه؟

مدل مفهومی پژوهش



## روش پژوهش

این پژوهش از لحاظ هدف کاربردی بوده زیرا هدف پژوهش توسعه دانش کاربردی است و از لحاظ روش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری در این پژوهش دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز در سال ۱۳۹۵-۱۳۹۴ می‌باشد. نمونه مورد نیاز این پژوهش از آن‌جا که حجم گروه جامعه مشخص نبود با توجه به تعداد مولفه‌های متغیرهای پژوهش حجم نمونه مورد نیاز به ازای ۱۳ مولفه ۲۶۰ نفر برآورد شد که به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. بیش‌ترین درصد از نمونه‌های این پژوهش در رنج سنی ۲۷ تا ۳۰ سال بوده و کم‌ترین تعداد در رنج سنی ۳۹ تا ۴۲ سال بوده است.

## ابزارهای گردآوری داده‌ها

در این پژوهش از چهار پرسش‌نامه استاندارد کیفیت زناشویی<sup>۱</sup>، باورهای ارتباطی<sup>۲</sup>، پرسش‌نامه پنج‌وجهی ذهن آگاهی<sup>۳</sup> و پرسش‌نامه عمل و پذیرش<sup>۴</sup> استفاده شد.

### ۱- مقیاس کیفیت زناشویی

مقیاس کیفیت زناشویی به وسیله باسی، کران، لارسن و کریستنسن در سال ۱۹۹۵ ساخته شده است که بمنظور سنجش مقدار کیفیت روابط زناشویی بکار می‌رود. این پرسش‌نامه از ۱۴ گویه و ۳ خرده‌مقیاس توافق (۶ سوال)، رضایت (۵ سوال) و انسجام (۳ سوال) تشکیل شده است که در مجموع نمره کیفیت زناشویی را نشان می‌دهند و نمره‌های بالا نشان‌دهنده کیفیت زناشویی بالاتر است.

پایایی این پرسش‌نامه به شیوه آلفای کرونباخ در مطالعه هولیست، کودی و میلر (۲۰۰۵) برای سه خرده‌مقیاس توافق، رضایت، انسجام به ترتیب از ۰/۷۹، ۰/۸۰ و ۰/۹۰ گزارش شده است. همچنین، در پژوهش (Usefi, 2011)، ضرایب آلفای کرونباخ و تنصیف پرسش‌نامه کیفیت زناشویی در کل نمونه برای ۱۴ ماده و عامل استخراج شده، به تفکیک رضایت بخش و بالا بوده (بالای ۷۰) که حاکی از همگونی و همسانی ماده‌های پرسش‌نامه هستند.

افزون بر این‌که پرسش‌نامه‌های مورد استفاده در این پژوهش پرسش‌نامه استاندارد است که در پژوهش‌های پیشین از لحاظ پایایی مورد تأیید قرار گرفته‌اند دوباره برای بررسی پایایی

<sup>1</sup> - Revised Dyadic Adjustment Scale (RDAS)

<sup>2</sup> - Relationship Beliefs Inventory

<sup>3</sup> - Five facet mindfulness questionnaire (FFMQ)

<sup>4</sup> - Acceptance and Action Questionnaire

پرسش نامه ذکر شده، به کمک نرم افزار آماری Spss مقدار ضریب اعتماد با روش آلفای کرونباخ کل پرسش نامه (۰/۷۲) محاسبه شد.

روایی پرسش نامه کیفیت زناشویی در ارتباط با مفاهیم مبتنی بر سازه های از قبیل رضایت زناشویی، همبستگی زوجین و توافق زوجین آزمون شد.

### ۲- پرسش نامه باورهای ارتباطی آیدلسون و اپشتاین

این سیاهه یک پرسش نامه ۴۰ سوالی است که برای اندازه گیری باورهای در مورد روابط زناشویی به وسیله (Eidelson & Epstein, 1982) ساخته شده و دارای ۵ خرده مقیاس است که عبارتند از: باور تخریب کنندگی مخالف، باور به عدم تغییرپذیری همسر، توقع ذهن خوانی، کمال گرایی جنسی و باور به تفاوت های جنسیتی. پاسخ نامه پرسش نامه باورهای ارتباطی با طیف لیکرت شامل کاملاً نادرست تا کاملاً درست می باشد.

(Eidelson & Epstein, 1982) در پژوهش خود نشان دادند که پایایی پرسش نامه باورهای ارتباطی با ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس ها از ۷۲ تا ۸۱ درصد برآورد شده است و هم چنین در پژوهش هایی که (Kamp, Sanderman, Raffan, 1987, equated by eslami, 2007) سیاهه باورهای ارتباطی دارای پایایی درونی مناسب در دامنه (۷۴ تا ۸۳) و پایایی بازآزمایی ۰/۷۶ بود. نسخه فارسی این ابزار توسط مظاهری و پور اعتماد (۱۳۸۰) تهیه شده است که در آن آلفای کرونباخ محاسبه شده، ۰/۷۵ می باشد.

افزون بر این که پرسش نامه های مورد استفاده در این پژوهش پرسش نامه استاندارد است که در پژوهش های پیشین از لحاظ پایایی مورد تأیید قرار گرفته اند، بار دیگر برای بررسی پایایی پرسش نامه ذکر شده، به کمک نرم افزار آماری Spss مقدار ضریب اعتماد با روش آلفای کرونباخ کل پرسش نامه (۰/۷۷) محاسبه شد که نتایج آلفای کرونباخ مؤلفه ها به شرح جدول (۳-۴) می باشد.

