



دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی

گروه روان شناسی

**پایان نامه**

**جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد رشته روان شناسی عمومی**

عنوان

**نقش ذهن آگاهی، باورهای غیرمنطقی و سبکهای حل تعارض بین فردی در**

**رضایت زناشویی زوجین**

استاد راهنما

**دکتر جلیل باباپور خیرالدین**

استاد مشاور

**دکتر حمید پورشریفی**

پژوهشگر

**ابراهیم رزاقی الوندی**

بهمن ۱۳۹۰



*University of Tabriz*  
*Faculty of educational sciences and psychology*  
*Department of Psychology*

**Dissertation is approved for the master of sciences in general  
psychology**

*Title*

**The role of mindfulness, irrational beliefs and conflict  
resolution styles on marital satisfaction**

*Supervisor*

**Jalil Babapour (Ph.D.)**

*Advisor*

**Hamid Poursharifi (Ph.D.)**

*Researcher*

**Ebrahim Razzaghi Alvandi**

*February 2012*

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تقدیم بہ:

آسان سبز ناموس دھر، شطر شطر (عج)

تقدیم بہ:

ہمسفر مہربانم

تقدیر و تشکر:

پس از حمد و شنای پروردگار، که نعمت حیات بر من ارزانی داشت و هر جایی و هر زمانی لطف بیکرانیش را بر بنده‌ی حقیرش شامل گرداند؛ بهترین فرصت است که از معلم مهربانی‌ها، از استاد عشق و اخلاق، استاد راهنمای عزیزم جناب آقای دکتر جلیل بابا پور قدردانی کرده و مراتب ارادت خود را ابراز نمایم.

همچنین از استاد مشاور و بنر کوار خود، جناب آقای دکتر حمید پور شریفی نیز به پاس زحمات بی‌دریغ و به احترام محبتشان کمال سپاس و قدردانی را دارم.

ضمناً قدردانی می‌کنم از استاد کراتقدر، جناب آقای دکتر توج‌هاشمی که زحمت داورسی پایان‌نامه اینجانب را عمده دار بودند.

در نهایت از خانواده جایگرم و تمامی دوستانی که در اجرا و آماده‌سازی به موقع این پژوهش مرایاری نمودند کمال تشکر را دارم.

نام خانوادگی: رزاقی الوندی	نام: ابراهیم
عنوان پایان نامه: بررسی نقش ذهن آگاهی، باورهای غیرمنطقی و سبکهای حل تعارض بین فردی در رضایت زناشویی زوجین	
استاد راهنما: دکتر جلیل باباپور خیرالدین	استاد مشاور: دکتر حمید پورشریفی
برای دریافت درجه: کارشناسی ارشد	رشته: روان شناسی
دانشگاه: تبریز	گرایش: عمومی
تاریخ دفاع: ۱۳۹۰/۱۱/۱۹	دانشکده: علوم تربیتی و روانشناسی
	تعداد صفحات: ۱۰۰
واژگان کلیدی: رضایت زناشویی، ذهن آگاهی، باورهای غیرمنطقی، سبکهای حل تعارض	
<p><b>چکیده</b></p> <p>این پژوهش با هدف بررسی نقش ذهن آگاهی، باورهای غیرمنطقی و سبکهای حل تعارض در رضایت زناشویی کارکنان واحدهای اداری دانشگاه تبریز انجام گرفت.</p> <p><b>روش:</b> برای این منظور ۱۱۱ نفر (۶۸ مرد و ۴۳ زن) از کارکنان متأهل دانشگاه تبریز بصورت نمونه-گیری در دسترس اشباع شده از بین کلیه کارکنان دانشگاه انتخاب شدند. برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه‌های رضایت زناشویی انریچ ۴۷ ماده‌ای، پنج وجهی ذهن آگاهی، باورهای غیرمنطقی جونز و سبکهای حل تعارض رحیم (نسخه دوم) استفاده گردید. داده های آماری بدست آمده با استفاده از آزمون معناداری همبستگی پیرسون و تحلیل واریانس چد متغیره در نرم افزار spss 17 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.</p> <p><b>نتایج:</b> نتایج بدست آمده نشان داد که بین ذهن آگاهی، باورهای غیرمنطقی و سبکهای حل تعارض، با رضایت زناشویی زوجین رابطه معنی داری وجود دارد. در متغیر ذهن آگاهی، زیرمؤلفه‌ی مشاهده و عمل آگاهانه دارای بیشترین ارتباط با متغیر ملاک بودند. در متغیر باورهای غیرمنطقی، زیرمؤلفه‌های درماندگی نسبت به تغییر، نگرانی زیاد توأم با اضطراب، اجتناب از مشکل و وابستگی، و در متغیر سبکهای حل تعارض، شیوه‌های همدلانه، مهربانانه و سلطه‌گرانه بیشترین ارتباط را با رضایت زناشویی داشتند.</p>	

