

پیش‌بینی صمیمیت زناشویی زنان بر اساس ذهن‌آگاهی، الگوهای حل تعارض،

حمایت اجتماعی ادراک‌شده و بهزیستی اجتماعی

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳/۷/۱۳۹۹

تاریخ دریافت مقاله: ۷/۲/۱۳۹۹

عبدالباسط محمودپور^{۱*}

تنا دهقانپور^۲

سحر ایجادی^۳

ناصر یوسفی^۴

مقاله پژوهشی

چکیده

مقدمه: صمیمت رابطه‌ای است که در آن مراقبت، اعتماد متقابل و پذیرش وجود دارد. با توجه به اهمیت وجود صمیمیت در رابطه زناشویی هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی صمیمیت زناشویی بر اساس ذهن‌آگاهی، الگوهای حل تعارض، حمایت اجتماعی ادراک‌شده و بهزیستی اجتماعی بود. **روش:** روش پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود. به این منظور از میان جامعه زنان شهر تهران ۲۶۴ نفر با استفاده از نمونه‌گیری دردسترس از سرای محله‌های ۱، ۲، ۳ تهران انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان به مقیاس صمیمیت زناشویی (تامپسون و واکر، ۱۹۸۳)، پرسشنامه سبک‌های حل تعارض (رحیم، ۱۹۸۳)، فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ (والاچ و همکاران، ۲۰۰۶)، مقیاس حمایت اجتماعی ادراک‌شده (زیمت، ۱۹۸۸) و مقیاس بهزیستی اجتماعی (کیز، ۱۹۹۸) پاسخ دادند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از رگرسیون استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که متغیرهای الگوهای حل تعارض، ذهن‌آگاهی، حمایت اجتماعی ادراک‌شده و بهزیستی اجتماعی با صمیمیت زناشویی رابطه معنادار دارند. این متغیرها در مجموع قادر به پیش‌بینی ۲۳ درصد از واریانس صمیمیت زناشویی بودند.

نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش حاضر نشانگر اهمیت متغیرهای الگوهای حل تعارض، ذهن-آگاهی، حمایت اجتماعی ادراک‌شده و بهزیستی اجتماعی در تبیین صمیمیت زناشویی زنان است. بنابراین آموزش شیوه‌های صحیح حل تعارض و تمرینات ذهن‌آگاهی، ارائه حمایت کافی از سوی خانواده و افراد مهم زندگی و تقویت انگیزه رشد ابعاد اجتماعی شخصیت زنان، توصیه می‌شود.

کلمات کلیدی: صمیمیت زناشویی، الگوهای حل تعارض، ذهن‌آگاهی، حمایت اجتماعی ادراک‌شده، بهزیستی اجتماع

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

* نویسنده مسئول: mahmoudpour@atu.ac.ir

۲. دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، تهران، ایران.

۳. کارشناسی ارشد روان‌شناسی، گروه روانشناسی و مشاوره، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرمانشاه، کرمانشاه، ایران.

۴. دانشیار مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه کردستان، کردستان، ایران.

Predicting Women's Marital Intimacy Based on Mindfulness, Conflict Resolution Patterns, Perceived Social Support, and Social Well-being

Abdolbaset Mahmoudpour^{1*}

Sana Dehghanpour²

Sahar Ejade³

Naser Yoosefi⁴

Original Article

Abstract

Introduction: Intimacy is a relationship in which there is care, mutual trust, and acceptance. Regarding the importance of intimacy in the marital relationship, this study aimed to predict marital intimacy based on mindfulness, patterns of conflict resolution, perceived social support, and social well-being.

Method: The present research method was correlational. For this purpose, 264 people were selected from the women's community of Tehran using the available sampling. Participants responded to Marital Intimacy Scale (Thompson & Walker, 1983), Conflict Resolution Styles Questionnaire (Rahim, 1983), Short Form of the Freiburg Mindfulness Questionnaire (Wallach et al., 2006), Perceived Social Support Scale (Zimet, 1988) and responded to the social well-being Scale (Keys, 1998). For data analysis, multiple regression was used.

Result: The results showed that the variables of conflict resolution patterns, mindfulness, perceived social support, and social well-being are significantly related to marital intimacy. In total, these variables were able to predict 23% of marital intimacy variance.

Conclusion: The findings of this study indicate the importance of conflict resolution, mindfulness, perceived social support, and social well-being in explaining women's marital intimacy. Therefore, teaching the correct ways to resolve conflicts and mindfulness exercises, providing adequate support from family and important people in life, and strengthening the motivation to grow the social dimensions of women's personality is recommended.

Keywords: Marital Intimacy, Conflict Resolution Patterns, Mindfulness, Perceived Social Support, Social Well-being

1. PhD Student of Counseling, Department of Counseling, Faculty of psychology and educational sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

*Corresponding Author: mahmoudpour@atu.ac.ir

2. PhD Student of Counseling, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Shahid Chamran University of Ahvaz, Khuzestan, Iran.

3. MA of Psychology, Department of Counseling and Psychology, Faculty of Humanities Sciences, Islamic Azad University Kermanshah Branch, Kermanshah, Iran.

4. Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Kurdistan, Kurdistan, Iran.

مقدمه

کیفیت رابطه زناشویی ابعاد درون‌فردی مانند احساس رضایت و خوشبختی و ابعاد بین‌فردی از قبیل صمیمیت، توافق، روابط جنسی، هماهنگی، تعارضات و اختلاف‌نظرها را در بر می‌گیرد (نورهایاتی، فاتوروچمان و فادیل‌هلمی^۱، ۲۰۱۹). چنانچه رابطه زناشویی کارآمد و با کفایت باشد شرایطی فراهم می‌گردد که در آن همسران، صمیمیت، حمایت، رشد متقابل و رشد شخصی را تجربه کنند (محمودپور، فرحبخش، حسینی و بلوچ زاده، ۱۳۹۷). هاسبراک^۲ و فر^۳ و در پژوهش خود دریافته‌اند که صمیمیت در روابط نقش اصلی را دارد. صمیمی بودن شامل گذراندن وقت در کنار هم، گوش دادن به یکدیگر، باز بودن، صادق بودن و اعتماد به یکدیگر می‌باشد (نورهایاتی و همکاران، ۲۰۱۹). صمیمیت فرآیندی رشدی در رابطه است که از قبل از ازدواج آغاز می‌شود، بعد از آن ادامه می‌یابد و حتی ابدی است. صمیمیت رابطه‌ای است که در آن مراقبت، اعتماد متقابل و پذیرش وجود دارد. (صادقی فرد، سماوی و محبی، ۲۰۱۵). مطالعات نشان داده است که زندگی مشترک، سازگاری و ایجاد صمیمیت با یکدیگر، تاثیر قابل توجهی در سلامت زوجین دارد (جونگ‌یونگ، جونگ‌سونگ، سونگ‌سو، جین‌کیو، سوک‌جون، سان‌جین و سامی^۴، ۲۰۱۹). از نظرگاهی می‌توان ریشه مفهوم صمیمیت را در تئوری اریکسون (۱۹۵۰) یافت. اریکسون صمیمیت را در مقابل انزوا قرار می‌دهد و آن را مرحله‌ای اساسی در رشد شخصیت فرد می‌داند که چنانچه فرد موفق به ایجاد صمیمیت در رابطه‌ای پایدار نگردد، بحران انزوا و بیزاری از عشق در وی پدید می‌آید (بروک، واندریکن و ورتومن^۵، ۱۹۹۵). ازین روی اهمیت وجود صمیمیت در رابطه و عوامل ایجادکننده و موثر بر آن، جلوه‌گر می‌گردد. عوامل مختلفی می‌تواند در وضعیت صمیمیت زوجین تاثیرگذار باشد. یکی از این عوامل ذهن‌آگاهی است. ذهن‌آگاهی فنی است که در ترکیب با مراقبه، بر جهت‌گیری‌های ذهنی ویژه نسبت به تجارب، آگاهی نسبت به زمان حال و کنترل مشغله‌های فکری و احساسی متمرکز می‌شود (مک‌کارنی، شولز و گری^۶، ۲۰۱۲). ذهن‌آگاهی با کاهش دادن افکار منفی، تنش‌ها، دلزدگی‌ها و تعارضات زناشویی را در افراد کاهش می‌دهد و از این طریق سبب افزایش صمیمیت زناشویی می‌شود (علی‌زاده اصلی و جعفرنژاد لنگرودی، ۲۰۱۸). سطح بالای خودمهارگری، سازگاری، نگاه مثبت به همسر و ارتباط موثر در افراد ذهن‌آگاه، تجربه صمیمیت زناشویی را در آنها افزایش می‌دهد (بارنس، برون، کروس‌مارک، کامپیل و روگ^۷، ۲۰۰۷). پن، گو، لی، جو، لیو و ون^۸ (۲۰۱۹)، بهشتی‌نژاد (۲۰۱۹)، فرشیدمنش (۲۰۱۹)، فرورزش-یکتا، یعقوبی، موتابی، روشن، غلامی‌فشارکی و امیدوی (۱۳۹۷)، کیمز، جوووکی، مای، اسریواستاو