منظور از روایی یا اعتبار این است که ابزار اندازه گیری تا چه حد ویژگی مورد نظر را می سنجد. در این پژوهش، ابزار دارای روایی محتوایی می باشد. اگر اجزا یا سوال های ابزار معرف ویژگی هایی باشد که پژوهشگر قصد سنجش آن ها را دارد، آزمون دارای روایی محتواست.

آیدلسون و اپشتاین (۱۹۸۲) دریافته اند که نمره های این پرسش نامه با باورهای عمومی که به وسیله تست باورهای غیرمنطقی جونز (جونز، ۱۹۶۸) اندازه گیری شده بود همبستگی مثبت داشت.

### ۳- پرسش نامه پنج وجهی ذهن آگاهی

این ابزار یک مقیاس خودسنجی ۳۹ آیتمی است که به وسیله (Baer, Smith, 2006) (۲۰۰۶) از راه تلفیق گویه هایی از پرسش نامه ذهن آگاهی فریبرگ (۲۰۰۶)، مقیاس هوشیاری و توجه ذهن آگاه (براون و ریان، ۲۰۰۳)، مقیاس ذهن آگاهی کنچوکی (Baer, Smith, 2004) با استفاده از



رویکرد تحلیل عاملی ۱ تحول یافته است. (Baer, 2006) تحلیل عاملی اکتشافی را بر نمونه ای از دانشجویان دانشگاه انجام داد. عامل‌های بدست آمده این چنین نامگذاری شد: مشاهده، عمل توأم با هوشاری، غیرقضاوتی بودن به تجربه درونی، توصیف و غیر واکنشی بودن.

عامل مشاهده در برگیرنده توجه به محرک‌های بیرونی و درونی مانند احساسات، شناخت‌ها، هیجان‌ها، صداها و بوها می‌باشد. توصیف به نامگذاری تجربه‌های بیرونی با واژه‌های مربوط می‌شود، عمل همراه با هوشیاری دربرگیرنده عمل کردن با حضور ذهن کامل در هر لحظه است و در تضاد با عمل مکانیکی است که در هنگام وقوع ذهن فرد در جای دیگری است. غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی شامل حالت غیرقضاوتی داشتن نسبت به افکار و احساسات است و غیر واکنشی بودن به تجربه درونی اجازه آمد و رفت به افکار و احساسات درونی است بی آن‌که فرد در آن‌ها گیر کند.

آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) مقدار موافقت یا مخالفت خود با هر یک از عبارات را بیان کند. دامنه نمره‌ها در این مقیاس ۱۹۵-۳۹ می‌باشد. از جمع نمره‌های هر زیر مقیاس یک نمره کلی بدست می‌آید که نشان می‌دهد هر چه نمره بالاتر باشد، ذهن آگاهی هم بیش تر است. سوال‌ها (۱۲-۲۲-۱۶-۵-۸-۱۳-۱۸-۲۳-۲۸-۳۴-۳۸-۳-۱۰-۱۴-۱۷-۲۵-۳۰-۳۵-۳۹) نمره گذاری معکوس دارند.

افزون بر این‌که پرسش‌نامه‌های مورد استفاده در این پژوهش پرسش‌نامه استاندارد است که در پژوهش‌های پیشین از لحاظ پایایی مورد تأیید قرار گرفته‌اند از جمله در مطالعه ای که در مورد اعتباریابی و پایایی این پرسش‌نامه در ایران انجام گرفت، ضرایب همبستگی آزمون - بازآزمون پرسش‌نامه در نمونه ایرانی به وسیله (Ahmadvand, 2011) در حد قابل قبولی بدست آمد. بار دیگر برای بررسی پایایی پرسش‌نامه ذکر شده، به کمک نرم‌افزار آماری Spss مقدار ضریب اعتماد با روش آلفای کرونباخ کل پرسش‌نامه (۰/۷۶) محاسبه شد که نتایج آلفای کرونباخ مؤلفه‌ها به شرح جدول (۳-۵) می‌باشد.

منظور از روایی یا اعتبار این است که ابزار اندازه‌گیری تا چه حد ویژگی مورد نظر را می‌سنجد. در این پژوهش، ابزار دارای روایی محتوایی می‌باشد. بر اساس نتایج کار (Neuser, 2010)، همسانی درونی عامل‌ها مناسب بود و ضریب آلفا در گستره ای بین ۰/۷۵ تا ۰/۹۱ قرار داشت. همبستگی بین عامل‌ها متوسط و درهمه موارد معنی دار بود و درطیفی بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار داشت.

#### ۴- پرسش‌نامه عمل و پذیرش (انعطاف‌پذیری)

این پرسش‌نامه به وسیله بوند و همکاران (۲۰۰۷) (Bond et al, 2007) ساخته شده است. یک نسخه ۱۲ ماده ای از پرسش‌نامه اصلی عمل و پذیرش که به وسیله هیز (۲۰۰۰) ساخته شده بود.

