

**Validation of educational model of intimacy and marital satisfaction among incompatible couples with emphasis on Ellen Langer's approach**

**اعتبار سنجی الگوی آموزشی صمیمیت و رضایتمندی زناشویی در بین زوجین ناسازگار با دیدگاه ذهن آگاهی الن لانگر**

**Leila Yeganehfard**

PhD student in Counseling, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran

**\* Saeed Vaziri**

Assistant Professor, Department of Psychology and Counseling, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran

**Alireza Afshani**

Professor, Department of Social Sciences, Yazd University, Yazd, Iran

**Abstract**

**Aim:** Due to the increase in conflict between couples, researchers have focused on identifying the factors affecting couple incompatibility that lead to family breakdown. The purpose of this study was to design and validate a model of intimacy and satisfaction of incompatible couples with emphasis on Ellen Langer's theory. The research design is a descriptive survey type. **Method:** The variables considered for confirmatory factor analysis were: family factors and its 4 identifying items, interpersonal factors and its 10 items, individual factors and its 9 items. The statistical population of this study included experts and specialists in the field of study, i.e. counseling and psychology, who were 230 people (103 females, 127 males) who were selected using available sampling method and responded to a 23-item survey form of factors affecting couples conflict. The data of the present study were processed using SPSS and AMOS software through confirmatory factor analysis. **Findings:** The findings indicated that the factor loadings related to all family, interpersonal and individual components are in a very favorable condition (between 0.8 and 0.9). In other words, the correlation of the components is estimated at a high level. **Conclusion:** As a result, the tool for measuring these variables has factor validity.

**Keywords:** Incompatible Couples, Ellen Langer Approach, Intimacy, Satisfaction, Validation.

لیلا یگانه فرد

دانشجوی دکتری مشاوره، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران

\*سعید وزیری

استادیار گروه روانشناسی و مشاوره، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد،

ایران

علیرضا افشانی

استاد گروه علوم اجتماعی، دانشگاه یزد، یزد، ایران.

**چکیده**

**هدف:** با توجه به افزایش تعارض بین زوجین، محققان بر شناسایی عوامل موثر بر ناسازگاری زوجین که منجر به فروپاشی خانواده می شود، تمرکز نموده اند. هدف از انجام پژوهش حاضر اعتبارسنجی الگوی صمیمیت و رضایتمندی زوجین ناسازگار با تاکید بر نظریه الن لانگر بود. **روش:** متغیرهای مورد نظر برای تحلیل عاملی تاییدی عبارت بودند از: عوامل خانوادگی و ۴ گویه معرف آن، عوامل بین فردی و ۱۰ گویه آن، عوامل فردی و ۹ گویه. جامعه آماری این پژوهش شامل خبرگان و متخصصان حوزه مورد مطالعه اعم از متخصصان مشاوره و روانشناسی بودند که ۲۳۰ نفر (۱۰۳ زن، ۱۲۷ مرد) با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به فرم نظرسنجی ۲۳ گویه ای عوامل موثر بر تعارض زوجین پاسخ دادند. داده های پژوهش حاضر به کمک نرم افزار SPSS و AMOS با استفاده از روش تحلیل عاملی تاییدی انجام شدند. **یافته ها:** نشان داد که بارهای عاملی مربوط به همه مؤلفه های خانوادگی، بین فردی و فردی در وضعیت بسیار مطلوبی قرار دارند (بین ۰/۸ تا ۰/۹). به عبارت دیگر، همبستگی مؤلفه ها در حد بالا برآورد می شوند. **نتیجه گیری:** در نتیجه ابزار سنجش این متغیرها از اعتبار عاملی برخوردار است.

**واژگان کلیدی:** زوجین ناسازگار، رویکرد الن لانگر، صمیمیت، رضایتمندی، اعتبار سنجی فردی، طرحواره درمانی خانواده محور.

\* نویسنده مسئول: Email: m.arefi@iauaksh.ac.ir

پذیرش: ۱۴۰۱/۰۸/۱۶

دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۲۶

## مقدمه

آنچه باعث استحکام رابطه زناشویی می‌شود، روابط عاطفی نزدیک و صمیمیت بین زوجهاست. روابط صمیمانه نیازهای عاطفی ما را ارضاء می‌کند و همچنین درمانی برای بیشتر آسیب‌های شدید ما است (Leeker & Carlozzi, 2014). وقتی که یک آسیب اتفاق می‌افتد معمولاً عواطف منفی مانند عصبانیت و کینه رخ می‌دهد، که یک اختلاف بالقوه در روابط را باعث می‌شود. (Beigi et al, 2016)، که این اختلاف و ناسازگاری را می‌توان از طریق صمیمت و رضایتمندی زناشویی تسهیل کرد. صمیمیت (Intimacy) مجموعه‌ای از احساسات پذیرش، اعتماد، تعهد و دلسوزی است که برای استمرار ازدواج و روابط بلند مدت حیاتی است (Yuzhu, 2018). رادا (۲۰۱۴)، معتقد است که صمیمیت مواردی چون تعهد، صمیمیت عاطفی، صمیمیت شناختی و جنسی و تقابل رفتاری را شامل می‌شود (Bagarozzi, 2010)، صمیمیت را شامل نه بعد، صمیمیت عاطفی، روانشناختی، عقلانی، جنسی، جسمانی، معنوی، اجتماعی- تفریحی و زمانی و زیبایی شناختی می‌داند. شدت کلی نیاز به صمیمیت و ابعاد نه‌گانه آن برای هر فرد، متفاوت از دیگران است. افراد با توجه به تفاوت‌های فردی در شدت و نوع صمیمیت، با یکدیگر متفاوتند. فقدان صمیمیت زناشویی زمینه بروز آسیب‌ها و افزایش انحرافات خانوادگی و اجتماعی نظیر: خشونت زناشویی، اعتیاد، روابط فرا زناشویی و عهدشکنی می‌شود و می‌تواند منجر به از هم پاشیدگی بنیان خانواده و طلاق شود (Katrin, Hartlin & Kitoun, 2017). صمیمیت یکی از نیازهای زندگی زن و شوهری و در عین حال از ویژگیهای بارز یک زوج موفق و شادمان است. رابطه صمیمانه با خودافشایی واقعی و درک نیازهای فرد دیگر (همسر) در یک رابطه برابر تعریف می‌شود (Nazari, 2014). صمیمیت در حد قابل قبول و انتظار، موجب تحکیم روابط محبت‌آمیز بین زوجین می‌شود، تا آنجا که می‌توان گفت: اصل اساسی در ازدواج موفق، ایجاد صمیمیت بین زوجین است. (Bagarozzi, 2010). صمیمیت در ازدواج با ارزش است، زیرا تعهد زوجین به ثبات، رابطه را محکم می‌کند و به طور مثبتی با سازگاری و رضایت زناشویی همراه است (Shahrestani et al., 2012).