1. Nurhayati, Faturochman & Fadilla Helmi
2. Hassebrauck & Fehr
3. Jung-Yoon, Jong-Sung, , Sung-Soo, Jin-Kyu, Seok-Jun, Sun-Jin & Sa-Mi
4. Brouck, Vandereyken, Vertommen
5. Mc Carney, Schulz & Grey
6. Barnes, Brown, Kruse Mark, Campbell & Rogge
7. Pan, Gau, Lee, Jou, Liu & Wen

و فینچام^۱ (۲۰۱۸) و آدیر، بولتون و آلگو^۲ (۲۰۱۸) در پژوهش‌های خود نشان دادند که ذهن آگاهی، روابط نزدیک و صمیمیت زوجین را افزایش می‌دهد. همچنین مصلا و همکاران (۲۰۱۶) نشان دادند که درمان مبتنی بر ذهن آگاهی، دلزدگی زناشویی را کاهش و صمیمیت زوجین را افزایش می‌دهد. زمانی که فرد آزادانه از الگوهای عادت‌ی خود رهایی بیابد، با آرامش پاسخ‌های خردمندانه-تری برای مشکلات ارتباطی خود خواهد یافت و آمادگی رویارویی با حوادث و احساسات ناخوشایند را کسب می‌کند و رضایت و صمیمیت بیشتری را در رابطه تجربه خواهد کرد (امیدبیک، خلیلی، غلامعلی‌لواسانی و قربانی، ۲۰۱۴).

زندگی در کنار یک همسر شاید تجربه‌ای از اداره‌ی یک جهان کوچک باشد؛ جهان خردی که می‌تواند فشرده‌ای از تمام طبیعت باشد و به همین خاطر برای پا بر جا ماندن، به عناصر بنیادی چون نظم، عدالت، درآمیختگی زیبای اضداد و البته جریان عشق نیاز دارد. هم اکنون چهل درصد از ارجاعات مراکز بهداشت روان بدلیل تعارضات زناشویی صورت می‌گیرد (جانسون، ۲۰۰۴). اگرچه در اوایل ازدواج زوجین نسبت به یکدیگر رابطه عاطفی عمیق و تعهد دائمی احساس می‌کنند اما برخی از زوج‌ها به تدریج با هم دچار تعارض می‌شوند. تعارض زناشویی نوعی از درگیری مداوم بین زوجین است که حداقل در یکی از آن‌ها ظاهر می‌شود (ویلسون، آندریج، پنگ، بیلی، مارالکی و کیکولت-گلاسر^۳، ۲۰۱۷). تعارضات زناشویی می‌تواند صدمات جدی به مؤلفه‌های روانی و ارتباطی زوجین وارد کند (فینی و کارانتزاس^۴، ۲۰۱۷). تعارضات زناشویی منجر به کاهش شادکامی، رضایت زناشویی و عزت نفس، افزایش علائم پریشانی روانشناختی، و کاهش صمیمیت زناشویی می‌شود (هاوکینز و بوث^۵، ۲۰۰۵). ناتوانی در حل فصل تعارضات منجر به از بین رفتن صمیمیت زناشویی می‌شود (زاهدی، ۲۰۱۹). کوردک^۶ (۱۹۹۴) سبک‌های حل تعارض را در چهار دسته طبقه‌بندی می‌کند: مثبت، عقب‌نشینی، سازش و درگیری. سبک مثبت حل تعارض از راه‌های سازنده برای حل اختلافات تشکیل شده است، که در آن افراد قادر به مذاکره و سازش در مورد راه حل‌هایی هستند که به نفع هر دو همسر باشد. در سبک عقب‌نشینی مدت سکوت طولانی می‌شود و همسران از بحث در مورد مشکلات موجود اجتناب می‌کنند که این موضوع باعث می‌شود نسبت به اهمیت رابطه و لزوم حل اختلاف بی‌علاقه به نظر برسند. در روش سازش به عنوان یکی دیگر از سبک‌های حل تعارض، فرد برای اجتناب از بحث و مجادله، بدون اینکه نظر خود را ابراز بدارد یا از دیدگاه خود دفاع کند راه‌حل و نظر فرد مقابل را می‌پذیرد و با آن سازش می‌کند. سرانجام، سبک حل تعارض درگیری شامل حملات شخصی، توهین و از بین

1. Kimmes, Jaurequi, May, Srivastava & Fincham
2. Adair, Boulton & Algoe
3. Wilson, Andridge, Peng, Bailey, Malarkey & Kiecolt-Glaser
4. Feeney & Karantzas
5. Hawkins & Booth
6. Kurdek

رفتن کنترل هیجانی و یا رفتاری می‌باشد (واگنر، مسمان، شایرن و لواندووسکی^۱، ۲۰۱۹). تحقیقات نشان داده‌اند که توانایی زوجین در حل موثر مسئله و تعارضات ارتباطشان در افزایش صمیمیت روانی، فکری و جسمی آنها موثر است (زارع‌پور، ۲۰۱۰؛ صادقی‌فرد، ۲۰۱۵)، اعتمادی جابری، جزایری و احمدی (۱۳۹۳) در پژوهشی نشان دادند که مهارت‌های ارتباطی و سبک‌های حل تعارض از جمله عوامل پیش‌بینی‌کننده صمیمیت زناشویی هستند.

از آنجا که خانواده یک واحد اجتماعی است متغیرهای موثر بر سایر روابط اجتماعی بر رابطه زناشویی نیز تاثیرگذارند. بدون در نظر گرفتن سایر عوامل درون فردی و محیطی، حمایت و پشتیبانی همسر خود به تنهایی نقش تعیین‌کننده‌ای در رابطه زناشویی ایفا می‌کند (کوهن و ویلز^۲، ۱۹۸۵). کوترونا^۳ (۱۹۹۶) اثرگذاری حمایت اجتماعی ادراک‌شده همسران را بر افزایش رضایت و کیفیت رابطه زناشویی آن‌ها در چهار زمینه مشخص می‌کند: در ابتدا حمایت باعث کاهش احساس تنهایی زوجین در مقابله با تنش‌ها می‌شود. دوم، افسردگی و اثرات آن را کاهش می‌دهد. سوم، مانع از درگیری زوجین می‌شود و در نهایت حمایت اجتماعی صمیمیت عاطفی زوجین را افزایش می‌دهد. البته تا زمانی که فرد رابطه را منبع مناسب و در دسترس برای رفع نیاز خود ادراک نکند، رابطه حمایت اجتماعی محسوب نمی‌شود. لذا نه خود حمایت، بلکه ادراک فرد از حمایت اهمیت دارد (آوریده، ۱۳۹۸). در پژوهش ژو^۴ (۲۰۱۵) نقش واسطه‌ای تعادل عاطفی در رابطه بین بخشودگی و رضایت از زندگی معنادار گزارش شد. تحقیقات متعددی نشان داده‌اند که ادراک حمایت اجتماعی، رضایت زناشویی زوجین و به تبع آن صمیمیت رابطه آنها را افزایش می‌دهد (مقدم‌فر، ۱۳۹۶؛ عباسی، ۲۰۱۹؛ آی و اوکانلی^۵، ۲۰۱۸؛ مرت^۶، ۲۰۱۸). ترامونتی، جرینی و استامپاکیا^۷ (۲۰۱۵) در پژوهش خود بر روی زوجین دارای آسیب نخاعی دریافت که بین حمایت ادراک‌شده از سوی همسر و کیفیت رابطه زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. گاماس^۸ (۲۰۱۵) و تارهان^۹ (۲۰۱۲) نیز در پژوهش‌های جداگانه‌ای دریافتند که حمایت اجتماعی ادراک شده توسط فرد، بر میزان امید، رضایت از زندگی و بهزیستی روانشناختی به طور مثبت تأثیرگذار است. پژوهشها نشان داده‌اند که افراد مستقل نسبت به افراد کمتر مستقل، حمایت از همسر را به عنوان فرصتی برای تقویت صمیمیت و ابراز عشق در نظر می‌گیرند (دان و هاموند^{۱۰}، ۲۰۱۷).

