

پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس مهارت‌های مقابله با استرس و چشم‌انداز زمان

Prediction of Marital Satisfaction based on Coping Skills and Time Perspective

S. Haqshenas, M.A.

Department of Psychology, Roudehen Branch,
Islamic Azad University, Roudehen, Iran

N. Babakhani, Ph.D.

Young Researchers and Elite Club, Roudehen Branch,
Islamic Azad University, Roudehen, Iran

سپیده حق‌شناس

گروه روان‌شناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی،
رودهن، ایران

دکتر نرگس باباخانی

باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد رودهن،
دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

دریافت مقاله: ۹۶/۶/۱۵

دریافت نسخه اصلاح شده: ۹۶/۱۰/۲

پذیرش مقاله: ۹۶/۱۰/۳

Abstract

The purpose of this study was to predict marital satisfaction based on coping skills and time perspective. The research method was correlation and the statistical population composed of couples living in the 2nd district of Tehran. By convenience sampling method, 250 individuals were selected and were asked to complete the ENRICH Marital Satisfaction Scale, the Lazarus & Folkman's Coping Styles Questionnaire and the Zimbardo's Time Perspective Inventory. The results showed that 12.5% of variance of marital satisfaction can be explained by the time perspective and the use of coping strategies in couples. The findings also indicated that there was a negative association between emotional coping strategies and marital

چکیده

هدف پژوهش حاضر، پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس مهارت‌های مقابله با استرس و چشم‌انداز زمان بود. روش پژوهش همبستگی و جامعه آماری شامل زوجین ساکن در منطقه ۲ شهر تهران بود که از میان آن‌ها نمونه‌ای به تعداد ۲۵۰ نفر به صورت در دسترس انتخاب شده و به پرسشنامه‌های رضایتمندی زناشویی انریچ، سبک‌های مقابله‌ای لازاروس و فولکمن، چشم‌انداز زمان زیمباردو پاسخ دادند. نتایج پژوهش نشان داد، ۱۲/۵ درصد واریانس رضایت زناشویی بر اساس چشم‌انداز زمان و به‌کارگیری راهبردهای مقابله با استرس در زوجین پیش‌بینی می‌شود. نتایج همچنین نشان داد در به‌کارگیری راهبردهای هیجانی با رضایت زناشویی رابطه معکوس و معنادار وجود دارد، اما در به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر حل مسئله با رضایت

✉Corresponding author: Department of Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.

Email: babakhani@riau.ac.ir

✉نویسنده مسئول: استادیار گروه روان‌شناسی، واحد رودهن،
دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

پست الکترونیکی: babakhani@riau.ac.ir

satisfaction; while, there was no significant relationship between problem-oriented strategies and marital satisfaction. In examining the relationship between views of time and marital satisfaction, the results indicated that there was a negative significant relationship between marital satisfaction with past negative view of time, present hedonistic and believing in present fatalistic. According to the results of t-test for gender differences, there was no significant difference between men and women in marital satisfaction, using coping strategies and time views.

Keywords: Marital Satisfaction, Time Perspective, Emotion-Oriented Strategies, Problem-Oriented Strategies.

زناشویی رابطه معناداری نشان داده نشد. در بررسی روابط دیدگاه‌های زمان با رضایت زناشویی نتایج حاکی از رابطه معکوس معنادار رضایت زناشویی با دیدگاه زمان گذشته منفی، حال لذت‌گرا و حال معتقد به سرنوشت بود. همچنین با توجه به نتایج آزمون t، زنان و مردان در رضایت زناشویی، به‌کارگیری راهبردهای مقابله با استرس و دیدگاه‌های زمان با هم تفاوت معناداری ندارند.

کلیدواژه‌ها: رضایت زناشویی، چشم‌انداز زمان، راهبردهای هیجان‌مدار، راهبردهای مسئله‌مدار.

مقدمه

رضایتمندی زناشویی^۱ یکی از مباحث مشترک بین روان‌شناسان و دیگر حوزه‌های علوم انسانی است. تلاش‌های زیادی در زمینه تشخیص عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی و پیامدهای آن بر زندگی فردی و جمعی انسان‌ها انجام شده است (آلبرت و ربکین^۲، ۲۰۰۷). رضایت زناشویی علاوه بر اثرات فردی، پیامدهای اجتماعی مهمی نیز به همراه دارد که می‌تواند سلامت فرد و جامعه را تضمین نماید. به این صورت که با ایجاد امید و خوش‌بینی و از بین بردن احساس بی‌قدرتی و انزوا و بی‌اعتمادی در بین زوجین فرآیند رشد آنان را تسریع نموده و با ایجاد احساس تعلق و تعهد اجتماعی بقای جامعه را تضمین می‌کند. در مقابل، وجود نارضایتی زناشویی، با ایجاد بدبینی در افراد در طولانی‌مدت موجب انزوا و بی‌اعتمادی اجتماعی و از بین رفتن سرمایه‌های اجتماعی می‌شود. به طوری که در صورت طولانی شدن چنین حالاتی می‌توان نسل‌های بعد را نیز به عنوان قربانیان این واقعه در نظر گرفت (کیلر^۳، ۲۰۰۷). رضایتمندی زناشویی یک مفهوم چندبعدی است که عوامل گوناگونی را شامل می‌شود و این عوامل در رضایت یا خشنودی کلی از روابط میان زن و مرد نقش دارند، به طوری که هر زوجی از روابط با یکدیگر انتظاراتی متفاوت خواهند داشت. انتظاراتی همچون تعهد که توجه به آن، موجب توانایی برقراری ایجاد ارتباط صمیمانه با جنس مخالف (همسر) شده و همین امر، دلبستگی، حمایت، محبت و مشارکت در رابطه عاطفی را افزایش داده و در نهایت به بالا بردن سطح رضایتمندی زناشویی منجر می‌شود (بک، پیتر و موناکو، دبیوز، پاورز و سایر^۴، ۲۰۱۳).

رضایت زناشویی در بستر زمان و بر اساس چشم‌انداز زمان^۵ زوجین نیز قابل بررسی است. چشم‌انداز زمان، مطالعه‌ای است درباره این که هر یک از افراد چگونه تجربیات جاری خود را در بین حوزه‌های زمان (گذشته، حال و آینده) تقسیم می‌کنند. این کار به طور خودکار و ناخودآگاه انجام می‌گیرد و در میان فرهنگ‌ها، کشورها، افراد، طبقات اجتماعی و سطح‌های تحصیلی، متغیر است (امیری ابراهیم محمدی^۶، ۱۳۹۴). به بیان

دیگر، چشم‌انداز زمان به بررسی قدم‌های فرد در بهبود زندگی با تأکید بر دیدگاه فرد نسبت به تغییرات زمان‌های حال، گذشته و آینده اشاره دارد (زیمباردو و بوید^۷، ۲۰۰۹). در برخی موارد در استفاده از حوزه‌های زمانی ناهماهنگی ایجاد می‌شود که مشکل‌آفرین است، چراکه می‌تواند به شکلی نامتعادل صورت گیرد و سبب آن شود که دیدگاه فرد به طرف یکی از این حوزه‌های زمانی تمایل پیدا کند. این امر در زوجین زمانی اتفاق می‌افتد که یکی نگاه به گذشته و دیگری با نگاه به آینده رفتار می‌کند. در نتیجه این ناهماهنگی می‌تواند به افزایش تنش و استرس در خانواده بیانجامد و لذا اینجاست که انتخاب راهبردهای مقابله‌ای^۸ مؤثر در کاهش استرس^۹ بین زوجین اهمیت پیدا می‌کند.

