



prediction of marital adjustment based on the marital gratitude and humility perception among married women of Ahvaz city

Sayed Sajad Mohammadi Shykhshabani, M.A.

Department of counseling, Shahid chamran university of Ahvaz, Ahvaz, Iran

Abbas Amanelahi. Ph.D

Department of Counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

Khadijeh Shiralinia. Ph.D

Department of Counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

Abstract

The aim of this study was to predict marital adjustment based on the marital gratitude component (felt gratitude and express gratitude) and humility perceptions component (global humility, superiority and accurate view of self) among married women in Ahvaz city. The present research method was correlational and predictive. The statistical population of this study was ordinary married women and divorce applicants in Ahvaz in 1396. Among ordinary women, 100 were selected by available sampling method and 100 divorced women were selected by purposive sampling method. The instruments for data gathering included Dyadic Adjustment Scale (Spanier, 1976), gratitude state (Mitchell, 2010) and relational humility scale (Davis, et al..., 2011). For the analysis of the data, discriminant analysis method was used. Results showed that felt gratitude, superiority, felt gratitude, express gratitude, global humility, superiority and accurate view of self were significant prediction for marital adjustment of married women. ($p < 0/001$). According to this finding felt gratitude, superiority, felt gratitude, express gratitude, global humility, superiority and accurate view of self has an important role in marital adjustment. ($p < 0/001$)

Keywords: marital adjustment, marital gratitude, humility perception, married women.

پیش‌بینی سازگاری زناشویی بر اساس قدردانی زناشویی و ادراک فروتنی در زنان متأهل شهر اهواز

سید سجاد محمدی شیخ‌شبابانی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

عباس امان‌الهی*

دانشیار گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

خدیجه شیرالینیا

استادیار گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

چکیده

هدف این پژوهش پیش‌بینی سازگاری زناشویی براساس مؤلفه‌های قدردانی زناشویی (ادراک قدردانی و ابراز قدردانی) و مؤلفه‌های ادراک فروتنی (فروتنی کلی، خودبرتری و داشتن دیدگاه درست نسبت به خود) در زنان متأهل شهر اهواز بود. روش پژوهش حاضر همبستگی و از نوع پیش‌بین بود. جامعه آماری این پژوهش زنان متأهل عادی و متقاضی طلاق شهر اهواز در سال ۱۳۹۶ بودند که از بین زنان عادی ۱۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس و ۱۰۰ نفر زن متقاضی طلاق به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسش‌نامه‌های سازگاری زناشویی (Spanier, 1976)، حالت قدردانی (Mitchell, 2010) و مقیاس فروتنی ارتباطی (Davis, et a, 2011) بودند. برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل ممیز استفاده شد. نتایج نشان داد متغیرهای ادراک قدردانی، خودبرتری، ابراز قدردانی، فروتنی کلی و داشتن دیدگاه درست نسبت به خود، پیش‌بین‌های معنی‌داری ($p < 0/001$) برای سازگاری زناشویی می‌باشند. بر اساس این یافته‌ها ادراک قدردانی، خودبرتری، ابراز قدردانی و فروتنی کلی و داشتن دیدگاه درست نسبت به خود نقش مهمی در سازگاری زناشویی زنان دارند ($p < 0/001$).

کلیدواژه: سازگاری زناشویی، قدردانی زناشویی، ادراک فروتنی، زنان متأهل.

مقدمه

(Leonard, 2005) خصوصیات زوج‌های سازگار را به شرح زیر بیان می‌کنند: ۱- زن و شوهر با رابطه‌ای که دارند خود را خوشبخت می‌دانند، ۲- ارضاء کامل نیازهای عاطفی و جسمانی در این رابطه انجام می‌گیرد، ۳- هر یک از همسران زندگی همسرش را بارور می‌گرداند، ۴- محیط زناشویی، شخصیت هر کدام از زن و شوهر را ارزشمند می‌گرداند و به هر یک امکان می‌دهد و کمک می‌کند که به عنوان یک شخص، استعدادهای ذاتی خود را شکوفا سازد و تحقق بخشد، ۵- پشتیبانی متقابل دارند، هر یک از زن و شوهر "من" دیگری را تهدید نمی‌کند و از بودن با همدیگر احساس آرامش می‌کنند، ۶- نسبت به هم درک متقابل دارند و ۷- رابطه‌ی زن و شوهر به شکل‌های مراقبت، توجه به رفاه و خوشبختی یکدیگر، احترام متقابل، احساس مسئولیت اختیاری (نه اجباری) نسبت به نیازهای یکدیگر ابراز می‌شوند متغیرهای مختلفی چه فردی و چه بین فردی می‌توانند رابطه‌ی زن و شوهر و در کل سازگاری زناشویی آنها را تحت تأثیر خود قرار دهند از جمله قدردانی زناشویی و ادراک فروتنی همسر. قدردانی یک نوع هیجان است که معطوف به یک عامل بیرونی بوده و بعد از کمکی که به صورت ارزشمند و نوع‌دوستانه تفسیر شود، روی می‌دهد (Ramzan, & Rana, 2014).

مؤلفه‌ی شناختی قدردانی، به حالتی نسبت داده می‌شود که از دو مرحله فرایند شناختی ناشی می‌شود: یکی درک پیامد مثبت قدردانی و دیگری آگاهی از این مطلب که یک عامل بیرونی، این پیامدهای مثبت را به وجود آورده است. بنابراین احساس قدردانی به عنوان یک فشارسنج اخلاقی عمل می‌کند و توجه افراد را به میزان منفعت دریافتی روزانه جلب می‌کنند (McCullough, Kimeldorf, & Cohen, 2008). در واقع، یک بینش کلیدی از نظریه‌پردازی‌های اخیر در مورد قدردانی این است که این مفهوم به عنوان بخشی از یک فرایند پویا بین فرد سپاسگزار و عامل آن عمل می‌کند. این نشان می‌دهد که محققان جهت تمرکز بر جنبه‌ی کلیدی فرایند بین‌فردی قدردانی بهتر است هر دو عضو رابطه را مورد بررسی قرار دهند زیرا که قدردانی یک فرد می‌تواند بازده شخص دیگر را تحت تأثیر قرار دهد (Algoe, &

