



پیامدهای اهمال کاری در تعارضات زناشویی: یک مطالعه کیفی

حامد موسی پور: کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

محمد مهرآور: کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

علی بتویی: کارشناسی ارشد مشاوره توانبخشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

حامد حسینی: کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

جواد چنگی آشتیانی: کارشناسی ارشد مشاوره توانبخشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران (* نویسنده مسئول) javadchangi@atu.ac.ir

چکیده

کلیدواژه‌ها

اهمال کاری،
تعارضات زناشویی،
مطالعه کیفی

زمینه و هدف: تعارضات زناشویی به دلایل مختلفی از جمله اهمال کاری رخ می‌دهد. اهمال کاری می‌تواند منجر به تعارضات ساده شده و تا درگیری‌های شدید لفظی، نزاع و کتک کاری و جدایی گسترش یابد. پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر اهمال کاری بر شکل‌گیری تعارضات زناشویی انجام شده است.

روش کار: این مطالعه یک تحقیق کیفی بود که با روش تحلیل مضمون در سال ۱۳۹۷ در شهر تهران انجام شد. بدین منظور مصاحبه‌ها با ۱۰ فرد که به مرکز مشاوره رجوع کرده بودند، به صورت نمونه‌گیری در دسترس مورد بررسی قرار گرفت.

یافته‌ها: درون مایه‌ها شامل پیامدهای اهمال کاری در تعارضات زناشویی با طبقات اصلی "تعطل ورزی امور شخصی، تعارض در نقش‌های حمایتی و وقت‌نشناسی" بود. طبقات فرعی عبارت است از "تعطل نهمان و تعطل آشکار"، "بی‌اعتمادی در اجرای وعده‌ها، عدم درک متقابل، نقش‌های نیمه تمام و بی‌مسئولیتی در روابط" و "بی‌تقیدی به رویدادها و هدر دادن زمان" بود.

نتیجه‌گیری: می‌توان گفت همواره در بررسی اهمال کاری مساله زمان و پیامدهایش به‌عنوان یکی از مهم‌ترین چاشنی‌های بروز و ادامه اهمال کاری مطرح است و افراد با وقت‌نشناسی در سطح فردی و اجتماعی علی‌الخصوص در روابط زناشویی دچار مشکل می‌شوند. بنابراین، اهمال کاری می‌تواند در ابعاد گوناگون باعث تعارضات زناشویی و آشفته‌گی در زندگی مشترک شود.

تعارض منافع: گزارش نشده است.

منبع حمایت‌کننده: حامی مالی نداشته است.

شیوه استناد به این مقاله:

Musapur H, Mehravar M, Batue A, Hosseini SH, Changi Ashtiani J. Outcomes of procrastination in marital conflicts: A qualitative study. Razi J Med Sci. 2020;27(Special Issue-Psychology):174-185.

*انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC-SA 3.0 صورت گرفته است.



Original Article

Outcomes of procrastination in marital conflicts: A qualitative study

Hamed Musapur: Masters of School Consulting, Allameh Tabataba'i University, Iran

Mohammad Mehravar: Masters of School Consulting, Allameh Tabataba'i University, Iran

Ali Batue: Master of Rehabilitation Consulting, Allameh Tabataba'i University, Iran

Seyed Hamed Hosseini: Master of Clinical Psychology, Allameh Tabataba'i University, Iran

Javad Changi Ashtiani: Master of Rehabilitation Consulting, Allameh Tabataba'i University, Iran (* Corresponding author)
javadchangi@atu.ac.ir

Abstract

Background & Aims: The family is the main institution that give its members feel of safety and security and also the most important environment to fulfilment of humans intrinsic needs. But the existence of conflict in the family spreads anxiety and insecurity and accompanies the consequences. In fact, in the process of family life, there are issues and problems that disturbs its calm, albeit for a short time. Wherever there is a disagreement or incompatibility between spouses, conflict seems to be unavoidable. Regardless of the reasons for the lack of peace in the family, couples in intensive societies have many problems to establish intimate relationships and feelings on the part of their spouses, in fact, another common problem in the family is marital conflict. In family life cycle, problems and issues occur which result in turbulence for a while. When it comes to disagreement, difference, or lack of compatibility between spouses, conflicts occur. Marital conflicts are one of the most common problems of spouses in today's world. While conflicts are common in human relationships and especially between spouses, marital conflicts are a harbinger of divorce which may start from simple arguments to serious verbal confrontations, quarrels, physical fight, and ultimately divorce. Marital conflicts are seen when one of or both spouses act selfishly, or when one of the spouses pose different requests and objectives selfishly and without considering capabilities, and starts judgments in case the request is not granted. In such a judgment, the other person is represented as bad, and is punished through silence, rejection, or frank expression of fury and hatred. On the other hand, procrastination is represented in avoiding actions, putting off the chores, and apologizing in order to justify the procrastination. Procrastination is a common and harmful failure in self-regulation which shows low tolerance for failure, perfectionism, anxiety, depression, helplessness, self-doubting, low organizing skills, defense, resistance to change, habit, or a combination of these signs. Procrastination can be considered as a strategy to regulate negative cognitions and emotions. Research procedures for investigating the effect of procrastination in family fields especially in marital conflicts have been scarce. Therefore, the present study aims at investigating the effect of procrastination on formation of marital conflicts. For this purpose, researcher aims to find out what effect procrastination has on marital conflicts.

Methods: This qualitative study was done through content analysis in 2018 in Tehran, Iran. Qualitative studies usually are done in order to achieve a deep understanding of the studied issues. Inclusion criteria: conflicting couples at the discretion of the counselor of the counseling center and willing to participate in the research who were identified by referring to the counseling center. Sampling was done by available method and data were collected through semi-structured interviews, until information saturation was reached. The interview was conducted with 10 people, including 6 men between 25 and 40 and 4 women between 25 and 40, who went to the counseling center. The average interview time was about 35 minutes and it was recorded by a digital recorder. In the shortest possible time, the interviews may be overheard and word-for-word implemented without any defense. For data analysis, a five-step content analysis method was used, which included the following budget: writing down entire interviews. The full text of the interview was read for an overview of the content.

Keywords

Procrastination,
Marital Conflicts,
Qualitative Study

Received: 07/07/2020

Published: 08/03/2021

Units of meaning and basic codes are specified. Similar codes were classified and placed in general categories and internal materials were determined in the data. Excerpts from the interview text with its codes and classes obtained were sent to another person to verify the accuracy of the analysis. Excerpts from interview texts and codes and classes related to a professor and colleague were sent for experimentation and analysis.