1. Wagner, Mosmann, Scheeren & Levandowski
2. Cohen & Wills
3. Cutrona
4. Zhu
5. Ay&Okanli
6. Mert
7. Tramonti, Gerini&Stampacchia
8. Gümüş
9. Tarhan
10. Don & Hammond

همچنین سلکه^۱ (۲۰۱۹) در پژوهش خود نشان داد که همدلی شریک زندگی و حمایت ادراک‌شده از سوی او پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی در مردان است.

یکی دیگر از عوامل اجتماعی که تحقیقات اندک صورت گرفته، رابطه آن را با صمیمیت زناشویی تایید کرده‌اند بهزیستی اجتماعی می‌باشد. بهزیستی اجتماعی، ارزیابی و شناخت فرد از چگونگی عملکردش در اجتماع و کیفیت روابطش با افراد دیگر و گروه‌های اجتماعی است و نشان می‌دهد که آیا فرد عملکرد مناسبی در اجتماع خود دارد و این عملکرد چگونه است (سیکوگنانی، پیرینی، کیس^۲، جوشنلو، رستمی و نصرت‌آبادی، ۲۰۰۸). قره‌داغی، مردی‌پیرسلطان، قادری‌ثانوی و درخشانی (۲۰۱۴) در پژوهش خود نشان دادند که سرمایه اجتماعی (شامل اعتماد دوطرفه زوجین، احترام متقابل، تعاون، ارزش‌های اخلاقی، مسئولیت‌پذیری، احساس امنیت، احساس مشارکت و مهارت‌های ارتباطی) بر رضایت زناشویی تاثیر معناداری دارد. حسینی، محمودی، آرمین و ماردپور (۱۳۹۸) طی پژوهشی نشان دادند که بهزیستی اجتماعی در رابطه بین سلامت معنوی و صمیمیت زناشویی نقش میانجی دارد؛ به این صورت که سلامت مذهبی می‌تواند از طریق بهزیستی اجتماعی بر صمیمیت زناشویی به طور غیر مستقیم تاثیرگذار باشد. همچنین حسینی و همکاران (۱۳۹۸) نشان دادند که سرمایه‌های روانشناختی به طور غیر مستقیم از طریق افزایش بهزیستی اجتماعی بر صمیمیت زناشویی به طور مثبت تاثیرگذار است. باتوجه به مبانی نظری و پژوهشی ذکر شده‌ی شناسایی عوامل تاثیرگذار و مرتبط با صمیمیت زناشویی و برنامه‌ریزی آموزش‌های مبتنی بر این یافته‌ها می‌تواند در پیشگیری از اختلافات زناشویی و پربارکردن ارتباطات میان زوجین، به ویژه افزایش صمیمیت زناشویی کمک نماید. همچنین توجه به کارکرد متعادل خانواده و جلوگیری از متلاشی شدن آن؛ شناخت عوامل مؤثر در روابط زناشویی بالاخص صمیمیت زناشویی، مهار و مدیریت آن به‌عنوان عامل پایداری زندگی خانوادگی، یکی از روش‌های قابل توجه در حل مشکلات زناشویی است. شناخت این عوامل به زوجین یاری می‌رساند تا با آشنایی با این عوامل به ایجاد، تقویت و یا اصلاح این متغیرها پرداخته و به صمیمیت زناشویی دست یابند. همچنین هیچ کدام از پژوهش‌های صورت گرفته درباره این موضوع، نقش ذهن‌آگاهی، الگوهای حل تعارض، حمایت اجتماعی ادراک‌شده و بهزیستی اجتماعی با صمیمیت زوجین را به صورت جزئی بررسی نکرده و به بررسی سهم هر یک از آنها در صمیمیت زوجین نپرداخته است، انجام چنین پژوهشی ضروری به نظر میرسد. بنابراین یافتن متغیرهای مرتبط و پیش‌بین صمیمیت و استفاده کاربردی از آنها در درمان زوجها اهمیت بسزایی دارد. از این رو پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی صمیمیت زناشویی زنان بر اساس مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی، الگوهای حل تعارض، حمایت اجتماعی ادراک‌شده و بهزیستی اجتماعی انجام گرفت.

1. Selke

2. Cicognani, Pirini, Keyes

روش

طرح این پژوهش از نوع همبستگی و جامعه آماری آن شامل زنان متأهل شهر تهران بود. از این جامعه با توجه به احتمال افت آزمودنی‌ها تعداد ۲۸۶ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس از میان زنان مراجعه‌کننده به سرای محله‌های مناطق ۱، ۲ و ۳ تهران انتخاب شدند. در نهایت پس از حذف ۲۲ پرسشنامه ناقص، ۲۶۴ پرسشنامه باقیمانده مورد مطالعه قرار گرفت. ملاک‌های ورود به پژوهش رضایت برای شرکت در پژوهش، دارا بودن حداقل تحصیلات ابتدایی برای درک گویه‌ها و نداشتن سابقه بیماری روانی یا مصرف داروی روانپزشکی (به صورت خود اظهاری) بود همچنین ملاک خروج فقدان هر کدام از ملاک‌های ورود بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از شاخص‌های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-25 و به روش تحلیل رگرسیون چندمتغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

ابزارهای پژوهش

الف) مقیاس صمیمیت زناشویی^۱: این مقیاس که به وسیله تامپسون و والکر^۲ (۱۹۸۳) ساخته شده است دارای ۱۷ گویه می‌باشد و برای سنجیدن میزان صمیمیت زوج‌ها تنظیم شده است. دامنه پاسخ‌ها از هرگز (۱) تا همیشه (۷) در مقیاس لیکرت می‌باشد. نمرات بالاتر نشان‌دهنده صمیمیت بیشتر است. این مقیاس توسط ثنایی، هومن و علاقمند (۱۳۸۸) ترجمه شد. این مقیاس با ضریب آلفای ۰/۹۱ تا ۰/۹۷ از همسانی درونی خوبی برخوردار است. نمرات آزمودنی از طریق جمع نمرات گویه‌ها و تقسیم آن بر عدد ۱۷ حاصل می‌شود. در پژوهش اعتمادی، نوابی‌نژاد، احمدی و فرزاد، پرسشنامه بر روی ۱۰۰ زن و شوهر در شهر اصفهان که به طور تصادفی انتخاب شده بودند، اجرا و ضریب اعتبار کل مقیاس با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۶ به دست آمد که حاکی از اعتبار قابل قبول پرسشنامه است. محاسبه ضریب اعتبار با حذف تک تک گویه‌ها نیز نشان داده که حذف هیچ یک از گویه‌ها تأثیر محسوسی در ضریب اعتبار ندارد (حامدی و زارعی، ۱۳۸۹).

ب) پرسشنامه سبک‌های حل تعارض^۳: این پرسشنامه که ابزاری برای اندازه‌گیری پنج شیوه‌ای است که افراد با استفاده از آن‌ها به تعارض پاسخ می‌دهند و ۲۸ گویه دارد توسط رحیم (۱۹۸۳) ساخته شده است. پنج سبک حل تعارض عبارت از سبک‌های یکپارچگی (۷ گویه)، مسلط (۵ گویه)، ملزم‌شده (۶ گویه)، اجتناب‌کننده (۶ گویه) و مصالحه (۴ گویه) هستند. مگویه‌های این مقیاس به شکل لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) نمره‌گذاری می‌شود. رحیم در مطالعه‌ای جامع بر روی یک نمونه‌ی ۱۲۱۹ نفری به تحلیل اعتبار و پایایی این پرسشنامه پرداخت. تحلیل عوامل منعکس‌کننده پنج سبک حل تعارض بود. محاسبه‌ی ضرایب

1. Marital Intimacy Scale
2. Thompson & Walker
3. conflict resolution styles Scale

پایایی با استفاده از بازآمایی و همسانی درونی برای پنج خرده مقیاس این پرسشنامه، رضایت‌بخش گزارش شد. در مطالعه دیگری که توسط رحیم و مگنر^۱ (۱۹۹۵) صورت گرفت، همسانی درونی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های پرسشنامه در دامنه‌ی ۰/۷۲ تا ۰/۷۷ گزارش شد. رحیم و مگنر در پژوهش بر روی یک نمونه ۱۴۷۴ نفری به بررسی ساختار عاملی پرسشنامه‌ی حل تعارض پرداختند. نتایج حاصل از تحلیل عاملی تأییدی، پنج عامل اصلی این مدل را مورد تأیید قرار داد. همچنین نتایج نشان داد که این ابزار از روایی همگرا و افتراقی مطلوبی برخوردار است. همسانی درونی این ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۶ تا ۰/۸ گزارش شد. در ایران نیز ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه توسط حقیقی، زارعی و قادری (۱۳۹۱) مورد بررسی قرار گرفته است که پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های پرسشنامه در دامنه‌ی ۰/۷ تا ۰/۷۵ و با روش تصنیف ۰/۶۸ به دست آمد. همچنین نتایج تحلیل عاملی اکتشافی نشان داد که این پرسشنامه از پنج عامل یکپارچگی، ملزم‌شده، اجتنابی، مسلط و مصالحه تشکیل شده است که در مجموع این عوامل ۷۰/۸۱ درصد واریانس کل را تبیین می‌نماید.