Surname: Razzaghi Alvandi	Name: Ebrahim
Thesis Title: The role of mindfulness, irrational believes and conflict resolution styles on marital satisfaction	
Supervisor: Babapour, Jalil (Ph.D.) Advisor: Poursharifi, Hamid (Ph.D.)	
Degree: M.A	Major: general Psychology
University: tabriz	Faculty: educational science and psychology
pages: 100	Graduation date: 2012/02/08
Keywords: marital satisfaction, mindfulness, irrational believes, conflict resolution styles	
<p><b>Abstract</b></p> <p>This research aimed to determine the role of mindfulness, irrational believes and conflict resolution styles on marital satisfaction.</p> <p><b>Method:</b> 111 university staffs (68 male &amp; 43 female) were chosen from all the university staffs via satiated convenient sampling. For gathering information, enrich questionnaire, Five-Facet Mindfulness Questionnaire, jones Irrationally Believe Inventory and Rahim Organizational Conflict Inventory-II were used. Data were analysed through pearson's correlation coefficient, multivariate analysis of variance (MANOVA), and regression analysis.</p> <p><b>Results:</b> results revealed that there were significant correlation between mindfulness and marital satisfaction, irrational believes and marital satisfaction, conflict resolution styles and marital satisfaction. Also, mindfulness, irrational believes and conflict resolution styles predicted marital satisfaction, significantly.</p>	

## فهرست مطالب

عنوان:	صفحه
<b>فصل اول: کلیات</b>	۱
۱-۱: مقدمه	۲
۲-۱: بیان مسئله	۳
۳-۱: ضرورت و اهمیت پژوهش	۶
۴-۱: اهداف	۸
۱-۴-۱: هدف کلی	۸
۲-۴-۱: اهداف اختصاصی	۸
۵-۱: فرضیه ها	۸
۶-۱: متغیرها	۸
۱-۶-۱: تعاریف مفهومی متغیرها	۹
۲-۶-۱: تعاریف عملیاتی متغیرها	۱۰
<b>فصل دوم: پیشینه پژوهشی</b>	۱۱
۱-۲: رضایت زناشویی	۱۲
۲-۲: ذهن آگاهی	۱۷
۱-۲-۲: ذهن آگاهی و شناخت درمانی	۲۵
۲-۲-۲: تحقیقات انجام گرفته در حوزه ذهن آگاهی	۲۷
۳-۲: باورهای غیرمنطقی	۲۹
۱-۳-۲: خصوصیات باورهای منطقی	۳۰
۲-۳-۲: خصوصیات باورهای غیر منطقی	۳۱
۳-۳-۲: طبقه بندی باورهای غیرمنطقی از دیدگاه ایس	۳۲
۴-۳-۲: باورهای غیر منطقی در زندگی زناشویی	۳۵
۴-۲: تعارض	۴۱
۱-۴-۲: سبکهای حل تعارض	۴۲
۲-۴-۲: سطوح تعارض	۴۳
۳-۴-۲: مراحل ایجاد تعارض	۴۵
۴-۴-۲: سبکهای حل تعارض	۴۶
۵-۴-۲: فنون و راهبردهای مدیریت تعارض	۴۸

۵۰	۶-۴-۲: تعارض در زندگی زناشویی
۵۴	۵-۲: خلاصه فصل
۵۵	<b>فصل سوم: روش شناسی</b>
۵۶	۱-۳: مقدمه
۵۶	۲-۳: طرح پژوهش
۵۶	۳-۳: جامعه، نمونه و روش نمونه گیری
۵۷	۴-۳: ابزارهای سنجش
۵۷	۱-۴-۳: پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ
۵۹	۲-۴-۳: پرسشنامه پنج - وجهی توجه آگاهی
۶۱	۳-۴-۳: پرسشنامه باورهای غیر منطقی جونز و همکاران
۶۳	۴-۴-۳: مقیاس نسخه دوم شیوه مقابله با تعارض رحیم
۶۵	۵-۳: روش اجرای پژوهش
۶۵	۶-۳: روش تحلیل آماری داده ها
۶۶	<b>فصل چهارم: یافته های پژوهش</b>
۶۷	۱-۴: مقدمه
۶۷	۲-۴: یافته ها
۷۵	<b>فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری</b>
۷۶	۱-۵: نتایج
۸۶	۲-۵: محدودیت های پژوهش
۸۷	۳-۵: پیشنهادات پژوهش
۸۷	۱-۳-۵: پیشنهادات نظری
۸۸	۲-۳-۵: پیشنهادات کاربردی
۸۹	منابع فارسی
۹۴	منابع انگلیسی
۱۰۰	پیوست ها