Results: 612 primary codes were gathered from the analysis of data, of which 515 were left after review. After analyzing the data, 32 categories were elicited. In the present study, the main theme was discussed. The theme included the outcomes of procrastination in marital conflict, with personal chores procrastination, broken marital system, and timelessness as the main categories. The subsidiary categories included covert procrastination and overt procrastination, lack of trust in relationships, lack of understanding, half-fulfilled roles, lack of commitment in relationships, and lack of attention to time and wasting the time. Based on the ideas of participants, the most important representations of procrastination in formation of marital conflicts were noticed in procrastination in doing personal chores, procrastination in doing family tasks, and weakness in timeliness.

Conclusion: It seems that procrastination in personal level not only results in psychological disorganization, but also in outbreak of outcomes in inter-personal relationships, especially in marital relationships. Evidence suggests that lack of trust in relationships, lack of understanding, half-fulfilled roles, and lack of commitment in relationship of spouses is a harbinger of broken marital systems, and procrastination and its outcomes have significant role in formation and continuation of marital conflicts. Therefore, it can be stated that, in investigating procrastination, the issue of time and its outcomes are among the factors of outbreak and continuation of procrastination, and people face problems in personal and social levels, especially in marital relationships, through timelessness. Hence, procrastination can lead to marital conflicts and turbulence in life in many ways. It is hence necessary for newly-wed couples to solve the problems of procrastination in marital life since research indicates procrastination in tasks of marital life leads to an increase in conflicts in spousal relationships, lack of compatibility, and hence in dissatisfaction. Moreover, these problems are considered as elements leading to divorce. Since its importance can be considered as a symbol in marital education, in order to promote and resolve marital conflicts in other personal skills and among others such as self-awareness, positive acceptance of illegitimacy, support for other abilities to further improve mood. The hour of negligence also occurs. According to the current research with the qualitative method, there are limitations of the qualitative method, including the impossibility of eliminating the observer bias and the impossibility of improving the results. Finally, since the important work issue has been investigated in the form of a qualitative study, it is recommended that you do research so that if you do have such studies, if you have different types of drugs, depending on the problem, these studies It can be predicted to be used in order to provide marital education. Another suggestion, given the results of findings in free cultural and social, such as the city of Tehran, may be another symptom of marital suspension in the existing mixed control system to review the status of the court. Since its importance can be considered as a symbol in marital education, in order to promote and resolve marital conflicts in other personal skills and among others such as self-awareness, positive acceptance of illegitimacy, support for other abilities to further improve mood. The hour of negligence also occurs. According to the current research with the qualitative method, there are limitations of the qualitative method, including the impossibility of eliminating the observer bias and the impossibility of improving the results. Finally, since the important work issue has been investigated in the form of a qualitative study, it is recommended that you do research so that if you do have such studies, if you have different types of drugs, depending on the problem, these studies It can be predicted to be used in order to provide marital education. Another suggestion, given the results of findings in free cultural and social, such as the city of Tehran, may be another symptom of marital suspension in the existing mixed control system to review the status of the court.

Conflicts of interest: None

Funding: None

Cite this article as:

Musapur H, Mehravar M, Batue A, Hosseini SH, Changi Ashtiani J. Outcomes of procrastination in marital conflicts: A qualitative study. Razi J Med Sci. 2020;27(Special Issue-Psychology):174-185.

***This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.**

۱۷۶

مقدمه

خانواده اساسی‌ترین نهادی است که به اعضای خود احساس امنیت و آرامش می‌دهد و مهم‌ترین فضای ارضای نیازهای طبیعی انسان‌ها است، اما وجود تعارضات در خانواده اضطراب و ناامنی را گسترش می‌دهد و پیامدهایی را همراه دارد (۱). در واقع در فرایند چرخه زندگی خانواده، مسائل و مشکلاتی پیش می‌آید که آرامش آن هرچند برای مدت کوتاهی سلب می‌شود (۲). هر جا عدم توافق، تفاوت یا ناسازگاری بین همسران وجود داشته باشد، تعارض پدید خواهد آمد (۳). صرف‌نظر از دلایل سلب آرامش در خانواده، زوجها در جوامع امروزی برای برقراری روابط صمیمی و درک احساسات از جانب همسران خود با مشکلات متعددی مواجه هستند، در واقع یکی از مشکلات شایع در خانواده، تعارض زناشویی است (۴).

تعارضات زناشویی یکی از مشکلات شایع زوجها در دنیای امروز است (۵). باینکه وجود تعارض در رابطه انسان‌ها به‌ویژه زوجها امری شایع است (۶)، اما تعارضات زناشویی پیش‌درآمد جدایی زوج‌هاست و از بگومگوهای ساده شروع شده و تا درگیری‌های شدید لفظی، نزاع و کتک کاری و جدایی گسترش می‌یابد (۷). تعارض زناشویی نوعی عدم توافق مداوم و معنادار بین دو همسر است که حداقل توسط یکی از آن‌ها گزارش شود. منظور از معنادار، تأثیر این مسئله بر عملکرد همسران و منظور از مداوم اشاره به اختلافاتی است که به مرور زمان از بین نمی‌روند (۶). تعارض زناشویی زمانی شکل می‌گیرد که یکی از طرفین یا هر دو خودخواه باشند، یکی از زوج‌ها خودخواهانه و بدون ملاحظه ظرفیت‌ها، قابلیت‌ها، طرح‌ها و اهداف دیگری خواسته‌ای را مطرح می‌کند و وقتی آن خواسته محقق نشود، شروع به قضاوت کردن می‌کند. در این قضاوت طرف مقابل بد جلوه داده می‌شود و با اهرم‌های سکوت، طرد کردن یا بیان رک و مستقیم خشم و نفرت مجازات می‌شود (۷). همچنین از نظر گلاسر تعارض زناشویی ناشی از ناهماهنگی زن و شوهر در نوع نیازها و روش ارضای آن، خودمحوری، اختلاف در خواسته‌ها، طرح‌واره‌های رفتاری و رفتار غیرمسئولانه نسبت به ارتباط زناشویی و ازدواج است. تعارض زمانی به وجود می‌آید که یکی از طرفین