ج) فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ^۲: این پرسشنامه که توسط والاج، بوچهلد، بوتنمولر، کلینکنچت و اسپچمدت^۳ (۲۰۰۶) طراحی شده است، دارای ۱۴ گویه در مقیاس درجه بندی لیکرت از همیشه (۴) تا بندرت (۱) می‌باشد. گویه شماره ۱۳ این پرسشنامه به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. حداقل و حداکثر نمره در این پرسشنامه به ترتیب ۱۴ و ۵۶ است. **نمره** بیشتر نمایانگر ذهن آگاهی بالاتر است. قاسمی جوینه، عرب‌زاده، محمدعلی‌پور جلیلی‌نیکو و محسن‌زاده (۱۳۹۴) در پژوهش خود ابتدا فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ را به فارسی ترجمه و سپس روایی و پایایی آن را مورد بررسی قرار دادند. روایی هم‌زمان با مقیاس‌های خودکنترلی (۲=۰/۶۹) و تنظیم هیجان (۲=۰/۶۸) در سطح معناداری ۰/۰۱ مناسب گزارش شد. نتایج مدل تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که ساختار پرسشنامه برازش قابل قبولی با داده‌ها داشته و از روایی عاملی مطلوبی برخوردار است. همچنین پایایی محاسبه شده با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲، بتای ترتیبی ۰/۹۳ و پایایی بازآمایی به فاصله چهار هفته ۰/۸۳ به دست آمد.

د) مقیاس حمایت اجتماعی ادراک شده^۴: این مقیاس که توسط زیمت در سال ۱۹۸۸ طراحی شد، متشکل از ۱۲ گویه برای سنجش حمایت اجتماعی ادراک شده از سه منبع خانواده، دوستان و دیگر افراد مهم است که بر اساس یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۵) پاسخ داده می‌شود. گویه‌های ۳، ۴، ۸ و ۱۱ مربوط به حمایت اجتماعی ادراک شده

1. Rahim & Magner
2. Freiburg Mindfulness Inventory- Short Form
3. Wallach, Buchheld, Buttenmuller, Kleinknecht & Schmidt
4. Perceived Social Support Scale

از سوی خانواده، گویه‌های ۷، ۶، ۹ و ۱۲ مربوط به حمایت اجتماعی ادراک شده از سوی دوستان و گویه‌های ۱، ۲، ۵ و ۱۰ مربوط به حمایت اجتماعی ادراک شده از سوی دیگران می‌باشد. این مقیاس در ایران توسط اسدی مجره (۱۳۹۰) ترجمه شد. آلفای کرونباخ مقیاس کلی ۰/۸۹ گزارش شده است (زیمت و همکاران، ۱۹۸۸). مقدار آلفای کرونباخ این مقیاس در پژوهش اسدی مجره (۱۳۹۰)، ۰/۸۷ گزارش شده است. آلفای کرونباخ کل مقیاس در پژوهش آوریده، اسدی مجره، مقتدر، عابدینی و میربلوک بزرگی (۱۳۹۸) ۰/۸۹ و برای سه بعد حمایت اجتماعی ادراک شده از سوی خانواده، دوستان و افراد مهم زندگی به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۷۵ و ۰/۸۱ به دست آمد. نمونه‌ای از سوالات این مقیاس عبارت‌اند از: فرد خاصی وجود دارد که در هنگام نیاز به او دسترسی داشته باشم، فرد خاصی وجود دارد که می‌توانم شادی‌ها و غم‌هایم را با او در میان بگذارم.

۵) مقیاس بهزیستی اجتماعی کیز (۱۹۹۸): پرسشنامه بهزیستی اجتماعی ابتدا توسط صفاری نیا و تبریزی (۱۳۹۱) به زبان فارسی ترجمه و سپس نسخه ترجمه‌شده فارسی به انگلیسی برگردانده شد. این مقیاس مشتمل بر ۳۳ گویه و ۵ خرده مقیاس همبستگی اجتماعی (گویه‌های ۷، ۱۵، ۱۸، ۲۱، ۲۳، ۲۷، ۲۹)، انسجام اجتماعی (گویه‌های ۱، ۲، ۹، ۱۰، ۱۲)، مشارکت اجتماعی (گویه‌های ۳، ۴، ۱۱، ۲۴، ۲۶، ۲۸، ۳۲، ۳۳)، شکوفایی اجتماعی (گویه‌های ۵، ۱۴، ۱۶، ۱۷، ۲۵) و پذیرش اجتماعی (گویه‌های ۶، ۸، ۱۳، ۱۹، ۲۰، ۲۲، ۳۰، ۳۱) است. نمره گذاری گویه‌ها روی مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) انجام می‌شود. بنابراین حداقل و حداکثر نمره کسب شده به ترتیب برابر ۳۳ و ۱۶۵ خواهد بود. کیز (۱۹۹۸) طی دو مطالعه بر روی دو نمونه‌ی ۳۷۳ و ۲۸۸۷ نفری در آمریکا، جهت بررسی پایایی پرسشنامه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده کرد که میزان ضریب آلفای کرونباخ را در مطالعه اول برای ابعاد انسجام اجتماعی، شکوفایی اجتماعی، همبستگی اجتماعی، مشارکت اجتماعی و پذیرش اجتماعی به ترتیب ۰/۵۷، ۰/۶۹، ۰/۸۱، ۰/۷۵ و ۰/۷۷ و برای مطالعه دوم به ترتیب ۰/۶۴، ۰/۶۴، ۰/۷۳، ۰/۶۶ و ۰/۴۱ به دست آورد. در مطالعه اول و دوم کیز (۱۹۹۸) نتایج تحلیل عاملی تاییدی نشان دهنده برازش خوب مدل پنج عاملی بوده است. بررسی روایی همزمان این پرسشنامه برای مقیاس بی-هنجاری در مطالعه اول نشان داد که کلیه ابعاد بهزیستی اجتماعی با مقیاس بهنجاری رابطه منفی معنادار دارند و در مطالعه دوم روایی همزمان پرسشنامه بهزیستی اجتماعی با مقیاس بی‌قراری نشان‌دهنده رابطه مثبت معنی‌دار و متوسط ابعاد آن با مقیاس بی‌قراری بود (حیدری و غنایی، ۱۳۸۷). حیدری و غنایی (۱۳۸۷) در ایران پایایی این مقیاس را با اجرای آن بر روی ۶۳۲ دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحدهای استان مرکزی و با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ محاسبه کردند و نتایج تحلیل عاملی مؤید ساختار پنج عاملی این پرسشنامه در جامعه ایرانی

بود. همچنین نتایج تحلیل عاملی تأییدی نشان‌دهنده برازش خوب مدل در تعیین عامل‌ها به شکل اولیه بیان شده توسط کیز (۱۹۹۸) بود.

یافته‌ها

میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۳۶ سال بود. کم‌سن‌ترین شرکت‌کننده ۲۶ سال و مسن‌ترین شرکت‌کننده ۴۹ سال بود. تعداد ۸۴ نفر دارای مدرک تحصیلی پایین‌تر از فوق‌دیپلم، ۱۱۳ نفر دارای مدرک تحصیلی فوق‌دیپلم و لیسانس و ۶۷ نفر فوق‌لیسانس و بالاتر بودند.