## فهرست جدولها

عنوان:	صفحه
جدول ۱-۴. شاخص‌های توصیفی رضایت زناشویی، ذهن‌آگاهی، باورهای غیرمنطقی و سبکهای حل تعارض.....	۶۷
جدول ۲-۴. تحلیل رگرسیون نمرات متغیر ملاک بر نمرات متغیرهای پیش‌بین.....	۶۸
جدول ۳-۴. تحلیل واریانس رگرسیون نمرات متغیر ملاک بر متغیرهای پیش‌بین.....	۶۹
جدول ۴-۴. پیش‌بینی رضایت زناشویی از روی متغیرهای پیش‌بین.....	۶۹
جدول ۵-۴. تحلیل رگرسیون نمرات متغیر پیش‌بین ذهن‌آگاهی بر متغیر ملاک.....	۷۰
جدول ۶-۴. تحلیل واریانس رگرسیون نمرات متغیر ملاک بر متغیر پیش‌بین ذهن‌آگاهی.....	۷۰
جدول ۷-۴. پیش‌بینی رضایت زناشویی از روی ذهن‌آگاهی.....	۷۱
جدول ۸-۴. تحلیل رگرسیون نمرات متغیر پیش‌بین باورهای غیرمنطقی بر متغیر ملاک.....	۷۱
جدول ۹-۴. تحلیل واریانس رگرسیون نمرات متغیر ملاک بر متغیر پیش‌بین باورهای غیرمنطقی.....	۷۲
جدول ۱۰-۴. پیش‌بینی رضایت زناشویی از روی باورهای غیرمنطقی.....	۷۲
جدول ۱۱-۴. تحلیل رگرسیون نمرات متغیر پیش‌بین سبکهای حل تعارض بر متغیر ملاک.....	۷۳
جدول ۱۲-۴. تحلیل واریانس رگرسیون نمرات متغیر ملاک بر متغیر پیش‌بین سبکهای حل تعارض.....	۷۳
جدول ۱۳-۴. پیش‌بینی رضایت زناشویی از روی سبکهای حل تعارض.....	۷۴

فصل اول

کلیات پژوهش

## ۱-۱: مقدمه

در اکثر جوامع بشری، خانواده یک واحد بنیادی و اساسی است؛ زیرا در شکل‌گیری شخصیت افراد نقش عمده‌ای دارد (شاملو، ۱۳۸۷). یکی از نهادهای مهم اجتماعی که به لحاظ اهمیت، نقش و کارکردهای مختلف، مورد توجه علمای مذهبی، اخلاقی، و صاحب نظران تعلیم و تربیت، جامعه‌شناسی و روان‌شناسی قرار گرفته، نهاد خانواده می‌باشد (بیابانگرد، ۱۳۸۱). خانواده به عنوان یک سیستم اجتماعی، شامل گروهی از افراد است که از طریق ازدواج، تولید مثل و پرورش فرزندان باهم زندگی می‌کنند. این سیستم و سازمان اجتماعی در طول تاریخ، نقش حیاتی برای رشد و پیشرفت و اجتماعی شدن نوع بشر ایفا کرده است. بدون شک خانواده مهم‌ترین سازمانی است که بسترساز رشد و رفاه جسمی، روانی و اجتماعی کودک و عامل رسیدن وی به تعادل فیزیکی و روانی و اجتماعی است (وود، ۱۹۹۶). لذا اهمیت شناخت و بررسی عواملی که سبب قوام و استحکام نهاد خانواده می‌گردند می‌تواند گام مفیدی در راستای ارتقای سطح فرهنگ جامعه باشد. عوامل مختلفی بر استحکام و دوام خانواده تأثیر می‌گذارند که از جمله آنها رضایت زناشویی است (حسینی، ۱۳۷۷).