رابطه احساس کند طرف مقابلش بعضی از مسائل مورد علاقه او را سرکوب می‌کند (۸). می‌توان گفت زوجین متعارض کسانی هستند که از عادات و ویژگی‌های شخصیتی همسر خود ناراضی بوده و دارای مشکل ارتباطی در زمینه‌های گوناگون هستند (۹). البته تعارض زناشویی به خودی خود، پیوند زناشویی را تهدید نمی‌کند، بلکه عواطفی چون یاس، رنجش و بیزاری باعث نارضایتی شده و رابطه را مختل می‌نماید (۱۰). این ارتباطات مخرب یا تعاملات منفی منجر به کاهش رضایت در رابطه، افزایش تعارض زناشویی و افزایش احتمال طلاق می‌شوند (۱۱). در واقع هر جا عدم توافق، تفاوت یا ناسازگاری بین همسران وجود داشته باشد، تعارض پدید خواهد آمد (۳). می‌توان تعارض را به عنوان فرایندی در نظر گرفت که طی این فرایند، یکی از طرفین پی می‌برد که طرف مقابلش مسائل مورد علاقه‌ی او را سرکوب می‌کند (۴). دو نوع تعارض در روابط زناشویی مطرح است: تعارض سازنده و تعارض مخرب. در تعارض سازنده تمرکز بر حل مسئله بوده و در آن نزدیکی، احترام مثبت، اعتماد به یکدیگر وجود دارد و هیجان منفی و پاسخ کلامی اندکی بین زوجین وجود دارد اما در تعارض مخرب زوجین (خود) همدیگر را به جای مسئله مورد حمله قرار می‌دهند (۱۲). این تعارضات به وحدت و یکپارچگی خانواده صدمه می‌زند (۵) و گاهی آن قدر شدت می‌یابد که احساس خشم، خشونت، کینه، نفرت، حسادت و سوء رفتار کلامی و فیزیکی در روابط زوجین حاکم می‌شود و به شکل حالات تخریب‌گر بروز می‌کند (۸).

از طرفی اهمال‌کاری تمایل به اجتناب از فعالیت، محول نمودن انجام کار به آینده و عذرخواهی برای توجیه تأخیر در انجام فعالیت است (۱۳). برخی دیگر، اهمال‌کاری را به تعویق انداختن اعمالی می‌دانند که برای رسیدن به اهداف زندگی موردنیاز هستند (۱۴). اهمال‌کاری منجر به انجام یک کار بی‌ثمر می‌شود. اهمال‌کاری سارق زمان است و باعث می‌شود فرد احساس گناه کند و نگاه دیگران نیز نسبت به او تغییر می‌کند (۱۵). اهمال‌کاری شکلی شایع و مضر از شکست خودتنظیمی است که می‌تواند نشانه‌ای از تحمل پایین نسبت به ناکامی،

موسویان نژاد (۲۳) دریافتند افزایش سبک‌های دلبستگی دوسوگرا و اجتنابی رابطه مستقیمی با میزان تعارض زناشویی دارد؛ عوامل بسیاری می‌تواند با تعارض زناشویی مرتبط باشند. از جمله این عوامل می‌توان به اهمالکاری زوجین اشاره نمود.

فرهادی، کردنوقایی و سوری نژاد (۲۴) در پژوهشی با عنوان تبیین اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان بر اساس ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های فرزندپروری دریافتند که سبک‌های فرزندپروری می‌توانند تغییرات اهمال کاری تحصیلی را در دانش آموزان تبیین کنند؛ برای مثال میان سبک فرزندپروری مقتدرانه و اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان همبستگی منفی وجود دارد. بابایی نادینلویی، فولادی و پزشکی (۲۵) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های مدیریت زمان اهمال کاری را کاهش و مدیریت تحصیلی را افزایش می‌دهد. تحقیق حیدری، فتح آبادی و شیخی (۲۶) نشان داد که اضطراب بیشترین ارتباط را با اهمال کاری پایان‌نامه دارد و بیش از سایر متغیرها تغییرات اهمال کاری را پیش‌بینی می‌کند. در پژوهشی که سلیمانی، سعدی پور و اسدزاده (۲۷) با عنوان رابطه بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی تلفن همراه با اهمال کاری تحصیلی، احساس تنهایی و سلامت روان دانش آموزان انجام دادند، مشخص شد که که میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با اهمال کاری و احساس تنهایی رابطه مستقیم و با سلامت روان رابطه منفی دارد. همچنین در برخی از مطالعات بر رابطه بین اهمال کاری با ویژگی‌هایی چون وظیفه‌شناسی، کانون کنترل، نظم و انضباط و رفتارهایی چون اضطراب و افسردگی تاکید شده است (۲۸ و ۲۹). بر اساس پژوهشی که فراری و دیاز مورالز (۱۷) بر روی ۳۰۷ دانشجو اجرا نمود، نتایج نشان داد که اهمال کاران در مقایسه با غیر اهمال کاران خود بیانگری، خودآگاهی و خود ناتوان سازی بیشتری را گزارش نمودند. افرادی که خلق پایین و وضعی دارند زمینه مساعدتری برای بروز اهمالکاری دارند حتی اگر رفتار آن‌ها اینگونه به نظر نرسد.

رابطه اهمال کاری که مجموعه وسیعی از عناوین و اولویت‌های تحقیقاتی را به خود اختصاص داده با انواع اختلالات شخصیتی به تایید رسیده است؛ به طوری که

کمال‌گرایی، اضطراب، افسردگی، تفکر درماندگی، خودتردیدی، مهارت‌های سازمان‌دهی پایین، دفاع، مقاومت به تغییر، عادت یا ترکیبی از این‌ها باشد. تعلل ورزیدن می‌تواند به‌عنوان یک راهبرد برای تنظیم شناخت‌ها و عواطف منفی در نظر گرفته شود (۱۶). از طرفی، فراری و دیاز مورالز اشاره می‌کند یکی از مهم‌ترین راه‌هایی که از طریق آن اقدام به پیشگیری از اهمال کاری می‌کنند آموزش مهارت‌های مدیریت زمان است. مهارت‌های مدیریت زمان به افراد اهمال‌کار آموزش می‌دهد که چگونه از وقت خود به بهترین نحو استفاده کنند (۱۷). اهمال کاری هرچند در نظر اول، هدفش خوشایند کردن زندگی است ولی در اغلب موارد غیر از استرس، به هم ریختگی و شکست‌های پیاپی، پیامد دیگری نداشته است و از طریق ممانعت از پیشرفت و عدم دسترسی به اهداف، پیامدهای نامطلوب و جبران‌ناپذیری به همراه دارد (۱۸).