ازدواج رابطه‌ی بسیار پیچیده (Abbasi, & Alghamdi, 2017) و یک پیمان مقدس است که تقریباً در میان تمام اقوام، ملل و در همه‌ی زمان‌ها وجود داشته است، به طوری که بیشتر ادیان بر این سنت و نیاز زن و مرد تأکید داشته‌اند. ازدواج در ادیان یک پیوند مطلوب انسانی است، زیرا ساختاری اساسی برای بنیاد نهادن رابطه‌ی خانوادگی و صمیمیت است، یک ازدواج خوب به زندگی افراد معنا و هویت می‌بخشد (Rosen-Grandon, Myers, & Hattie, 2004). و زمینه حمایت زوج‌ها را از هم فراهم می‌کند. حمایت عاطفی و اجتماعی که از طریق ازدواج به دست می‌آید سلامت جسمی، معنوی و اجتماعی زوج‌ها تأثیر می‌گذارد (Kurdi, Aslani & Amanelahi, 2017, 2008). یکی از رایج‌ترین مفاهیم برای تعیین میزان شادی و پایداری رابطه، رضایت و سازگاری زناشویی است. سازگاری زناشویی، به‌عنوان سازگاری زوج‌ها با زندگی روزمره و تغییر شرایط زندگی و تغییر مناسب این شرایط در دوره زمانی ویژه تعریف شده است (Ozden, & Celen, 2014) سازگاری زناشویی (dyadic adjustment) فرایندی در حال تغییر است که شامل چهار جنبه از عملکرد زوج‌ها در زندگی مشترک شامل رضایت از زندگی، تعهد به ازدواج، توافق و یک‌دلی در زندگی زناشویی و تجلی و ابراز عواطف و احساس‌ها در درون زندگی زناشویی می‌شود (Nazari, Kabalae Mohammad meygoe, 2017). سازگاری زناشویی نتیجه فرایند زناشویی و شامل عواملی مانند ابراز محبت و عشق همسران، احترام متقابل، روابط جنسی، تشابه نگرش و چگونگی ارتباط و حل مسئله است (Arab Bafrani, Kajbaf, & Abedi, 2013).

Whisman (2000) سازگاری زناشویی را به میزان تفاهم و سهیم شدن در فعالیت‌ها، که با خرسندی و موفقیت در زندگی همراه باشد، تعریف می‌کند. سازگاری زناشویی با متغیرهایی نظیر رضایت زناشویی، کیفیت زندگی، رابطه جنسی، مدیریت تعارض، مهارت‌های ارتباطی و ... رابطه‌ی مستقیم دارد و از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده‌ی عملکرد بهینه خانواده‌ها به شمار می‌رود. (Schumacher, &

نظر می‌رسد که فروتنی تأثیر تنظیم‌کنندگی در روابط را دارد این چنین که فروتنی افراد را قادر می‌سازد که همسر خود را در روابط خود بالاتر از نیازهای شخصی‌شان قرار دهند (Dwiwardani, Ord, Fennell, Eaves, Ripley & et al, 2017).

همچنین فروتنی در روابط عاشقانه ممکن است شکل متفاوتی از فروتنی در روابط کاری، والدگری و یا روابط دوستانه داشته باشد. مطالعات انجام شده دریافتند که ادراک فروتنی در رابطه زناشویی با پیامدهای مثبت ارتباطی همچون شکل دادن روابط نو و یا ترمیم و بهبود روابط آسیب دیده همراه است. همچنین ادراک فروتنی با رضایت ارتباطی، عملکرد ارتباطی مثبت و کیفیت روابط اجتماعی و حرفه‌ای همراه است (Dwiwardani & et al, 2017). و نقش مهمی در رضایت زناشویی زوجین دارد (Wang, Edwards, Hill, 2017 & Farrell, Hook, Ramos, Davis, van Tongeren et al, 2015) در پژوهشی که (Algoe, & Zhaoyang (2016 جهت آزمایش ابراز قدردانی بر بهزیستی فردی و ارتباطی انجام دادند، نتایج آن نشان داد که زوج‌های گروه آزمایش که به مدت یک ماه به ابراز کردن قدردانی از همسرشان پرداخته بودند از بهزیستی فردی و ارتباطی بهتری نسبت به گروه کنترل که هیچ‌گونه ابراز قدردانی را به نمایش نگذاشته بودند، برخوردار بودند. الگو و ژانگ در این پژوهش پیشنهاد می‌کنند که بهتر است برای افزایش رضایتمندی و سازگاری زناشویی تمرین ابراز قدردانی برای زوجین تجویز شود. در پژوهشی (Dwiwardani, et al, 2017) با عنوان ادراک فروتنی در روابط صمیمی زناشویی به این نتیجه رسیدند که ادراک فروتنی رضایت ارتباطی را پیش‌بینی می‌کند. آن‌ها همچنین نشان دادند که قدردانی می‌تواند نقش میانجی‌گری در رابطه با ادراک فروتنی و رضایت ارتباطی ایفا کند. با توجه به مطالب فوق، هدف پژوهش حاضر این است که با توجه به مؤلفه‌های قدردانی زناشویی و ادراک فروتنی دو دسته‌ی افراد ناسازگار و سازگار را از یکدیگر تفکیک کند. از اینرو فرضیه‌های پژوهش عبارتند از:

فرضیه‌ی اول: ترکیب خطی متغیرهای ادراک قدردانی، ابراز قدردانی، فروتنی کلی، خودبرتری‌بینی و داشتن دیدگاه

(Zhaoyang, 2016) قدردانی می‌تواند پیامدهای مثبت بسیاری برای زوج در برداشته باشد.

شاید مشخص‌ترین پیامد مثبت این باشد که به عنوان ابراز مثبت سپاسگزاری از همسر عمل می‌کند. تحقیقات نشان داده‌اند که پاسخ مثبت نشان دادن به خودابرازی همسر عنصر مهمی از صمیمیت و ثبات ارتباطی زوج‌ها می‌باشد. فردی که ابراز قدردانی می‌کند نه تنها ابراز مثبتی به همسر خود نشان می‌دهد بلکه آگاهی نسبت به رفتار و سپاسگزاری به خاطر آن را به همسر خود پیام‌رسانی می‌کند. افرادی که به طور مرتب نسبت به همسرشان ابراز قدردانی می‌کنند در اصل از همسر خود به خاطر جنبه‌های مثبتی که به زندگی‌شان وارد کرده تجلیل می‌کنند که این عمل می‌تواند باعث ابقاء قدردانی، درک احساسات همسر، قدرت‌بخشی و همچنین تداوم ایجاد حمایت‌های موثر و قدردانانه برای ارتباط‌شان می‌شود. به این ترتیب قدردانی باعث افزایش عوامل مهم متنوعی مثل حمایت، شادکامی و صمیمیت زناشویی برای زوج‌ها می‌شود (Gordon, Arnette, 2011, & Smith).

