

رابطه ذهن آگاهی با رضایت زناشویی در زنان و مردان متاهل شاغل
در مدیریت بهزیستی استان کردستان

The Relationship between Mindfulness and Marital Satisfaction among Married
Women and Men Working in the Kurdistan Welfare Organisation

Syed Omid Hosini
Zinab Khajooyi Zadeh

سید امید حسینی *
زینب خواجهویی زاده **

Abstract

The aim of the present study is to investigate the relationship between mindfulness and marital satisfaction. It is a correlation study and the population of the study includes all the married women and men working in the Kurdistan Welfare Organization, management branch in the year 1394 and according to Cochran formula the sample was 66 people and the participants were chosen by census. For collecting data for the study ENRICH marital satisfaction the short version and 14 item Freiburg mindfulness (2006) were used. Pearson correlation coefficient was used to analyze the data. The findings of the study show that there is significant and direct positive relationship between mindfulness and marital satisfaction of the married women and men working in Kurdistan Welfare Organization ($p < 0/05$). Because of the importance of the concept family in our society and the ever increasing reports on divorce and familial problems and crises, and also because there is not enough research on the subject, the present study investigates marital satisfaction based on mindfulness. The general finding of the study is that marital satisfaction and mindfulness have significant relationship with one another.

چکیده

هدف مطالعه حاضر بررسی رابطه ذهن آگاهی با رضایت زناشویی بود. این مطالعه از نوع همبستگی بوده که جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی زنان و مردان متاهل شاغل در مدیریت بهزیستی استان کردستان در سال ۹۴ که با استفاده از فرمول کوکران حجم نمونه ۶۶ نفر برآورد شد و بصورت سرشماری این شرکت کنندگان انتخاب شدند. برای گردآوری داده ها از پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (ENRICH) فرم کوتاه، پرسشنامه ۱۴ گویه ای ذهن آگاهی فرایبورگ (۲۰۰۶) استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج پژوهش نشان دادند که بین ذهن آگاهی کارکنان متاهل و رضایت زناشویی آنان رابطه مثبت و معناداری ($p < 0/05$) بصورت مستقیم وجود دارد. به دلیل اهمیتی که خانواده در جامعه ما دارد و نیز بروز نشانه هایی مبنی بر گسستگی خانواده و افزایش آمار طلاق و نیز محدود بودن پژوهش در این زمینه، این پژوهش رضایت زناشویی را بر اساس ذهن آگاهی مورد بررسی قرار می دهد. این پژوهش به طور کلی بیان گر این نتایج می باشد که به صورت همزمان رابطه ذهن آگاهی و رضایت زناشویی معنی دار می باشد.

Keywords: Mindfulness, marital satisfactio

واژگان کلیدی: ذهن آگاهی، رضایت زناشویی

مقدمه

یکی از نهادهای مهم اجتماعی که به لحاظ اهمیت، نقش و کاربردهای مختلف، مورد توجه علمای مذهبی، اخلاقی و صاحب‌نظران تعلیم و تربیت، جامعه‌شناسی و روان‌شناسی قرار گرفته است، نهاد خانواده است (بیابانگرد، ۱۳۸۱). لذا اهمیت شناخت و بررسی عواملی که سبب قوام و استحکام این نهاد اجتماعی می‌گردند، می‌تواند گامی مفید در راستای ارتقای سطح فرهنگ جامعه باشد. یکی از مهم‌ترین عواملی که بر بقاء و دوام و رشد خانواده اثر می‌گذارد، روابط سالم و مبتنی بر سازگاری و تفاهم بین اعضاء به‌ویژه زن و شوهر است (افضلی، ۱۳۸۳). رضایت زناشویی^۱ یکی از مهم‌ترین عوامل اثرگذار بر عملکرد خانواده است. همه 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 تجربه‌شده توسط زن و شوهر موقعی که همه جنبه‌های ازدواجشان را در نظر می‌گیرند (الیس^۲، ۱۹۸۹).