صلاحیان و همکاران (۴) در پژوهشی با عنوان بررسی رابطه بین هوش هیجانی و بخشودگی با تعارضات زناشویی دریافتند که هوش هیجانی و بخشودگی زوج‌ها پیش‌بین متغیر تعارضات زناشویی است. در تحقیقی دیگر با عنوان رابطه تعارضات زناشویی با نشانه‌های آسیب شناختی عاطفی و رفتاری مشخص شد که تعارضات زناشویی نقش پیش‌بینی‌کننده در نشانه‌های عاطفی و رفتاری دارد (۱۹). در پژوهش دیگری مشخص شد میزان تعارضات زناشویی در زوج‌هایی که سبک دلبستگی هر دوی آن‌ها ایمن است کمتر و میزان بخشش در آن‌ها بیشتر از زوج‌هایی است که سبک‌های دلبستگی هر دوی آن‌ها ناایمن و یا سبک دلبستگی یکی از آن‌ها ایمن و دیگری ناایمن است (۲۰). همچنین سهرابی، بهزاد پور و مطهری (۲۱) به «تبیین سطح تعارضات زناشویی بر اساس هیجان‌خواهی و تاب‌آوری در زوجین» پرداختند که طی این پژوهش نتایج نشان داد هیجان‌خواهی و تاب‌آوری می‌توانند تعارضات زناشویی را پیش‌بینی کنند و بین هیجان‌خواهی و تعارضات زناشویی تفاوت معنادار وجود دارد. شواهد نشان می‌دهد که سطح بالای تعارضات زناشویی با خصوصیات فردی زوجین ارتباط دارد (۲۲). خصوصیات فردی مانند سبک‌های دلبستگی می‌تواند با تعارضات زناشویی مرتبط باشد؛ همان‌طور که رجبی، تقی‌پور و

تعامل زوجین مانند (تعامل در کارهای مختلف در زندگی مشترک شما، چه تاثیری بر تعامل شما می‌گذارد؟) و (چه احساسی از پشت گوش انداختن وظایفی که بر عهده ی همسر شماست، به شما دست می‌دهد؟) آغاز شد. سپس براساس پاسخی که مصاحبه شونده‌گان دادند، مسیر مصاحبه ادامه یافت و مصاحبه گر با پرسش هایی دقیق و حساب شده در جهت تکمیل اطلاعات به دست آمده و جمع آوری اطلاعات بیشتر در این زمینه تلاش کرد و این فرایند تا اشباع داده ها و تکمیل کدها و طبقات ادامه یافت.

متوسط زمان مصاحبه ها حدود ۳۵ دقیقه بود و توسط دستگاه ضبط دیجیتالی ضبط گردید. در کوتاه ترین زمان ممکن مصاحبه ها شنیده و کلمه به کلمه بدون هیچ تغییری روی کاغذ پیاده شد. برای تحلیل داده ها، روش تحلیل محتوای پنج مرحله‌ای مورد استفاده قرار گرفت، این مراحل شامل زیر بود: ابتدا کل مصاحبه مکتوب شد. متن کامل مصاحبه برای دریافت درک کلی از محتوا خوانده شد. واحدهای معنا و کدهای ابتدایی مشخص گردید. کدهای مشابه طبقه‌بندی و در طبقات کلی تر قرار گرفت و محتوای نهفته در داده ها تعیین شد. قسمت هایی از متن مصاحبه با کدهای آن و طبقات به دست آمده به یک نفر ناظر ارسال شد تا صحت تجزیه و تحلیل را بررسی نماید. بخش‌هایی از متون مصاحبه ها و کدها و طبقات مربوط برای یک استاد و همکار فرستاده شد تا تجزیه و تحلیل‌ها را بررسی نمایند و نظرات اصلاحی خود را بیان کنند.

برای رعایت ملاحظات اخلاقی، در آغاز مصاحبه به مشارکت کنندگان درباره هدف پژوهش، روش مصاحبه، اطمینان از محرمانه بودن اطلاعات و حق آن‌ها برای شرکت یا عدم شرکت در مطالعه توضیحات کامل ارائه شد. رضایت آگاهانه از مشارکت کنندگان اخذ گردید. زمان و محل مصاحبه نیز با هماهنگی و توافق مشارکت کنندگان مشخص شد تا اختلالی در زندگی روزانه آن‌ها رخ ندهد. اصل رازداری و محرمانه بودن تمامی اطلاعات در هر مرحله از پژوهش به طور دقیق رعایت گردید.

پیشرفت تعادل در کارها در درجات بالا جنبه مرضی و بیمارگونه به خود گرفته است که نه تنها سلامت جسم و روان فرد را تهدید می کند بلکه صدمات جبران ناپذیر اقتصادی و اجتماعی را ایجاد می نماید (۳۰)؛ اما بیشتر تحقیقات و مطالعات انجام شده درباره ی اهمال کاری، با تمرکز بر متغیر های فردی در بین دانشجویان و دانش آموزان انجام شده است (۳۱ و ۳۲). تاکنون سیر پژوهشی که تاثیر اهمال کاری را در حوزه ی خانواده به خصوص تعارضات زناشویی مورد ارزیابی قرار دهد، بسیار کمتر مورد توجه قرار گرفته است. از این رو، پژوهش حاضر دنبال این است که تا تاثیر اهمال کاری بر شکل گیری تعارضات زناشویی را مورد ملاحظه قرار دهد. به همین منظور، پژوهشگر به دنبال پاسخگویی به این سوال است که اهمال کاری چه تاثیری در تعارضات زناشویی دارد؟

روش کار

این مطالعه یک تحقیق کیفی بود که با روش تحلیل مضمون در سال ۱۳۹۷ در شهر تهران انجام شد. پژوهش کیفی معمولاً برای دستیابی به یک درک و فهم عمیق از موضوعات پژوهش به کار می رود. معیار ورود به پژوهش، زوجین متعارض طبق تشخیص مشاور مرکز مشاوره و مایل به مشارکت در تحقیق که از طریق مراجعه به مرکز مشاوره شناسایی شدند. نمونه گیری به روش در دسترس صورت گرفت و داده ها از طریق مصاحبه نیم ساختار یافته، تا رسیدن به اشباع اطلاعاتی جمع آوری شد. مصاحبه با ۱۰ فرد که ۶ نفر مرد بین ۲۵ تا ۴۰ سال و ۴ نفر زن بین ۲۵ تا ۴۰ سال که به مرکز مشاوره رجوع کرده بودند، انجام شد. در این پژوهش ابزار مورد استفاده جهت جمع آوری اطلاعات مصاحبه نیمه ساختار یافته با سوال باز بود. قبل از شروع مصاحبه در مورد موضوع و هدف پژوهش و رعایت اصول رازداری و رضایت آگاهانه تاکید شد و به مصاحبه شونده‌گان اطمینان داده شد که هویت آن‌ها به طور کامل پنهان مانده و مطالب ضبط شده بعد از تجزیه و تحلیل و استخراج نتایج از بین خواهد رفت و همچنین هیچ اصراری بر ذکر هویت واقعی زوجین نشد تا تحقیق از اطلاعات واقعی تری برخوردار گردد. فرایند مصاحبه در این پژوهش با سوالات محوری در مورد

یافته‌ها

در این بخش، پس از بیان ویژگی‌های کلی افراد شرکت کننده، به تحلیل کیفی پاسخ پرسش‌های اصلی شرکت کنندگان در پژوهش پرداخته شده است.