مهارت‌های مقابله یکی از متغیرهای مهم برای رویارویی با شرایط استرس‌زای زندگی است که دارای مفهوم گسترده است و شامل مؤلفه‌های شناختی و رفتاری می‌شود. به طور کلی مقابله به عنوان کوششی برای افزایش سازگاری فرد با محیط یا تلاش به منظور پیشگیری از بروز پیامدهای منفی شرایط فشارزا توصیف شده است (وایت و همکاران^{۱۰}، ۲۰۰۷). بر همین اساس می‌توان گفت که این امر در بین زوجین بیشتر نمود عینی پیدا می‌کند، چراکه در این حیطه بجای فرد، تعامل و تقابل دو نفر است که هر دو می‌توانند برای افزایش سطح سازگاری تلاش کنند و در صورت تحقق این مسئله است که می‌توان در زندگی آنان از رضایتمندی زناشویی سخن گفت. در این راستا، پژوهشگران دو راه مهم مقابله با استرس را مطرح کرده‌اند: یک روش شیوه‌های سازگاری متمرکز بر حل مسئله^{۱۱} که شامل فعالیت‌های مستقیم به منظور تغییر یا اصلاح شرایطی است که تهدیدآمیز تلقی می‌شود و دوم شیوه‌های متمرکز بر هیجان^{۱۲} که شامل فعالیت‌ها یا افکاری برای کنترل احساسات نامطلوبی است که از شرایط فشارزا به وجود آمده‌اند (تایلور^{۱۳}، به نقل از حسینی^{۱۴}، ۱۳۸۸).

محققان معتقدند سبک مورد استفاده توسط افراد در مواجهه با مشکلات به نوع عوامل فشارزا و مشکلات بستگی دارد. در مشکلات مربوط به کار و ارتباط‌های بین فردی، مقابله متمرکز بر مسئله، بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد ولی در مسائل مربوط به سلامتی و اقتصاد، سبک مقابله هیجان مدار مؤثر است؛ زیرا از طریق دست‌کاری‌های شناختی، فرد را از مشکل دور نگه می‌دارند. چنین به نظر می‌رسد که در موقعیت‌هایی که فرد مستلزم انجام کارهای سازنده است، سبک مقابله‌ای مسئله مدار کارسازتر واقع می‌گردد (فلتون، ریونسون و هانیرنکسین^{۱۵}، به نقل از صالح باگوتایان^{۱۶}، ۲۰۱۵). گرچه ارتباط بین پاسخ‌های مقابله و عملکرد بسیار پیچیده است و به عوامل متفاوتی بستگی دارد، ولی شواهدی وجود دارد مبنی بر این که به‌کارگیری شیوه‌هایی مانند جستجوی اطلاعات و مقابله مسئله مدار، با شاخص‌های سازگاری، همبستگی مثبتی دارند. افرادی که بیشتر از راهبردهای شناختی مسئله مدار استفاده می‌کنند، پیامدهای سازگاری بهتری را نشان می‌دهند (ریتسنر^{۱۷}، به نقل از محمدخانی و فرجاد^{۱۸}، ۱۳۸۸).

تحقیقات متعددی نشان داده‌اند که میان راهبردهای مقابله‌ای و رضایتمندی زناشویی (رستمی^{۱۹}، ۱۳۹۴؛ شمسایی^{۲۰}، ۱۳۹۰؛ علیزاده^{۲۱}، ۱۳۹۰؛ اصغری^{۲۲}، ۱۳۹۰؛ پتاسک و کنث^{۲۳}، ۱۹۹۵؛ هاپالا^{۲۴}، ۲۰۱۲؛ بوجارد، سابورین، لوسیر، رایت و ریچر^{۲۵}، ۱۹۹۸؛ تمارن^{۲۶}، ۲۰۱۰؛ آدامز^{۲۷}، ۲۰۰۳) رابطه مستقیم و معنادار وجود دارد. همچنین نتایج برخی تحقیقات حاکی از اثر مستقیم و معنادار رابطه میان مؤلفه‌های چشم‌انداز زمانی و راهبردهای مقابله با استرس (خلجی^{۲۸}، ۱۳۹۱) و مؤلفه‌های چشم‌انداز زمانی و رضایتمندی زناشویی

(استولارسکی، ووجکوسکا، کوئیکینسکا^{۲۹}، ۲۰۱۶) است. با توجه به این که مطالعات و پژوهش‌ها بر ارتباط مؤثر راهبردهای مقابله‌ای با استرس بر زندگی افراد تأکید دارند، مطالعه این مهم بر استرس‌های زوجین در زندگی خانوادگی امری ضروری به نظر می‌رسد. از طرف دیگر دیدگاه زمانی زوجین به شکل‌های متفاوت یا مشابه می‌تواند منجر به افزایش یا کاهش تنش و استرس یا حتی به‌کارگیری از راهبردهای متفاوت در مقابله با استرس در خانواده شود. بر همین اساس، بررسی این موضوع که استفاده از شیوه‌های راهبردی مقابله‌ای (مسئله مدار یا هیجان مدار) بر اساس چشم‌انداز زمان، چه سهمی در پیش‌بینی رضایتمندی زناشویی زوجین می‌تواند داشته باشند، هدف پژوهش حاضر بوده است.

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر از نظر هدف از نوع تحقیقات کاربردی و از لحاظ روش پژوهش و اندازه‌گیری متغیرها، توصیفی، همبستگی و از نوع کمی بوده است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زوجین ساکن در منطقه ۲ شهر تهران بودند که برای انتخاب نمونه مورد نظر از بین زوجین از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. به منظور برآورد حجم نمونه از فرمول پیشنهادی تاباچنیک و فیدل^{۳۰} (۲۰۰۷) استفاده شد. به طوری که بر اساس سطوح متغیرهای پیش‌بین به این صورت که در متغیر چشم‌انداز زمان ۶ زیر مقیاس، رضایت زناشویی ۹ زیر مقیاس و در سبک‌های مقابله با استرس ۸ زیرمقیاس وجود دارد که با استفاده از فرمول حجم نمونه تعداد نمونه در این تحقیق ۲۲۵ و با بیش برآورد ۲۵۰ نفر به دست آمد.

ابزارهای پژوهش

در این پژوهش از سه پرسشنامه رضایتمندی زناشویی انریچ^{۳۱} (۱۹۸۲)، سبک‌های مقابله‌ای لازاروس^{۳۲} (۱۹۸۲)، چشم‌انداز زمان زیمباردو^{۳۳} (۱۹۹۹) استفاده شده است.

پرسشنامه رضایتمندی زناشویی انریچ: این پرسشنامه در سال ۱۹۸۲ و به منظور سنجش رضایتمندی زناشویی زوجین طراحی و استاندارد شده و از ۴۷ سؤال تشکیل شده است. این پرسشنامه از ده مؤلفه: موضوعات شخصی^{۳۴} (درک شخص را از همسرش با توجه به رفتارها و ویژگی‌ها و سطح رضایت یا عدم)؛ ارتباط زناشویی^{۳۵} (احساسات، اعتقادات و نگرش‌های شخص، نسبت به نقش ارتباط در تداوم روابط زناشویی)؛ حل تعارض^{۳۶} (ارزیابی نگرش‌ها، احساسات و اعتقادات شخصی همسر در به وجود آوردن یا حل تعارض در روابط زناشویی)؛ نظارت مالی^{۳۷} (تمرکز دارد روی علائق و نگرش‌های مربوط به روش اقتصادی و مسائلی که در روابط زن و شوهر موثراند)؛ فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت^{۳۸} (ارزیابی توجیهات شخصی هر زوج را برای گذراندن اوقات فراغت)؛ روابط جنسی^{۳۹} (ارزیابی احساسات و نگرش‌های شخصی درباره روابط جنسی و عاطفی با همسر)؛ ازدواج و بچه‌ها^{۴۰} (ارزیابی نگرش‌ها و احساسات شخصی درباره داشتن بچه و توافق روی تعداد بچه‌ها)؛ بستگان و دوستان^{۴۱} (ارزیابی احساسات و علائق مربوط به روابط با خویشاوندان، اقوام همسر و دوستان)؛ نقش‌های مربوط به برابری زن و مرد^{۴۲} (ارزیابی نگرش‌ها، احساسات و اعتقادات شخصی درباره نقش‌های مختلف زناشویی)؛ و جهت‌گیری عقیدتی^{۴۳} (ارزیابی نگرش‌ها، احساسات و علائق

شخص درباره اعتقادات و اعمال مذهبی در زندگی زناشویی) را مورد بررسی قرار می‌دهد. سلیمانان^{۴۴} (۱۳۹۲) در پژوهش خود درباره روایی و اعتبار این پرسشنامه اظهار می‌دارد که پرسشنامه دارای روایی محتوایی بوده و نتایج تحقیق وی نشان داد، ضریب اعتبار از طریق ضریب آلفای کرونباخ، عدد ۰/۹۳ است.

پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای لازاروس: یک آزمون ۶۶ ماده‌ای است که بر اساس سیاهه راهبردهای مقابله‌ای توسط لازاروس و فلکمن^{۴۵} (۱۹۸۴) ساخته شده است و دامنه وسیعی از افکار و اعمالی که افراد هنگام مواجهه با شرایط فشارزای درونی یا بیرونی به کار می‌برند را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. این آزمون دارای ۸ زیر مقیاس مقابله مستقیم^{۴۶}، فاصله گرفتن^{۴۷}، خودکنترلی^{۴۸}، طلب حمایت اجتماعی^{۴۹}، پذیرش مسئولیت^{۵۰}، گریز-اجتناب^{۵۱}، حل مسئله برنامه‌ریزی شده^{۵۲} و ارزیابی مجدد مثبت^{۵۳} را مورد بررسی قرار می‌دهد. در مطالعه‌ای که واحدی^{۵۴}، بر روی ۷۶۳ نفر از دانش‌آموزان پسر و دختر کلاس‌های دوم و سوم دبیرستان‌های دولتی شهر تهران انجام داد، پایایی پرسشنامه روش‌های مقابله با استفاده از روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) برابر با ۰/۸۰ برآورد شد (واحدی، به نقل از منصوری^{۵۵}، ۱۳۹۰).

پرسشنامه چشم‌انداز زمان زیمباردو: دارای ۶۶ گوی هست که به منظور ارزیابی چشم‌انداز زمان در افراد بکار می‌رود. این پرسشنامه دارای شش بعد دیدگاه زمانی گذشته- مثبت^{۵۶}، گذشته منفی^{۵۷}، دیدگاه زمانی حال- لذت‌گرا^{۵۸}، حال معتقد به جبر^{۵۹}، دیدگاه زمانی آینده^{۶۰} و دیدگاه زمانی آینده متعالی^{۶۱} می‌باشد. امیری ابراهیم محمدی (۱۳۹۴) در تحقیق خود پایایی پرسشنامه را با استفاده از روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) برابر با ۰/۷۹ گزارش کرده است.

یافته‌ها

در این تحقیق برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری توصیفی شامل میانگین، انحراف استاندارد و همچنین به منظور تحلیل فرضیه‌ها برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، آزمون نرمال بودن توزیع نمرات کولموگروف - اسمیرنوف و ضرایب همبستگی پیرسون آزمون t و رگرسیون چندمتغیری استفاده شده است. جدول شماره ۱ شاخص‌های توصیفی مؤلفه‌های پژوهش را نشان می‌دهد.

رضایت زناشویی در این پژوهش از مجموع نمرات شرکت‌کنندگان در مؤلفه‌های پاسخ قراردادی، رضایت زناشویی، موضوعات شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت، روابط جنسی، ازدواج و بچه‌ها، بستگان و دوستان، نقش‌های مربوط به برابری مرد و زن و جهت‌گیری عقیدتی بر اساس پرسشنامه اتریچ فرم کوتاه به دست آمده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود، میزان کجی و کشیدگی مؤلفه‌های پژوهش بین $+1/5$ و $-1/5$ است که نشان می‌دهد توزیع نمرات تقریباً نرمال است. کجی و کشیدگی نمره کل رضایت زناشویی منفی است و این نشان می‌دهد، رضایت زناشویی بیشتر شرکت‌کنندگان در این پژوهش بیشتر از میانگین در هنجار پرسشنامه است و از زندگی زناشویی خود رضایت دارند. در خصوص دیدگاه‌های زمان نتایج جدول نشان می‌دهد میزان کجی دیدگاه زمانی گذشته منفی، حال لذت‌گرا، آینده، آینده متعالی دارای کجی منفی است یعنی بیشتر افراد نمره بالاتر از میانگین در این چهار رویکرد گرفته‌اند؛ اما دیدگاه زمانی گذشته مثبت و حال معتقد به سرنوشت دارای کجی مثبت است و نشان می‌دهد افراد کمی این دو دیدگاه زمانی را دارند.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی مؤلفه‌های رضایت زناشویی، دیدگاه‌های زمان و راهبردهای مقابله‌ای

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	نتایج آزمون t	سطح معناداری
پاسخ قراردادی	۷/۰۴	۸۰۲	۰/۲۸۳	-۰/۹۴۸	-۰/۴۸	-۰/۴۸
رضایت زناشویی	۱۶/۱۵	۵/۴۹	-۰/۲۵۶	-۰/۶۵۶	-۰/۸۸	-۰/۸۸
موضوعات شخصیتی	۶/۳۵	۴۲/۶	۰/۰۵۶	-۰/۹۳۴	-۳/۹۳	۰/۰۰۱
ارتباط زناشویی	۶/۳۰	۳/۶۶	۰/۶۸۵	۰/۶۵۹	-۰/۴۹	۰/۶۲
حل تعارض	۱۰/۵۳	۳/۳۹	-۰/۱۲۴	-۰/۴۱۳	۰/۳۱۴	-۰/۴۹
مدیریت مالی	۷/۱۲	۲/۶۹	-۰/۲۱۴	-۰/۹۵۴	-۱/۶۵	۰/۲۱۴
اوقات فراغت	۸/۶۷	۲/۶۹	-۰/۳۸۷	-۰/۹۰۸	-۱/۰۱	-۱/۶۵
روابط جنسی	۸/۳۳	۲/۶۵	-۰/۳۰۶	-۰/۹۹۴	-۰/۱۰۹	-۱/۰۱
ازدواج و بچه‌ها	۸/۷۲	۲/۷۸	۰/۲۰۸	-۰/۴۲۸	۰/۱۷	-۰/۱۰۹
بستگان و دوستان	۹/۹۶	۲/۹۲	-۰/۶۴۴	-۰/۱۵۲	-۰/۳۸	۰/۱۷
نقش‌های مربوط به برابری مرد و زن	۴/۹۴	۱/۷۵	-۰/۴۴۶	-۰/۷۱۸	-۱/۸۲	-۰/۳۸
جهت‌گیری عقیدتی	۱۱/۳۹	۲۳/۱	-۰/۷۷۹	۰/۴۵۴	۱/۱۶	-۱/۸۲
نمره کل رضایت زناشویی	۱۰۵/۵۲	۲۸/۴۹	-۰/۲۰۶	-۰/۹۶۵	-۰/۸۷	۱/۱۶
گذشته - منفی	۳۰/۶۱	۴/۱۵۴	-۰/۶۱۰	۰/۰۷۳	۱/۷۲	۰/۹
حال - لذت‌گرا	۴۸/۲۳	۵/۳۷۶	-۰/۴۹۱	۰/۱۲۲	۰/۹۵	۰/۳۴
آینده	۴۳/۱۰	۴/۶۱۱	-۰/۳۶۴	۰/۴۴۸	۰/۲۶	۰/۷۹
متعالی - آینده	۲۸/۰۴	۴/۴۹۵	-۰/۰۵۰	-۰/۳۵۰	۱/۹۴	۰/۰۵
گذشته - مثبت	۲۷/۳۸	۳/۲۸۱	۰/۲۳۲	۰/۹۸۴	۰/۹۹	۰/۳۲
حال معتقد به سرنوشت	۲۲/۰۰	۳/۶۹۹	۰/۰۵۵	-۰/۱۰۱	۱/۴۳	۰/۱۵
راهبردهای هیجان مدار	۴۵/۰۵	۹/۸۵	-۰/۱۱	۰/۲۸	۰/۴۰	۰/۶۸
راهبردهای مسئله مدار	۸۳۸/۷	۶/۶۷	-۰/۲۳	-۹/۲	۰/۷۷	۰/۴۴
راهبردهای مقابله‌ای	۸۳/۸۳	۴۱۵/۰	-۰/۱۳	-۲/۰	۰/۶۱	۰/۵۴