نمره‌های بالاتر نشان دهنده انعطاف‌پذیری روانی بیش‌تر است. این پرسش‌نامه بر اساس مقیاس لیکرت است که از امتیاز خیلی مخالفم ۱ تا خیلی موافقم ۵ درجه بندی شده است

این ابزار پایایی، روایی و اعتبار سازه رضایت بخشی دارد. بوند و همکاران (۲۰۰۷) (Bond et al., 2007) میانگین ضریب آلفا (۰/۷۸-۰/۸۸) و پایایی بازآزمایی در فاصله ۳ و ۱۲ ماه به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۷۹ بدست آوردند. نتایج نشان دادند که پرسش‌نامه پذیرش و عمل به صورت هم‌زمان، طولی و افزایشی دامنه‌ای از نتایج از سلامت ذهنی تا میزان غیبت از کار را پیش بینی می‌کند که همسان با نظریه زیربنایی‌اش است. این ابزار هم چنین اعتباری مناسب را نشان می‌دهد.

افزون بر این‌که پرسش‌نامه مورد استفاده در این پژوهش پرسش‌نامه استاندارد است که در پژوهش‌های پیشین از لحاظ پایایی مورد تأیید قرار گرفته‌اند، بار دیگر برای بررسی پایایی پرسش‌نامه ذکر شده، به کمک نرم‌افزار آماری Spss مقدار ضریب اعتماد با روش آلفای کرونباخ کل پرسش‌نامه (۰/۸۳) محاسبه شد که نتایج آلفای کرونباخ مؤلفه‌ها به شرح جدول (۳-۶) می‌باشد.

منظور از روایی یا اعتبار این است که ابزار اندازه‌گیری تا چه حد خصیصه مورد نظر را می‌سنجد. بمنظور بررسی روایی ساختاری از تحلیل عاملی اکتشافی به شیوه مولفه‌های اصلی استفاده شد. مقادیر kmo ، ۰/۸۶ بدست آمد. این مقدار نشان دهنده آن است که ماتریکس همبستگی ماده‌های پرسش‌نامه برای اجرای تحلیل مناسب است. هم‌چنین، مقدار بارلت ۱۷۸۷/۵۳۷ بدست آمد که از لحاظ آماری معنی‌داری بود.

بمنظور آزمون فرضیه‌ها، ابتدا با استفاده از آزمون نرمال بودن (کولموگروف-اسمیرنوف) این‌که آیا داده‌ها از جامعه نرمال می‌باشد یا نه بررسی شد. در ادامه برای بررسی و تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی (فراوانی، درصد) و روش‌های آمار استنباطی همبستگی پیرسون و رگرسیون به شیوه هم‌زمان استفاده شد. داده‌های پژوهش با استفاده از نرم افزار (spss16) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

## یافته‌ها

جدول ۱، تحلیل رگرسیون چندگانه را برای پیش‌بینی کیفیت روابط زناشویی بر اساس باورهای ارتباطی، ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نشان می‌دهد.

جدول ۱- نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش بینی کیفیت روابط زناشویی بر اساس باورهای ارتباطی، ذهن آگاهی و انعطاف پذیری روان شناختی.

متغیر ملاک: کیفیت روابط زناشویی								متغیرهای
P	t	$\beta$	B	P	F	R2	R	پیش بین
۰/۰۰۱	۶/۳۱۲	۰/۴۰۵	۰/۲۰۲					ذهن آگاهی
۰/۰۰۱	۶/۵۸۵	۰/۴۰۳	۰/۳۸۸	۰/۰۰۱	۳۱/۱۷۹	۰/۲۶۸	۰/۵۱۷	انعطاف پذیری
۰/۰۰۷	-۲/۷۲۷	-۰/۱۹۶	-۰/۰۸۰					باورهای ارتباطی

نتایج جدول نشان می‌دهد که تاثیر باورهای ارتباطی، ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در پیش بینی کیفیت روابط زناشویی معنی‌دار بود ( $P < ۰/۰۰۱$ )، مقدار  $R2 = ۳۱/۱۷۹$  ( $F = ۲۵۶.۳$ )، نشان می‌دهد که باورهای ارتباطی، ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ۲۶/۸ درصد واریانس کیفیت روابط زناشویی را تبیین می‌کند. ضرایب ( $\beta$ ) نشان می‌دهد که باورهای ارتباطی با ( $\beta = -۰/۱۹۶$  و  $P = ۰/۰۰۷$ ) پیش‌بینی‌کننده منفی و معنی‌داری برای کیفیت روابط زناشویی است. در صورتی که ذهن آگاهی با ( $\beta = ۰/۴۰۵$  و  $P = ۰/۰۰۱$ ) و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با ( $\beta = ۰/۴۰۳$  و  $P = ۰/۰۰۱$ )، پیش‌بینی‌کننده های مثبت و معنی‌داری برای کیفیت روابط زناشویی هستند.

جدول ۲، تحلیل رگرسیون برای پیش بینی کیفیت روابط زناشویی براساس باورهای ارتباطی را نشان می‌دهد.

جدول ۲- نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش بینی کیفیت روابط زناشویی براساس باورهای ارتباطی.