۱۰ زوج در پژوهش حاضر شرکت نمودند. اطلاعات به دست آمده از مصاحبه با مشارکت کنندگان، محصول تجربه آن‌ها در زندگی مشترک بود که بر اساس پایه علمی تحقیقات کیفی بیان گردید. ۶۱۲ کد اولیه از تجزیه و تحلیل داده‌ها حاصل شد که پس از بازبینی مجدد، به ۵۱۵ کد اولیه تقلیل یافت. پس از بررسی و تحلیل داده‌ها، ۳۲ طبقه استخراج شد. در پژوهش حاضر به درون مایه اصلی پرداخته شد. این درون مایه شامل پیامدهای اهمال کاری در تعارضات زناشویی با طبقات اصلی "تعامل ورزشی امور شخصی، منظومه مختل زناشویی و وقت شناسی" بود. طبقات فرعی عبارت است از "تعامل نهان و تعامل آشکار"، "بی اعتمادی در روابط، عدم درک متقابل، نقش‌های نیمه تمام و بی تعهدی در روابط" و "بی توجهی به زمان و هدر دادن زمان" بود (جدول ۲). بر اساس گفته‌های شرکت کنندگان، مهم‌ترین مصادیق اهمال کاری در شکل گیری تعارضات زناشویی، تعویق در انجام امور فردی، تعویق در انجام امور خانوادگی و ضعف در وقت شناسی بود.

تعامل ورزشی در امور شخصی: یکی از مهم‌ترین موارد به دست آمده از درون مایه اصلی "تعامل ورزشی در امور شخصی" بود که با طبقات فرعی تعامل نهان و تعامل آشکار مشخص گردید.

تعامل آشکار یکی از مواردی بود که بارها توسط زوجین در مصاحبه بیان شد. "نوی تابستون آمپر ماشین

من بی جهت بالا می‌رفت. هی دست دست کردم که ببرمش تعمیرگاه. تعمیرگاه نبردن همانا و توی اتوبان جوش آوردن همانا. همین باعث دعوای ما شد چون خانمم که خیلی هم گرماییه توی ماشین همراهم بود" (شرکت کننده ۷).

یکی دیگر از موارد تعامل نهان است. "خدا شاهد با این وضع گرونی و بیکاری اصلاً حوصله م نمیگیره برم سر کار؛ یا وقتی میرم دست و دلم به کار و بار نمیبره. همین هفته ی پیش بود به خاطر سر دردی که داشتم یادم رفت نامه اداری مهمی رو ارجاع بدم بعدش نامه ی تویبخم اومد. زندگی نیست که داریم، همه چی گره خورده به هم." (شرکت کننده ۴).

تعارض در نقش‌های حمایتی: یکی از موارد بیانگر تعارض در نقش‌های حمایتی، بی اعتمادی در اجرای وعده‌ها بود. یکی از مشارکت کنندگان زن در این رابطه اظهار داشت که: "وقتی همسرم از سر کار میاد خونه، فقط حضور فیزیکی داره، ذهنش یه جای دیگه‌س. یه سلام خشک و خالی میکنه و میشینه پای کارای اداره‌ش یا تلویزیون و سریال. به خاطر همین منم حوصله‌ی انجام کارامو ندارم. واقعاً اعصابم رو خورد می‌کنه این کارش، منم تلافی می‌کنم یه طورایی." (شرکت کننده ۱۱).

عدم درک متقابل را می‌توان در اظهارات شرکت کننده ۱۵ یافت: "۵ ماهه قراره ما رو ببره مسافرت مثلاً. اگه نمیتونی چرا به خونوادت قول میدی؟ همه اش میگه سرم شلوغه، از لحاظ مالی اوضاع خوب نیست، اینکه نشد حرف همیشه چیزی خواستم میگه وضع مالیم خوب نیست. دیگه نمیتونم تحمل کنم حالا دخترمون

جدول ۱- مشخصات جمعیت شناختی افراد شرکت کننده در پژوهش

متغیرها	فراوانی	فراوانی به درصد
جنسیت	مرد	۴۰
	زن	۶۰
سطح تحصیلات	زیر دیپلم	۳۰
	دیپلم	۳۰
منطقه سکونت در	کارشناسی	۴۰
	منطقه ۱ تا ۷	۶۰
تهران	منطقه ۸ تا ۱۶	۲۰
	منطقه ۱۷ تا ۲۲	۲۰

از جمله پیامدهای اهمال کاری در تعلل ورزشی در امور شخصی تعلل نهان و تعلل آشکار است و نقش اساسی در ایجاد تعارضات زناشویی داشته است. اهمال کاری در امور شخصی می‌تواند به طور مستتر و آشکار اعمال فرد را تحت تاثیر قرار دهد که به نظر می‌آید به بینش رسیدن فرد نسبت به اعمال نهان اهمال کارانه سخت‌تر باشد. همچنین اهمال کاری در سطح فردی علاوه بر اینکه موجب بهم ریختگی روانشناختی برای فرد می‌شود زمینه بروز پیامدهای آن را در روابط بین فردی علی‌الخصوص در روابط زناشویی مهیا می‌کند. به طوری که بارها به نقش عوامل آشکار و نهان در شکل‌گیری تعارضات زناشویی توسط زوجین اشاره شد که با نتایج پژوهش اسماعیلی (۳۲) و زراعتی و خیر (۳۳) همخوانی دارد. می‌توان گفت افراد با تعلل نهان و آشکار اهمال کاری در مدل مک کری و کاستا در مقیاس وظیفه‌شناسی نمره پایین می‌گیرند و از نگاه آلبرت بندورا افراد دارای تعلل آشکار و نهان در طیف اهمال کاری از خودکارآمدی پایین برخوردار هستند و از نگاه رفتار گرایان اهمال کاران را می‌توان اینطور تبیین کرد که عمل تقویت منفی باعث تعلل ورزشی در امور شخصی می‌شود. همچنین فراری و دیاز مورالز (۱۷) و ون ارد (۲۸) به نقش پیامدهای اهمال کاری در سطح شخصی اشاره کرده‌اند. به نظر می‌رسد برای رفع تاثیر اهمال کاری در تعارضات زناشویی می‌بایست از تعلل‌های آشکار به سمت تعلل‌های نهان پیشروی کرد، بدلیل اینکه تعلل‌های آشکار اهمال کاری قابل اندازه‌گیری و قابل مشاهده هستند و اعمال آشکار اهمال کاری سخت‌تر انکار می‌شود. همچنین با شناسایی و حرکت به سوی حل تعلل‌های آشکار اهمال کاری است که به دنبال آن امکان رفع مقاومت‌ها و دفاع‌های تعلل‌های نهان اهمال کاری هم فراهم می‌آید.