با توجه به نتایج جدول، میانگین به‌کارگیری راهبردهای هیجان مدار بیشتر از میانگین به‌کارگیری راهبردهای مسئله مدار است و با توجه به برابری تعداد گوی‌ها در راهبردها نشان می‌دهد راهبردهای هیجان مدار بیشتر به‌وسیله افراد شرکت‌کننده در این پژوهش بکار گرفته می‌شود. میزان کجی در هر دو راهبرد و در کل منفی است و نشان می‌دهد بیشتر افراد بالاتر از حد میانگین از راهبردها در مقابل استرس استفاده می‌کنند. در خصوص مقایسه مردان و زنان در مؤلفه‌های پژوهش با توجه به نتایج آزمون t در جدول ۱، در خصوص متغیر رضایت زناشویی دو گروه مردان و زنان فقط در مؤلفه موضوعات شخصیتی ($t = -۳/۹۳$) و ($sig = ۰/۰۰۱$) با هم تفاوت معنادار دارند اما در بقیه مؤلفه‌ها و نمره کل رضایت زناشویی با هم تفاوت معناداری ندارند ($p > ۰/۰۵$). همچنین در متغیر دیدگاه‌های زمان، تفاوت معناداری بین زنان و مردان در هیچ یک از دیدگاه‌های زمان وجود ندارد و همه سطوح معناداری بزرگ‌تر از $۰/۰۵$ است. در خصوص متغیر راهبردهای مقابله‌ای، با توجه به نتایج جدول می‌توان گفت که دو گروه مردان و زنان در به‌کارگیری راهبردهای هیجان مدار و مسئله مدار و نمره کلی راهبردهای مقابله‌ای با هم تفاوت نیستند ($p > ۰/۰۵$). برای بررسی ارتباط بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ مشاهده می‌شود.

جدول ۲: ماتریس همبستگی دیدگاه‌های زمان و راهبردهای مقابله‌ای با رضایت زناشویی

پیش‌بین‌ها ملاک	گذشته منفی	حال لذت‌گرا	آینده	آینده متعالی	گذشته مثبت	حال معتقد به سرنوشت	راهبردهای هیجان مدار	راهبردهای مسئله مدار	راهبردهای مقابله‌ای
رضایت زناشویی	*-۰/۱۶	*-۰/۱۶	۰/۰۵	۰/۰۴	۰/۰۹	*-۰/۱۴	**۰/۳۱	۰/۱۱	**۰/۲۵

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

در بررسی روابط دیدگاه‌های زمان با رضایت زناشویی مشاهده می‌شود رضایت زناشویی با دیدگاه زمان گذشته منفی، حال لذت‌گرا و حال معتقد به سرنوشت به صورت معکوس رابطه معنادار دارد ($P < 0.05$)؛ یعنی اگر دیدگاه زوجها در زمان بیشتر گذشته منفی، حال لذت‌گرا و حال معتقد به سرنوشت باشد، از رضایت زناشویی کمتری برخوردارند؛ اما رضایت زناشویی با دیدگاه‌های دیگر زمانی رابطه معنادار ندارد ($P > 0.05$)؛ بنابراین فرضیه پژوهش مبنی بر این که دیدگاه زمان گذشته منفی، حال لذت‌گرا و حال معتقد به سرنوشت با رضایت زناشویی رابطه دارد، با اطمینان ۹۵ درصد تأیید می‌شود. در بررسی روابط به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای با رضایت زناشویی مشاهده می‌شود به‌کارگیری راهبردهای هیجانی با رضایت زناشویی رابطه معکوس و معنادار دارد ($P < 0.01$)؛ یعنی هر چه زوجها در مقابل رویدادهای استرس‌زا از راهبردهای هیجانی مثل گریز، مقابله مستقیم، فاصله گرفتن، خودکنترلی بیشتر استفاده کنند از رضایت زناشویی کمتر و پایین‌تری برخوردارند؛ اما به‌کارگیری راهبردهای مسئله مدار با رضایت زناشویی رابطه معناداری ندارد ($P > 0.05$). در کل نتایج نشان داد، به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای با رضایت زناشویی رابطه معکوس و معنادار دارد ($P < 0.01$)؛ یعنی هر چه زوجها بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای (که در این پژوهش بیشتر شرکت‌کنندگان راهبردهای هیجانی را بکار گرفته‌اند) استفاده کنند رضایت زناشویی پایین‌تری دارند؛ بنابراین فرضیه پژوهش مبنی بر این که راهبردهای هیجان مدار با رضایت زناشویی رابطه معکوس دارد، با اطمینان ۹۹ درصد تأیید می‌شود. همچنین فرضیه پژوهش مبنی بر این که راهبردهای مقابله‌ای با رضایت زناشویی رابطه دارد، با اطمینان ۹۹ درصد تأیید می‌شود.

به منظور پاسخ‌گویی به سؤالات پژوهشی که: آیا دیدگاه زمان توان پیش‌بینی رضایت زناشویی زوجها را دارد؟ و سهم آن در پیش‌بینی رضایت زناشویی چقدر است؟ آیا راهبردهای مقابله‌ای توان پیش‌بینی رضایت زناشویی را دارند و سهم پیش‌بینی‌کنندگی هریک از این راهبردها در رضایت زناشویی زوجها چقدر است؟ از مدل رگرسیون چندگانه به صورت گام‌به‌گام استفاده شد. بدین صورت که از طریق وارد کردن گام‌به‌گام متغیر دیدگاه زمان و سبک‌های مقابله‌ای به عنوان متغیرهای پیش‌بین و رضایت زناشویی به عنوان متغیر ملاک سهم متغیر دیدگاه زمان و سبک‌های مقابله‌ای در پیش‌بینی و مقدار واریانس تبیین شده طبق جدول ۳ آورده می‌شود.

با توجه به نتایج جدول، در مدل اول، با اضافه شدن متغیر راهبردهای هیجان مدار تقریباً ۱۰ درصد رضایت زناشویی را تبیین می‌کنند که در سطح ۹۹ درصد معنادار است. در مرحله بعدی، با اضافه شدن راهبردهای مسئله مدار، ۱۱ درصد متغیر ملاک تبیین می‌شود که این میزان در سطح ($P < 0.01$) معنادار است، اما تغییر تقریباً ۱ درصدی معنادار نیست ($P > 0.05$). در مرحله بعدی با اضافه شدن دیدگاه زمانی گذشته منفی، سهم تبیین واریانس تقریباً ۰/۵ درصد افزایش می‌یابد و به ۱۱/۵ درصد می‌رسد که این میزان

در سطح ($p < 0.001$) معنادار است، اما تغییر تقریباً 0.5 درصدی معنادار نیست ($p > 0.05$). با اضافه شدن دیدگاه زمانی حال لذت‌گرا، تغییر معناداری در میزان واریانس تبیین شده اتفاق نمی‌افتد و فقط 0.2 درصد تغییر ایجاد می‌شود ($p > 0.05$). با اضافه شدن دیدگاه زمانی آینده در مدل بعد، میزان واریانس تبیین شده رضایت زناشویی به 12 درصد می‌رسد که از لحاظ آماری در سطح ($p < 0.001$) معنادار است اما تغییر تقریباً 0.1 درصدی معنادار نیست ($p > 0.05$). با اضافه شدن دیدگاه زمانی آینده متعالی، میزان واریانس تبیین شده رضایت زناشویی تغییر معناداری نمی‌کند ($p > 0.05$). در مدل بعدی، با اضافه شدن دیدگاه زمانی گذشته مثبت، میزان واریانس تبیین شده رضایت زناشویی به 12.5 درصد می‌رسد که از لحاظ آماری در سطح ($p < 0.001$) معنادار است اما تغییر 0.5 درصدی معنادار نیست ($p > 0.05$)؛ و در نهایت در مدل آخر با اضافه شدن دیدگاه زمانی حال معتقد به سرنوشت، میزان واریانس تبیین شده همان 12.5 درصد می‌شود که از لحاظ آماری در سطح ($p < 0.001$) معنادار است اما هیچ تغییری در واریانس تبیین شده ایجاد نمی‌شود.