## ۲-۱: بیان مسئله

رضایتمندی یک متغیر نگرشی است و بنابراین، یک خصوصیت فردی زن و شوهری محسوب می‌شود. طبق تعریف فوق، رضایتمندی زناشویی<sup>۱</sup> در واقع، نگرش و احساس مثبت و لذت بخشی است که زن و شوهر از جنبه های مختلف زندگی زناشویی دارند. رضایت فرد از زندگی زناشویی موجب رضایت وی از خانواده شده و رضایت از خانواده نیز در حکم رضایت از کل زندگی است. به نظر اولسون، فورنیر و دراکمن<sup>۲</sup> (۱۹۸۹)، سه زمینه‌ی کلی رضایتمندی وجود دارد که با یکدیگر تداخل داشته و وابسته به یکدیگر می‌باشند این سه زمینه عبارتند از: (الف) رضایت افراد از ازدواج خود، (ب) رضایت از زندگی خانوادگی و (ج) رضایت از زندگی به طور کلی (ساعتچی، کامکاری و عسگری، ۱۳۸۹).

به عقیده‌ی الیس<sup>۳</sup> (۱۹۹۲) رضایت زناشویی از احساسات مرتبط با خشنودی، رضایت، و لذت تجربه شده‌ی زن یا شوهر ناشی می‌شود. رضایت زناشویی یکی از مهم ترین عوامل اثرگذار بر عملکرد خانواده می‌باشد. همه‌ی زوجها به دنبال آن هستند که از زندگی زناشویی خود لذت ببرند و احساس رضایت داشته باشند. رضایت زناشویی عبارت است از احساسات عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن یا شوهر زمانی که همه‌ی جنبه های ازدواجشان را در نظر می‌گیرند.

گاتمن<sup>۴</sup> (۱۹۹۴ و ۱۹۹۸) بیان کرد که سبک روابط زوج ها بخصوص هنگامی که به تعارض می‌پردازند، می‌تواند در طول مدت ازدواج به عنوان شاخص قوی برای احساس رضایتمندی زوجین در ازدواج مطرح شود، وی همچنین اذعان کرد که طبقه بندی در زیرمجموعه‌ی تعارض از آنچه که آنها جروبوت می‌کنند ناشی نمی‌شود، بلکه از اینکه چطور وقتی جر و بحث می‌کنند واکنش نشان می‌دهند، ناشی می‌شود. راهبردهای کلامی سازگاران و مستقیم به زوجها کمک می‌کنند تا موضع گیری مثبتی داشته

---

1-marital satisfaction

2 -Olson, Fournier & Druckman

3- Ellis

4-Gootman

باشند، احساسات و موقعیت هایشان را نشان دهند، در جستجوی موافقت طرف مقابل باشند، باهم روی مسائل به توافق برسند و به یکدیگر اعتماد کنند (کاناری و کاپچ<sup>۱</sup>، ۱۹۹۸).

ذهن آگاهی<sup>۲</sup> همچنانکه در متون کهن به کار برده شده است، ترجمه‌ی انگلیسی واژه‌ی ساتی<sup>۳</sup> از زبان پالی<sup>۴</sup> است. زبان پالی زبانی است که تعالیم بودا در اصل به آن زبان ثبت شده است (دیدونا<sup>۵</sup>). مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان یکی از درمانهای شناختی-رفتاری موج سوم قلمداد می شود. ذهن آگاهی شکلی از مراقبه است که ریشه در تعالیم و آیین های مذهبی شرقی به ویژه بودا دارد (اوست<sup>۶</sup>، ۲۰۰۸). کابات-زین<sup>۷</sup> ذهن آگاهی را توجه کردن به شیوه‌ای خاص، هدفمند، در زمان کنونی و بدون قضاوت و پیشداوری تعریف کرده است. ذهن آگاهی به رشد سه کیفیت خودداری از قضاوت، آگاهی قصد مندانه و تمرکز بر لحظه‌ی کنونی در توجه فرد نیاز دارد که توجه متمرکز بر لحظه‌ی حال پردازش تمام جنبه های تجربه‌ی بلافاصله شامل فعالیتهای شناختی، فیزیولوژیکی یا رفتاری را موجب می شود (به نقل از سگال، ویلیامز و تیزدل<sup>۸</sup>، ۲۰۰۲).