ذهن آگاهی، الگوهای حل تعارض، حمایت اجتماعی ادراک‌شده و بهزیستی اجتماعی در این تحقیق به عنوان متغیرهای پیش‌بین مطرح هستند که رابطه آن‌ها با صمیمیت زناشویی مورد سنجش واقع شده است. یافته‌های توصیفی مقیاس‌های پژوهش در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی خرده‌مقیاس‌های تحقیق

شاخص آماری مقیاس	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
یکپارچگی	۱۴/۹۴	۱/۸۴	-۰/۷۰	-۰/۰۴
مسلط	۱۷/۲۰	۳/۰۱	-۰/۱۴	-۰/۰۳
ملزوم شده	۱۷/۱۵	۳/۰۶	-۰/۱۶	-۰/۵۴
اجتناب‌کننده	۱۳/۲۹	۲/۶۴	-۰/۳۵	-۰/۵۱
مصاحبه	۱۵/۱۹	۲/۸۵	-۰/۵۴	-۰/۵۲
ذهن آگاهی	۳۷/۱۰	۶/۲۶	-۰/۳۲	-۰/۲۸
حمایت خانواده	۱۳/۱۷	۳/۴۰	-۰/۰۳	-۰/۵۱
حمایت دوستان	۱۲/۶۲	۳/۱۷	-۰/۰۴	-۰/۷۶
حمایت افراد مهم	۱۳/۵۹	۲/۹۵	-۰/۲۴	-۰/۲۸
همبستگی اجتماعی	۱۷/۶۲	۲/۶۰	-۰/۱۲	-۰/۸۰
انسجام اجتماعی	۱۸/۴۷	۲/۳۵	-۰/۲۵	۱/۸۲
مشارکت اجتماعی	۲۰/۵۵	۳/۳۲	-۰/۲۴	-۰/۶۶
شکوفایی اجتماعی	۲۰/۸۶	۳/۲۷	-۰/۵۸	-۰/۷۰
پذیرش اجتماعی	۱۹/۳۳	۳/۴۹	-۰/۳۸	-۰/۹۱
صمیمیت زناشویی	۵۸/۵۴	۷/۱۷	-۰/۲۹	-۰/۸۰

نتایج جدول نشان می‌دهد از بین مؤلفه الگوهای حل تعارض، بیشترین میانگین مربوط به الگوی مسلط است.

براساس داده‌های جدول ۱ مشخص می‌شود که شاخص کجی و کشیدگی هیچ یک از مؤلفه‌ها خارج از بازه‌ی (۳، -۳) نیست و بنابراین می‌توان آن‌ها را نرمال یا تقریب نرمال در نظر گرفت.

جدول ۲. شاخص تحمل واریانس و عامل تورم واریانس

شاخص‌های هم‌خطی چندگانه		
VIF	تلورانس	متغیرهای پیش‌بین
۱/۸۷	۰/۵۴	یکپارچگی
۱/۶۲	۰/۶۲	مسلط
۲/۹۴	۰/۳۴	ملزم شده
۲/۴۰	۰/۴۲	اجتناب‌کننده
۱/۶۴	۰/۶۱	مصالحه
۱/۸۸	۰/۵۳	ذهن‌آگاهی
۱/۶۶	۰/۶۰	حمایت خانواده
۲/۰۹	۰/۴۸	حمایت دوستان
۱/۹۳	۰/۵۲	حمایت افراد مهم
۱/۴۶	۰/۶۸	همبستگی اجتماعی
۱/۲۵	۰/۸۰	انسجام اجتماعی
۱/۶۴	۰/۶۱	مشارکت اجتماعی
۱/۳۷	۰/۷۳	شکوفایی اجتماعی
۱/۵۷	۰/۶۴	پذیرش اجتماعی

همانطور که مشاهده می‌شود تمامی اعداد نشان از عدم وجود اثر هم‌خطی شدید بین متغیرهای پیش‌بین می‌باشد.

جدول ۳. نتایج رگرسیون عوامل ذهن‌آگاهی، الگوهای حل تعارض، حمایت اجتماعی ادراک‌شده و بهزیستی اجتماعی بر صمیمیت زناشویی

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	R	۲R	adj۲R	sig
رگرسیون	۳۱۷۱/۶۷	۱۴/۰۰	۲۲۶/۵۵	۵/۴۴	۰/۴۸	۰/۲۳	۰/۲۱	۰/۰۰۱
خطای تصادفی	۱۰۳۶۱/۸۷	۲۴۹/۰۰	۴۱/۶۱					
کل	۱۳۵۳۳/۵۴	۲۶۳/۰۰						

همان‌طور که در جدول مشاهده می‌شود مقدار Sig کمتر از ۰/۰۵ شده است و نشان از معنی‌دار بودن مدل رگرسیون می‌باشد، یعنی حداقل یکی از متغیرهای پیش‌بین بر متغیر ملاک تأثیر معنادار دارد.

با توجه به معنادار بودن کل مدل اکنون باید بررسی کرد که کدام یکی از ضرایب صفر نیست و یا به عبارت دیگر کدام متغیر یا متغیرها تأثیر معنادار در مدل دارند. به این منظور از آزمون t استفاده می‌شود.

جدول ۴. ضرایب استاندارد، غیراستاندارد و آماره تی متغیرهای وارد شده در معادله رگرسیون

sig	آماره T	ضرایب رگرسیون		متغیر پیش بین
		استاندارد شده	استاندارد نشده	
۰/۰۲	۲/۳۹		۲۳/۱۷	مقدار ثابت
۰/۶۱	۰/۵۱	۰/۰۴	۰/۱۵	یکپارچگی
۰/۰۹	۱/۶۹-	۰/۱۲-	۰/۲۹-	مسلط
۰/۰۴	۲/۰۳-	۰/۱۹-	۰/۴۵-	ملزم شده
۰/۸۳	۰/۲۲-	۰/۰۲-	۰/۰۵-	اجتناب کننده
۰/۰۱	۲/۴۶	۰/۱۳	۰/۲۶	مصالحه
۰/۰۰۷	۲/۷۲	۰/۱۷	۰/۲۰	ذهن آگاهی
۰/۰۱	۲/۶۴	۰/۱۹	۰/۴۰	حمایت خانواده
۰/۳۸	۰/۸۸	۰/۰۷	۰/۱۶	حمایت دوستان
۰/۳۳	۰/۹۷	۰/۰۸	۰/۱۸	حمایت افراد مهم
۰/۰۰۱	۳/۱۶	۰/۲۱	۰/۵۹	همبستگی اجتماعی
۰/۰۰۱	۴/۰۰	۰/۲۵	۰/۷۶	انسجام اجتماعی
۰/۰۴	۲/۱۰	۰/۱۵	۰/۳۲	مشارکت اجتماعی
۰/۰۰۶	۲/۷۶	۰/۱۸	۰/۳۹	شکوفایی اجتماعی
۰/۸۸	۰/۱۶	۰/۰۱	۰/۰۲	پذیرش اجتماعی

همان طور که نتایج جدول نشان می‌دهد عوامل سبک مصالحه، ذهن آگاهی، حمایت خانواده، همبستگی اجتماعی، انسجام اجتماعی و شکوفایی اجتماعی با صمیمیت زناشویی در سطح ۵ درصد رابطه‌ی مثبت معنادار دارند و مثبت بودن این ضرایب در واقع نشان‌دهنده این است که با افزایش این عوامل، میزان صمیمیت زناشویی افزایش می‌یابد. همچنین بین سبک ملزم‌شده و صمیمیت زناشویی رابطه‌ی منفی معنادار وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی صمیمیت زناشویی بر اساس الگوهای حل تعارض، ذهن آگاهی، حمایت اجتماعی ادراک‌شده و بهزیستی اجتماعی بود. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که ذهن آگاهی بر صمیمیت زناشویی اثر مستقیم دارد. این نتیجه با سایر مطالعات انجام شده که نشان داده‌اند بین ذهن آگاهی با صمیمیت زناشویی، رضایت زناشویی، سازگاری زناشویی، روابط ایمن در زندگی زناشویی و کیفیت زناشویی ارتباط معنادار وجود دارد (بارنس و همکاران، ۲۰۰۷؛ آدیر و همکاران، ۲۰۱۸؛ کیمز و همکاران، ۲۰۱۸؛ پن و همکاران، ۲۰۱۹؛ قاسمی‌چوبنه و همکاران، ۱۳۹۸؛ بهشتی‌نژاد، ۲۰۱۹؛ فرشیدمنش، ۲۰۱۹؛ کریم‌زاده، ۱۳۹۴؛ مصلا و همکاران، ۲۰۱۶) هم‌خوانی دارد. بنابراین افراد دارای ذهن آگاهی نه تنها بهزیستی فردی و سلامت روان مطلوبی دارند (قانع،