جدول ۳: خلاصه نتایج رگرسیون گام‌به‌گام رضایت زناشویی بر حسب سبک‌های مقابله‌ای و دیدگاه زمان

مرتب	R	R ²	F	سطح معناداری	شاخص‌های تغییرات		
					R ² تغییر یافته	تغییرات F	معناداری تغییرات - واتسون
۱	۰/۳۱۲	۰/۰۹۷	۲۳/۹۸	۰/۰۰۱	۰/۰۹۷	۲۳/۹۸	۱/۰۰
۲	۰/۳۳۴	۰/۱۱۲	۱۳/۹۱	۰/۰۰۱	۰/۰۱۴	۶۳/۵	۰/۰۶۱
۳	۰/۳۴۲	۰/۱۱۷	۹/۷۴	۰/۰۰۱	۰/۰۰۵	۱/۳۷	۰/۲۴۳
۴	۰/۳۴۵	۰/۱۱۹	۷/۳۹	۰/۰۰۱	۰/۰۰۲	۰/۴۲	۰/۵۱۶
۵	۰/۳۴۶	۰/۱۲۰	۵/۹۳	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۱۹	۰/۶۶۱
۶	۰/۳۴۸	۰/۱۲۱	۴/۹۸	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۱/۳	۰/۵۷۹
۷	۰/۳۵۲	۵/۱۲	۴/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۰۰۴	۶/۶	۰/۴۱۸
۸	۰/۳۵۲	۵/۱۲	۳/۸۰	۰/۰۰۱	۰/۰۰۰	۰/۰۳	۰/۸۵۲

در مجموع راهبردهای مقابله‌ای (هیجان مدار و مسئله مدار) و دیدگاه‌های زمان روی هم توانسته‌اند 12.5 درصد واریانس رضایت زناشویی را تبیین و پیش‌بینی کنند که این مقدار از لحاظ آماری معنادار است. بیشترین سهم تبیین به به‌کارگیری راهبردهای هیجان مدار اختصاص دارد و دیدگاه‌های زمان فقط 1.5 درصد واریانس رضایت زناشویی را توانسته‌اند تبیین و پیش‌بینی کنند.

داده‌های جدول ۴ نتایج مربوط به میزان تأثیر ضرایب رگرسیونی (ضریب بتا^{۶۲} و ضریب استاندارد نشده^{۶۳} B) متغیرها و عدد ثابت^{۶۴} را در مدل نهایی نشان می‌دهد.

همان‌طور که یافته‌های جدول ۴ نشان می‌دهد، فقط راهبردهای هیجان مدار ($t = -3.77$ و $p < 0.001$) اثر معناداری در تبیین رضایت زناشویی دارند و وارد معادله خط رگرسیون می‌شوند؛ اما راهبردهای مسئله مدار و دیدگاه‌های زمان اثر معناداری بر رضایت زناشویی ندارند و وارد معادله خط رگرسیون نمی‌شوند ($p > 0.05$). بنابراین معادله خط استاندارد پیش‌بین برای متغیرهای استاندارد شده به شرح زیر است.

$$Y = \beta(x_1)$$

(راهبردهای هیجان مدار) $= -0.37$ رضایت زناشویی

جدول ۴: ضرایب و معناداری آن در رگرسیون گام‌به‌گام رضایت زناشویی برحسب سبک‌های

مقابله‌ای و دیدگاه‌های زمان

سطح معناداری	T مقدار	ضرایب غیراستاندارد			مرتب‌ه
		ضرایب استاندارد	خطای استاندارد	B	
۰/۰۰۱	۵/۳۲		۲۷/۷۴۶	۱۴۷/۷۵۱	ثابت
۰/۰۰۱	-۳/۷۷	-۰/۳۶۵	۰/۲۷۹	-۱/۰۵۴	راهبردهای هیجان مدار
۰/۰۷۵	۱/۷۸	۰/۱۵۷	۰/۳۷۵	۰/۶۷۱	راهبردهای مسئله مدار
۰/۴۶۸	-۰/۷۲	-۰/۰۶۸	۰/۶۴۲	-۰/۴۶۶	گذشته منفی
۰/۳۶۵	-۰/۹۰	-۰/۰۸۲	۰/۴۷۶	-۰/۴۳۲	حال لذت‌گرا
۰/۸۸۷	۰/۱۴	۰/۰۱۰	۰/۴۵۵	۰/۰۶۵	آینده
۰/۵۲۴	-۰/۶۳	-۰/۰۴۳	۰/۴۲۹	-۰/۲۷۴	آینده متعالی
۰/۴۱۸	۰/۸۱	۰/۰۶۹	۰/۷۴۱	۰/۶۰۱	گذشته مثبت
۰/۸۵۲	۰/۱۸	۰/۰۱۷	۰/۶۸۴	۰/۱۲۸	حال معتقد به سرنوشت

بر اساس این نتایج فرضیه اصلی پژوهش مبنی بر سبک‌های مقابله‌ای رضایت زناشویی زوج‌ها را پیش‌بینی می‌کنند، مورد تأیید قرار می‌گیرد ($p < 0/01$).

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد، ۱۲/۵ درصد واریانس رضایت زناشویی بر اساس چشم‌انداز زمان و به‌کارگیری راهبردهای مقابله با استرس در زوجین ساکن در منطقه ۲ تهران پیش‌بینی می‌شود؛ بنابراین فرضیه اصلی پژوهش مبنی بر اینکه چشم‌انداز زمان و به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای توان پیش‌بینی رضایت زناشویی را دارند با اطمینان ۹۹ درصد تأیید شد.

در بررسی روابط دیدگاه‌های زمان با رضایت زناشویی نتایج پژوهش نشان داد، رضایت زناشویی با دیدگاه زمان گذشته منفی، حال لذت‌گرا و حال معتقد به سرنوشت به صورت معکوس رابطه معنادار دارد ($P < 0/05$)؛ و این نشان می‌دهد که اگر دیدگاه زوج‌ها بیشتر در زمان گذشته منفی، حال لذت‌گرا و حال معتقد به سرنوشت باشد از رضایت زناشویی کمتری برخوردارند. در راستای این یافته‌ها چن و همکاران^{۶۵} (۲۰۱۶) نشان دادند، چشم‌انداز زمانی حال تقدیرگرا با رضایت زناشویی رابطه منفی دارد. نتایج یافته‌های مهدی‌لو^{۶۶} (۱۳۹۶) نشان داد سازگاری زناشویی با چشم‌انداز زمان گذشته منفی و حال تقدیرگرا به صورت معکوس رابطه معنادار دارند. همچنین سازگاری زناشویی با چشم‌اندازهای گذشته مثبت و آینده رابطه مستقیم معنادار دارند؛ یعنی اگر چشم‌انداز زمان زوج‌ها بیشتر گذشته منفی و حال تقدیرگرا باشد، سازگاری زناشویی در آن‌ها کاهش پیدا می‌کند. علیزاده فرد و محمدنیا و زیمباردو^{۶۷} (۱۳۹۵) نیز نشان دادند چشم‌انداز زمانی گذشته منفی و حال تقدیرگرا هم به صورت مستقیم و هم با واسطه بهزیستی روان‌شناختی باعث کاهش سازگاری زناشویی می‌شود. استولارسکی و همکاران (۲۰۱۶) در زوجین فنلاندی نشان دادند، رضایت از روابط زناشویی به‌وسیله چشم‌انداز زمانی زنان و مردان به طور معنی‌داری پیش‌بینی می‌شود. نتایج این محققان حاکی از آن بود که برخی از ابعاد چشم‌انداز زمانی ممکن است طول رابطه زناشویی را تغییر دهد؛ مانند ارتباط بین آینده مثبت چشم‌انداز زمانی و رضایت از ارتباط زناشویی که در زنان به طور معنی‌داری مثبت نشان داده شد.