دیدگاههای شناختی، سلامت و عدم سلامت روانی را به نحوه‌ی دریافت و تفسیر افراد از جهان و یا بطور اخص به محیط پیرامون وابسته دانسته اند (بک، راش، شاو و امری<sup>۹</sup>، ۱۹۷۹). هر اندازه دریافت افراد از محیط پیرامون و انعکاس آن در ذهن به واقعیت نزدیکتر باشد، روابط افراد با محیط پیرامونی و نیز چگونگی واکنش آنها به حوادث و رویدادها منطقی تر و به سلامت روانی نزدیکترند. بدون توجه به میزان خوش بینی یا بدبینی، بازخورد افراد نسبت به خود یا جهان در آسیب پذیری آنان به تنیدگی های

- 
- 1-Canary & Cupach
  - 2-mindfulness
  - 3-Sati
  - 4-Pali
  - 5- Didonna
  - 6 -Ost
  - 7 -Kabat-zinn
  - 8 -Segal , Williams & Teasdal
  - 9 -Beck, Rush, Show & Emery

روانی نقش مهمی ایفا می کند (وارنر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰). برای نمونه، از لحاظ شناختی، احتمال وقوع حوادث و پیامدهای آنها در ذهن، تأثیر چشمگیری بر میزان ترس و اضطراب اجتماعی دارد (اسمیت، روزنفیلد و مک دونالد<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶). زیرا پاسخهای هیجانی به طرز چشمگیری متأثر از شناخت افرادند (سومرز<sup>۳</sup>، ۱۹۸۱). شناخت نیز از طریق تحریفهای شناختی می تواند به سوگیری در ارزیابی و قضاوت درباره‌ی امور و رویدادها منجر شود (بارون<sup>۴</sup>، ۲۰۰۰).

عوامل متعددی در رضایت زناشویی زوجین نقش دارد. هستند خانواده‌های بی‌شماری که بر سر مسائل جزئی و ناتوانی در درک مسئله یا ناتوانی در حل آن و یا به واسطه برداشت منفی و غیرمنطقی از اتفاقات محیط زندگی، و حتی بخاطر نداشتن توانایی در کنار آمدن با افکار منفی یا مشکلات زندگی، کارشان به جدایی و طلاق کشیده شده است. حال آنکه اگر این مشکلات شناخته شده و رفع می‌گردید تا زوجین بتوانند واقعیات زندگی را بهتر درک نمایند، می‌توانستند زندگی مشترک خود را از آسیب طلاق مصون نگه دارند. بسیاری از این عوامل خطرآفرین برای زندگی زوجین توسط محققان بررسی شده و نقش آنها معین گردیده است. لیکن با توجه به این نکته که در ایران در مورد ذهن آگاهی تحقیق چندانی در ارتباط با رضایت زناشویی صورت نگرفته و از آنجا که احتمال می رود این مقوله در رضایت زوجین مؤثر باشد، و با توجه به این مسئله که احتمال وجود ارتباط بین نوع باور زوجین و سبک حل تعارض آنها نیز ارتباط وجود داشته باشد (برای نمونه الیس و هارپر، ۱۹۷۵)، که در این مورد نیز کار چندانی در داخل کشور صورت نگرفته است، در این پژوهش سعی بر این شده است تا بررسی شود که آیا ذهن آگاهی، باورهای غیرمنطقی و سبکهای حل تعارض بین فردی زوجین رضایت زناشویی آنان را پیش بینی می کند؟

---

1 -Warner

2 -Smith, Roshenfield, McDonald

3 -Sommers

4 -Baron

### ۱-۳: ضرورت و اهمیت پژوهش

از آنجا که انتخاب هسمر و انعقاد پیمان زناشویی هم نقطه‌ی عطفی در رشد و هم پیشرفتی در شخصیت تلقی می‌شود و از آنجا که بی‌تردید یکی از مهمترین تصمیم‌هایی که همه ما در طول زندگی می‌گیریم انتخاب یک شریک زندگی است، اهمیت مسئله ایجاب می‌کند که هنگام همسرگزینی، علاوه بر عوامل عینی نظیر مذهب، طبقه‌ی اجتماعی، نحوه‌ی لباس پوشیدن، سن، قیافه و سطح تحصیلات، به عوامل زیربنایی نظیر ویژگیهای شخصیتی، نگرش، شیوه‌ی تفکر و سایر عوامل ذهنی نیز توجه شود تا با انتخابی درست در سایه خشنودی و رضایت زناشویی از ازدواجی مناسب، محیطی سالم و سازنده فراهم شود که پایه و اساس نسل‌های آینده، پیشرفت جامعه، اعتلای فرهنگ و انتقال ارزشها در آن میسر گردد (دانش، ۱۳۸۴). خانواده یک واحد اجتماعی منحصر بفرد می‌باشد که عضویت در آن بر پایه اتحاد یا ترکیب زیستی، قانونی، جغرافیایی، تاریخی و... بنا نهاده شده است (کار<sup>۱</sup>، ۱۳۸۹).