شاید بتوان گفت خصوصیت دیگری که افراد در روابط عاشقانه خود به دنبال آن هستند، فروتنی باشد. به طور ویژه مهم‌ترین خصوصیت در روابط زناشویی، فروتنی می‌باشد زیرا که نشان می‌دهد که افراد در حالی که ظرفیت توسعه روابط مستقلانه را دارند و نیازمند آن هم هستند اما ارتباط با همسرشان را در اولویت قرار می‌دهند شواهد تجربی برای این ادعا نشان داد که مردان خوش‌مشرّب، مشارکت‌کننده و اجتماعی بیشتر جذاب و دوست‌داشتنی ارزیابی شدند تا مردان رقابت‌جو و خودخواه (Tongoren, Davis, & Hook, 2014). فروتنی شامل مفاهیم درون‌فردی و بین‌فردی است. در بعد درون‌فردی، فروتنی شامل داشتن یک دیدگاه درست و منطقی نسبت به خود و آگاه بودن نسبت به نقاط قوت و ضعف و محدودیت‌هایی که افراد فروتن را مجبور به فراگیری آنها می‌کند، می‌باشد. در بعد بین فردی، فروتنی شامل توانایی مهار احساسات و رفتارهای خودمحورانه و پرورش احساسات و رفتارهای دگرخواهانه می‌باشد. شواهد نشان می‌دهد که فروتنی برای روابط، سازنده و مفید است. به

عادی شهر اهواز به صورت هدفمند انتخاب شدند. همچنین از زنان متأهل عادی در برخی ادارات، پارک‌ها و مراکز عمومی شهر بعد از توضیح در مورد پرسشنامه‌ها و نحوی پاسخدهی به آنها و همچنین محرمانه ماندن اطلاعاتشان، خواسته شد که به پرسشنامه‌های تحقیق حاضر پاسخ بدهند. بر اساس قاعده کلی در تحلیل ممیز تعداد نمونه باید حداقل ۲۰ نفر برای هر متغیر مستقل باشد (Duncan, 2004).

Translated by Farahani, Sabahi, Talebi, & Helisaz, (2009)

ابزار سنجش

مقیاس سازگاری زناشویی اسپانیر (DAS): این مقیاس یک ابزار ۳۲ سوالی که توسط اسپانیر (Spanier, 1976) برای ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی ساخته شد و شامل ابعاد رضایت زناشویی (۱۰ ماده)، همبستگی دونفری (۵ ماده)، توافق دونفری (۱۳) و ابراز محبت (۴ ماده) می‌باشد. در این مقیاس هرگز (۰) تا همیشه (۵) نمره‌گذاری صورت می‌گیرد به طور مثال از زوجین خواسته می‌شوند به این گونه «چند وقت یک بار شما و همسرتان اعصاب یکدیگر را خرد می‌کنید؟» یا «آیا به همسر خود اعتماد و اطمینان دارید؟» پاسخ دهند. نمرات این مقیاس از ۰ تا ۱۵۱ متغیر است. نمره کلی بیشتر از ۱۰۰ روابط با سازگاری خوب را نشان می‌دهد در حالی که نمرات پایین‌تر از ۱۰۰ ناسازگاری زناشویی را نشان می‌دهد (sanai zaker, 2006). (Spanier, 1976) پایایی این ابزار را در کل نمرات ۰/۹۶ برآورد کرده است. نمره‌ی کل مقیاس با آلفای کرونباخ ۰/۹۶ از همسانی درونی قابل توجهی برخوردار است. همسانی درونی خرده مقیاس‌ها بین خوب تا عالی است: رضایت دونفری برابر با ۰/۹۴، همبستگی دونفری برابر با ۰/۸۱، توافق دونفری برابر با ۰/۹۰ و ابراز محبت برابر با ۰/۷۳ می‌باشد (sanai zaker, 2006). روایی ملاکی با مقایسه پاسخ‌های افراد متأهل و مطلقه به هر یک از ۳۲ گویه بررسی شد. افراد نمونه مطلقه از نمونه‌ی متأهل در هر گویه به طور معناداری متفاوت بودند. از آزمون‌های تی برای انجام این مقایسه‌ها انجام شد. نمره میانگین کلی برای افراد متأهل، ۱۱۴/۸ و برای افراد مطلقه

درست نسبت به خود، افراد ناسازگار را از افراد سازگار متمایز می‌نماید.

فرضیه‌ی دوم: ادراک قدردانی به طور مثبت سازگاری زناشویی را پیش‌بینی می‌کند.

فرضیه‌ی سوم: ابراز قدردانی به طور مثبت سازگاری زناشویی را پیش‌بینی می‌کند.

فرضیه‌ی چهارم: فروتنی کلی به طور مثبت سازگاری زناشویی را پیش‌بینی می‌کند.

فرضیه‌ی پنجم: خودبرتری به طور منفی سازگاری زناشویی را پیش‌بینی می‌کند.

فرضیه‌ی ششم: داشتن دیدگاه درست نسبت به خود به طور مثبت سازگاری زناشویی را پیش‌بینی می‌کند

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: این پژوهش، یک پژوهش همبستگی از نوع پیش‌بین است و با هدف پیش‌بینی عضویت گروهی (افراد ناسازگار و سازگار) و دستیابی به معادله‌ی ممیز طراحی شده است. در واقع به منظور آزمودن فرضیه‌ی «قدردانی زناشویی و ادراک فروتنی عضویت گروهی (افراد ناسازگار و سازگار) را پیش‌بینی می‌کنند» از طرح همبستگی (تحلیل ممیز) استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش، شامل دو گروه زنان متأهل شهر اهواز در سال ۱۳۹۶ بودند. نمونه پژوهش شامل ۲۰۰ (۱۰۰ نفر سازگار و ۱۰۰ نفر ناسازگار) بودند. زنان متأهل ناسازگار، زنان متقاضی طلاق مراجعه کننده به دادگاه‌های خانواده که به صورت هدفمند انتخاب شدند. بنابراین برای جستجوی افراد متقاضی طلاق، به دادگاه‌های خانواده و همچنین شوراها حل اختلاف شهر اهواز مراجعه شد و پس از جلب اعتماد آنها در مورد محرمانه ماندن اطلاعاتشان و پس از توضیح درباره‌ی نحوی پاسخدهی به پرسشنامه‌ها، پرسشنامه‌های پژوهش در اختیار آنها قرار گرفت، نمره آنها در پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیر (Spanier, 1976) پایین‌تر از ۱۰۰ بود و زنان متأهل سازگار، زنانی عادی بودند که نمره سازگاری زناشویی بالاتر از ۱۰۰ از پرسشنامه‌ی ۳۲ سوالی سازگاری زناشویی اسپانیر (Spanier, 1976) کسب کردند. این نمونه از بین افراد