جوانشیر و درخشانپور، ۱۳۹۷)، بلکه ارتباط زناشویی صمیمانه‌تری را نیز تجربه می‌کنند. این یافته را می‌توان اینگونه تبیین کرد که تنظیم هیجان، تحمل فشار، ناکامی و ناراحتی، رضایت از زندگی فردی، حالات هیجانی و دیدگاه مثبت نسبت به زندگی، انعطاف‌پذیری روانی و احساس آرامش و امنیت که از مشخصه‌های ذهن آگاهی هستند به ادراک فرد از رابطه و هیجانات تجربه‌شونده بین فردی وی نیز تعمیم می‌یابند و محیط مطلوب‌تری را برای رابطه‌ی سازنده و صمیمانه به وجود می‌آورند. افرادی که ذهن آگاهی بالایی دارند بهتر می‌توانند در تجربه‌های دشوار رابطه، قضاوت نادرست را به تعویق بیندازند و برخورد سازنده‌ای با همسر خود داشته باشند (فروزش و همکاران، ۱۳۹۷). آگاهی از تجربه‌ها، با افزایش احساس مهربانی و شفقت نسبت به خود و دیگران و نیز کاهش اضطراب و استرس درونی، خشم و قضاوت نابجا، احساس پذیرفته شدن را در همسر به وجود می‌آورد و احساس نزدیکی زوجین را به یکدیگر تقویت می‌کند. ذهن آگاهی با ایجاد فضایی باز و گشوده توأم با مهربانی نسبت به خود و همسر احساس شادکامی از رابطه را در زوجین تقویت می‌کند.

همچنین در این مطالعه بین صمیمیت زناشویی و سبک‌های حل تعارض همبستگی معناداری مشاهده شد. این همبستگی بین صمیمیت و سبک حل تعارض مصالحه‌داری بیشترین میزان است. به این شکل که زوجین دارای سبک حل تعارض مصالحه، صمیمیت زناشویی بیشتری را گزارش کردند. این نتایج با نتایج حاصل از پژوهش‌های پیشین (فینی و کارانتزاس، ۲۰۱۷؛ هاوکینز و بوث، ۲۰۰۵؛ زارع‌پور، ۲۰۱۰؛ صادقی‌فرد، ۲۰۱۵؛ واعتمادی جابری، جزایری و احمدی، ۱۳۹۳) همسو است. بر اساس مبانی نظری وجود تعارض در روابط نزدیک، تهدیدی برای کیفیت روابط محسوب می‌شود. از سویی تعارض، بخش جدایی‌ناپذیر روابط بشری است و از آن گریزی نیست. با این حال، از آنجا که بشر موجودی هوشمند است می‌تواند با خلق شیوه‌های سازنده برای حل تعارضات و مسائل بین فردی، تجربه روابط لذت بخش و صمیمانه را برای خود ممکن سازد. همانگونه که از نتایج پژوهش حاضر و پژوهش‌های پیشین (کمپاین، جانسون و فیلیس^۱، ۲۰۱۳؛ زاهدی، ۲۰۱۹) برمی‌آید، رابطه صمیمیت زناشویی و توانایی زوجین در حل تعارضات، رابطه‌ای دو سویه است. به این معنا که هرچه زوجین صمیمی‌تر باشند در حل تعارضات تواناترند و نیز هر چه زوجین در حل تعارضات کارآمدتر عمل نمایند رابطه‌ی صمیمانه‌تری را تجربه می‌کنند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان چنین گفت که در هر تعاملی کنش و واکنش وجود دارد و هر دو به یک میزان دارای اهمیت است. هنگام بروز تعارض چنانچه زوجین مهارت لازم را در حل مسئله و تعارض دارا باشند، عمل و عکس‌العملی متناسب با موقعیت و در جهت حل تعارض نشان خواهند داد. تجربه‌های موفقیت در حل تعارض به مرور زمان احساس امنیت‌خاطر نسبت به واکنش‌های همسر و امید به یافتن راه‌حلی مفید را در فرد ایجاد و دیدگاه زوجین را به یکدیگر

نزدیک می‌نماید. این احساس امنیت، دیدگاه فهمی و تعامل سازنده، بستری از صمیمیت برای رابطه ایجاد می‌کند.

یافته دیگر پژوهش حاکی از وجود رابطه معنادار مستقیم میان صمیمیت زناشویی و حمایت اجتماعی ادراک شده (به طور کلی) و حمایت اجتماعی ادراک شده خانواده (به طور اخص) می‌باشد. این یافته با نتایج پژوهش‌های ژو(۲۰۱۵)، ترامونتی و همکاران(۲۰۱۵)، دان و همکاران(۲۰۱۷)، آی و همکاران(۲۰۱۸)، سلکه(۲۰۱۹)، مقدم فر(۱۳۹۶) و عباسی(۲۰۱۹) هم‌سو بود. ادراک نکردن حمایت از جانب همسر احساس ناخشنودی از زندگی و رابطه را در فرد ایجاد می‌کند. حمایت زوجین از یکدیگر و ادراک این حمایت از سوی آن‌ها کیفیت روابط عاشقانه آن‌ها را افزایش می‌دهد(کرامر^۱، ۲۰۰۶). از آنجا که رابطه با همسر نزدیک ترین ارتباط اجتماعی است، ادراک همدلی و حمایت از سوی همسر می‌تواند القاکننده‌ی احساس آرامش درونی توأم با صمیمیت در فرد باشد. تاثیر و اهمیت حمایت اجتماعی ادراک شده از سوی همسر فراتر از حمایت اجتماعی ادراک شده از سوی هر منبع دیگری است (هالت-لانستد، بیرمنگهام . جونز^۲، ۲۰۰۸). گرچه گوش دادن به ابراز احساسات و افکار همسر زمانی که به حمایت نیاز دارد گاهی اوقات بار و مسئولیت سنگینی احساس می‌شود، با این وجود برخی افراد از این فرصت برای شناخت بیشتر شریک زندگی، تقویت مهارت‌های ارتباطی و رشد، استفاده می‌کنند (دان و همکاران، ۲۰۱۷). از دیگر سو، خانواده به عنوان اولین منبع دلستگی و امنیت و نیز نخستین واحد اجتماعی که فرد در آن شکل می‌گیرد نقش مهمی در سلامت روان فرد ایفا می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده است که حمایت اجتماعی ادراک شده از سوی خانواده و دوستان نقش مثبتی در سازگاری زناشویی دارد (مرت، ۲۰۱۸؛ لارسون^۳، ۲۰۰۲). ازدواج یک نظام بسته نیست که هیچ تعاملی با محیط اجتماعی نداشته باشد. بنابر این طبیعی است که تعامل با جامعه و به ویژه خانواده و دوستان نقش مهمی در رضایت و سازگاری زناشویی افراد داشته باشد. در فرهنگ‌های خانواده‌محور و جمع-گرایانه مانند جامعه ایرانی، خانواده‌ها نسبت به مشکلات اعضا خود بی‌تفاوت نیستند و حمایت اجتماعی در خانواده از اهمیت بالایی برخوردار است. خانواده‌ها با ارائه حمایت به اعضا خود به بهبود کیفیت زندگی فردی و زناشویی اعضا کمک می‌کنند و از اعضا انتظار رفتار سازگارانه دارند. ادراک فرد از حمایت اجتماعی خانواده می‌تواند در اعتماد به نفس، سازگاری و صمیمیت زناشویی نقش موثری ایفا نماید. همچنین حمایت اجتماعی خانواده و دوستان می‌تواند در از بین بردن اثرات منفی ازدواج، راهنمایی در خصوص مهارت‌های ارتباط مؤثر زناشویی، یادگیری روش‌های ایجاد و حفظ صمیمیت و غنای رابطه موثر باشد.

1. Cramer
2. Holt-Lunstad, Birmingham & Jones
3. Larson

یکی دیگر از یافته‌های پژوهش نشان‌دهنده رابطه مستقیم و معنادار بین صمیمیت و بهزیستی اجتماعی (به طور کلی) و همبستگی اجتماعی، انسجام اجتماعی و شکوفایی اجتماعی (به طور اخص) بود. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین (آرمین و همکاران، ۱۳۹۸؛ حسینی و همکاران، ۱۳۹۸) هم‌خوانی دارد. همچنین این یافته را می‌توان با نتایج پژوهش قره‌داغی و همکاران (۲۰۱۴) که نشان دادند سرمایه اجتماعی که شامل اعتماد دو طرفه زوجین، احترام متقابل، تعاون، ارزش‌های اخلاقی، مسئولیت‌پذیری، احساس امنیت، مشارکت اجتماعی و مهارت‌های ارتباطی بر رضایت زناشویی تأثیر معنادار دارد، همسو دانست. از این نتایج اینگونه می‌توان استنباط کرد که فردی با بهزیستی اجتماعی بالا که در ایجاد و حفظ روابط گرم و رضایت بخش اجتماعی، حساسیت نسبت به رفاه حال دیگران و مسئولیت‌پذیری عملکرد بالایی نشان می‌دهد، توانایی همدلی و صمیمیت در رابطه زناشویی را دارا می‌باشد. بهزیستی اجتماعی یکی از عواملی است که به واسطه آن زوجین وارد تعاملات بین‌فردی و فرآیند ارتباط می‌شوند؛ فرآیندی که طی آن زوجین اطلاعات، افکار و احساسات خود را از طریق مبادله کلامی و غیرکلامی با یکدیگر در میان می‌گذارند و صمیمیت بیشتری را تجربه می‌کنند (حسینی، ۹۸). بنابراین بهبود ابعاد گوناگون بهزیستی اجتماعی در زوجین، ازدواج را غنی می‌سازد و به صمیمیت رابطه‌ی زناشویی عمق می‌بخشد.