رضایت فرد از زندگی زناشویی به منزله رضایت وی از خانواده محسوب می‌شود. رضایت از خانواده به مفهوم رضایت از زندگی است. در پی این رضایت تسهیل امر رشد و تعالی و پیشرفت مادی و معنوی جامعه حاصل می‌شود (Alois & Bruno, 2009). در واقع رضایت زناشویی حالتی است که طی آن زن و شوهر از ازدواج با یکدیگر و باهم بودن احساس شادمانی و رضایت کنند. وقتی زن و شوهر از ازدواج خود رضایت داشته باشند خانواده از استحکام خوبی برخوردار می‌شود و آن‌ها می‌توانند از آسیب‌ها در امان بمانند. رضایت زناشویی را می‌توان ساختاری ترکیبی برشمرد که علاوه بر تأثیرپذیری از عوامل متعدد و گوناگون، خود نیز تأثیرات بسزایی بر افراد، نهاد خانواده و همین‌طور جامعه دارد (Frye et al., 2020). با توجه به تأثیر رضایت زناشویی بر سلامت روان افراد و توجه به این موضوع که رابطه زناشویی و ازدواج،

پیوند دو شخصیت است، بنابراین ضروری است که با دیدگاهی آسیب شناختی به علل درون فردی ناسازگاری‌ها و نارضایتی‌های زناشویی و عدم موفقیت در ازدواج‌ها پرداخته شود و نقش عوامل شخصیتی و میان فردی در رضایت زناشویی مورد بررسی قرار گیرد (Kazim & Rafique, 2021).

در زندگی مشترک، غالباً به هنگام مواجهه با مشکلات احساس ناکامی، تحقیر و احساسات و هیجانات به جای عقل و منطق بر همسران غلبه می‌کند، لذا شناخت و هدایت راههای صحیح مواجهه با تعارضات زناشویی و موقعیت‌های هیجانی برای حفظ روابط متقابل بسیار مهم است. نتایج تحقیقات حاکی از آن است که "کفایت‌های عاطفی، توان تحمل استرس و حل مشکلات روزانه را افزایش می‌دهد و این مهارت‌های شخصی می‌تواند فرد را در مقابله با فشارهای ناگهانی محیطی، موفق سازد. روابط صمیمانه زوجین نیاز به مهارت‌های ارتباطی دارد از قبیل توجه افراد به مسائل از دید همسرشان و توانایی درک همدلانه آنچه که همسرشان تجربه کرده است و همچنین حساس و آگاه بودن از نیازهای او. بدیهی است که عوامل متعددی می‌توانند در افزایش تعارضات زناشویی، بهبود سبک‌های عشق ورزی و افزایش هوش معنوی و هوش هیجانی زوجین دخالت داشته، آن را تحت تاثیر قرار دهد. وقتی یک زوج در چرخه فزاینده انتقاد، قرارگرفتن در موضع دفاعی، خاموشی گزیدن، افکار منفی و پذیرش مکرر درماندگی هیجانی اسیر شوند، این چرخه به خودی خود منعکس کننده این واقعیت است که در توانایی خود آگاهی، خویش‌تنداری، همدلی، تسکین دادن به خود و به یکدیگر، اختلالی وجود دارد (Calandre et al, 2021).

تعارض زناشویی، نوعی تعامل بین زوج‌هایی است که علائق، دیدگاه‌ها و باورهای متضادی دارند (Srong, Devault & Cohen, 2011). ۶۱ درصد از افراد مطلقه، یکی از دلایل طلاق خود را تعارض بیش از حد گزارش کرده اند (Troupe, 2008). نظریه سیستمی خانواده (Bouen, 1966) خانواده را به عنوان یک واحد احساسی اصلی در نظر می‌گیرد. این نظریه فرض می‌کند که فشار ناشی از تضاد عاطفی میان دو نفر از اعضای خانواده می‌تواند بر کل خانواده تأثیر بگذارد که حداقل از پدر، مادر و فرزند تشکیل شده است (Yao, Chean, Xu, 2020). همچنین تعارض محصول الزامی زندگی مشترک است. هنگامی که دو نفر، به عنوان یک زوج، باهم زندگی می‌کنند تعارض بروز خواهد کرد (Halford, 2001). به دلیل ماهیت تعامل زوج‌ها، اوقاتی پیش می‌آید که عدم توافق مشاهده می‌گردد یا نیازها برآورده نمی‌شوند. در نتیجه، همسران نسبت به یکدیگر احساس خشم، ناامیدی و نارضایتی می‌کنند. تعارض زناشویی عبارت است از نوعی ارتباط زناشویی که در آن رفتارهای خشونت آمیز مثل توهین و سرزنش، انتقاد و حمله فیزیکی وجود دارد و زوجها در آن نسبت به یکدیگر احساس خصومت، کینه، نفرت، و خشم داشته، هر یک عقیده دارد که همسرش انسان نامطلوب و ناسازگاری است که موجب رنجش و عذاب می‌گردد (Sayers & Fresco, 2001). اگر تعارض حل نشود، به رشد خود ادامه می‌دهد. برای درک بهتر مراحل تعارض به شکل ۱ نگاه کنید، تعارض را می‌توان به صورت یک پیوستار از دامنه بحث درباره مسایل روزانه تا بحران‌ها در نظر

گرفت. سه سطح پایینی در هرم تعارض، دلایل شایعی که افراد را در بحث و ارتباط با هم قرار می‌دهد، مثل گفتگو درباره وقایع روزانه، بحث کردن درباره عقاید خود، بیان احساسات خود و نظیر آن نشان می‌دهد. این بحث‌ها عموماً دارای سطح پایینی از تنش است و برای هر نوع تصمیم‌گیری فشار کمی وجود دارد. با چهار سطح بعدی هرم، تنش افزایش می‌یابد و نیاز به تصمیم‌گیری به وجود می‌آید و آگاهی از نیاز به تصمیم‌گیری، مقدم بر تصمیم‌گیری است. اگر تصمیمی که باید گرفته شود، اتخاذ نشود، می‌تواند باعث ایجاد مشکلی شود که نیاز به حل دارد. اگر مشکل حل نشود، منجر به بحرانی می‌شود که حل آن دشوارتر می‌شود (Frye et al., 2020).

درگیری و نزاع در بین زوجین در تمام طول تاریخ زندگی زناشویی وجود داشته است. زمانی که زوجین به یک درک متقابل از یکدیگر و نیز زندگی مشترک نرسند درگیری و تعارض همچنان زندگی را به میدان جنگ تبدیل خواهد کرد. زمانی که تعامل بین زن و شوهر به یک سطح قابل قبول برسد تعارضات و فرصت درگیری کاهش می‌یابد. درگیری‌های زناشویی همچنین با پیامدهای مهمی در خانواده از قبیل فرزندپروری ناکارآمد، فرزندان ناسازگار، افزایش احتمال درگیری والدین و فرزند همراه است، طلاق گسترده‌ترین اثر مخرب درگیری و تعارض است و میزان بالای طلاق در کشورهای غربی گواه این شیوع است. این میزان به بیش از ۵۰٪ می‌رسد، به این معنی که از هر دو ازدواج یک ازدواج به طلاق منجر می‌شود که یکی از مهمترین عوامل، عدم توانایی آنها در حل و فصل اختلافات زناشویی است. عدم سازگاری زناشویی می‌تواند هزینه‌های مادی و معنوی زیادی را بر جامعه تحمیل کند؛ از یک طرف با افزایش میزان طلاق عاطفی و واقعی در جامعه مسئولیت‌حمایتی دولت افزایش می‌یابد، میزان درگیری‌های خانوادگی افزایش یافته که این مسئله مستقیماً سبب افزایش پرونده‌های قضایی می‌گردد، می‌تواند سبب پایین آمدن احساس امنیت اعضای خانواده به ویژه فرزندان گردد که این احساس عدم امنیت منبع سوخت مهمی برای افزایش بزهکاری در جامعه است. با افزایش طلاق واقعی و عاطفی می‌توانیم شاهد شیوع چشم‌گیر روابط نامشروع جنسی باشیم و بدین ترتیب ارزش‌های فرهنگی جامعه با تهدید مواجه می‌شود. طبیعی است در چنین شرایطی پویایی و نشاط از جامعه دور خواهد شد و فرزندان آن بخش از جامعه که می‌تواند در کارهای تولیدی و خدماتی مؤثر باشد به مسیری دیگری خواهند رفت که به ناچار نیروهای دیگری نیز بایستی صرف اصلاح و بازتوانی این عده گردد. از مهمترین عواملی که موجب بروز ناسازگاری در زندگی زوجین می‌شود می‌توان به مشکلات ارتباطی و ارتباط نادرست و ناخرسند زوج‌ها اشاره کرد که نتیجه فقدان مهارت‌های مناسب و ضروری برای برقراری ارتباط سالم، صحیح و صمیمانه آنهاست (Yilmaz & Avaci, 2021).