در تبیین این نتایج می‌توان گفت، افرادی که چشم‌انداز زمانشان گذشته منفی است به صورت مداوم خاطرات منفی گذشته خود را مرور می‌کنند، به آنچه برایشان اتفاق نیفتاده حسرت می‌خورند. به طور مداوم فکر می‌کنند ای‌کاش می‌توانستند کارها را به شکل دیگری انجام دهند و به فکر جبران کردن اشتباهات گذشته هستند. این افراد بیشتر به موقعیت‌های خوبی که در زندگی‌شان از دست رفته هستند و به این علت خود و دیگران را ملامت می‌کنند که این دیگران می‌تواند همسرشان یا خانواده خود و همسر باشد. این ملامت‌گری در ایجاد روابط اجتماعی و سازگاری تأثیرات مخربی بر جای می‌گذارد و در نهایت سازگاری در زندگی زناشویی را کاهش می‌دهد. به علاوه زندگی در گذشته منفی فرد را مستعد مشکلات روحی و روانی می‌کند از جمله اضطراب و افسردگی که بیماری شایع روانی است. این مشکلات آفت‌های زندگی زناشویی هستند و رضایت و سازگاری زناشویی را کاهش می‌دهند.

در سوی دیگر زوج‌هایی که چشم‌انداز حال معتقد به سرنوشت دارند، معتقدند زندگی به وسیله سرنوشت تعیین می‌شود و هر چه که باید اتفاق بیفتد، اتفاق خواهد افتاد بنابراین برنامه‌ریزی ضرورتی ندارد. همچنین آن‌جایی که همه چیز به سرعت در حال تغییر کردن است زندگی غیر قابل کنترل است و نگرانی در مورد آینده بی‌معنا است چون ما توانایی کنترل بر شرایط خود را نداریم. این ادراکات منفی منجر به درماندگی، ناتوانی در حل مسائل و مشکلات روحی و روانی از جمله افسردگی می‌شود که در روابط بین فردی و سازگاری زوجها اثرات منفی دارد.

همچنین یافته پژوهش نشان داد، زوج‌هایی که چشم‌انداز زمانی حال لذت‌گرا دارند از رضایت کمتری در زندگی زناشویی بهره‌مندند. در تبیین این یافته می‌توان گفت، زوج‌هایی که خیلی در زمان حال لذت‌گرا زندگی می‌کنند، معتقدند خرج کردن لذت برای امروز بهتر از پس‌انداز برای امنیت فردا است. برای این زوجها لذت بردن از زندگی بسیار مهم‌تر از تمرکز بر روی هدف است، کمتر در قبال زندگی خود و خانواده‌شان احساس مسئولیت دارند. بیشتر اوقات از جمع شدن با دوستان و خوش‌گذرانی لذت می‌برند. گاهی وقت‌ها به خاطر لذت بردن از زندگی ریسک می‌کنند و در کل از اصل لذت پیروی می‌کنند. این زوجها در مقابله با استرس‌های زندگی هم از راهبردهای اجتنابی استفاده می‌کنند. با به‌کارگیری این سبک‌ها روز به روز میزان مسئولیت کمتری را احساس می‌کنند و چون در بیشتر موارد در حل مسائل زندگی دچار ناتوانی و عجز می‌شوند و شکست می‌خورند بیشتر ناتوانی در تنظیم هیجانات را تجربه می‌کنند و در روابط بین فردی با همسر دچار مشکلات بیشتری می‌شوند و سازگاری زناشویی و رضایت کمتری را در زندگی مشترک تجربه می‌کنند.

در بررسی روابط بین به‌کارگیری راهبردهای مقابله با استرس و رضایت زناشویی، یافته‌ها نشان داد، به‌کارگیری راهبردهای هیجانی با رضایت زناشویی رابطه معکوس و معنادار دارد و این متغیر پیش‌بین به تنهایی ۱۱ درصد واریانس رضایت زناشویی را تبیین یا پیش‌بینی می‌کند ($p > 0.01$)؛ یعنی هر چه زوجها در مقابل رویدادهای استرس‌زا از راهبردهای هیجانی مثل گریز، مقابله مستقیم، فاصله گرفتن، خودکنترلی بیشتر استفاده کنند از رضایت زناشویی کمتر و پایین‌تری برخوردارند؛ بنابراین فرضیه پژوهش مبنی بر این‌که راهبردهای هیجان‌مدار با رضایت زناشویی رابطه معکوس دارد با اطمینان ۹۹ درصد تأیید شد؛ اما راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر حل مسئله با رضایت زناشویی رابطه معناداری را نشان ندادند ($p > 0.05$)؛

زیرا به نظر می‌رسد نمونه مورد مطالعه بیشتر از راهبردهای هیجان مدار استفاده می‌کردند و این عامل سبب شده است تا رابطه کل راهبردهای مقابله‌ای، به علت معکوس بودن رضایت زناشویی با راهبردهای هیجان مدار معکوس نشان داده شود. هم‌راستای این نتایج، مطالعات پتاسک و کنث (۲۰۱۶)؛ بوچارد و همکاران (۱۹۹۸) ارتباط مستقیم و معنادار راهبردهای مقابله‌ای هیجان مدار را در رضایتمندی زناشویی نشان داده‌اند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت، زوج‌هایی که متمرکز بر سبک هیجان مدارند، بر کنترل هیجانات و واکنش‌های عاطفی تأکید دارند. زوج‌ها در این سبک مقابله، هیجانی بر خورد می‌کنند و با گریه کردن، عصبانی شدن و فریاد زدن با فشار روانی مقابله می‌کنند. حتی مقابله هیجانی، نشان‌دهنده شکلی کلی از واکنش به رویدادهای تنش‌زا است که ممکن است مستلزم اتکا به دیگران باشد (داوودی^{۶۸}، ۱۳۸۸). مقابله هیجان مدار گاهی به شکل مقابله اجتنابی آشکار می‌شود که خود باعث می‌شود زوج‌ها برای سازگاری با عوامل فشارزا، از طریق فاصله گرفتن از آن، یا از طریق تمرکز بر احساسات خود عمل کنند. این شیوه‌های ناسازگار در روابط زناشویی و رضایت از زندگی زناشویی تأثیر منفی به جای می‌گذارد. البته شایان ذکر است که سبک مورد استفاده توسط زوج‌ها در مواجهه با مشکلات به نوع عوامل فشارزا و مشکلات نیز بستگی دارد. در مشکلات مربوط به کار و ارتباط‌های بین فردی، مقابله متمرکز بر مسئله، بیشتر باید مورد استفاده قرار گیرد ولی در مسائل مربوط به سلامتی و اقتصاد، سبک مقابله هیجان مدار مؤثر است، زیرا از طریق دست‌کاری‌های شناختی، فرد را از مشکل دور نگه می‌دارند. چنین به نظر می‌رسد که در موقعیت‌هایی که فرد مستلزم انجام کارهای سازنده است، سبک مقابله‌ای مسئله مدار کارسازتر واقع می‌گردد (فلتون و همکاران، به نقل از صالح باگوتایان، ۲۰۱۵). گرچه ارتباط بین پاسخ‌های مقابله و عملکرد بسیار پیچیده است و به عوامل متفاوتی بستگی دارد، ولی شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه به‌کارگیری شیوه‌هایی مانند جستجوی اطلاعات و مقابله مسئله مدار، با شاخص‌های سازگاری، همبستگی مثبتی دارند. افرادی که بیشتر از راهبردهای شناختی مسئله مدار استفاده می‌کنند، پیامدهای سازگاری بهتری را نشان می‌دهند (ریتنسر، به نقل از محمدخانی، ۱۳۸۸).