بررسی عوامل مؤثر در رضایت زناشویی از این جهت حائز اهمیت است که رضایت فرد از زندگی زناشویی بخش مهمی از سلامت فردی محسوب می‌شود. نارضایتی زن و شوهرها از یکدیگر و نیز از هم گسیختگی کانون‌های گرم بسیاری از خانواده‌ها و تأثیرات سوء این جدایی بر افراد خانواده، گواهی است بر این مدعا که برخورد مقبول و منصفانه‌ای به ویژه در دهه‌های اخیر با این امر نشده و کمتر کسی است که به پدیده‌ی ازدواج با دید عالمانه نظر کند (ستیر<sup>۲</sup>، ۱۳۸۰). این عوامل باید در حوزه‌های پژوهشی مورد تحقیق و بررسی قرار گیرند تا اهمیت آنها آشکار شده و اقدامات لازم در خصوص افزایش و بهبود رضایت زناشویی زوجین صورت پذیرد.

---

1 -Carr  
2 -Satir

اگر بخواهیم در جامعه‌ی خود اولاً از آمار طلاق بکاهیم و ثانیاً آرامش و رضایت بیشتری را به خانواده‌ها بخصوص در ارتباط زوجین باهم هدیه نماییم، باید به مسائل مهمی مانند شیوه‌ی تفکر افراد، نگرش زن و شوهرها نسبت به هم و نسبت به زندگی، شیوه‌های حل تعارض و مقابله با مشکلات آنها و واقع بینی و قبول مسئولیت‌های زندگی توسط زوجین توجه کرده و چه در حوزه پژوهش و چه در حوزه آموزش و درمان، اقدامات لازم را جهت نیل به این هدف انجام دهیم. با توجه به هدف این پژوهش که مشخص کردن نقش ذهن آگاهی، باورهای غیرمنطقی و سبک‌های حل تعارض در رضایت زناشویی زوجین است، یافته‌های این پژوهش به غنای مباحث نظری مرتبط کمک می‌کند و از طرف دیگر از بعد عملی، متغیرهای موجود کاربرد پیدا می‌کنند. به عبارت دیگر، اگر مشخص شود که ذهن آگاهی، باورهای غیرمنطقی و سبک‌های حل تعارض در رضایت زناشویی نقش معناداری ایفا می‌کند می‌توان با برگزاری کارگاهها و جلسات آموزشی، در رشد و بهبود وضعیت روابط زن و شوهرها تلاش کرده و این نعمت بزرگ الهی را به خانواده‌ها هدیه داد. همچنین می‌توان در مشاوره‌های قبل از ازدواج چنین مسائلی بررسی شده و در صورت وجود مشکلاتی از قبیل باورهای غیرمنطقی یا استفاده از سبک حل تعارض غیرسازنده در هر یک از طرفین، می‌توان با ارائه‌ی خدمات مشاوره‌ای و درمانی آنها را یاری نمود.

#### ۴-۱: اهداف

##### ۱-۴-۱: هدف کلی

مشخص کردن نقش ذهن آگاهی، باورهای غیرمنطقی و سبکهای حل تعارض بر رضایت زناشویی زوجین

##### ۲-۴-۱: اهداف اختصاصی

- ۱) مشخص کردن نقش ذهن آگاهی در رضایت زناشویی زوجین
- ۲) مشخص کردن نقش باورهای غیرمنطقی در رضایت زناشویی زوجین
- ۳) مشخص کردن نقش سبکهای حل تعارض در رضایت زناشویی زوجین

#### ۵-۱: فرضیه ها

- ۱) ذهن آگاهی زوجین رضایت زناشویی آنان را بطور معنی داری پیش بینی می کند.
- ۲) باورهای غیرمنطقی زوجین رضایت زناشویی آنان را بطور معنی داری پیش بینی می کند.
- ۳) سبکهای حل تعارض بین فردی زوجین رضایت زناشویی آنان را بطور معنی داری پیش بینی می کند.