(Davis, Hook, Worthington, Van Tongeren, Gotner et al, 2011) ساخته شد. این مقیاس، شامل سه خرده‌مقیاس فروتنی کلی (global humility)، خود برتر بینی (superiority) و داشتن دیدگاه درست نسبت به خود (accurate view of self) می‌شود. از افراد خواسته می‌شود با استفاده از مقیاس لیکرت از ۱ (به شدت مخالفم) تا ۵ (به شدت موافقم) به سوالات این مقیاس پاسخ بدهند. به طور مثال «همسرم فکر می‌کند آدم خیلی مهمی است» یا «همسرم در برخورد با من خودرأی است» (Davis, et al, 2011) ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۰ و برای خرده مقیاس های فروتنی کلی، خود برتر بینی و داشتن دیدگاه درست نسبت به خود را به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۸۲ و ۰/۷۹ گزارش کردند. سازندگان مقیاس جهت سنجش روایی ملاک، همبستگی این مقیاس را با مقیاس های انگیزه‌های فردی سرپیچی (McCullough, Rachal, Sandage, Worthington, Brown, & et al, 1998 و صفت همدلی باتسون (Coke, Batson, & McDavis, 1978) محاسبه کردند همبستگی این مقیاس با خرده‌مقیاس های عدم بخشش، اجتناب و انتقام از مقیاس انگیزه‌های فردی سرپیچی به ترتیب ۰/۴۹-، ۰/۵۰- و ۰/۳۵- و همچنین با مقیاس صفت همدلی باتسون ۰/۴۹ به دست آمد. این مقیاس برای اولین بار توسط پژوهشگر ترجمه و استفاده شد. برای سنجش روایی این مقیاس در این پژوهش از مقیاس تکبر/تواضع (Haratian, Agah Haris, & Mosavi, 2014) استفاده شد. نتایج همبستگی این مقیاس با مقیاس تکبر/تواضع (هراتیان و همکاران، ۱۳۹۲) نشان داد که این مقیاس از روایی قابل قبولی برخوردار می‌باشد ($r = -0.16$ و $p < 0.001$). در پژوهش حاضر پایایی کل پرسشنامه و خرده مقیاس های فروتنی کلی، خود برتر بینی و داشتن دیدگاه درست نسبت به خود به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۸۷، ۰/۸۳ و ۰/۷۰ به دست آمد.

روش اجرا و تحلیل داده‌ها

در این پژوهش به منظور پیش‌بینی سازگاری زناشویی متغیرهای قدردانی زناشویی و ادراک فروتنی به عنوان متغیرهای پیش‌بین انتخاب شدند. پس از جمع‌آوری داده‌ها با

۷۰/۷ بود. روایی همزمان این پرسشنامه به وسیله همبستگی بالا با مقیاس سازگاری زناشویی لاک-والاس تأیید شد (Sperry, 2004). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس های رضایت دونفری، همبستگی دونفری، توافق دونفری، ابراز محبت و نمره کل پرسشنامه به ترتیب ۰/۶۵، ۰/۸۲، ۰/۹۲، ۰/۵۵ و ۰/۹۰ به دست آمدند.

مقیاس حالت قدردانی: این مقیاس یک ابزار ۸ سوالی است که جهت سنجش قدردانی در روابط زناشویی توسط میشل (Mitchell, 2010) ساخته شد. این مقیاس شامل دو خرده مقیاس ادراک قدردانی (felt gratitude) و ابراز قدردانی (expressed gratitude) می‌باشد. به طور مثال آزمودنی‌ها در این پژوهش به آیتم‌های «قدردانی را در زندگی زناشویی‌ام تجربه کرده‌ام» یا «همسرم از من قدردانی می‌کند» جواب دادند. از افراد خواسته می‌شود با استفاده از مقیاس لیکرت از ۱ (بشدت مخالفم) تا ۷ (بشدت موافقم) به سوالات این مقیاس پاسخ بدهند. میزان ضریب اعتبار برای خرده‌مقیاس های احساس قدردانی، ابراز قدردانی و نمره کل مقیاس به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۹۳ و ۰/۹۵ در پژوهش (Mitchell, 2010) گزارش شد. در پژوهش حاضر پایایی کل پرسشنامه و خرده‌مقیاس های ادراک قدردانی و ابراز قدردانی به روش آلفای کرونباخ محاسبه گردید که به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۹۴ و ۰/۸۲ بدست آمدند. روایی همزمان این مقیاس از طریق همبستگی خوب آن با مقیاس رضایت زناشویی (fung, & Ruge, 2007) صمیمیت (Schaefer, & Edgerton, 1982) و ادراک حمایت اجتماعی (Duvila, & Keshey, 2009) مورد تأیید قرار گرفت. این مقیاس برای اولین بار توسط پژوهشگر ترجمه و استفاده شد. برای سنجش روایی این مقیاس در این پژوهش ضریب همبستگی این مقیاس با پرسشنامه تک عاملی قدردانی (McCullough, et al, 2002) محاسبه گردید که بین قدردانی زناشویی و پرسشنامه‌ی قدردانی (McCullough, et al, 2008) مثبت و معنی‌دار بدست آمد. ($r = 0.40$ و $p < 0.001$).

مقیاس فروتنی ارتباطی (RHS): این مقیاس یک ابزار ۱۶ سوالی است برای ارزیابی اینکه زن و شوهر چقدر یکدیگر را در روابطشان فروتن ادراک می‌کنند که توسط

نرم‌افزار SPSS19 مورد تحلیل قرار گرفتند. برای آزمودن فرضیه‌ها از روش تحلیل ممیز استفاده شد.