روشی که برای بهبود ناسازگاری و مشکلات وابسته به آن در زندگی زناشویی مطرح است رویکرد ذهن‌آگاهی است. ذهن‌آگاهی راهبردی است که با پذیرش و پراکندگی بالا به عنوان وسیله‌ای برای ارتقای

بهبودی زوجین به کار می رود لنگر (2014) روانشناس دانشگاه هاروارد، مطالعاتی در حوزه ذهن آگاهی انجام داده و در این باره می گوید: «با ذهن آگاهی، چیزهای جدیدی را می بینید. زمانی که در تمرکز هستید، در زمان حال زندگی می کنید و نسبت به محیط اطراف خود حساسیت بیشتری دارید. ذهن آگاهی انرژی شما را افزایش می دهد و برخلاف تصور برخی افراد استرسی وارد نمی کند، زیرا آنچه باعث استرس می شود افکار منفی و دل مشغولی هایی است که در ذهن داریم و نمی توانیم راه حلی برای آن ها پیدا کنیم» (Langer & Moldoveanu, 2000). مطالعات لنگر نیز نشان می دهد ذهن آگاهی نقش مؤثری بر بهبود انجام کارها دارد. البته دلایل بسیار زیادی وجود دارد که سبب می شود افراد مختلف برای بهبود عملکرد خود به سراغ ذهن آگاهی بروند (Langer, 2014).

غیائی و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۱۹)، در پژوهشی با موضوع اثربخشی مداخله خانواده درمانی ذهن آگاهی بر افزایش رضایت مندی زناشویی، نشان دادند که خانواده درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش رضایت مندی زناشویی زوجین اثربخش بوده است لذا نقش مداخلات خانواده درمانی مبتنی بر فنون ذهن آگاهی، تاثیرات ویژه ای بر همه مولفه های رضایت زناشویی از جمله مولفه های فرزند پروری، حل تعارض، و رابطه جنسی داشته، تغییرات محسوسی بر دیگر مولفه های رضایت زناشویی حاصل و سبب کاهش مشکلات زوجین در آن حیطه ها شده است. ایرانمنش و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۱۸)، در پژوهشی با بررسی اثربخشی ذهن آگاهی به شیوه شناختی - رفتاری بر تاب آوری و رضایت زناشویی در زوجین مستعد طلاق، نشان دادند که فرضیه پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش ذهن آگاهی به شیوه شناختی - رفتاری بر تاب آوری و رضایت زناشویی در زوجین مورد تایید قرار گرفته است و زوجین گروه آزمایش نسبت به زوجین گروه کنترل در پس آزمون به طور معناداری، تاب آوری و رضایت زناشویی بیشتری داشتند. پس می توان نتیجه گرفت که آموزش ذهن آگاهی به شیوه شناختی - رفتاری بر تاب آوری و رضایت زناشویی در زوجین موثر است و به عنوان یکی از روش های آموزشی توسط مشاوران در مراکز روان شناسی و مشاوره می تواند استفاده شود. کیمیز و همکاران<sup>۴</sup> (۲۰۱۸)، در پژوهش خود با موضوع بررسی ارتباط بین ذهن آگاهی از روابط و بهزیستی روان شناختی و ارتباطی در زوجین متعهد، نشان دادند که ذهن آگاهی از رابطه با نشانگرهای بهزیستی رابطه و عملکرد روان شناختی، هم به صورت درون و هم بین شخصی در ارتباط بود. این یافته ها اهمیت توجه به ذهن آگاهی در رابطه با کار را در کار بالینی با زوجین نشان می دهد که بر رفع نواقص در رابطه یا بهزیستی روان شناختی متمرکز است.

در این راستا شناسایی سازوکارهایی که به وسیله آن زوجین ناسازگار در جریان زندگی روزمره از موقعیت ها و شرایط پیش روی خود به عنوان منبع برای اعمال قدرت خود استفاده می کنند و در تفسیر ذهنی، کنش های خود را تاثیر گذار در محیط پیرامون می خوانند و راهکارهای آموزشی به منظور بهبود

زندگی شان، مهمترین هدف این پژوهش است. به همین منظور شناسایی عوامل موثر بر صمیمیت و رضایتمندی زناشویی در بین زوجین ناسازگار می تواند راهگشای ناسازگار زوجین و ارایه رویکردی نوین در آموزش و بهینه سازی زندگی این زوجین باشد و لذا مساله اصلی تحقیق حاضر این است که اعتبارسنجی الگوی صمیمیت و رضایتمندی زناشویی در بین زوجین ناسازگار با تاکید بر نظریه ذهن آگاهی الن لنگر کدام است؟

### روش شناسی

در این پژوهش به منظور اعتبارسنجی الگوی آموزشی صمیمیت و رضایتمندی زناشویی در بین زوجین ناسازگار با تاکید بر رویکرد ذهن آگاهی الن لنگر از روش آماری تحلیل عاملی تاییدی استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش عبارت از خبرگان و متخصصان حوزه مورد مطالعه اعم از متخصصان مشاوره و روان شناسی که درباره فرم نظرسنجی تدوین شده با مضمون مفاد الگوی صمیمیت و رضایتمندی زناشویی به ارزیابی و اظهار نظر تخصصی پرداختند. روش نمونه گیری از نوع در دسترس بود. افراد نمونه منتخب شامل متخصصان روان شناسی و مشاوره مراکز مشاوره و اساتید دانشگاهی (از استادیار تا دانشیار) شاغل در دانشگاه های آزاد، سراسری و غیرانتفاعی شهرهای یزد و تهران بودند و بنا به حساس بودن این روش به حجم اطلاعات حاصل از نمونه و همچنین ضمن مشورت با اساتید راهنما و مشاور جهت پرهیز از هر گونه خطا در بررسی اطلاعات با استفاده از فرمول کوکران، ۲۳۰ نفر از متخصصان مطرح شده از جامعه مورد نظر به روش در دسترس انتخاب شدند.