#### ۶-۱: متغیرها

متغیرهای پیش بین این پژوهش عبارتند از: ذهن آگاهی، باورهای غیرمنطقی و سبکهای حل تعارض بین فردی. و متغیر ملاک پژوهش عبارت است از رضایت زناشویی.

## ۱-۶-۱: تعاریف مفهومی متغیرها

- **رضایت زناشویی:** رضایت زناشویی، حاصل خشنودی و سازگاری زن و شوهر در ابعاد مختلف زندگی است و استحکام بنیان خانواده و سلامت والدین را تضمین می‌کند. رضایت زناشویی والدین در حفظ تعادل زندگی و جو عاطفی نقش حیاتی داشته و عامل مؤثری برای مقابله با فشارهای روانی و داشتن عملکرد مناسب در زندگی است (عسگری، ۱۳۸۰).
- **ذهن آگاهی:** توجه ذهن آگاهی، توجه کردن دقیق و لحظه به لحظه به آنچه که فرد هم اکنون در حال تعبیر آن و تفکیک واکنش‌های خود از رخدادهای حسی خام است (آستین، ۱۹۹۷).  
بیشاپ (۲۰۰۲) معتقد است که ذهن آگاهی در روان‌شناسی معاصر به عنوان رویکردی برای افزایش آگاهی در پاسخ دادن به فرایندهای ذهنی شامل اختلالات هیجانی، و بسیار جدید است.
- **باورهای غیرمنطقی:** نقش تفکر در تعاملات همسران، زمانی پررنگ می‌شود که موضوع جزم-اندیشی یا انعطاف‌ناپذیری را در این چارچوب مورد دقت قرار دهیم. در چنین شرایطی با ایجاد یک چارچوب قطعی نگر بنیادهای روابط همسران در خطر فروپاشی قرار می‌گیرد. به همین خاطر، تلاش‌هایی که برای سامان‌دهی این واکنش به عمل می‌آید، حداقل به کاهش مشکلات کمک می‌کند. براساس نظریه‌ی REBT، ناسازگاری‌های ارتباطی، از انتظارات غیر واقع بینانه و عملکردهایی که زن و شوهرها در ارتباط با خود روابط زناشویی دارند ایجاد می‌شود (مولر و دی-بیر، ۱۹۹۸).
- **سبک‌های حل تعارض بین فردی:** عامل دیگری که احساس می‌شود می‌تواند سازگاری زناشویی را تحت تأثیر قرار دهد، وجود تعارض بین زوجین است. البته مهمتر از وجود تعارض،

شیوه‌های حل تعارض زن و شوهر است که عامل تضاد یا تداوم زندگی زناشویی است (آبراهام و دی-براین<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰).

#### ۱-۶-۲: تعاریف عملیاتی متغیرها

- **رضایت زناشویی:** در این پژوهش منظور از رضایت زناشویی نمره‌ای است که شرکت کنندگان از پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ<sup>۲</sup> فرم کوتاه بدست می‌آورند. این پرسشنامه توسط اولسون، فورنیر و دراکمن طراحی شده است و یک ابزار ۱۱۵ سوالی می‌باشد که فرم کوتاه آن دارای ۴۷ سوال می‌باشد.
- **ذهن آگاهی:** در این پژوهش منظور از ذهن آگاهی نمره‌ای است که از طریق پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی بدست می‌آید. این پرسشنامه شامل ۳۹ ماده است.
- **باورهای غیرمنطقی:** منظور از باورهای غیرمنطقی در این پژوهش نمره‌ای است که شرکت کنندگان در پرسشنامه باورهای غیر منطقی جونز<sup>۳</sup> و همکاران بدست می‌آورند. جونز و همکارانش در سال ۱۹۹۲ این را منتشر کردند.
- **سبکهای حل تعارض بین فردی:** در این پژوهش منظور از سبکهای حل تعارض بین فردی نمره‌ای است که شرکت کنندگان در نسخه دوم مقیاس سبک های حل تعارض رحیم<sup>۴</sup> بدست می‌آورند. این پرسشنامه شامل ۲۸ ماده و متشکل از پنج زیرمؤلفه می‌باشد.

---

1 -Abraham, De Bruyne

2 -Enrich

3 -Jones

4 -Rahim Organizational Conflict Inventory-II