یافته‌ها

میانگین (و انحراف معیار) سن گروه سازگار و ناسازگار به ترتیب ۳۴/۹۵ (و ۹/۶۵)، ۳۱/۱۰ (و ۸/۸۶) و سن همسر گروه سازگار و ناسازگار ۳۶/۱۹ (و ۱۰/۴۰)، ۳۸/۱۱ (و ۹/۰۵) به دست آمد. میانگین و انحراف معیار متغیر ادراک قدردانی در گروه ناسازگار ۱۵/۸۱ و ۸/۷۰ در گروه سازگار ۲۸/۷۶ و ۵/۲۵، متغیر ابراز قدردانی در گروه ناسازگار ۱۳/۸۵ و ۵/۰۸ در گروه سازگار ۱۷/۳۸ و ۳/۵۳، متغیر فروتنی کلی در گروه ناسازگار ۱۳/۷۰ و ۴/۳۸ در گروه سازگار ۱۸/۳۵ و ۵/۴۳، متغیر خودبرتری در گروه ناسازگار ۱۶/۷۲ و ۵/۳۴ و در گروه سازگار ۲۴/۲۸ و ۴/۶۲، متغیر داشتن دیدگاه درست نسبت به خود در گروه ناسازگار ۱۱/۷۶ و ۳/۰۲ در گروه سازگار ۱۴/۷۴ و ۲/۶۹ به دست آمد. اطلاعات به دست آمده مربوط به پیش‌فرض‌هایی که برای استفاده از آزمون تحلیل ممیز باید رعایت شود نشان-

دهنده‌ی این است که می‌توان در این پژوهش از روش تحلیل تمیز استفاده کرد. کجی و کشیدگی توزیع‌ها به دست آمد که شاخصی برای تخمین نرمال بودن توزیع داده‌ها می‌باشند. قدر مطلق ضریب کجی بزرگتر از ۳، تخطی از نرمال بودن داده‌ها را نشان می‌دهد. قدر مطلق ضریب کشیدگی بزرگتر از ۱۰ در تحلیل داده‌ها مسئله‌ساز است و قدر مطلق ضریب کشیدگی بزرگتر از ۲۰ مشکل جدی ایجاد می‌کند (Klein, 2010, quoted from Morovati, 2011). با توجه به معیار نرمال بودن، متغیرهای پژوهش همگی دارای قدر مطلق ضریب کجی کوچکتر از ۳ و قدر مطلق ضریب کشیدگی کوچکتر از ۱۰ بودند و لذا تخطی از نرمال بودن داده‌ها قابل مشاهده نبود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل ممیز به روش همزمان و گام به گام استفاده شده است. در روش همزمان تمامی متغیرها در تفکیک دو گروه در نظر گرفته می‌شوند و در روش گام به گام همانطور که در جدول ۱ آمده است تعدادی از متغیرها حذف شدند و ۲ متغیر کارآمد باقی ماندند. در جدول ۱ اطلاعات مربوط به کارآمدترین متغیرها آمده است.

جدول ۱. خلاصه یافته‌های تحلیل ممیز به روش گام به گام همراه با لامبدای ویکلز ۲ متغیر پیش‌بین

مرحله	متغیرهای وارد شده	لامبدای ویکلز	درجه			f دقیق	
			آزادی ۱	آزادی ۲	آزادی ۳	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲
۱	ادراک قدردانی	۰/۵۵	۱	۱	۱۹۸	۱۶۲/۱۷**	۱
۲	خود برتری	۰/۴۵	۲	۱	۱۹۸	۱۱۷/۲۴**	۲

همانگونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود آماره‌ی F برای هر یک از دو متغیر ادراک قدردانی (۱۶۲/۱۷) و خود برتری (۱۱۷/۲۴) در معنادار است. ($p < 0/01$) برای پاسخگویی به فرضیه اول و دستیابی به تابعی که به بهترین نحو بتواند دو گروه افراد ناسازگار و سازگار را از هم تفکیک کند از روش گام به گام استفاده شد که نتایج این مقایسه در جدول ۲ آمده است.

همانگونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود در روش گام به گام لامبدای ویکلز ۰/۴۵ و مجذور کای ۱۵۴/۴۵ به دست آمد و تابع ممیز معنی‌دار می‌باشد ($p < 0/01$) با توجه به مقدار لامبدای کوچک و مجذور کای بالا و معنی‌دار، نتیجه می‌شود تابع ممیز به دست آمده از قدرت تشخیصی خوبی برای تبیین واریانس متغیر وابسته یعنی گروه دارای سازگار و ناسازگار برخوردار است. بنابراین، فرضیه‌ی اول تأیید می‌شود.

برای آزمودن فرضیه‌های شماره‌ی ۲ تا ۶ از آزمون برابری میانگین‌ها در دو گروه ناسازگار و سازگار و همچنین آزمون تحلیل ممیز به صورت تفکیکی استفاده شده است. نتایج آزمون برابری میانگین‌ها در جدول ۳ و نتایج آزمون‌های تحلیل ممیز تفکیکی در جدول ۴ ارائه شده است. معنی‌دار بودن هر مقایسه در جدول ۳ نشان‌دهنده‌ی وجود تفاوت بین دو گروه در متغیر پیش‌بین مربوطه است و موجب تأیید فرضیه‌های فرعی شماره‌ی ۱ تا ۵ می‌شود.

جدول ۲. مقایسه‌ی شاخص‌های تابع ممیز متعارف به روش گام به گام

شاخص‌ها	گام به گام
تعداد تابع	۱
مقدار ویژه	۱/۱۹
درصد واریانس	۱۰۰
همبستگی متعارف	۰/۷۳
مجذور اتا	۰/۵۳
لامبدای ویلکز	۰/۴۵
مجذور کای	۱۵۴/۴۵
درجه‌ی آزادی	۲
معنی‌داری تابع ممیز	۰/۰۰۱
مرکز واره‌ها	-۱/۰۸
	در افراد ناسازگار
	۱/۰۸
	در افراد سازگار
درصد صحت پیش‌بینی عضویت گروهی	۰/۸۴

جدول ۳. آزمون برابری میانگین گروه افراد ناسازگار و افراد سازگار

مقیاس‌ها	لامبدای ویلکز	آماره f	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
ادراک قدردانی	۰/۵۵	۱۶۲/۱۷**	۱	۱۹۸	۰/۰۰۱
ابراز قدردانی	۰/۸۵	۳۲/۴۷**	۱	۱۹۸	۰/۰۰۱
فروتنی کلی	۰/۷۸	۵۵/۶۰**	۱	۱۹۸	۰/۰۰۱
خودبرتری	۰/۶۳	۱۱۴/۳۲**	۱	۱۹۸	۰/۰۰۱
داشتن دیدگاه درست نسبت به خود	۰/۷۸	۵۴/۱۲**	۱	۱۹۸	۰/۰۰۱

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود در آزمون برابری میانگین‌ها، آماره‌ی F تفاوت بین دو گروه افراد ناسازگار و سازگار، در متغیرهای ادراک قدردانی ۱۶۲/۱۷، ابراز قدردانی ۳۲/۴۷، فروتنی کلی ۵۵/۶۰، خودبرتری ۱۱۴/۳۲ و داشتن دیدگاه درست نسبت به خود ۵۴/۱۲ به دست آمد که همه معنی‌دار می‌باشند ($p < ۰/۰۰۱$). بنابراین فرضیه‌های ۲ تا ۶ تأیید می‌گردند.