یکی دیگر از عوامل مهم موثر بر تعارضات زناشویی، تعارض در نقش‌های حمایتی شامل بی‌اعتمادی در اجرای وعده‌ها، عدم درک متقابل، نقش‌های نیمه تمام و بی‌مسئولیتی در وظایف می‌باشد. تاثیر تعارض در نقش‌های حمایتی بر تعارضات زناشویی با پژوهش‌های متعددی مانند سعیدیان، نوابی نژاد و کیامنش (۳۴)، لهسایی زاده، مردانی و حکیمی نیا (۵) و رازقی (۳۵) همسو است. می‌توان دل‌بستگی ناایمن مضطرب و دوری

گوناگون به آن اشاره شد. اصلی‌ترین کدها بعد از تجزیه و تحلیل مصاحبه‌ها شامل بی‌تقیدی به رویدادها و هدر دادن زمان بود.

"تا به حال نشده همسر من حتی یک بار به موقع کارها را انجام بده. همیشه باید دقیقه ۹۰ به کارهاش برسه. دقیقه ۹۰ خرید می‌کنه، دقیقه ۹۰ آشپزی می‌کنه، دقیقه ۹۰ حاضر میشه، کلا دقیقه ۹۰ زندگی می‌کنه." (شرکت کننده ۶).

"در زندگی مشترک بعضی از کارها باید به موقع انجام بشه وگرنه دیگه هیچ فایده‌ای نداره یعنی دیر انجام دادنش مثل انجام ندادنش. وقتی روز سالگرد ازدواجمون رو توی سال دوم زندگی یادش میره، کادوی هفته‌ی بعدش به چه کاری میاد؟ وقتی نمی‌دونه باید سر موقع تولد بقیه رو تبریک بگه نه یه ماهه دیگه، وقتی نمی‌دونه دیر انجام دادن یه کاری چه تاثیری روی احساس آدم میذاره، انتظار اینو داره که اطرافیان باهاش سرد برخورد نکنن و رابطشون به همون خوبی بمونه؟" (شرکت کننده ۲۰).

"شوهر من کار امروز و به فردا نندازه انگار یه چیزی توی زندگیش جا به جا شده. هیچ کاری رو سر موقع انجام نمیده. نه که من خودم همه‌ی کارها رو به موقع و آن‌تایم انجام بدم، اما اون دیگه شورش رو درآورده. هفته‌ی پیش بعد از جلسه‌ی مشاوره قرار شد وقت بعدی جلسه رو با منشی هماهنگ کنه. من هم به هوای هماهنگی اون دیگه پیگیر موضوع نشدم؛ اما این هفته که خواستیم بیایم پیش مشاور، منشی گفت هیچ وقتی نگرفتین. از شوهرم پرسیدم چرا وقت نگرفتی؟ گفت خواستم همون موقع بگیرم اما کار برام پیش اومد انداختمش برای فردا. فردا هم همینطور انداختم برای بعد از ظهر... دیگه کلا یادش رفت از بس که عقب انداخت." (شرکت کننده ۲).

بحث

مطالعه حاضر حاصل یک پژوهش کیفی در مورد پیامدهای اهمال کاری در تعارضات زناشویی است. بدین ترتیب ابعاد خاصی از اهمال کاری مانند تعلل ورزشی در امور شخصی، تعارض در نقش‌های حمایتی و وقت‌شناسی که در تعارضات زناشویی موثر است، مشخص گردید.

تاخیر انداختن فعالیت‌هایی که همراه با مسئولیت پذیری است، امکان ایجاد اهمال کاری و ادامه سیر آن را فراهم می‌کند. همچنین با عینک وجودگرایی اعمال اهمال کارانه افراد را در سطح وقت شناسی این طور می‌توان تبیین کرد که این افراد در شیوه بودن "دنیای روابط" در باب زمان که کارکرد کمی کمتری دارد، فرد اهمال کار نسبت به وقت شناسی در رابطه با دیگران با آن‌ها همچون یک شیء رفتار می‌کند، به بیان دیگر با دیگران مثل یک ابزار یعنی وسیله‌ای برای ارضای نیاز برخوردار می‌شود. پژوهش زکیی، علیخانی، خدادادی و کرمی (۳۸) به تاثیر این موارد بر تعارضات زناشویی اشاره دارد. همچنین یافته‌ها نشان داده است، آموزش مهارت‌های مدیریت زمان اهمال کاری را کاهش و مدیریت زمان تحصیلی را افزایش می‌دهد (۲۵). به همین منظور می‌توان گفت همواره در بررسی اهمال کاری مساله هدر دادن زمان و پیامدهایش به‌عنوان یکی از مهم‌ترین چاشنی‌های بروز و ادامه اهمال کاری مطرح است و افراد با وقت شناسی علاوه بر اینکه در امور شخصی به نتیجه دلخواه شان نمی‌رسند. همچنین به نظر می‌رسد باتوجه به شناسایی کد وقت شناسی در مساله اهمال کاری و تاثیر آن بر تعارضات زناشویی اتلاف وقت در امور بین فردی هم موجب القای عدم درک متقابل از سوی فرد دیگر رابطه شده و به دنبال آن زمینه‌ای دیگر برای بروز و ادامه تعارضات زناشویی می‌شود.