متغیر ملاک: کیفیت روابط زناشویی								متغیرهای
P	t	$\beta$	B	P	F	R2	R	پیش بین
۰/۰۴۷	۱/۹۹۲	۰/۱۳۲	۰/۱۹۳					باور تخریب کنندگی
				۰/۰۰۱	۸/۱۴۸	۰/۱۳۸	۰/۳۷۲	مخالف
۰/۰۰۱	۴/۳۴۳	۰/۳۱۸	۰/۴۵۹					توقع ذهن خوانی

باور به عدم تغییرپذیری همسر	۰/۰۹۷	۰/۰۶۲	۰/۹۱۷	۰/۳۶۰
کمال گرایی جنسی	۰/۲۶۷	۰/۲۱۱	۳/۴۰۴	۰/۰۰۱
باور به تفاوت‌های جنسیتی	۰/۲۸۰	۰/۲۲۰	۲/۸۲۹	۰/۰۰۵
باورهای ارتباطی	۰/۲۲۰	۰/۰۴۹	۱۳/۱۷۸	۰/۰۰۱

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که تاثیر باورهای ارتباطی بر کیفیت روابط زناشویی معنی‌دار است ( $F(258,1)=13/178, P < 0/001$ )، مقدار  $R^2$  (۰/۰۴۹) نشان می‌دهد که باورهای ارتباطی ۴/۹ درصد واریانس کیفیت روابط زناشویی را تبیین می‌کند. ضریب ( $\beta = 0/220$ ) نشان می‌دهد که باورهای ارتباطی پیش‌بینی‌کننده معنی‌داری برای کیفیت روابط زناشویی است. به بیان دیگر، باورهای ارتباطی قادر به پیش‌بینی کیفیت روابط زناشویی است. هم‌چنین، نتایج این جدول نشان می‌دهند که از بین ابعاد باورهای ارتباطی، سه بعد باور تخریب‌کنندگی مخالف با ( $\beta = 0/132$ ) و ( $P = 0/047$ )، توقع ذهن‌خوانی با ( $\beta = 0/318$ ) و ( $P = 0/001$ ) و کمال‌گرایی جنسی با ( $\beta = 0/211$ ) و ( $P = 0/001$ ) پیش‌بینی‌کننده‌های مثبت و معناداری برای کیفیت روابط زناشویی هستند، ولی باور به عدم تغییرپذیری همسر با ( $\beta = -0/062$ ) و ( $P = 0/360$ ) پیش‌بینی‌کننده معناداری برای کیفیت روابط زناشویی نیست. در صورتی که باور به تفاوت‌های جنسیتی با ( $\beta = -0/220$ ) و ( $P = 0/005$ ) پیش‌بینی‌کننده منفی و معناداری برای کیفیت روابط زناشویی است.

جدول ۳، تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی کیفیت روابط زناشویی براساس ذهن آگاهی را نشان می‌دهد.

## جدول ۳- نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش بینی کیفیت روابط زناشویی براساس ذهن آگاهی.

متغیرهای پیش بین								متغیرهای پیش بین
P	t	$\beta$	B	P	F	R2	R	
۰/۱۳۹	-۱/۴۸۴	-۰/۱۰۲	-۰/۱۶۵					مشاهده
۰/۷۷۹	۰/۲۸۲	۰/۰۲۰	۰/۰۳۸					توصیف
۰/۰۰۵	۲/۸۲۷	۰/۱۷۸	۰/۲۹۴	۰/۰۰۱	۱۳/۲۵۰	۰/۲۰۷	۰/۴۵۵	عمل همراه با آگاهی
۰/۰۰۱	۳/۷۷۱	۰/۲۲۳	۰/۳۳۵					عدم قضاوت
۰/۰۰۱	۳/۹۰۷	۰/۲۶۱	۰/۴۷۵					عدم واکنش
۰/۰۰۱	۶/۵۷۰	۰/۳۷۹	۰/۱۸۹	۰/۰۰۱	۴۳/۱۶۰	۰/۱۴۳	۰/۳۷۹	ذهن آگاهی

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهند که تاثیر ذهن آگاهی بر کیفیت روابط زناشویی معنی‌دار است ( $P < ۰/۰۰۱$ ،  $F(۲۵۸,۱) = ۴۳/۱۶۰$ )، مقدار  $R2(۰/۱۴۳)$  نشان می‌دهد که ذهن آگاهی ۱۴/۳ درصد واریانس کیفیت روابط زناشویی را تبیین می‌کند. ضریب ( $\beta = ۰/۳۷۹$ ) نشان می‌دهد که ذهن آگاهی پیش‌بینی‌کننده معنی‌داری برای کیفیت روابط زناشویی است. بنابراین، می‌توان گفت ذهن آگاهی، کیفیت روابط زناشویی را به گونه معنی‌دار پیش بینی می‌کند. هم‌چنین، نتایج این جدول نشان می‌دهد که از بین ابعاد ذهن آگاهی سه بعد عمل همراه با آگاهی با  $\beta = ۰/۱۷۸$  و  $P = ۰/۰۰۵$ ، عدم قضاوت با  $\beta = ۰/۲۲۳$  و  $P = ۰/۰۰۱$  و عدم واکنش با  $\beta = ۰/۲۶۱$  و  $P = ۰/۰۰۱$  پیش‌بینی‌کننده‌های مثبت و معناداری برای کیفیت روابط زناشویی هستند، ولی مشاهده با  $\beta = -۰/۱۰۲$  و  $P = ۰/۱۳۹$  و توصیف با  $\beta = ۰/۰۲۰$  و  $P = ۰/۷۷۹$  پیش‌بینی‌کننده‌های معناداری برای کیفیت روابط زناشویی نیستند.