جدول ۴ نتایج تحلیل ممیز به روش تفکیکی

متغیرهای پیش‌بین	تعداد تابع	مقدار ویژه	درصد واریانس	متعارف همبستگی	لامبدای ویکلز	مجدور کای	درجه آزادی	ممیز معنی داری تابع	پیش‌بینی درصد صحت
ادراک قدردانی	۱	۰/۸۱	۱۰۰	۰/۶۷	۰/۵۵	۱۱۸/۱۷	۱	۰/۰۰۰	۸۷٪
ابراز قدردانی	۱	۰/۱۶	۱۰۰	۰/۳۷	۰/۸۵	۲۹/۹۹	۱	۰/۰۰۰	۷۶٪
فروتنی کلی	۱	۰/۲۸	۱۰۰	۰/۴۶	۰/۷۸	۴۸/۸۸	۱	۰/۰۰۰	۷۱٪
خودبرتری‌بینی	۱	۰/۵۷	۱۰۰	۰/۶۰	۰/۶۳	۹۰/۰۲	۱	۰/۰۰۰	۸۲٪
داشتن دیدگاه درست نسبت به خود	۱	۰/۲۷	۱۰۰	۰/۴۶	۰/۷۸	۴۷/۷۲	۱	۰/۰۰۰	۶۷٪

متغیرهای پیش‌بین	تعداد ثابت	ضریب استاندارد	ضریب پایا	معنی داری ضریب پایا	مرکزواره داده‌ها		
					افراد ناسازگار	افراد سازگار	افراد گروه
ادراک قدردانی	-۳/۱۰	۰/۱۳۹	۰/۶۱	۰/۰۰۰	-۰/۹۰	۰/۹۰	۰/۹۰
ابراز قدردانی	-۳/۵۶	۰/۲۲۷	۰/۲۹	۰/۰۰۰	-۰/۴۰	۰/۴۰	۰/۴۰
فروتنی کلی	-۳/۶۳	۰/۲۲۷	۰/۴۳	۰/۰۰۰	-۰/۵۲	۰/۵۲	۰/۵۲
خودبرتری‌بینی	-۴/۱۰	۰/۲۰۰	۰/۵۸	۰/۰۰۰	-۰/۷۵	۰/۷۵	۰/۷۵
داشتن دیدگاه درست نسبت به خود	-۴/۶۲	۰/۳۴۹	۰/۴۰	۰/۰۰۰	-۰/۵۲	۰/۵۲	۰/۵۲

$$Y = -0.27 + 0.08(X_1) + 0.02(X_2) + 0.01(X_3) + 0.11(X_4) + 0.04(X_5)$$

X_1 = ادراک قدردانی

X_2 = ابراز قدردانی

X_3 = فروتنی کلی

X_4 = خودبرتری‌بینی

X_5 = داشتن دیدگاه درست نسبت به خود

تفکیک زوج‌های سازگار از زوج‌های ناسازگار بود. به عبارت دیگر، یافته‌ها حاکی از آن بود که سطوح قدردانی زناشویی در میان همسران سازگار به قدری بالاتر از همسران زوج‌های ناسازگار بود که می‌توان آن‌ها را برحسب میزان قدرشناسی‌شان از یکدیگر تفکیک کرد. این یافته با پژوهش‌های (Hanor, 2015, Algoe, & Zhaoyang, 2016, Zare, & Safyari Jafarabad, 2015) که دریافتند قدردانی با رضایت و سازگاری زناشویی بیشتر همراه است، همسو است. به عبارتی، به عقیده‌ی فروم، نیاز به عشق و عاطفه در هر انسانی نیرومند است و عشق حاصل از ازدواج، نزدیک‌ترین رابطه‌ی انسان‌ها محسوب می‌شود (Zare, &

با توجه به آنچه که در جدول ۴ آمده است مشخص است تابع ممیز ادراک قدردانی، ابراز قدردانی، فروتنی کلی، خودبرتری‌بینی و داشتن دیدگاه درست نسبت به خود همه در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار هستند و این توابع به صورت جداگانه از قدرت تشخیص و تفکیک برای تبیین متغیر وابسته یعنی عضویت گروهی در دو سطح افراد ناسازگار و سازگار برخوردار هستند. بر این اساس همه فرضیه‌های پژوهش مورد تأیید قرار می‌گیرند.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان دادند که قدردانی زناشویی و مؤلفه‌های آن، ادراک و ابراز قدردانی به خوبی قادر به

همسر خود می‌یابند که به نوبه‌ی خود، باعث رضایت و سازگاری زناشویی بیشتری می‌شود.

همچنین ادراک فروتنی و مؤلفه‌های آن، فروتنی کلی، خودبرتری‌بینی و داشتن دیدگاه درست نسبت به خود به طور معناداری قادر به تفکیک زوج‌های سازگار از ناسازگار بود، در نتیجه، فرضیه‌های سوم، چهارم و پنجم پژوهش نیز مورد تأیید قرار گرفت. این یافته با پژوهش‌های صورت گرفته توسط (Wang, et al 2017)، (Farrell, (Dwiwardani, et al, 2017) et al, 2015) و (Estephan, 2005) که به بررسی ارتباط بین ادراک فروتنی و رضایت زناشویی پرداختند و رابطه‌ی مثبت و معناداری را گزارش کردند، همسو است. به عبارت دیگر، نشان داده شد که یک وجه تمایز مهم بین زوج‌های سازگار از زوج‌های ناسازگار، میزان ادراکی است که همسران نسبت به فروتنی شریک و همسر خود دارند؛ به گونه‌ای که زوج‌های دارای سازگاری بیشتر، ادراک بیشتری از فروتنی همسر خود داشتند و در مقابل، زوج‌های ناسازگار بیشتر ویژگی‌هایی مانند خودخواهی، بی‌توجهی به شریک و جسارت داشتند. این پژوهش، به عنوان اولین پژوهشی در داخل کشور که به بررسی نقش فروتنی و ادراکات در سازگاری زناشویی پرداخت، نشان داد که ادراک فروتنی می‌تواند با استفاده از سازوکارهای مختلفی مثل تنظیم تعهد فرد نسبت به همسرش، سازگاری زناشویی را به خوبی پیش‌بینی کند و زوج‌های سازگار را با بیشترین توان پیش‌بینی و تفکیک در مقایسه با سایر متغیرهای مورد مطالعه، از زوج‌های ناسازگار تفکیک دهد. به عبارت دیگر، وقتی افراد فروتنی کمتری در همسر خود درک می‌کنند، متعاقباً او را به صورت خودخواه و متکبر، و در نتیجه، رابطه‌ی زناشویی خود را به صورت ناسازگارتر درک می‌کنند که منجر به تعهد، علاقه و کیفیت ارتباطی کمتری در رابطه‌ی زناشویی آن‌ها می‌شود. در مقابل، وقتی افراد، خودخواهی کمتری در شریک خود می‌بینند (یعنی، درگیر شدن بیشتر در رفتارهای فداکارانه‌ای که به نیازهای رابطه و شریک نسبت به نیازهای فردی اولویت می‌دهند)، شریک خود را به صورت فروتن و رابطه‌ی خود آر یک رابطه‌ی با کیفیت و ارضا کننده ارزیابی می‌کنند که در آن با