بنابراین، اهمال کاری می‌تواند در ابعاد گوناگون باعث تعارضات زناشویی و آشفتگی در زندگی مشترک شود. با فهم از این مسئله، لزوم رسیدگی به مشکلات ناشی از اهمال کاری در زندگی زوجین علی‌الخصوص زوجینی تازه ازدواج کرده‌اند، بیش از پیش می‌شود؛ زیرا شواهد پژوهشی (۳۸) هم نشان داد، اهمال کاری و به تعویق انداختن انجام امور در زندگی مشترک، باعث افزایش تعارض در ارتباط‌های زوجین شده، ناسازگاری را افزایش می‌دهد و در نتیجه نارضایتی بیشتری حاصل می‌شود. در واقع می‌توان گفت در پژوهش حاضر در رابطه با مسئله اهمال کاری شناسایی کدهای استخراج شده نشان می‌دهد مولفه‌های اصلی اهمال کاری به عنوان پرچم و نمادی از وضعیت مختل سیستم زناشویی است و این مورد نشان دهنده ضرورت

جو را دلیلی بر تاثیر تعارض در نقش‌های حمایتی در پررنگ شدن وضعیت اهمال کاری فرد در ارتباطش با خود و دیگران در نظر گرفت. همچنین با نگاه ملانی کلاین می‌توان گفت موضع افسرده دلیلی بر وجود اهمال کاری افراد در سطح تعارض در نقش‌های حمایتی است که آن‌ها خود را به خاطر امیال مخرب قبلی شان نسبت دیگران ملامت می‌کنند و دوست دارند این حملات را جبران کنند. چون افراد اهمال کار هریک از نزدیکانشان از قبیل همسر یا مادر را به صورت کامل و در معرض می‌بینند و با حل نشدن موضع افسرده بی‌اعتمادی در روابط بین فردی پابرجا می‌ماند. از نظر کارل راجرز توجه و حمایت مثبت برای رشد شخصیت اهمیت زیادی دارد، هدایت رفتار فرد با مقدار محبتی که به او ارزانی شده انجام می‌شود و پذیرش بی‌قد و شرط فرد توسط دیگران است که شخصیت فرد را رشد می‌دهد و در مقابل پذیرش مثبت مشروط بر بی‌اعتمادی در روابط، عدم درک متقابل، نقش‌های نیمه تمام و بی‌مسئولیتی در روابط دامن می‌زند و به دنبال آن ریشه‌های اهمال کاری در شخصیت فرد هم در رابطه با دیگران دوانده می‌شود. همچنین قلیلی، احمدی و فاتحی زاده (۳۶)، قاسمی، اعتمادی و احمدی (۳۷) و اسپارا، هیو و نیکوویچ (۲۹) به نقش منظومه زناشویی کارآمد و ناکارآمد در پدید آمدن تعارضات زناشویی تاکید کرده‌اند. در واقع شواهد نشان داده است که بی‌اعتمادی در اجرای وعده‌ها، عدم درک متقابل، نقش‌های نیمه تمام و بی‌مسئولیتی در وظایف زوجین به‌عنوان عناصری برای وجود تعارض در نقش‌های حمایتی می‌تواند باشد که اهمال کاری و پیامدهای همراه با آن بر ایجاد و ادامه تعارضات زناشویی نقش بسزایی داشته باشد. در واقع تعارض در نقش‌های حمایتی می‌تواند فرایند ادامه یافتن تعارضات زناشویی رو تسریع کند و این مورد را می‌بایست در شناسایی آسیب شناسی سیستم معیوب خانواده در حال متلاشی و درگیر در تعارضات زناشویی مدنظر قرار داد.

در نهایت، وقت شناسی با زیر طبقات بی‌تقیدی به رویدادها و هدر دادن زمان از عواملی بودند که زوجین آن‌ها را در ایجاد تعارضات خود موثر می‌دانستند. در واقع وقت شناسی به عنوان مکانیسم دفاعی فراقکنی برای محافظت از خود در مقابل فشار لذت بردن نهاد در به

Res. 2014;2(1):75-113. (Persian)

3. Markman HJ, Halford WK. International perspectives on couple relationship education. *Fam Process*. 2005;44:139-146.

4. Salahian A, Sadeghi M, Bahrami F, Sharifi M. Investigating the relationship between emotional intelligence and forgiveness with marital conflicts. *Psychol Stud*. 2010;6(2):115-140. (Persian)

5. Lahsaeizadeh A, Mardani M, Hakiminia B. Investigating the factors related to marital conflicts in Shiraz. *Soc Sci*. 2013;7(4):1-18. (Persian)

6. Hakimi Tehrani L, Fatehizadeh Baghban MS, Ahmadi I. The effectiveness of emotional security learners on marital conflicts and the mental well-being of married women. *Women Soc*. 2012;3(3):105-124. (Persian)

7. Beshkar SA, Sudani M, Shahni Yilagh M. The effect of anger management skills training on reducing marital conflict. *Psychol Achiev*. 2012;19(1):199-226. (Persian)

8. Naimi E, Shariati SD. Counseling model for resolving marital conflicts based on gender perspectives of the Holy Quran. *Culture Counsel Psychother*. 2014;5(18):1-34. (Persian)

9. Fowers BJ, Olson DH. Four types of premarital couples: An empirical typology based on PREPARE. *J Fam Psychol*. 1992;6:10.

10. Silv A. The secret of staying in love. used worth permission from communications, Ni les, Illinois er. 2012.

11. Amani A, Latafi Bryce R. The effectiveness of group communication skills training on reducing marital conflicts in couples. *Appl Counsel*. 2013;3(2):17-36. (Persian)

12. Enayat Halimeh, Yaghoubi Doust M. Investigating the Relationship between Marital Conflict and Domestic Violence Against Girls. *Women Soc*. 2012;3(3):1-30. (Persian)

13. Gol Mohammadian M, Etemadi A. The effectiveness of group counseling with a multifaceted approach on self-concept and procrastination. *Clin Psychol Counsel Res*. 2014;(8):138-153. (Persian)

14. Lay CH, Schouwenburg HC. Trait Procrastination, Time Management. *J Soc Behav Person*. 1993;8:647.

15. Zeinabadi H, Zakirifar F. The effect of organizational pessimism on procrastination (Case study: Department of Radiology, Shahid Beheshti University, Tehran). *Manag Entrepreneur Stud*. 2017;3(19):135-152. (Persian)

16. Safarzadeh A, Tabibi Z, Abdokhodaei MS. The relationship between mothers' procrastination and defense styles with girls' procrastination and defense styles. *Soc Psychol Stud Women*. 2014;12(1):141-158. (Persian)

17. Ferrari JR, Díaz-Morales JF. Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *J Res Personal*. 2007;41:707-714.

شناسایی وضعیت اهمال کاری زوجین به عنوان یکی از عوامل پیش بینی کننده و زمینه ساز تعارضات زناشویی است. از آنجایی که اهمال کاری را می توان به عنوان نمادی در تعارضات زناشویی در نظر داشت، به منظور ترمیم و حل تعارضات زناشویی ضمن بهبودی در سایر مهارت های فردی و بین فردی از قبیل خودآگاهی، پذیرش مثبت نامشروط، دلبستگی ایمن و سایر مهارت ها در ادامه بهبودی خلق الساعه اهمال کاری هم رخ می دهد.