در این تحقیق جهت جمع آوری اطلاعات از ابزار پرسشنامه محقق ساخته که از مبانی نظری با تکیه بر دیدگاه ذهن آگاهی الن لنگر استخراج شده است، استفاده شد. این ابزار شامل ۲۳ گویه و ۳ مضمون اصلی (عوامل خانوادگی ۴ گویه، عوامل بین فردی ۱۰ گویه، عوامل فردی ۹ گویه) با طیف ۵ درجه ای لیکرت (بسیار کم ۱، کم ۲، گاهی ۳، زیاد ۴، بسیار زیاد ۵) نمره گذاری شد. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس های پرسشنامه به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۷۹ و ۰/۷۳ به دست آمده است. پس از بررسی تم های نهایی توسط کارشناسان، اقدام به تدوین بسته آموزشی متناسی با تم های استخراج شده گردید از ضریب کاپای کوهن برای بررسی توافق بین کدگذاران یعنی متخصصان روان شناسی و مشاوره استفاده شد. بسته آموزشی طراحی شده در سه جلسه با گروه های متشکل از روان شناسان و متخصصان در سه هفته متوالی با موضوع تناسب جلسات آموزشی با مضامین استخراج شده برگزار شد. با توجه به مراحل انجام شده و استفاده از تجربیات زوجین ناسازگار به عنوان مخاطب اصلی و استفاده از نظر متخصصان، یک جلسه حذف و بعضی از جلسات آموزشی اصلاح شد در نهایت ۹ جلسه ۹۰ دقیقه ای آموزشی انتخاب شد. (نتایج در جدول ۱ ارائه شد).

## جدول (۱) تدوین الگوی آموزشی زوجین ناسازگار با دیدگاه ذهن آگاهی الن لنگر

جلسه	مفاهیم تجربه شده	شرح جلسه
اول	کلیات	آشنایی با مدرس و خوشامدگویی به افراد، عقد قرارداد و ایجاد تعهد جهت همکاری و شرکت منظم در جلسات آموزشی، آموزش مبانی ذهن آگاهی، ذهن آگاهی و عدم ذهن آگاهی، هدایت خودکار، ارائه توضیحاتی در مورد هدایت خودکار
دوم	دخالت در مسائل شخصی زن و شوهر احترام نگذاشتن به عروس یا داماد بدگویی کردن از عروس یا داماد نزد فرزند گیر دادن به سبک پوشش تفاوت در اعتقادات و پوشش	مرور مختصر بر جلسه قبل، چگونگی از بازخورد اطرافیان برای رسیدن به سازگاری بیشتر بر رفتار تان استفاده می کنید؟ آگاهی از لحظه و افزایش خود مختاری، خود آگاهی از نقاط قوت و ضعف، آگاهی ذهنی و بهبود تصمیم گیری، تاب آوری ذهنی (افکار، رفتار، اعمال)، کاشتن درخت دوستی، پذیرش خود، رشد همه جانبه
سوم	عدم اعتماد بدبینی نداشتن	نگرش های پرورش دهنده ذهن آگاهی، ذهن آگاهی از طریق توجه عامدانه و غیر قضاوت گرایانه، تمرکززدایی افکار که ضرورتاً مهم یا درست نیستند، خوشایند و ناخوشایند بودن افکار، اجازه ورود دادن به افکار منفی و مثبت به ذهن و به آسانی خارج کردن آنها از ذهن بدون قضاوت و توجه عمیق به آنها، تمرین تنفس ذهن آگاهانه، ذهن آگاهی و انعطاف پذیری شناختی
چهارم	ناپختگی هیجانی خوار شماری و تحقیر کردن همسر عدم همدلی نداشتن تعادل رفتاری تاثیر پذیری از الگوهای فرهنگی	پایبندی به مقوله ها و رفتارهای قبلی چه تاثیری به نگاه شما به چیزهای جدید دارد؟ توجه کردن به هیجان، انتخاب آگاهانه احساسات، تسلیم هیجان خشم نشدن، ابراز واکنش به هیجان نه به صورت خودکار یا تکانشی بلکه منطقی و هدفمند، ذهن آگاهی ارتباطی، توجه به احساسات پنهان پشت کلمات، توجه ذهن آگاهانه، شنیدن توأم با ذهن آگاهی، انجام تمرین ۵ دقیقه ای دیدن و شنیدن، مقاومت در مقابل قطع گفتگوی همسر، گوش دادن ذهن آگاهانه و فعال
پنجم	عدم اعتماد به نفس مقایسه همسر با دیگران	ذهن آگاهی و ویژگی افراد خلاق، ارتباط اعتماد به نفس با تفکر خلاق و انگیزه ذاتی، دستکاری هوشیاری از طریق تمرینات ذهن آگاهانه، تمرین کشیدن نقاشی در معرض مقایسه اجتماعی رو به بالا و مقایسه اجتماعی رو به پایین، آموزش ذهن آگاهی برای کم کردن اثرات منفی مقایسه های اجتماعی
ششم	عدم خود آگاهی بی توجهی به مسائل و مشکلات خودمحوری و نداشتن درک چند وجهی عدم مسئولیت پذیری	چطور می توان نسبت به محیط اطراف حساس و کنجکاو بود؟ بی خیالی بودن و نداشتن ذهن آگاهی باعث افزایش قضاوت و برچسب زنی می شود، درک احساسات و عواطف، ابراز احساسات، تمرکز بر احساسات، ذهن آگاهی و احساس رضایت از نیازهای اساسی، آگاهی از وقایع خوشایند و ناخوشایند، رهبری ذهن آگاهانه با خود آگاهی، تلفن زدن ذهن آگاهانه (توجه به تن صدا، لحن صدا، حالت روحی). مراقبه سیار (ابتدا توجه به کف پاها در حین راه رفتن، سپس به سایر بدن گسترش یابد) تنفس آگاهانه
هفتم	دلبستگی نا ایمن عدم انعطاف پذیری	اگر هیچکدام از زوجین مایل به انعطاف پذیری نیستند ذهن خود را بهم متصل کنند تا رابطه تغییر کند. سطح پایین ذهن آگاهی دلبستگی نا ایمن، ذهن آگاهی و ارتقای انعطاف پذیری، آموزش تن آرامی (اسکن بدن از سر تا پا)، تکنیک دم و بازدم همراه با آرامش بدون تفکر، تنفس سه دقیقه ای، تمرین وارسی بدن، کشش ذهن آگاهی انعطاف پذیری و حس تعادل را افزایش داد.
هشتم	نداشتن چالش ذهنی	اگر بخواهید از چالش ذهنی برخوردار باشید چه کارهایی انجام می دهید؟ فکر کردن به روش جدید و خلاقانه، خلق تازه ها، به جای دیدن هر چیزی در همان مقوله قدیمی تلاش ذهن آگاهانه کردن، عدم رویا پردازی، حدود ۶ دقیقه کلمات جدید تولید کردن و در فعالیتهای ذهنی خلاقانه مشغول شدن بعد دوباره ۶ دقیقه کلمات دیگر تولید کردن و ۲ دقیقه استراحت، ذهن آگاهی و مهارت تفکر خلاق (تفکر واگرا)
نهم	ناهماهنگی میان انتظارات و طرف مقابل ناتوانی در درک تفاوت های فردی و انتظارات غیرواقع بینانه احترام نگذاشتن به والدین همسر	افزایش تاب آوری ذهنی (فرایند انطباقی)، ذهن آگاهی و روابط بهبود یافته آگاهانه مکث کردن، موضوع را از دیدگاه طرف مقابل دیدن، برای آنها آرزوی خیر و سلامتی کردن، ذهن آگاهی و شفافیت ذهنی، ندای سرزنشگر درونی خود را متوقف کنید، یک دقیقه صرف تماشای احساس خود کردن، یک دقیقه صرف تماشای افکار خود کردن، یک دقیقه با تمرکز روی احساسات تان در لحظه حال آگاهانه تنفس کنید، آشنایی با تفاوت زن و مرد، پاسخ به سوالات زوجین

همچنین استفاده از نظردنه نفر از متخصصان روایی صوری و روایی محتوایی لاوشه مورد ارزیابی قرار گرفت (نتایج در جدول ۲ ارائه شد).