(Safyari Jafarabad, 2015). از جمله مؤلفه‌های مهم این عشق و صمیمیت، حمایت قدردانی بین همسران از یکدیگر است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که قدردانی و حمایت همسر با رضایت زناشویی زوج‌ها ارتباط مثبتی دارد و این امر در میان زنان در مقایسه با مردان نیز از شدت بیشتری برخوردار است (Ahmadi, & Garoosi, 2005). یک مؤلفه‌ی کلیدی بهبود ازدواج زوج‌ها، قدردانی است و براساس پژوهش‌ها، احساس این که فرد از جانب همسر خود مورد قدردانی قرار می‌گیرد و باور دارد که همسرش برای او ارزش قائل است، به طور مستقیم بر چگونگی حس فرد در مورد ازدواج خود، میزان تعهد او و باورهای مربوط به دوام آن تأثیر دارد. وقتی همسری، حالت قدردانی را تجربه می‌کند یا مورد قدردانی قرار می‌گیرد، به احتمال زیادتری نسبت به همسر خود ابراز همدلی می‌کند. به طور خاص، وقتی افراد احساس قدردانی می‌کنند، احساس می‌کنند که چیز مثبتی دریافت کرده‌اند. همچنین، افرادی که از مزایای حاصل از قدردانی از دیگران آگاه هستند، به احتمال زیادتری مشغول رفتارهای اجتماعی و سودمند می‌شوند و بیشتر از افرادی که از آن‌ها تشکر نمی‌شود، متمایل به کمک به دیگران هستند. بنابراین، قدردانی به عنوان یک موتور انگیزه دهنده برای سایر رفتارهای مثبت دانسته می‌شود. قدردانی به عنوان سازوکاری برای بهبود حس بهزیستی همسران، افزایش سطوح شادکامی در ازدواج و افزایش چشم‌انداز مثبت برای آینده عمل می‌کند. به علاوه، Fredrickson (2004) اشاره می‌کند که احتمالاً افکار و رفتارهای فرد به واسطه‌ی تجربه‌ی هیجان‌های مثبت افزایش و گسترش می‌یابد. احتمالاً وقتی در یک رابطه‌ی زناشویی، یکی از همسران حالت قدردانی را تجربه می‌کند، رابطه‌ی زناشویی خود را به صورت وسیع‌تری می‌بیند و تعاملات مثبت موجود در زندگی روزمره‌ی خود را بهتر درک می‌کند، بنابراین، آن احساس‌ها را به همسر خود نیز انتقال می‌دهد. به علاوه، وقتی همسران، قدردانی از جانب یکدیگر را تجربه می‌کنند، نسبت به نقش دیگری در شادی و خوشحالی خود بیشتر آگاه می‌شوند و به علاوه، انگیزه‌ی بیشتری برای انجام متقابل قدردانی و ابراز تشکر نسبت به

- Womens Studies Sociological and Psychological*, 2, 6, 5-30. [Persian]
- Algoe, S.B., & Zhaoyang, R. (2016). Positive Psychology in Context: Effect of Expressing Gratitude in Ongoing Relationships Depend on Perception of Enactor Responsiveness. *Journal of Posit Psychol.*, 11(4): 399- 415.
- Arab Bafrani, H., R., Kajbaf, M., B., & Abedi, A. (2013). Efficacy of "teaching spirituality" on the "couples' Marital Adjustment ". *Studies in Islam and Psychology*, 7(12), 95-112. [Persian]
- Coke, J. S., Batson, C. D., & McDavis, K. (1978). Empathic mediation of helping: A two-stage model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 752-766.
- Davila, J., & Kashy, D. A. (2009). Secure base processes in couples: Daily associations between support experiences and attachment security. *Journal of Family Psychology*, 23, 76-88.
- Davis, D. E., Hook, J. N., Worthington, J. r., Van Tongeren, D. R., Gartner, A. L., Jennings, D. J., & Emmons, R. A. (2011). Relational humility: Conceptualizing and measuring humility as a personality judgment. *Journal of Personality Assessment*, 93(1), 225-234.
- Duncan, C. (2004). *Advanced Quantitative Data Analysis*, Translated by Farahani, H., Sabahi, P., Talebi, H., & Helisaz, M. (2009). Tehran: psychology and art pub. [Persian]
- Dwiwardani, C., Ord, A. S., Fennell, M., Eaves, D., Ripley, J. S., Perkins, A., Sells, J., Worthington, E. L. ; Garthe, R. C., Davis, D. E., Hook, J. N., Reid, C. A., Van Tongeren, D. R. (2017) Spelling Humble with U and ME: The role of perceived humility in intimate partner relationships. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 1-11.
- Estephan, A. S. (2005). *The relationship between marital humility, marital communication, and marital satisfaction*. Texas: Texas Southern University.
- Farrell, J. E., Hook, J., Ramos, M., Davis, D., van Tongeren, D. R., & Ruiz, J. M. (2015). Humility and relationship outcomes in couples: The

دریافت توجه و محبت مورد نیاز و کافی، بهتر در جهت ارضای نیازهای متقابل و پیشرفت در رابطه قدم بر می‌دارند.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به نمونه آن اشاره کرد. از آنجا که این پژوهش بر روی زنان متأهل شهر اهواز صورت گرفت، تعمیم آن را به نمونه مردان و زنان دیگر جامعه با مشکل مواجه می‌کند. بنابراین پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده، بر روی جامعه‌های دیگر هم انجام شود و نقش تفاوت‌های جنسیتی را نیز در این بین مورد بررسی قرار دهند. استفاده از مصاحبه در کنار پرسشنامه‌ها نیز توصیه می‌شود. همچنین کنترل برخی از متغیرهای تاثیرگذار مانند سطح تحصیلات، پایگاه اقتصادی-اجتماعی، تعداد فرزندان و غیره می‌تواند در به دست آوردن نتایج دقیق‌تر کمک کند. به مشاوران خانواده و ازدواج پیشنهاد می‌شود در هنگام مشاوره‌ی ازدواج و کار با زوج‌ها، به سنجش حس قدردانی و فروتنی آن‌ها بپردازند تا درک بهتری نسبت به باورهای افراد در این زمینه در بین همسران به دست آید؛ پیشنهاد می‌شود درمانگران در زمینه انجام کار مشاوره‌ای با زوج‌های ناسازگار از مداخلات و یا تمرین‌های مبتنی بر قدردانی و فروتنی استفاده کنند. سازمان‌های مربوطه در جهت برگزاری کارگاه‌ها در جهت ارتقای قدردانی زناشویی و ادراک فروتنی در زوج‌ها برنامه‌ریزی‌هایی را صورت دهند.