جدول ۴، تحلیل رگرسیون برای پیش بینی کیفیت روابط زناشویی براساس انعطاف‌پذیری را نشان می‌دهد.

## جدول ۴- نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش بینی کیفیت روابط زناشویی براساس انعطاف پذیری

متغیر پیش								متغیر
ملاک: کیفیت روابط زناشویی								بین
P	t	$\beta$	B	P	F	R2	R	
۰/۰۰۱	۶/۸۰۶	۰/۳۹۰	۰/۳۷۵	۰/۰۰۱	۴۶/۳۱۷	۰/۱۵۲	۰/۳۹۰	
								انعطاف پذیری
								روان شناختی

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهند که تاثیر انعطاف پذیری روان شناختی بر کیفیت روابط زناشویی معنی دار است ( $P < ۰/۰۰۱$ ,  $F(۲۵۸,۱) = ۴۶/۳۱۷$ )، مقدار  $R2 (۰/۱۵۲)$  نشان می‌دهد که انعطاف پذیری روان شناختی ۱۵/۲ درصد واریانس کیفیت روابط زناشویی را تبیین می‌کند. ضریب  $(\beta = ۰/۳۹۰)$  نشان می‌دهد که انعطاف پذیری روان شناختی پیش‌بینی کننده مثبت و معنی داری برای کیفیت روابط زناشویی است. بنابراین، می‌توان گفت انعطاف پذیری روان شناختی، کیفیت روابط زناشویی را به گونه معنی دار پیش بینی می‌کند.

### بحث و نتیجه گیری

با توجه به اینکه هدف این پژوهش پیش‌بینی کیفیت روابط زناشویی بر اساس باورهای ارتباطی، ذهن آگاهی و انعطاف پذیری روان شناختی بود. نتایج پژوهش نشان دادند که میانگین نمره آزمودنی‌ها در کیفیت روابط زناشویی نشان از سطح بالای کیفیت روابط زناشویی است. میانگین نمره آزمودنی‌ها در باورهای ارتباطی نشان می‌دهد مقدار باورهای نامنتقی در مورد روابط زناشویی بالاست، میانگین نمره آزمودنی‌ها در ذهن آگاهی نشان از میزان ذهن آگاهی قوی است و میانگین نمره آزمودنی‌ها در انعطاف پذیری روان شناختی نشان از انعطاف پذیری روانی بسیار خوب است. همچنین، بر اساس ضرایب بتا باورهای ارتباطی، ذهن آگاهی و انعطاف پذیری روان شناختی پیش‌بینی کننده‌های معنی داری برای کیفیت روابط زناشویی هستند. نتایج بدست آمده از رگرسیون نشان می‌دهند که باورهای ارتباطی، ذهن آگاهی و انعطاف پذیری روان شناختی ۲۶/۸ درصد واریانس کیفیت روابط زناشویی را تبیین می‌کنند و به ترتیب باورهای ارتباطی، ذهن آگاهی و انعطاف پذیری روان شناختی کم‌ترین تا بیش‌ترین تاثیر را در پیش‌بینی کیفیت روابط زناشویی داشتند. نتایج این پژوهش در زمینه تاثیر باورهای ارتباطی، ذهن آگاهی و انعطاف پذیری روان شناختی بر کیفیت روابط زناشویی با نتایج کار صدیقی (۱۳۹۲) (sedighi, 2013) و یالسن (۲۰۱۳) (Yalcin, 2013) در تاثیر باورهای ارتباطی بر کیفیت روابط زناشویی، غلامی (۱۳۹۱) (Gholami, 2012) (۲۰۱۴)، نمک و اولسن (۲۰۱۴) (Nemechek, & Olson, 2014)، بورپی و لانگر (۲۰۱۳)

(Burpee & Langer, 2013) در تاثیر ذهن آگاهی بر کیفیت روابط زناشویی و مهین ترابی (۱۳۹۰) (Mahintorabi, 2011) و اپستین (۲۰۱۳) (Epstein, 2013) در تاثیر انعطاف پذیری روان شناختی بر کیفیت روابط زناشویی همسو و با نتایج کار شیخ زاده (۱۳۹۲) (Sheikhzadeh, 2013) در تاثیر باورهای ارتباطی بر کیفیت روابط زناشویی، ناهمسوست. لذا در تبیین این یافته می توان چنین بیان داشت که کیفیت روابط زناشویی مفهومی چندبعدی است و شامل ابعاد گوناگون ارتباط زوجین مانند سازگاری، رضایت، شادمانی، انسجام و تعهد می شود (Troxel, 2006).

کیفیت روابط زناشویی ترکیبی از سازگاری و شادمانی و بازتاب کننده ارزیابی کلی فرد از رابطه زناشویی است. کیفیت روابط زناشویی و میزان شادمانی تابع نحوه تعامل زن و شوهر و شیوه های مقابله آنها با موقعیت های تنش زای زندگی است. لذا منطقی است که با باورهای ارتباطی، ذهن آگاهی و انعطاف پذیری روان شناختی زوجین با کیفیت روابط زناشویی آنان مرتبط است.