## جدول (۲) نتایج نسبت روایی محتوایی CVR، ضریب لاوشه

جلسات آموزشی	اول	دوم	سوم	چهارم	پنجم	ششم	هفتم	هشتم	نهم
نسبت روایی محتوایی	۰/۷۸	۰/۸۰	۰/۸۳	۰/۸۱	۰/۸۲	۰/۷۷	۰/۸۴	۰/۷۳	۰/۷۶

نتایج به دست آمده از ضرایب نسبت روایی محتوایی لاوشه نشان می‌دهد دامنه این ضرایب توسط کارشناسان از ۰/۷۳ تا ۰/۸۴ به دست آمده است. همچنین از ضریب کاپای کوهن برای بررسی توافق بین کدگذاران، یعنی بر روی ۲۳۰ نفر از کارشناسان انجام شد.

## جدول (۳) ضریب توافق ارزیابان به روش کاپا عامل‌های زوجین ناسازگار

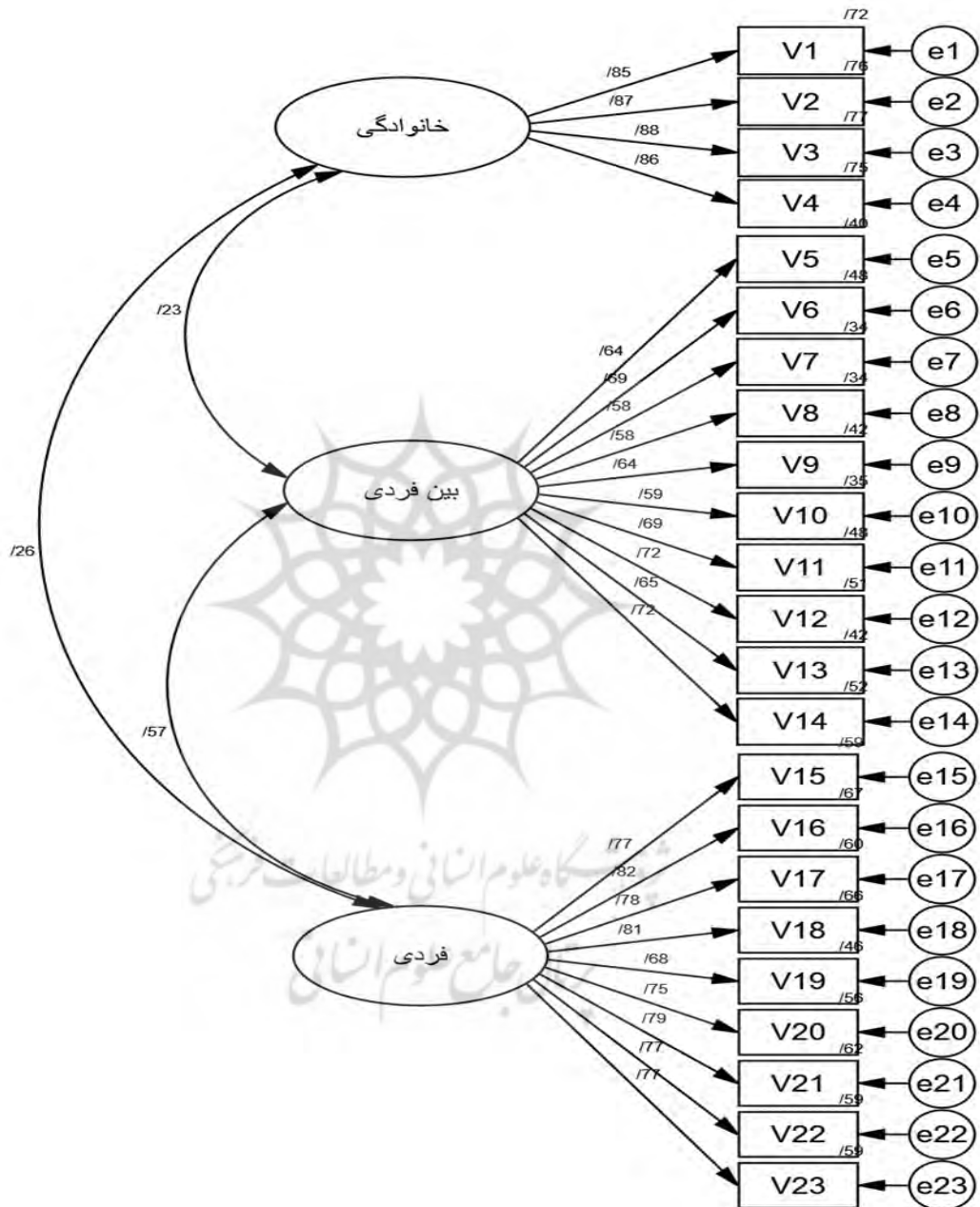
عامل‌ها	Kappa	se	P	تعداد سوال
دخالت در مسائل زن و شوهر	۰/۷۸	۰/۱۳	۰/۰۰۳	۴
احترام نگذاشتن به عروس یا داماد	۰/۸۲	۰/۱۱	۰/۰۰۲	۱
بدگویی کردن از عروس یا داماد	۰/۸۸	۰/۰۹	۰/۰۰۱	۵
گیر دادن به سبک پوشش	۰/۹۱	۰/۰۷	۰/۰۰۱	۲
عدم اعتماد	۰/۸۴	۰/۱۰	۰/۰۰۱	۳
بدبینی	۰/۸۶	۰/۱۰	۰/۰۰۱	۳
نداشتن حریم خصوصی	۰/۹۳	۰/۰۷	۰/۰۰۱	۱
ناپختگی هیجانی	۰/۷۷	۰/۱۳	۰/۰۰۴	۲
خوار شماری همسر	۰/۸۹	۰/۰۸	۰/۰۰۱	۲
عدم همدلی	۰/۸۴	۰/۱۰	۰/۰۰۱	۳
نداشتن تعادل رفتاری	۰/۷۹	۰/۱۲	۰/۰۰۳	۳
تاثیر پذیری از الگوهای فرهنگی	۰/۷۴	۰/۱۵	۰/۰۰۵	۳
عدم اعتماد به نفس	۰/۸۳	۰/۱۱	۰/۰۰۲	۱
مقایسه همسر با دیگران	۰/۷۷	۰/۱۳	۰/۰۰۳	۴
عدم خود آگاهی	۰/۹۰	۰/۰۸	۰/۰۰۱	۲
بی توجهی به مسائل	۰/۷۶	۰/۱۳	۰/۰۰۴	۴
خود محوری و نداشتن درک چند وجهی	۰/۸۵	۰/۱۰	۰/۰۰۱	۳
عدم مسئولیت	۰/۸۱	۰/۱۱	۰/۰۰۲	۳
دل بستگی نایمن	۰/۹۴	۰/۰۷	۰/۰۰۱	۱
عدم انعطاف پذیری	۰/۹۲	۰/۰۷	۰/۰۰۱	۱
عدم درک تفاوت‌های فردی	۰/۷۳	۰/۱۵	۰/۰۰۴	۳
ناهماهنگی میان انتظارات و توانایی مقابل و عدم درک تفاوت‌های فردی	۰/۹۱	۰/۰۷	۰/۰۰۱	۱
احترام نگذاشتن به والدین همسر	۰/۸۲	۰/۱۱	۰/۰۰۲	۳