از محدودیت‌های پژوهش عدم دسترسی به طیف متنوعی از جامعه مورد مطالعه و اکتفا به نمونه در دسترس زنان مراجعه‌کننده به سرای محله‌ها بود که این محدودیت می‌تواند در پژوهش‌های آینده مرتفع گردد. این پژوهش در شهر تهران انجام شده است و پیشنهاد می‌شود برای اطمینان بیشتر از قابلیت تعمیم نتایج آن به زنان سایر مناطق کشور، پژوهش‌های مشابهی در شهرهای دیگر نیز انجام شود. همچنین پژوهشگران علاقمند می‌توانند مطالعه مشابهی را بر زوی جمعیت مردان انجام دهند تا از این طریق به طور گسترده‌تری امکان شناخت و مطالعه تشابهات، تفاوت‌ها، تأثیر و تأثرات و تعاملات رفتاری، شناختی و هیجانی زنان و مردان فراهم گردد. با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود که کارگاه‌هایی با اهداف آموزش مهارت‌های حل مسئله، مهارت‌های ارتباطی، ذهن‌آگاهی، تقویت عزت‌نفس و علاقه‌ی اجتماعی زنان برگزار گردد.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از کلیه شرکت‌کنندگان در فرآیند پژوهش، صمیمانه تقدیر و تشکر به عمل می‌آید.

منابع

- اسدی مجره، سامره. (۱۳۹۰). مقایسه استرس ادراک شده، کانون کنترل سلامت و حمایت اجتماعی ادراک شده در دانشجویان با و بدون تیپ شخصیت D. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز.
- اعتمادی، عذرا؛ جابری، سمیه؛ جزایری، رضوان‌السادات و احمدی، سید احمد. (۱۳۹۳). بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی، الگوهای ارتباطی و سبک‌های حل تعارض با صمیمیت زناشویی در زنان شهر اصفهان. فصلنامه علمی- پژوهشی زن و جامعه. ۵۱-۵۹.
- آوریده، سولماز؛ اسدی مجره، سامره؛ مقتدر، لیلا؛ عابدینی، مریم و میربلوک‌بزرگی، عباس (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای حمایت اجتماعی ادراک شده در تأثیر بخشودگی بین فردی بر سلامت اجتماعی در دانشجویان. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۲۰(۱)، ۷۱-۸۰.
- ثنایی، باقر؛ هومن، عباس وعلاقمند، ستیلا. (۱۳۸۸). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج، انتشارات بعثت، تهران.
- جانسون، س. (۲۰۰۴). زوج درمانی هیجان‌مدار "پیوند آفرینی". ترجمه بیتا حسینی، ۱۳۹۳، نوبت دوم، تهران، نشر جنگل.
- جی. گهرن. جی. آر. ف؛ ل بردن. س و گیلبرت کاتو. ج. (۱۹۸۷). ارزیابی و درمان تعارض زناشویی: (رویکرد چهار مرحله‌ای). ترجمه فرشاد بهاری، ۱۳۹۵، نوبت دوم، تهران، انتشارات رشد.
- حامدی، بهارک و زارعی، سلمان. (۱۳۸۹). اثربخشی برنامه غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر رویکرد شناختی-رفتاری بر صمیمیت زناشویی معتادان به مواد مخدر و همسرانشان. فصلنامه اعتیاد پژوهی سوءمصرف مواد، ۴(۱۶)، ۱۰۲-۹۳.
- حسینی، مونس؛ محمودی، آرمین و ماردپور، علیرضا. (۱۳۹۸). بررسی ارتباط سرمایه‌های روان شناختی با صمیمیت زناشویی دانشجویان متأهل و نقش واسطه‌ای بهزیستی اجتماعی. آرمان دانش، مجله علمی-پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، ۲۴(۳): ۲۱-۲۳.
- حسینی، مونس؛ محمودی، آرمین و ماردپور، علیرضا. (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای بهزیستی اجتماعی در ارتباط بین سلامت معنوی و صمیمیت زناشویی دانشجویان متأهل. مجله مطالعات ناتوانی، ۹: ۴۰-۴۰.
- حقیقی، علی‌اکبر؛ زارعی، اقبال و قادری، فواد. (۱۳۹۱). بررسی ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه سبک‌های حل تعارض رحیم (ROCI-II) در بین زوجین ایرانی. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۱(۴)، ۵۶۱-۵۳۴.
- حیدری، غلامحسین و غنایی، زیبا. (۱۳۸۷). هنجاریابی پرسشنامه بهزیستی اجتماعی. اندیشه و رفتار، ۲(۷): ۳۱-۴۰.

- صفاری‌نیا، مجید؛ تدریس تبریزی، معصومه؛ محتشمی، طیبه و حسن‌زاده، پرستو. (۱۳۹۳). تأثیر مؤلفه‌های شخصیت جامعه‌پسند و خودشیفتگی بر بهزیستی اجتماعی. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۱۵(۳): ۳۵-۴۴.
- فرزانه ملایوسفی، آزاده و سپاه منصور، مژگان. (۱۳۹۶). پیش‌بینی بهزیستی اجتماعی بر اساس شخصیت جامعه‌پسند و واکنش روانی در دانشجویان. مجله روانشناسی اجتماعی. ۴۴(۱۲)، ۹۳-۱۰۵.
- فروزش‌یکتا، فاطمه؛ یعقوبی، حمید؛ موتابی، فرشته، روشن، رسول؛ غلامی‌فشارکی، محمد و امیدی، عبدالله. (۱۳۹۷). تأثیر برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر پریشانی روانشناختی، تنظیم هیجان و ارتقای رضایت زناشویی زنان سازگار. فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، ۳۱(۸)، ۶۷-۹۰.
- قاسمی جوینه، رضا؛ عرب‌زاده، مهدی؛ جلیلی نیکو، سعید؛ محمدعلی‌پور، زینب و محسن‌زاده، فرشاد. (۱۳۹۴). بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۱۴(۲)، ۱۵۰-۱۳۷.
- قانع، صفورا؛ اسدی، جوانشیر و درخشانی‌پور، فیروزه. (۱۳۹۷). اثر آموزش ذهن‌آگاهی بر بهزیستی فردی و سلامت روان سالمندان زن. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان، ۲۰(۱): ۷۱-۷۶.
- کریم‌زاده‌نگاری، علی. (۱۳۹۴). بررسی صمیمیت جنسی، محبت جسمی، ذهن‌آگاهی و تعارض زناشویی به عنوان تعدیل‌کننده‌های رابطه بین سبک‌های دلبستگی و کیفیت زناشویی دانشجویان زن دانشگاه شهید چمران اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران.
- مقدم‌فر، نصیره؛ شاه‌نظری، مهدی. (۱۳۹۶). بررسی نقش حمایت اجتماعی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه در پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان متأهل. نشریه پژوهش پرستاری ایران، ۱۲(۵): ۵۳-۶۰.
- محمودپور، عبدالباسط؛ فرحبخش، کیومرث؛ حسینی، به‌رزان و بلوچ‌زاده، الهام. (۱۳۹۷). پیش‌بینی تعهد زناشویی زنان بر اساس شیوه‌های دل‌بستگی، خود شققتی و تحمل پریشانی. مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۸(۱)، ۸۴-۶۵.
- Abbasi, G., & Montazar, A. (2019). The Relationship between Appreciation, Sense of Humor and Social Support with Marital Satisfaction in Nurses. *Journal of Health and Care*. 21(1): 34-43.
- Adair, K., Boulton, A., & Algoe, S. (2019). The effect of mindfulness on relationship satisfaction via perceived responsiveness: findings from a dyadic study of heterosexual romantic partners. *Mindfulness*. 9(2):597-609.
- Alizadeh Asli, A., & Jafar Nezhad Langroudi, Z. (2018). The effectiveness of schema therapy based on acceptance and mindfulness in intimacy,