رستمی (۱۳۹۴) در مطالعه‌ای مقطعی که به بررسی رضایت زناشویی در رابطه با متغیرهای جمعیت شناختی، حمایت اجتماعی، شیوه‌های مقابله‌ای پرداخت، نشان داد شیوه مقابله و حمایت از همسر به طور قابل توجهی با رضایت زناشویی رابطه دارد. همچنین در این زمینه، اصغری (۱۳۹۰) در پژوهشی با عنوان بررسی رابطه بین شیوه‌های مقابله با استرس زناشویی و رضایتمندی زناشویی نشان داد، بین استفاده از راهبردهای حل مسئله و رضایت زناشویی رابطه معنادار مثبتی وجود دارد. در همین راستا، اکبری و خدادادی^{۶۹} (۱۳۹۲) نیز میزان رضایت زناشویی و تعارضات زناشویی را در همسران مبتلا به اختلال استرس با آموزش مصون‌سازی در مقابل استرس^{۷۰} (SIT) مورد بررسی قرار دادند. این روش که توسط مایکن بام در سال ۱۹۷۷ ابداع شد، به روش خودآموزی^{۷۱} نیز شناخته شده است (کلمن^{۷۲}، ۲۰۰۵). در این روش درمانی از فنونی مانند آموزش ابراز وجود^{۷۳}، تنش‌زدایی عضلانی^{۷۴}، مهارت حل مسئله^{۷۵}، خودگویی‌های مثبت^{۷۶}، آرام‌سازی عمیق عضلانی^{۷۷}، مهارت‌های خودکنترلی^{۷۸} و خودتقویتی^{۷۹} و تصویرسازی خوشایند^{۸۰} استفاده می‌شود (بویلن و اسکات^{۸۱}، ۲۰۰۸)؛ که نتایج یافته‌های این محققان نشان داد آموزش مصون‌سازی در مقابل استرس باعث افزایش رضایت زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی بوده است؛ زیرا زمانی که زوجین در روابط

خود از فنون خودآموزی استفاده می‌کنند، متناسب با شرایط محیطی، رفتارهای منطقی از خود نشان می‌دهند. همچنین در برخورد با مشکلات با آگاهی از مهارت‌های حل مسئله و مهارت‌های خودکنترلی بهتر می‌توانند استرس‌های ناشی از مشکلات را کنترل کرده و به حل مسئله بپردازند.

با توجه به نتایج تحقیق و اهمیت موضوع رضایت زناشویی در بحث زوجین و تأثیری که بر ارتقا سطح خانواده و جامعه دارد پیشنهاد می‌شود، پژوهشگران حوزه مطالعات خانواده، به بررسی تأثیر عوامل دیگری به غیر از متغیرهای این پژوهش از جمله همخوانی و ناهمخوانی دیدگاه‌های زمان و به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای در بین زوجین بپردازند تا بتوان از یافته‌های آن در مشاوره پیش از ازدواج تحت عنوان همسان‌گزینی بهره برد. همچنین پیشنهاد می‌شود تحقیق حاضر به شکل مطالعات بین فرهنگی انجام شود تا نتایج در جوامع دیگر مورد ارزیابی و مقایسه قرار گیرد. در مشاوره‌های قبل از ازدواج، روان‌شناسان در ارزیابی ویژگی‌های فردی علاوه بر شخصیت به دیدگاه زمان و چگونگی مقابله با استرس افرادی که می‌خواهند زوج شوند توجه داشته باشند و در شرایط نیاز قبل از ازدواج به صورت فردی یا گروهی اهتمام به آموزش راهبردهای مناسب مقابله بپردازند و افراد را در زمینه دیدگاه زمانی که دارند آگاه کنند تا علاوه بر تغییرات شناختی رفتاری پذیرش و تعهد در افراد که قصد ازدواج دارند، شکل دهند. همچنین در مشاوره زوجینی که دچار نارضایتی و دلزدگی زناشویی شده‌اند به این متغیرها توجه کنند نتایج ارزیابی را به زوجین بازخورد دهند تا در جهت ایجاد بصیرت و اصلاح زوج‌ها کمک نمایند. نتایج این مطالعه می‌تواند مورد توجه سازمان‌ها و نهادها از جمله بهزیستی و وزارت ورزش و جوانان قرار گیرد تا در محتوای برنامه‌ها آموزش پیش از ازدواج مورد توجه قرار گیرد.

پی‌نوشت‌ها

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1. Marital Satisfaction | 41. Relatives and friends |
| 2. Albert & Rabkin | 42. Roles related to gender equality |
| 3. Keeler | 43. Ideological orientation |
| 4. Beck, Pietromonaco, DeBuse, Powers & Sayer | 44. Soleimanyan |
| 5. Time perspective | 45. Lazarous & Folkman |
| 6. Amiri Ebrahim Mohammadi | 46. Direct confrontation |
| 7. Zimbardo & Boyd | 47. Getting away |
| 8. Coping strategies | 48. Self-control |
| 9. Stress | 49. Demanding Social Support |
| 10. White, English, Coates, Legerlund. | 50. Acceptance of responsibility |
| | 51. Avoiding-escape |
| | 52. Solve the planned problem |
| | 53. Positive reassessment |
| | 54. Vahedi |
| | 55. Mansouri |
| | 56. Past Positive |
| | 57. Past Negative |
| | 58. Present Hedonistic |
| | 59. Present Fatalistic |

- | | |
|---|---|
| 18. Mohammadkhani & Farjad | 60. Future |
| 19. Rostami | 61. Transcendental Future |
| 20. Shamsai | 62. Beta Coefficients |
| 21. Alizadeh | 63. Unstandardized Coefficients |
| 22. Asghari | 64. Constant |
| 23. Ptacek & Kenneth | 65. Chen, Liu, Cui, Chen, Wang, ...
Chan |
| 24. Haapala | 66. Mahdilo |
| 25. Bouchard, Sabourin, Lussier, Wright
& Richer | 67. Alizadehfard, Mohamadnia &
Zimbardo |
| 26. Tamaren | 68. Davoudi |
| 27. Adams | 69. Akbari & Khodadadi |
| 28. Khalaji | 70. Stress Inoculation Training |
| 29. Stolarski, Wojtkowska & Kwiecińska | 71. Self-learning method |
| 30. Tabachnik & Fidell | 72. Coleman |
| 31. ENRICH Marital Satisfaction | 73. Expression training |
| 32. Lazarous Coping Styles | 74. Muscle relaxation |
| 33. Zimbardo Time Perspective | 75. Problem Solving Skills |
| 34. Personal topics | 76. Positive self-talking |
| 35. Marital relationship | 77. Deep muscle relaxation |
| 36. Conflict Resolution | 78. Self-control skills |
| 37. Financial supervision | 79. Self-esteem |
| 38. Leisure activities | 80. Pleasant illustration |
| 39. Sexual relationship | 81. Boylan & Scott |
| 40. Marriage and kids | |

منابع

- امیری ابراهیم محمدی، ر. (۱۳۹۴). *اثربخشی آموزش چشم‌انداز زمان بر بهزیستی روان‌شناختی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر دبیرستان شهرستان لردگان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد راهنمایی و مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خمینی شهر.
- اصغری، ع. ر. (۱۳۹۰). *بررسی رابطه بین شیوه‌های مقابله با استرس زناشویی و رضایتمندی زناشویی دانشجویان متأهل دانشکده روان‌شناسی دانشگاه آزاد کرج*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج.
- اکبری، ب. و خدادادی، ن. (۱۳۹۲). *بررسی تأثیر آموزش مصون‌سازی در مقابل استرس بر میزان رضایت زناشویی و تعارضات زناشویی همسران مبتلا به اختلال استرس*. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان*، ۱۱(۱)، ۹۴-۱۰۳.
- حسینی، ف. (۱۳۸۸). *بررسی رابطه بین نگرش دینی و سبک مقابله‌ای (کارآمد، ناکارآمد) و شادکامی دختران و پسران دبیرستان‌های اصفهان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- خلجی، س. (۱۳۹۱). *رابطه بین امید، مقابله با استرس و چشم‌انداز زمانی دختران دوره پیش دانشگاهی شهر تهران*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران.
- داودی، س. (۱۳۸۸). *بررسی رابطه سبک‌های مقابله‌ای و امید به زندگی در دانشجویان دانشگاه صنعتی شریف*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی.