نتایج این پژوهش در زمینه تاثیر باورهای ارتباطی بر کیفیت روابط زناشویی معنی دار است و باورهای ارتباطی پیش بینی کننده معنی داری برای کیفیت روابط زناشویی است. به بیان دیگر، باورهای ارتباطی قادر به پیش بینی کیفیت روابط زناشویی است و با نتایج نتایج کار صدیقی (۱۳۹۲) (sedighi, 2013) و یالسین (۲۰۱۳) (Yalcin, 2013) و برازنده (۱۳۸۵) (Barazandeh, 2006)، همسو و با نتایج کار شیخ زاده (۱۳۹۲) (Sheikhzadeh, 2013) ناهمسوست. لذا در تبیین این یافته می توان چنین بیان داشت که باورهای ارتباطی، باور یا ذهنیتی است که زن و شوهر نسبت به ارتباط زناشویی خود دارند و آن را به عنوان واقعیت پذیرفته اند (آیدلسون و اپشتاین، ۱۹۸۲) (Eidelson & Epstein, 1982) به گونه ای که از لحاظ ویژگی های زناشویی مشخص شده است که ارتباط موثر و کارآمد میان شوهر و همسر مهم ترین جنبه خانواده های دارای عملکرد مطلوب می باشد. بنابراین، رایج ترین مشکل در ازدواج های نا آرام و پر دردسر همانا ارتباط ضعیف است. لذا منطقی است که باورهای ارتباطی پیش بینی کننده ای معنی دار برای کیفیت روابط زناشویی است.

تاثیر ذهن آگاهی بر کیفیت روابط زناشویی معنی دار است و ذهن آگاهی پیش بینی کننده ای معنی دار برای کیفیت روابط زناشویی است. بنابراین، می توان گفت ذهن آگاهی قادر به پیش بینی کیفیت روابط زناشویی است نتایج این پژوهش در زمینه تاثیر ذهن آگاهی بر کیفیت روابط زناشویی با نتایج کار رحمانی و شهابی زاده (۱۳۹۳) (Rahmani & shahabizadeh, 2014)، غلامی (۱۳۹۱)، رجبی و ستوده ناورودی (۱۳۹۰) (Rajabi & Sotudeh Navardi, 2011) نمک و اولسن (۲۰۱۴) (Nemechek, & Olson, 2014)، بورپی و لانگر (۲۰۱۳) (Burpee & Langer, 2013) همسو است. لذا، در تبیین این یافته می توان چنین بیان داشت که ذهن آگاهی به بیان دیگر، کیفیتی از هوشیاری و به معنی توجه کردن به لحظه کنونی است، توجهی هدفمند و بدون قضاوت

هست، بدون قضاوت و بدون اظهارنظر درباره آنچه رخ می‌دهد؛ یعنی تجربه واقعیت محض بدون توضیح. بنابراین، ذهن آگاهی به ما یاری می‌دهد تا درک کنیم که گرچه هیجان‌های منفی در گستره زندگی رخ می‌دهد، اما آن‌ها جزئی ثابت از روند شخصیت و زندگی نیستند و از این رو، باعث می‌گردد تا فرد به جای واکنش‌های غیرارادی به این رویدادها، پاسخ‌ها و واکنش‌هایی همراه با تأمل و تفکر را برگزیند. از این رو، ذهن آگاهی سبکی نوین برای ارتباط کارآمدتر با زندگی است که موجب تسکین یا تخفیف دردها و آلام آدمی و غنی بخشی بیشتر به زندگی و معناداری لذت بخش آن می‌شود. لذا منطقی است که ذهن آگاهی پیش‌بینی‌کننده معنی‌داری برای کیفیت روابط زناشویی است.

تاثیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بر کیفیت روابط زناشویی معنی‌دار است و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی پیش‌بینی‌کننده معنی‌داری برای کیفیت روابط زناشویی است. بنابراین، می‌توان گفت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی قادر به پیش‌بینی کیفیت روابط زناشویی است نتایج این پژوهش در زمینه تاثیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بر کیفیت روابط زناشویی با نتایج کار مهین ترابی (۱۳۹۰) و اپستین (۲۰۱۳) مهین ترابی (۱۳۹۰) (Mahintorabi, 2011) و اپستین (۲۰۱۳) (Epstein, 2013) همسوست. لذا، در تبیین این یافته می‌توان چنین بیان داشت که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی عبارت است از توانایی بودن در زمان حال، فضا دادن به افکار و احساسات و انجام آنچه که مهم است. برطبق نظریه‌های اولیه انعطاف‌پذیری بیشتر بر فهم و ویژگی‌های افراد انعطاف‌پذیر متمرکز بود که به واسطه آن افراد می‌توانستند در رویارویی با شرایط ناگوار به سازگاری و پیامدهای مثبت دست یابند، اما بعدها پژوهش‌ها در این زمینه با اجتماعی، بدرفتاری، خشونت، بیماری‌های روانی والدین و حوادث مصیبت بار زندگی که می‌تواند منجر به کاهش انعطاف‌پذیری شود، گسترش یافت (لوتار و همکاران، ۲۰۰۰) (Luthar, Cicchetti & Bec, 2000). نظریه‌های نوین به انعطاف‌پذیری به عنوان ساختار چند بعدی نگاه می‌کنند که شامل متغیرهای بنیادی مانند مزاج، شخصیت و مهارت‌های خاصی چون مهارت حل مسئله می‌باشد. این مهارت‌ها به فرد اجازه می‌دهند تا با وقایع تروماتیک و آسیب‌زای زندگی سازگاری مطلوبی ایجاد کند و افراد به گونه‌ای موفقیت‌آمیز با استرس و حوادث آسیب‌زا سازگاری مثبت نشان دهند. (کمبل سیلس و همکاران، ۲۰۰۶) (Campbell-Sills, et al, 2006). لذا، منطقی است که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی پیش‌بینی‌کننده معنی‌داری برای کیفیت روابط زناشویی باشد.