- adaptation and resiliency in persons with marital conflicts in couples of city Karaj. *Alborz University Medical Journal*. 7(3):248-56. [In Persian].
- Ay, E., & Okanli, A. (2018). An analysis of marital satisfaction and perceived social support in mothers with cancer-diagnosed children. *International Journal of Caring Sciences*. 11(1):145-56.
 - Barnes, S., Brown, K. W., Kruse Mark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*. 33(4):482-500.
 - Broock, S. V. D., Vandereyken, W., & Vertommen, H. (1995). Marital Intimacy: Conceptualization and Assessment. *Clinical Psychology Review*. 15(3): 217-233 .
 - Beyrami, M., Babapour, K., Hashemi, N., Abad, T., Esmaily, E., & Bahadery-Khosrowsahi, J. (2013) Marital satisfaction predicted based on the components of emotional intelligence and conflict resolution styles. *Journal of Qazvin of Medical*. 17: 20-27.
 - Cicognani, E., Pirini, C., Keyes, C., Joshanloo, M., Rostami, R., & Nosratabadi, M. (2008). Social participation, sense of community and social wellbeing: A study on American, Italian and Iranian university students. *Social Indicators Research*. 89(1):97-112. doi:10.1007/s11205-007-9222-3
 - Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 98(2), 310-57. doi: 10.1037/0033-2909.98.2.310
 - Cramer, D. (2006). How a supportive partner may increase relationship satisfaction. *British Journal of Guidance & Counselling*. 34(1), 117-131. <https://doi.org/10.1080/03069880500483141>
 - Cutrona, C. E. (1996). Social support as a determinant of marital quality: the interplay of negative and supportive behaviors. In G. R. Pierce & I. G. Sarason (Eds.), Springer series on stress and coping. *Handbook of social support and the family*. 173-194. New York, NY: Plenum Press. doi: 10.1007/978-1-4899-1388-3
 - Don, B., & Hammond, M. D. (2017). Social Support in Intimate Relationships: The Role of Relationship Autonom. *Personality and Social Psychology Bulletin* • [DOI:10.1177/0146167217705119][<https://www.researchgate.net/publication/317111629>]
 - Feeney, J. A., & Karantzas, G. C. (2017). Couple conflict: insights from an attachment perspective. *Current Opinion in Psychology*. 13: 60-64.
 - Gharadaghi, S., Mardipirsoltan, F., Ghaderisanavi, R., & Derakhshania, F. (2014). The study of the relationship between social health and marital satisfaction among welfare employees in the city of Karaj. Second International Conference on Psychology, Educational Sciences and Lifestyle. Mashhad, Iran: *Civilica*. https://www.civilica.com/Paper-ICPE02-ICPE02_009.html

- Gümüş, H. (2015). The married individuals with perceived social support level relationship between life satisfaction and problem solving skills. *Journal of Research in Education and Teaching*. 4(3): 150-162.
- Hawkins, D. N., & Booth, A. (2005). Unhappily Ever After: Effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces*. 84(1): 451-471
- Holt-Lunstad, J., Birmingham, W., & Jones, B. Q. (2008). Is there something unique about marriage? The relative impact of marital status, relationship quality, and network social support on ambulatory blood pressure and mental health. *Annals of Behavioral Medicine*. 35(2), 239-44. doi: 10.1007/s12160-008-9018-y
- Jung-Yoon Lee, Jong-Sung Kim, Sung-Soo Kim, Jin-Kyu Jeong, Seok-Jun Yoon, Sun-Jin Kim., & Sa-Mi Lee. (2019). Relationship between Health Behaviors and Marital Adjustment and Marital Intimacy in Multicultural Family Female Immigrants. *Korean Journal of Family Medicine*. DOI:10.4082/kjfm.17.0059
- Kempainen, J., Johnson, M. O., & Phillips, J. C. (2013). A multinational study of self compassion and human immunodeficiency virus-related anxiety. *International Nursing Review*. 60(4): 477-486.
- Keys, C. L. M. (1998). Social well-being *Social Psychology Quarterly* . 61T 121-140.
- Kim, M., Kim, A. (2012). The impact of Korea immigrant women's resources on their satisfaction with family relations and life. *Fam Cult*. 24:64-100.
- Kimmes, J., Jaurequi, M., May, R., Srivastava, S., & Fincham, F. (2018). Mindfulness in the context of romantic relationship and marital intimacy: initial development and validation of the relationship mindfulness measure. *Journal of Marital and Family Therapy*. 44(4): 575-89.
- Larson, J. H. (2002). The great marriage, tune-up book: A proven program for evaluating and renewing your relationship. pp: 21.
- Mc Carney, R. W., Schulz, L., & Grey, A. R. (2012). Effectiveness of mindfulness based therapies in reducing symptoms of depression: A meta-analysis. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*. 14(3):279-99.
- Mert, A. (2018). The predictive role of values and perceived social support variables in marital adjustment. *Universal Journal of Educational Research*. 6(6): 92-98
- Mosalla, M. (2016). The effectiveness of conscious-based cognitive therapy on marital engagement and intimacy of married women. M.A. Thesis in Consultation, Islamic Azad University, Khomein Branch, Khomein. (Persian).
- Nurhayati, S. R., Faturochman., & Fadilla-Helmi, A. (2019). Marital Quality: A Conceptual Review. *Buletin Psikologi*. 27(2): 109 – 124. [DOI:10.22146/buletinpsikologi.37691] [https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi]
- Omidbeiki, M., Khalili, Sh., Gholamali Lavasani, M., & Ghorbani, N. (2014). The relationship between mindfulness and integrative self-

- knowledge with marital satisfaction. *Journal of Psychology*. 18(3):327-41. [In Persian].
- Pan, W., Gau, M., Lee, T., Jou, H., Liu, C. h., & Wen, T. (2019). Mindfulness- based programme on the psychological health and intimacy of pregnant women. *Women and Birthday*. 32(1):e102-9.
 - Rahim, A. (1983). A measure of styles of handling interpersonal conflict. *Acad Manage*. 26(2), 368-76.
 - Rahim, A., & Magner, N. R., (1995). Confirmatory factor analysis of the styles of handling interpersonal conflict: first-order factor model and its invariance across groups. *J ApplPsychol*. 80:122-32.
 - SadeghiFard, M., Samavi, S. A., & Mohebbi, S. (2015). The Relationship between Problem-Solving Skills and Conflict Resolution Styles with Marital Intimacy and Compatibility among Couples. *Academic Journal of Psychological Studies*. 5(1): 67-76.
 - Selke, A. E. (2019). Try to Empathize with Me, Show Me Support: Effects of Perceived and Observed Social Support and Empathy on Relationship Satisfaction.
 - Tarhan, S. (2012). The prediction of hope from self-efficacy, perceived social support and personality traits. Unpublished doctoral thesis, Gazi University, Ankara, Turkey.
 - Tramonti, F., Gerini, A., & Stampacchia, G. (2015). Relationship quality and perceived social support in persons with spinal cord injury. *Spinal Cord*. 53: 120–124. <https://doi.org/10.1038/sc.2014.229>
 - Wagner, A., Mosmann, C. P., Scheeren, P., & Levandowski, D. C. (2019). Conflict, conflict resolution and marital quality. *Paidéia (Ribeirão Preto)*. vol.29 Ribeirão Preto 2019 Epub Aug 12, 2019. <https://doi.org/10.1590/1982-4327e2919>
 - Walach, H., Buchheld, N., Bütünmuller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness - The Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*. 40: 1543-1555.
 - Wilson, S. J., Andridge, R., Peng, J., Bailey, B. E., Malarkey, W. B., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2017). Thoughts after marital conflict and punch biopsy wounds: Age-graded pathways to healing. *Psychoneuroendocrinology*. 85: 6-13.
 - Zahedi, M. (2019). The Effect of Compassion-Based Counseling on Marital Intimacy of Conflicted Couples. *Social Behavior Research & Health (SBRH)*. 3(2): 393-401.
 - Zarepour, L. (2010). the impact of problem-solving skills' education on the marital intimacy, master's thesis, Tehran University.
 - Zhu, H. (2015). Social Support and Affect Balance Mediate the Association Between Forgiveness and Life Satisfaction. *Social Indicators Research*. 124(4): 671-681.