نتایج حاصل از ضریب کاپا در جدول ۳ به طور میانگین بالای ۰/۷۵ به دست آمده است که بیانگر پایایی قابل قبول و توافق بین ارزیابان است. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل عاملی تاییدی با استفاده از نرم‌افزار SPSS23 و AMOS24 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.



یافته ها

یافته‌های حاصل از داده‌های دموگرافیک نشان داد که نمونه پژوهش دارای میانگین سنی ۳۷/۴ بودند که از نظر میزان تحصیلات، از ۲۳۰ شرکت کننده در پژوهش، ۸۵ نفر دارای تحصیلات در سطح کارشناسی ارشد و ۱۴۵ نفر در سطح دکتری بودند و از این تعداد ۱۲۷ نفر مرد و ۱۰۳ نفر زن بودند.



شکل (۱) برآورد مقادیر مربوط به مدل عاملی متغیرهای تحقیق در حالت استاندارد

## جدول (۴) برآورد مقادیر مربوط به مدل عاملی ابعاد متغیرهای تحقیق

خرده‌مقیاس	مؤلفه‌ها	بار عاملی	واریانس تبیین شده	سطح معناداری	
خانوادگی	۱. دخالت در زمینه مسائل شخصی زن و شوهر	۰/۸۴۷	۰/۷۱۷	۰/۰۰۱	
	۲. بی احترامی به عروس از طرف خانواده همسر	۰/۸۷۴	۰/۷۶۴	۰/۰۰۱	
	۳. بدگویی مادرشوهر از عروس نزد پسر	۰/۸۷۸	۰/۷۷۱	۰/۰۰۱	
	۴. ارزش ندادن خانواده شوهر به عروس برای اظهارنظر یا مطرح کردن مشکلاتش با آنها	۰/۸۶۴	۰/۷۴۶	۰/۰۰۱	
	۵. عدم اعتماد متقابل	۰/۶۳۶	۰/۴۰۴	۰/۰۰۱	
	۶. عدم همدلی	۰/۶۹۱	۰/۴۷۷	۰/۰۰۱	
	۷. تأثیرپذیری از الگوهای فرهنگی	۰/۵۸۱	۰/۳۳۸	۰/۰۰۱	
بین فردی	۸. نداشتن حریم خصوصی	۰/۵۸۵	۰/۳۴۲	۰/۰۰۱	
	۹. ارزیابی ناصحیح از رفتار و خوارشماری رفتارهای طرف مقابل	۰/۶۴۵	۰/۴۱۶	۰/۰۰۱	
	۱۰. حرمت نگذاشتن به والدین همدیگر	۰/۵۹۴	۰/۳۵۳	۰/۰۰۱	
	۱۱. ناهماهنگی میان انتظارات و توقعات با توانایی همسر	۰/۶۹۲	۰/۴۷۹	۰/۰۰۱	
	۱۲. مقایسه همسر با دیگران	۰/۷۱۷	۰/۵۱۴	۰/۰۰۱	
	۱۳. تفاوت در اعتقاد و مذهب	۰/۶۴۹	۰/۴۲۱	۰/۰۰۱	
	۱۴. ناتوانی در درک تفاوت‌های فردی	۰/۷۲۲	۰/۵۲۱	۰/۰۰۱	
	۱۵. دلبستگی نایمن	۰/۷۷۱	۰/۵۹۴	۰/۰۰۱	
	۱۶. خودآگاهی	۰/۸۱۷	۰/۶۶۷	۰/۰۰۱	
	۱۷. بدبینی و نبود انعطاف‌پذیری	۰/۷۷۷	۰/۶۰۴	۰/۰۰۱	
	۱۸. ناپختگی هیجانی	۰/۸۱۲	۰/۵۶۹	۰/۰۰۱	
	فردی	۱۹. اعتماد به نفس و نظافت	۰/۶۸۰	۰/۴۶۲	۰/۰۰۱
		۲۰. مسولیت‌پذیری	۰/۷۵۱	۰/۵۶۴	۰/۰۰۱
		۲۱. پایبندی به هنجارها و رفتار متعادل	۰/۷۹۰	۰/۶۲۴	۰/۰۰۱
		۲۲. خوشبینی و طرز برخورد با مسائل	۰/۷۷۰	۰/۵۹۳	۰/۰۰۱
		۲۳. خود محوری و نداشتن درک چندوجهی	۰/۷۶۶	۰/۵۸۷	۰/۰۰۱

برحسب مقادیر برآوردشده در جدول ۲ بارهای عاملی مربوط به همه مؤلفه‌های متغیرهای تحقیق در وضعیت مطلوبی قرار دارند (بین ۰/۵ تا ۰/۹). به عبارت دیگر، همبستگی مؤلفه‌های متغیرهای تحقیق در حد متوسط به بالا برآورد می‌شوند؛ در نتیجه ابزار سنجش این متغیرها از اعتبار عاملی برخوردار است.

## جدول (۵) برآورد شاخص‌های ارزیابی کلیت مدل اندازه‌گیری متغیرهای تحقیق

شاخص	برآزش مطلق	برآزش تطبیقی	برآزش مقتصد
RMSEA	CFI	TLI	DF
۰/۰۴۷	۰/۹۶	۰/۹۶	۲۲۷
CMIN	PCFI	GFI	CMIN/DF
۳۴۱/۹۱۳	۰/۸۶	۰/۸۹	۱/۵۰۶

همانطور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود شاخص‌های برآزش مدل اندازه‌گیری متغیرهای تحقیق ۰/۹ است و شاخص RMSEA، ۰/۰۴۷ به دست آمده است. این نتایج نشان می‌دهد ساختار مدل اندازه‌گیری متغیرهای تحقیق برآزش مناسب را دارد. شاخص‌های ارزیابی مدل اندازه‌گیری با توجه به دامنه مطلوب این شاخص‌ها در مجموع بیانگر این است که مدل اندازه‌گیری توسط داده‌های پژوهش حمایت می‌شوند، به عبارت دیگر، شاخص‌های برآزش دلالت بر مطلوبیت مدل اندازه‌گیری و اعتبار عاملی ابزار دارند.