سپاسگزاری

از همه شرکت کنندگان در پژوهش، مرکز علوم رفتاری دانشگاه شهید چمران اهواز، شوراهای حل اختلاف و دادگاه خانواده شهر اهواز کمال تشکر و قدردانی را داریم.

منابع

- Abbasi, I.S, & Alghamdi, N.G. (2017). Polarized Couples in Therapy. Recognizing Indifference as the opposite of love. *Journal of sex & marital therapy*, 43(1), 40 – 49
- Ahmadi, H, & Garoosi, S. (2005). Socio-Cultural Factors and Gender Inequality in the Family: A Case Study of the City of Kerman and its Surrounding Villages. *Quarterli journal of*

- mediating role of commitment. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 4(1), 14-26.
- Fredrickson, B. L. (2004). *Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds*. New York, NY US: Oxford University Press.
- Funk, J. L., Rogge, R. D. (2007). Testing the ruler with item response theory: Increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the couples satisfaction index. *Journal of Family Psychology*, 21, 572-583.
- Funk, J. L., Rogge, R. D. (2007). Testing the ruler with the item response theory: Increasing the precision of measurement for relationship satisfaction with the couples satisfaction index. *Journal of Family Psychology*, 21, 572-583.
- Gordon, C., Arnette, R., & Smith, R. (2011). Have you thanked your spouse today? Felt and expressed gratitude among married couples. *Journal of personality and individual differences*, 50 (1) 339-343.
- Hanor, F. (2015). *The role of religious commitment in predicting marital satisfaction through the mediation of patience and gratitude*. Master Thesis in Family Counseling, Ferdowsi University of Mashhad. [Persian]
- Haratian, A. A., Agah Haris, M., & Mosavi, E. (2014). The Construction and Validation of an Islamic Scale to Assess Arrogance and Humbleness. *Ravanshenasi Va Din*, 6 (4), 5-22. [Persian]
- Heyrat, A., Fatehizadeh, M., Ahmadi, s., A., Etemadi, O., & Bahrami, f. (2015). The Study of Islamic Lifestyle Factors on Predicting Marital Adjustment. *Quarterly Journal of Women and Society*, 5 (2), 145-158. [Persian]
- Kalkan, M. & Ersanli, E. (2008). The effect of the marriage enrichment program based on the cognitive behavioral approach on the marital adjustment of couple's educational science. *Theory & Practice*, 8(3): 977-986.
- Kurdi, M., Aslani, Kh., & Amanelahi., (2017). Sexual intimacy and trust as moderators of the relationship between secure attachment style and marital commitment. *Quarterly of Applied Psychology*, 3(43), 333-351. [Persian]
- McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2008). An adaptation for altruism? the social causes, social effects, and social evolution of gratitude. *Current Directions in Psychological Science*, 17(4), 281-285.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586-1603.
- Mitchell, R.A. (2010). *Thankful Couples: Examining Gratitude and Marital Happiness at The Dyadic Levels*. A Thesis Submitted to the University of North Carolina Wilmington in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Arts. Department of Psychology University of North Carolina Wilmington.
- Morovati, Z. (2011). *The Casual Relationship Between Perceived Constructive Learning Environment and Mathematics Performance with Mediating Role of Intrinsic Goal Orientation, Task Value, Attitude Toward Mathematics and Mathematics Self Efficacy of Male Junior High School Students in Ahvaz*. PhD Thesis in Educational Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz. [Persian]
- Nazari, R., & Karbalaie Mohammad Meigooni, A. (2017). Structural model of perfectionism, psychological well-being and marital adjustment. *Quarterly of Applied Psychology*, 3 (43), 411- 432. [Persian]
- Ozden, M. S., & Celen, N. (2014). The relationship between inherent and acquired characteristics of human development with marital adjustment. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 25 (4): 48-56.
- Ramzan, R., & Rana, S. A. (2014). Expression of Gratitude and Subjective Well-Being Among University Teachers. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 21 (5): 756-762.
- Rosen-Grandon, J.R., Myers, E., and Hattie, J. A. (2004). Marital characteristics, marital interaction

- processes, and marital satisfaction. *Journal of counseling & development*. Vol. 82,.
- sanai zaker, B., (2006). *Family and marriage scales*, Tehran: Besat Publishing. [Persian]
- Schaefer, E. S., & Edgerton, M. (1982). Autonomy and Relatedness Inventory. Unpublished 1982 manuscript. *School of Public Health, University of North Carolina at Chapel Hill*.
- Schumacher, J. A., Leonard, K, E. (2005). Husbands and wives marital adjustment verbal aggression and physical aggression as longitudinal predictor of physical aggression in early marriage. *Journal of counseling and clinical psychology*, 73 (1), 28.
- Spanier, G.B. (1976). Measuring dyadic adjustment : New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the family*, 38. 15-28.
- Sperry, L. (2004). *Assessment of couples and families: contemporary and cutting-edge strategies*. Translated by Beh – Pajoooh, A., & Hossein Khanzadeh, A., (2009). Tehran: Parent –Teachers Association pub. [Persian]
- Tongoren, D. R. V., Davis, D. E, & Hook, J. N. (2014). Social benefits of humility: initiating and maintaining romantic relationships. *Journal of positive psychology*, 9 (4), 313-321
- Wang, F., Edwards, K. J., Hill, P. C. (2017). Humility as a relational virtue: Establishing trust, empowering repair, and building marital well-being. *Journal of Psychology & Christianity*, 36(2), 168-179.
- Whisman, M. (2000). Marital adjustment and outcome following treatment for depression. *Journal of marriage and the family therapy*, 60 (1), 577-594.
- Zare, B., Safyari Jafarabad, H. (2015). The Study of Marital Satisfaction and its Determinants on Married Women and Men in Tehran City. *Quarterly journal of Womens Studies Sociological and Psychological*, 1 (13), 111-140. [Persian]