نتیجه گیری

با توجه به اینکه پژوهش حاضر با روش کیفی انجام شده محدودیت های روش کیفی از جمله غیرممکن بودن حذف سوگیری مشاهده گر و عدم قابلیت تعمیم نتایج بر آن وارد است. درنهایت، از آنجایی که مساله اهمال کاری در غالب یک پژوهش کیفی بررسی شده است، پیشنهاد می شود پژوهش حاضر تاکید بر انجام چنین مطالعاتی به صورت کیفی باشد تا جنبه های مختلف تاثیر مخرب اهمال کاری بر زندگی مشترک مشخص گردد و با توجه به شناسایی مسأله، از این مطالعات می توان بمنظور پیشگیری از بروز تعارضات زناشویی استفاده شود. پیشنهاد دیگر باتوجه به نتایج یافته ها دریافت فرهنگی و اجتماعی همچون شهر تهران می توان اهمال کاری را به عنوان یکی از نشانه های تعارضات زناشویی در شتاسایی سیستم مختل به وجود آمده مورد بررسی قرار داد.

تقدیر و تشکر

از کلیه عزیزانی که با رضایت و صبوری حاضر به انجام مصاحبه شدند کمال تشکر و قدردانی را داریم.

References

1. Farhanah S, Ghani PAb. Determinants of divorce among women in Peninsular Malaysia. National Population and Family Development Board in collaboration with Population Studies Unit, Faculty of Economics and Administration, University of Malaya. 2014.

2. Mansoorian K, Fakhraei M. Sociological analysis of spousal conflicts in families in Shiraz. *Women*

18. Golestani Bakht T, Shokri M. The relationship between academic procrastination and metacognitive beliefs. *Soc Cog*. 2013;2(3):89-100. (Persian)
19. Aghapour M, Aghdasi AN. Investigating the relationship between marital conflict and emotional and behavioral pathological symptoms. *Women Fam Stud*. 2010;6:27-36. (Persian)
20. Khosravi Z, Bliad MR, Nahidpour F, Azadi Sh. Investigating the relationship between attachment styles, forgiveness and marital conflicts in couples referring to counseling centers in Karaj. *Women Soc*. 2011;2(3):61-80. (Persian)
21. Motahari ZS, Behzadpour S, Sohrabi F. Explain the level of marital conflict based on excitement and resilience in couples. *Women Fam Stud*. 2014;15(20):105-122. (Persian)
22. Bakhshpour B, Asadi M, Kiani AR, Shir Alipour A, Ahmad Doust H. Relationship between family performance and marital conflicts of couples on the verge of divorce. *Knowl Res Appl Psychol*. 2012;13(2):10-19. (Persian)
23. Rajabi Gh, Mousaviannejad Kh, Taghipour M. The relationship between attachment styles and emotional intelligence with marital satisfaction and conflict in married female teachers. *Appl Counsel*. 2014;4(7):49-66. (Persian)
24. Farhadi M, Kurd Noghabi R, Suri Nejad M. Explain students' academic procrastination based on personality traits and parenting styles. *Fam Res*. 2015;12(29):7-26. (Persian)
25. Babaei Nadinlooi K, Fooladi A, Pezeshki H. The effectiveness of time management skills training on procrastination and academic time management. *Person Indiv Differ*. 2016;5(11):57-70. (Persian)
26. Heidari M, Fathabadi J, Sheikhi M. The relationship between anxiety, self-efficacy and perfectionism with procrastination in thesis. *Transform Psychol*. 2013;10(35):283-296. (Persian)
27. Soleimani M, Saadipour I, Asadzadeh H. The relationship between the use of mobile virtual social networks with academic procrastination, loneliness and students' mental health. *Inform Commun Technol Educ Sci*. 2016;6(4):127-144. (Persian)
28. Van Eerde W. A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Person Indiv Differ*. 2003;35:1401-1418.
29. Spada MM, Hiou K, Nikcevic AV. Metacognitions, emotions, and procrastination. *J Cog Psychother*. 2006;20:319.
30. Avazian F, Badri R, Sarandi P, Ghasemi Z. Investigating the relationship between procrastination and self-esteem with achievement motivation of female high school students in Kashan. *Educ Sci*. 2011;4(14):151-164. (Persian)
31. Rahimi L, Ahmadian H, Muslimi B, Ghaderi N, Khoshravi M. The effect of stress-based mindfulness training on reducing nurses' procrastination in Marivan. *Zanko Med Sci*. 2014;15(46):29-39. (Persian)
32. Ismaili M. The effect of fact-based self-talk technique training in resolving marital conflicts: A case report. *Educ Psychol*. 2006;2(5):21-36. (Persian)
33. Zarrati N, Khayyer M. Predicting mental health based on the dimensions of perfectionism and procrastination in medical students. *Develop Strateg Med Educ*. 2014;1(1):1-10. (Persian)
34. Saeidian F, Navabi Nejad Sh, Kiamanesh A. Investigating the relationship between power structure in the family and marital conflicts. *Consul Res*. 2008;7(28):35-52. (Persian)
35. Razeghi N. Qualitative study of the causes of conflict in the family. *Cultur Educ Women Fam*. 2015;10(32):53-72. (Persian)
36. Ghalili Z, Seyed Ahmadi A, Fatehizadeh M. The effectiveness of educational dialogue on marital conflicts of couples in Isfahan. *Knowl Res Appl Psychol*. 2006;8(27 and 28):21-34. (Persian)
37. Ghasemi S, Etemadi A, Ahmadi A. The relationship between negative interactions between couples and the spouse's family with marital intimacy and marital conflicts in women. *Pathol Fam Counsel Enrich*. 2015;1(1):1-13. (Persian)
38. Karami J, Alikhani M, Khodadad, K, Zaki Yi A. The relationship between life skills and marital conflicts with mental health in couples. *Fam Counsel Psychother*. 2012;2(4):461-472. (Persian)