برای محاسبه قابلیت اعتماد پرسشنامه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است. بررسی پایایی مؤلفه‌ها نشان داده است که گزاره‌های هم‌طیف هر بخش، همبستگی درونی بالایی داشتند. مقدار آلفا برای سازه‌های مختلف ۰/۷ و بالاتر به دست آمد که نشانگر پایایی بسیار مناسب پرسشنامه است.

جدول (۶) ضرایب آلفای کرونباخ عوامل موثر در تعارض زوجین ناسازگار

متغیر	تعداد آیم	آلفای کرونباخ
مؤلفه‌های خانوادگی	۴	۰/۷۶
مؤلفه‌های بین فردی	۱۰	۰/۷۹
مؤلفه‌های فردی	۹	۰/۷۳

همانگونه که جدول ۶ نشان می‌دهد، پایایی عامل‌های نارضایتی زوجین شامل عوامل خانوادگی، بین فردی و فردی به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۷۹، ۰/۷۳ به دست آمده است که نشان دهنده پایایی مقبول است. بررسی پایایی مؤلفه‌ها نشان داده است که گزاره‌های هم‌طیف هر بخش، همبستگی درونی بالایی داشتند. مقدار آلفا برای سازه‌های مختلف ۰/۷ و بالاتر به دست آمد که نشانگر پایایی بسیار مناسب پرسشنامه است.

#### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌ها نشان داد که بارهای عاملی مربوط به همه مؤلفه‌های خانوادگی، بین فردی و فردی در وضعیت بسیار مطلوبی قرار دارند (بین ۰/۸ تا ۰/۹). به عبارت دیگر، همبستگی مؤلفه‌ها در حد بالا برآورد می‌شوند؛ در نتیجه ابزار سنجش این متغیرها از اعتبار عاملی برخوردار است. شاخص‌های ارزیابی مدل اندازه‌گیری با توجه به دامنه مطلوب این شاخص‌ها در مجموع بیانگر این است که مدل اندازه‌گیری توسط داده‌های پژوهش حمایت می‌شوند، به عبارت دیگر، شاخص‌های برازش دلالت بر مطلوبیت مدل اندازه‌گیری و اعتبار عاملی ابزار دارند. پژوهش حاضر با هدف اعتبارسنجی الگوی آموزشی صمیمیت و رضایتمندی زناشویی انجام شد. جهت بررسی روایی عناصر و مؤلفه‌های شناسایی شده الگوی صمیمیت و رضایتمندی زناشویی بر اساس اعتبارسنجی زوجین ناسازگار از تحلیل تاییدی عاملی استفاده شد. با توجه به اینکه در تحقیق حاضر، متغیرهای مشکلات زوجین در رابطه با خانواده اصلی، دخالت در زمینه مسائل شخصی زن و شوهر، تلاش برای تغییر و دخالت در امور، گیر دادن به سبک پوشش، عدم اعتماد متقابل، عدم همدلی، تاثیر پذیری از الگوهای فرهنگی، نداشتن حریم خصوصی، ارزیابی ناصحیح از رفتار و خوارشماری رفتارهای طرف مقابل، حرمت نگذاشتن به والدین همدیگر، ناهماهنگی میان انتظارات و توقعات با توانایی همسر، مقایسه همسر با دیگران، تفاوت در اعتقاد و مذهب، ناتوانی در درک تفاوت‌های فردی، دلبستگی نایمن، خودآگاهی، بدبینی و نبود انعطاف‌پذیری، ناپختگی هیجانی، اعتماد به نفس و نظافت، مسولیت‌پذیری، پایبندی به هنجارها و رفتار متعادل، خوشبینی و طرز برخورد با مسائل، خودمحوری و نداشتن

درک چندوجهی و نداشتن چالش ذهنی دارای گویه‌هایی است که می‌توانند به عنوان نشانگر این سازه عمل کنند، لذا تحلیل عاملی مرتبه اول در راستای آزمون مدل اندازه‌گیری و نیز روائی مولفه‌های سازه بررسی شده است. نتایج تحلیل عاملی مناسب بودن بارهای عاملی نشانگرهای (سوالات) مربوط به هر مولفه در پیش بینی ظرفیت متغیر و نیز مناسب بودن بار عاملی هر مولفه به عنوان نشانگر متغیر در پیش بینی این متغیر دارد، همچنین شاخص‌های برازش مدل اندازه‌گیری با توجه به نتایج شاخصهای تحلیل تاییدی عاملی نشان می‌دهند که مدل دارای برازش بسیار خوبی است. به منظور بررسی روایی محتوایی عناصر شناسایی شده الگوی صمیمیت و رضایتمندی زناشویی، بر اساس واکاوی تجربه زیسته زوجین در اختیار زوجین ناسازگار قرار گرفت تا تصحیح لازم به عمل آید و سوال‌های مشابه و مبهم حذف گردید و پس از تایید روی یک نمونه ۳۰ نفری اجرا گردید و حین اجرا از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا سوالات مبهم را مشخص کنند تا اینکه سوالات مبهم اصلاح شود.

جامعه شناسان به دو دلیل عمده به مطالعه خانواده علاقمند هستند. اول به عنوان افرادی که عضو یک گروه به نام خانواده هستند. دلیل دوم علاقه جامعه شناسی به خانواده، ناشی از نقش اصلی آن در زندگی اجتماعی است. هر گونه تضعیف زندگی خانوادگی به نوعی باعث از دست رفتن نشاط و قدرت زندگی اجتماعی خواهد شد. تولد مجموعه‌ای از روابط خونی است که این روابط در طی سالیان سال پابرجا می‌ماند. ازدواج مجموعه جدیدی از روابط خانوادگی را برای ما به ارمغان می‌آورد. که این روابط ممکن است بنا به دلایلی مانند مرگ، جدایی و طلاق از بین برود. یکی از بحث برانگیزترین موضوعات اجتماعی در جامعه مسئله درگیری خانواده و طلاق است که تعداد آمار آن در جامعه رو به افزایش است. تحقیقات نشان داده است که اگر زوجین بتوانند درگیریها را مدیریت کنند و بتوانند درگیریها را به روشی مثبت حل کنند تا حد زیادی از تنش جلوگیری می‌شود. درگیری‌های زناشویی همچنین با پیامدهای مهمی در خانواده از قبیل فرزندپروری ناکارآمد، فرزندان ناسازگار، افزایش احتمال درگیری والدین و فرزند همراه است، طلاق گسترده ترین اثر مخرب درگیری و تعارض است.

شریفی و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۹) در پژوهشی با موضوع اثربخشی درمان تلفیقی تحلیل تبادلی و ذهن‌آگاهی بر سازگاری زناشویی زنان دارای وابستگی بین فردی، نشان دادند که درمان تلفیقی تحلیل تبادلی و ذهن‌آگاهی بر افزایش سازگاری زناشویی هر سه شرکت کننده در پژوهش مؤثر بوده است. در مجموع این نتایج حاکی از آن است که درمان تلفیقی تحلیل تبادلی و ذهن‌آگاهی می‌تواند به منظور ارتقای کیفیت زناشویی زنان وابسته مورد استفاده متخصصان قرارگیرد. لویت و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۱۹) در پژوهشی با عنوان ذهن‌آگاهی جنسی: ارائه اولیه انجمن‌های جنسی و رابطه جنسی ذهن‌آگاهی جنسی، نشان دادند که چگونه

<sup>۱</sup> Sharifi et. al  
<sup>۲</sup> Leavitt et. al

ذهن‌آگاهی جنسی در روابط عاشقانه و جنسی ممکن است احساس ارتباط و صمیمیت را برانگیزد. نتایج کیفی حاکی از پیشرفت در بهزیستی فردی، عاشقانه و جنسی است.