- رستمی، م. (۱۳۹۴). بررسی رضایت زناشویی در رابطه با متغیرهای جمعیت شناختی، حمایت اجتماعی، شیوه‌های مقابله‌ای و کیفیت زندگی در کارکنان بیمارستان شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج.
- سلیمانیان، ن. (۱۳۹۲). پیش‌بینی انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس هوش معنوی و رضایت زناشویی مادران مدرسه علیپور. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن.
- شمسایی، م. (۱۳۹۰). بررسی و مقایسه رابطه بین توانمندی مقابله با استرس با رضایت زناشویی زوجین جوان شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب.
- علیزاده، ر. (۱۳۹۰). بررسی عوامل موثر بر سبک‌های مقابله‌ای، رضایت زناشویی و سلامت روان در زنان شهر ارومیه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ارومیه.
- علیزاده فرد، س.، محمدنیا، م.، و زیمباردو، پی. جی. (۱۳۹۵). مدل رابطه ابعاد چشم انداز زمان و رضایت زناشویی با توجه به اثرات میانجی بهزیستی روان‌شناختی. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۱۲(۴۶)، ۲۱۴-۱۹۷.
- مهدی لو، م. (۱۳۹۶). پیش‌بینی سازگاری زناشویی بر اساس نیمرخ شخصیتی هارتمن با میانجی‌گری دیدگاه زمان و سبک‌های عشق‌ورزی در زوجین شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- محمدخانی، ش.، و فرجاد، م. (۱۳۸۸). رابطه باورهای فراشناختی و راهبردهای کنترل فکر با علائم وسواسی در جمعیت غیربالینی. فصلنامه روان‌شناسی بالینی، ۱(۳)، ۵۱-۳۵.
- منصوری، ر. (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین امید به زندگی و سبک‌ها مقابله‌ای دانش‌آموزان پایه سوم متوسطه شهر بابل در سال تحصیلی ۸۱-۸۲. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه علامه طباطبائی.
- Adams, A. M. (2003). *Perceived influences of differentiation of self on marital and sexual satisfaction*. University of Louisiana at Monroe.
- Akbari, B., & Khodadadi, N. (2013). [The effect of stress inoculation training on marital satisfaction and marital conflicts of spouses with post-traumatic stress disorder]. *Scientific Journal of Kurdistan University of Medical Sciences, 18(1)*, 94-103 [in Persian].
- Albert, S. H. & Rabkin, J. G. (2007). Mental health status, functioning and disability. In J. A. Rush, M. B. First & D. Blacker (Eds), *Handbook of Psychiatric Measures*. 2nd Ed. (pp. 83-106). Washington, DC: American Psychological Association.
- Alizadeh, R. (2011). *Investigating the Affective Factors on Coping Styles, Marital Satisfaction and Mental Health in Urmia City Women*. Master's Thesis of Psychology, Islamic Azad University, Urmia Branch [in Persian].
- Alizadehfard, S., Mohamadnia, M., Zimbardo, P. G. (2016). [The Model of Relationship between Time Perspective Dimensions and Marital Satisfaction with Considering the Mediative Role of Psychological Wellbeing]. *Journal of Family Research, 12(2)*, 197-214 [in Persian].
- Amiri Ebrahim Mohammadi, R. (2015). *The Effectiveness of Time Perspective Education on the Psychological Well-being and Academic Achievement of High School Students in Lordegan*. Master's Thesis, Islamic Azad University, Khomeini-Shahr Branch [in Persian].

- Asghari A. R. (2011). *The study of the relationship between coping strategies with marital stress and marital satisfaction among married students of psychology faculty of Islamic Azad University of Karaj*. Master's Thesis of psychology, Islamic Azad University, Karaj branch [in Persian].
- Bouchard, G., Sabourin, S., Lussier, Y., Wright, J., & Richer, C. (1998). Predictive Validity of Coping Strategies on Marital Satisfaction: Cross-Sectional and Longitudinal Evidence. *Journal of Family Psychology, 12(1)*, 112-131.
- Boylan, J. C., & Scott, J. (2008). *Practicum Internship: Textbook and Resource Guide for Counseling and Psychotherapy*. 4th Ed. USA: Taylor & Francis.
- Beck, L. A., Pietromonaco, P. R., DeBuse, C. J., Powers, S. I., & Sayer, A. G. (2013). Spouses' attachment pairings predict neuroendocrine, behavioral, and psychological responses to marital conflict. *Journal of Personality and Social Psychology, 105(3)*, 388-424.
- Coleman, J. C. (2005). *Abnormal Psychology and Modern Life*. 6th Ed. USA: Scott Publishing Company.
- Chen, T., Liu, L. L., Cui, J. F., Chen, X. J., Wang, J. ... Chan, R. C. K. (2016). Present-fatalistic time perspective and life satisfaction: The moderating role of age. *Personality and Individual Differences, 99*, 161-165.
- Davoudi, S. (2009). *Investigating the relationship between coping styles and life expectancy in students of Sharif University of technology*. Master's thesis of psychology, Islamic Azad University, Tehran central branch [in Persian].
- Haapala, C. (2012). *Stress, Coping Strategies, and Marital Satisfaction in Spouses of Military Service Members*. Master of Social Work Clinical Research Papers 31, St. Catherine University. Available on: http://sophia.stkate.edu/msw_papers/31.
- Hoseini, F. (2009). *The Relationship between Religious Attitude and Coping Style (Effective, Ineffective) and Happiness in Boys and Girls of Isfahan High Schools*. Master's thesis in Psychology, Allameh Tabatabai University [in Persian].
- Keeler, L. A. (2007). The differences in sport aggression, life aggression, and life assertion among adult male and female collision, contact, and non-contact sport athletes. *Journal of Sport Behavior, 30(1)*, 57-76.
- Khalaj, S. (2012). *Relationship between hope, coping with stress and time perspectives of pre-university girls in Tehran*. Master's Dissertation in Psychology, Islamic Azad University, Science and Research Branch of Tehran [in Persian].
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Mahdiloo, M. (2017). *Predicting marital adjustment based on Heartman's personality profile with mediating role of time perspective and love styles in couples of Tehran City*. Master's thesis of psychology, Islamic Azad University, Roudehen branch [in Persian].
- Mansouri, R. (2011). *Investigating the relationship between life expectancy and coping styles of third grade high school students in Babul city in the academic year of 2002-2003*. Master's thesis of psychology, Allameh Tabataba'i University [in Persian].
- Mohammadkhani, Sh., & Farjad, M. (2009). [The relationship of the metacognitive beliefs and thought control strategies with obsessive-compulsive symptoms in nonclinical population]. *Journal of Clinical Psychology, 3(1)*, 35-51 [in Persian].

- Ptacek, J. T., & Kenneth, L. D. (1995). Coping Strategies and Relationship Satisfaction in Couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(1), 76-84. Doi: 10.1177/0146167295211008
- Rostami, M. (2015). *Study of marital satisfaction relationship with demographic variables, social supports, coping methods and quality of life in Tehran's hospital staffs*. Master thesis of Psychology, Islamic Azad University, Karaj Branch [in Persian].
- Saleh Baqutayan, S. M. (2015). Stress and Coping Mechanisms: A Historical Overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(2), 479-488.
- Shamsai, M. (2011). *Considering and comparing the relationship between coping ability and marital satisfaction of young couples in Tehran*. Master's Thesis of Psychology, Islamic Azad University, South Tehran Branch [in Persian].
- Soleimanyan, N. (2013). *Predicting Students' Educational Motivation Based on Spiritual Intelligence and their Mothers' Marital Satisfaction in Alipour School*. Master thesis of Educational Psychology, Islami Azad University, Roudehen Branch [in Persian].
- Stolarski, M., Wojtkowska, K., & Kwiecińska, M. (2016). Time for love: Partners' time perspectives predict relationship satisfaction in romantic heterosexual couples. *Time & Society*, 25(3), 552-574.
- Tabachnik, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics*. 5th Ed. New York: Allyn & Bacon.
- Tamarn, K. J. (2010). *Emotional factors and coping with marital satisfaction*. Ph.D. thesis in Psychology, Saint Louis University.
- White, V. M., English, D. R., Coates, H., Legerlund, M., Borland, R., & Giles, G. G. (2007). Is Cancer Risk Associated with Anger Control and Negative Affect? Findings from a Prospective Cohort Study. *Psychosomatic Medicine*. 69(7), 667-674.
- Zimbardo, P. & Boyd, J. (2009). *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life*. UK: Atria Books.