در نتیجه با توجه به نتایج پژوهش می‌توان با این روش به بسیاری از زوج‌های جوان به دلیل ناآشنایی و در پاره‌ای از موارد نبود آگاهی کافی درباره چگونگی برخورد با روابط عاطفی و زناشویی بین همسران، با مشکلاتی روبه‌رو شوند که متأسفانه این مشکلات در برخی از موارد تبدیل به بحران‌های خانوادگی می‌گردد که آثار آن در معضلاتی همچون افزایش آمار طلاق در جامعه، تنوع



طلبی جنسی و... قابل مشاهده است، کمک کرد. لذا با عنایت به این که نتایج این پژوهش نشان داد که باورهای ارتباطی، ذهن آگاهی و انعطاف پذیری روان شناختی پیش بینی کننده های معنی داری برای کیفیت روابط زناشویی است. پیشنهاد می گردد در زمینه تقویت باورهای ارتباطی، ذهن آگاهی و انعطاف پذیری روان شناختی زوجین اقدام های پیشگیرانه ای انجام گرفته و مراکز و سازمان های دولتی و غیر دولتی وابسته برنامه زبیری های لازم در این زمینه را داشته باشند و با برگزاری کارگاه های آموزشی در سطح جامعه به بهبود کیفیت روابط زناشویی زوجین کمک کرده و در نتیجه شادمانی و نشاط اجتماعی را به جامعه هدیه دهند و از خیلی از آسیب هایی که به دلیل نبود کیفیت در روابط زناشویی دامن گیر خانواده ها می شود، جلوگیری کنند. بنابراین، با توجه به آنچه گفته شد، پیشنهاد می شود در پژوهش های آتی تاثیر آموزش ذهن آگاهی و باورهای ارتباطی زوجین بر کیفیت رابطه زناشویی مورد بررسی قرار گیرد.

یکی از محدودیت هایی که پژوهش با آن روبه رو بود این بود که شرکت کنندگان این پژوهش، دانشجویان بوده اند. بنابراین، بایستی در تعمیم نتایج آن به جمعیت های دیگر جانب احتیاط را رعایت کرد. استفاده از پرسش نامه به عنوان تنها ابزار پژوهش و تنها منبع گردآوری داده ها خود می تواند یک نوع محدودیت بشمار آید. نداشتن انگیزش کافی نمونه و این که جلب همکاری آن ها تا حدودی مشکل بود. احتمال سوگیری برخی از دانشجویان و ندادن پاسخ درست و متناسب با ویژگی خود را نیز می توان از محدودیت های این پژوهش برشمرد.

## References

- Afsharnia, C. Vdlavr, A., (2006), compared the efficacy of cognitive-behavioral therapy, self-help method (bibliotherapy) and the interaction of these two methods in increasing marital satisfaction, Journal of Educational Psychology, 4, 1-18. [Persian]
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment, 13, 27-45.
- Bare, A. (2012), Mindfulness-Based treatment Approaches clinician's guide to evidence base and applications, New York: Holt Rinehart & Winston.
- Barazandeh, H. (1385), Relationship between communication and marital adjustment, Journal of Developmental Psychology, 8, 319-330. [Persian]
- Birjand in 93 years, First National Conference on Sustainable Development in Psychology, Social and Cultural Studies, electronically, center solutions to achieve sustainable development. [Persian]
- Bond, F. W, Hayes, S. C. (2011). Zettle, R. D. Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire-II: a revised measure of

- psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behav Ther.* (42):676-688.23- Molavi
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A Revised Measure OF Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance. *Behavior Therapy*.
  - Bradbury, T. N. & Fincham, F. D. (1993). Assessing dysfunctional cognition in marriage: A re-consideration of the Relationship Belief Inventory, *Psychological Assessment*, 5, 92-101
  - Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2013). Mindfulness and marital satisfaction, *Journal of Adult Dev*, Vol.12, Pp.43-51.
  - Busby, D. M., Crane, D. R., Larson, J. H., & Christensen, C. (1995). A revision of the Dyadic Adjustment Scale for use with distressed and nondistressed couples: Construct Hierarchy and multidimensional scale. *Journal of Marital and family therapy*, 21, 289-308.
  - Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behavior Research and Therapy*, 44(4), 585-599
  - Dadgaran, S. M. (2012). *Principles of Mass Communication*, Tehran: turquoise. [Persian]
  - Davies, P. T., & Cummings, E. M. (1994). Marital conflict and child adjustment: An emotional security hypothesis. *Psychological Bulletin*, 116, 387-411.
  - Epstien, N. B., Chen, F., & Beyder-Kamjoui, I., (2012). Relationship standards and marital satisfaction in chinese and American couples, *Journal of Marital and Family Therapy*, Vol.51, Pp. 59-74.
  - Edward, B., (2012). The effect of mindfulness training on drug craving is moderated by level of negative affect. Psy.D., Marywood university.
  - Eidelson, R. J. & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *J. consult. c/in. Psychol. SO*, 715-720
  - Gholami, Z. (2012). compared the role of spirituality and mindfulness on marital satisfaction in women and men, Master's thesis, University of Science and Culture, Faculty of Humanities and Social Sciences. [Persian]
  - Gottman, J. M. (2013). *Why marriages succeed or fail, and how you can make yours last*, New York: Simon & Schuster.
  - Khani, Hatam, (1390), the relationship between mindfulness skills, flexibility and psychological symptoms of psychopathology, Master's thesis, Tarbiat Modarres University, Faculty of Humanities [Persian].
  - Lange, B., (2013). Cocreating a Communicative Space to Develop a Mindfulness Meditation Manual for Women in Recovery From Substance Abuse Disorders, *Advances in Nursing Science*, Vol. 34, E1-E13.