لیندر و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۱۹)، در تحقیق با عنوان مداخلات ذهن‌آگاهی برای زوجین مهاجر: ملاحظات متنی و فرهنگی، نشان دادند که مداخلات ذهن‌آگاهی برای زوجین مهاجر لاتینکس که سختی‌های زیاد فرهنگی و اجتماعی در کشور آمریکا رو تجربه می‌کنند و ممکن است بر اثر همین سختی‌ها زندگی زناشویی شان تحت تاثیر قرار گیرد موثر است. همچنین پور میدانی و همکاران<sup>۴</sup> (۲۰۲۲)، در تحقیق خود با موضوع بررسی ارتباط بین ذهن‌آگاهی از روابط و بهزیستی روان‌شناختی و ارتباطی در زوجین متعهد، نشان دادند که ذهن‌آگاهی از رابطه با نشانگرهای بهزیستی رابطه و عملکرد روان‌شناختی، هم به صورت درون و هم بین شخصی در ارتباط بود. این یافته‌ها اهمیت توجه به ذهن‌آگاهی در رابطه با کار را در کار بالینی با زوجین نشان می‌دهد که بر رفع نواقص در رابطه یا بهزیستی روان‌شناختی متمرکز است. پیشینه در زمینه الگوی صمیمیت و رضایتمندی زناشویی بر اساس واکاوی تجربه زیسته زوجین با توجه به نوپا بودن آن کم است. الگوی صمیمیت و رضایتمندی زناشویی بر اساس واکاوی تجربه زیسته زوجین با شرایط کشور ایران تهیه شده و تلاش دارد با نگاهی تخصصی و تفصیلی، خلاء موجود در الگوهای عملکردی را که همانا ناتوانی در نگاه تخصصی و خُرد به حوزه الگوی صمیمیت و رضایتمندی زناشویی بر اساس واکاوی تجربه زیسته زوجین است، رفع کند.

تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از رساله دکتری تخصصی لیلا یگانه فرد در دانشگاه آزاد یزد بود. بدین وسیله از تمامی کارشناسان متخصص و زوجین حاضر در پژوهش که همکاری لازم را جهت اجرای این پژوهش داشتند قدردانی به عمل می‌آید.

3 . Linder et . al

4 . Poormeidani et al

## References

- Alois, Stuzer & Bruno. S. Frey. Does marriage make people happy, or do happy people get married? The journal socio- economic, 2009; 35:326-67.
- Amani, A., & KHaleghpanah, K. (2020). Lived experience of betrayed women in marital relationship in Sanandaj. Journal of family and psychotherapy, 2 (28)[InPersian]
- Bagarozzi, E. D. (2010). Intimacy and the recovery of intimacy in religious and faith-based relationships.
- Beigi, A., Mohammadi Far, M. A., Najafi, M., & Rezaei, A. M. (2016). The role of couples' intimacy and spiritual beliefs and religious practices in predicting family cohesion and compatibility. Pezohesh Quarterly in Psychological Health, 10 (1), 52-60[InPersian]
- Calandre, E. P., Ordoñez-Carrasco, J. L., & Rico-Villademoros, F. (2021). Marital adjustment in patients with fibromyalgia: its association with suicidal ideation and related factors. A cross-sectional study. Clinical and Experimental Rheumatology.
- Darfshi, B., & Zarnakash, M. (2021). The effectiveness of mindfulness on married life. Women and society magazine. (2). [InPersian]
- Dornyei, Z. (2007). Research Methods in Applied Linguistics. Oxford: Oxford University Press.
- Frye, N., Ganong, L., Jensen, T., & Coleman, M. (2020). A dyadic analysis of emotion regulation as a moderator of associations between marital conflict and marital satisfaction among first-married and remarried couples. Journal of Family Issues, 41 (12), 2328-2355.
- Field, A. (2009). : Discovering Statistics Using SPSS, 3rd ed. Sage, Los Angeles
- Halford, W. K. (2001). Brief Therapy for Couples: Helping partners help themselves. New York: GuilfordPress.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Research on marital satisfaction and stability in the 2010s: Challenging conventional wisdom. Journal of Marriage and Family, 82 (1), 100-116.
- Kazim, S. M., & Rafique, R. (2021). Predictors of Marital Satisfaction in Individualistic and Collectivist Cultures: A Mini Review. Journal of Research in Psychology, 3 (1), 55-67.
- Krishna, R. M. (2014). Mindfulness: the untapped innate catalyst for healing, happiness and health, J Okla State Med Assoc, 107 (12), 649-51.
- Langer Ellen. J & Moldoveanu M. (2000). The Construct of Mindfulness, Journal of Social Issues 56 (1):1 – 9.
- Langer Ellen. J (2014). Mindfulness, 25th anniversary edition (A Merloyd Lawrence Book), Da Capo Lifelong Books; Anniversary edition.
- Leeker, O., Carozzi, A. (2014). Effects of sex, sexual orientation, infidelity expectations, and love on distress related to emotional and sexual infidelity. J Marital Fam Ther, 40 (1): 68-91
- Nazari, A. M., Heydari, A., & Soleimianian, A. A. (2014). Effectiveness of prevention and relationship improvement program on increasing marital intimacy of couples. Clinical Psychology Quarterly. 15 (4), 61-78[InPersian]
- Srong, B., Devault, C., & Cohen, T. F. (2011). The Marriage and Family Experience: Intimate Relationships in a Changing Society (11 ed.). USA: Wadsworth general learning
- Sharifi, Fatehizade, M., Bahrami, & Jazaeri, R. (2019). The effectiveness of integrated analysis therapy Exchange and mindfulness on marital adjustment of women with interpersonal dependence. Women and society scientific-research quarterly. 9 (36.). 177-196. [InPersian]
- Shahrastani, M., Dostkan, M., Rehbar, H., & Mashhadi, A. (2011) (Forecast Marital satisfaction based on the variables of communication beliefs and marital intimacy in applicant women Divorce and ordinary in Mashhad. Women and Culture, 4 (14): (19-41). [InPersian]
- Troupe, F. Y. (2008). Marital Conflict: A Longitudinal Study. (Requirements for the degree of Doctor of Philosophy), The Florida State University, Florida.
- Yao, H., Chen, J. H., & Xu, Y. F. (2020). Rethinking online mental health services in China during the COVID-19 epidemic. Asian journal of psychiatry, 50, 102015.
- Yilmaz, F. A., & Avci, D. (2021). The relationship between personality traits, menopausal symptoms and marital adjustment. Health Care for Women International, 1-16.

Yuzhu, S. Y. (2018). Impact of uncertainty on the quality of life of young breast cancer patients: focusing on mediating effect of marital intimacy. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 48 (1), 50-58.