- Luthar, S.S., Cicchetti, D., & Bec, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Lovas, D. A., & Barsky, A.J., (2012). Mindfulness-based cognitive therapy for hypochondriasis, or severe health anxiety: A pilot study, *Journal of Anxiety Disorders*, Vol.54, Pp.931-935.
- Levinger, G , & Huston, T. L. (1990). The social psychology of marriage . In F.D. Fincham & T. N. Bradbury (Eds). *The psychology of marriage* (pp.19-58). New Yourk: Guil ford press.
- Mahdavian, F. (2007). the effect on marital satisfaction and mental health communication training, master's thesis, Tehran Psychiatric Institute. [Persian]
- Mahin Torabi, S. (2011). the effects of cognitive-behavioral training on adjusting expectations, irrational, emotional maturity and marital dissatisfaction in women *Journal of Behavioral Sciences*, 2, 2-10
- Momenzadeh, F. (2002). the relationship between irrational thinking and patterns of dependency and marital adjustment, Master Thesis, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University shahid Beheshti. [Persian]
- Mohebi Kia, R., (2008). the effects of cognitive-behavioral approach was communication skills marital fitness, Master's thesis, Family Counseling Psychology, Shahid Beheshti University in Tehran. [Persian]
- Markman ,H.j ,& Hahlweg, K. (1993). The prediction and prevention of marital distress An international Perspective *clinical psychology review* 13, 29-43
- Myers, J. E., Madathil, J., & Tingle, L. R. (2005). Marriage satisfaction and wellness in Nemechek, S., & Olson, K.R., (2014). Five-factor personality similarity and marital adjustment, *Social and Behavioral Sciences*, Vol.14, Pp.309-327
- Nemechek, S., & Olson, K.R., (2014). Five-factor personality similarity and marital adjustment, *Social and Behavioral Sciences*, Vol.14, Pp.309-327
- Overall, N. C., Fletcher, G. J. O., & Simpson, J. A. (2010). Helping each other grow: Romantic partner support, self-improvement, and relationship quality. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(11), 1496-1513. doi:10.1177/0146167210383045
- Rahmani, F & Shahab-Zadeh, F. (2014). The effects of group therapy based on mindfulness on marital satisfaction of mothers of disabled children in the city of Birjand in 93 years, First National Conference on Sustainable Development in Psychology, Social and Cultural Studies , electronically, center solutions to achieve sustainable development. [Persian]
- Rajabi, R. & praised Navrood, S. O. (2011). the effect of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) on reducing depression and marital satisfaction in married women, *University of Medical Sciences*, 80, 83-91. [Persian]

- Ross, H. (2015). ACT plain language, alphabet Acceptance and Commitment Therapy (translation: doctor Anousheh Amin Zadeh), Tehran: publication of the venerable Page 24. [Persian]
- Sandford, K. (2006). Communication during marital conflict: When couple alterappraisal, they change their behavior. *Journal of Family Psychology*. 20, 2, 256-265.
- Sedighi, S. (1392). investigate the effectiveness of group therapy, transactional analysis on marital and couples communication patterns, Master's thesis, Semnan University, Faculty of Education and psychology. [Persian]
- Sheikh Zadeh, N. (2013). Comparative study of communication patterns and marital adjustment among military spouses have jobs, careers mission and non-mission in Bandar Abbas, Master's thesis, University of Hormozgan, Faculty of Humanities. [Persian]
- Sommers, F.G. (2013). Mindfulness in love and love making: a way of life *Sexual and Relationship Therapy* Vol. 28 , Iss. 1-2.
- Troxel, W. M. (2006). Marital quality, communal strength, and physical health. Doctoral Thesis. University of Pittsburgh.
- Yalcin, M.B. (2013). Effects of a couple communication program on marital adjustment, *Journal of family medicine*, Vol.50, Pp.36-54.
- Young, M.E., & Long, L.L. (2012). *Counseling and therapy for couples* , Brooks/cole, Publishing company, USA.
- Young, J.E., Weinberger, A., & Beck, A.T. (2011). *cognitive therapy for depression*, New York: Guilford press.
- Youssefi, N. (2011). Psychometric marital quality index, the revised form (RDAS). *Research in clinical psychology and counseling*, 1 (2), 200-183. [Persian]