عوامل متعددی بر رضایت زناشویی تأثیر می‌گذارند؛ در پژوهشی با عنوان "بررسی و مقایسه‌ی عوامل فردی، اجتماعی و شخصیتی در زوج‌های سازگار و ناسازگار شهر کرمان"، عواملی همچون امور مالی، رابطه جنسی، اوقات فراغت و باورهای مذهبی در گسستگی زندگی زناشویی، تأثیرگذار گزارش شدند (بنی اسدی، ۱۳۷۵). مطالعات مبتنی بر آسیب‌شناسی تحولی نیز رابطه‌ی بین تجارب منفی اولیه‌ی تحصیلی و خانوادگی و مشکلات افراد بزرگسال در انجام تکالیف تحولی و مشکلات روان‌شناختی و شبکه‌های معیوب زناشویی را مورد تأکید قرار می‌دهند (یانگ^۳، کلاسکو^۴، و وایشار^۵، ۲۰۰۳).

یکی از راه‌هایی که می‌توان عملکرد و درک فرد را در روابط زناشویی افزایش داد ذهن‌آگاهی است. ذهن‌آگاهی^۶ یعنی توجه کردن به زمان حال به شیوه‌ای خاص، هدفمند و بدون قضاوت (کابات-زین^۷، ۲۰۰۹). ذهن‌آگاهی یعنی بودن در لحظه با هر آنچه اکنون هست، بدون قضاوت و بدون اظهارنظر درباره آنچه اتفاق می‌افتد؛ یعنی تجربه واقعیت محض بدون توضیح (سگال^۸، تیزدیل^۹، ویلیامز^{۱۰}، ۲۰۰۲). ذهن‌آگاهی در ادبیات کهن نیز جایگاه منحصر به فردی دارد به طوری که مولانا در مثنوی معنوی می‌گوید:

هست مهمانخانه این تن ای جوان/هر صباحی ضیف تو آید دوان/هین مگو کاین ماند اندر گردنم/ که هم اکنون باز پرد در عدم/ هر چه آید در جهان غیب وش/ در دلت، ضیف است، او را دار خوش (مثنوی معنوی، دفتر پنجم).

1. Marital satisfaction

2. Ellis

3. Young

4. Klosko

5. Weishaar

6. Mindfulness

7. Kabat-Zinn

8. Segal

9. Teasdale

10. Williams

افرادی که ذهن‌آگاه هستند به محیط پیرامون خودآگاهی دارند و رفتارهای خود را با کنترل بیشتری انجام می‌دهند و اصطلاحاً از حالت راننده خودکار خارج می‌شوند. ذهن‌آگاهی جزو درمان‌های موج سوم است که در سال‌های اخیر مورد توجه محققان و دانشمندان علم روانشناسی قرار گرفته است. اساس ذهن‌آگاهی از تمرین‌های مراقبه بودائیسیم گرفته شده است که ظرفیت توجه و آگاهی پیگیر و هوشمندانه را (که فراتر از فکر است) افزایش می‌دهد. تمرین‌های مراقبه و ذهن‌آگاهی به افزایش توانایی خودآگاهی و پذیرش خود در بیماران منجر می‌شود. ذهن‌آگاهی یک روش یا فن نیست، اگرچه در انجام آن روش‌ها و فنون مختلف زیادی به کاررفته است. ذهن‌آگاهی را می‌توان به یک شیوه "بودن" یا یک شیوه "فهمیدن" توصیف کرد که مستلزم درک کردن احساسات شخصی است (بائر^۱، ۲۰۰۶). در ذهن‌آگاهی، فرد در هر لحظه از شیوه ذهنی^۲ خودآگاه می‌شود و پس از آگاهی روی دو شیوه ذهن، یکی انجام دادن و دیگری بودن، یاد می‌گیرد ذهن را از یک شیوه به شیوه دیگر حرکت دهد که مستلزم آموزش راهبردهای رفتاری، شناختی و فراشناختی ویژه برای متمرکز کردن فرآیند توجه است. تحقیقات کنونی در زمینه‌ی ذهن‌آگاهی بخصوص از لحاظ ارتباط کلی بین زوجین، عملکرد جنسی، و تعاملات رفتاری نشان‌دهنده تأثیر مثبت مداخله‌های ذهن‌آگاهی بر کیفیت و رضایت روابط زناشویی است (بروتو^۳ و هایمان^۴، ۲۰۰۷؛ بروتو، کریچمان^۵ و جیکوبسون^۶، ۲۰۰۸؛ کارلسون^۷، ۲۰۰۷). تحقیقات همبستگی همچنین رابطه مثبت معناداری را بین ویژگی‌های ذهن‌آگاهی درون فرد و افزایش مهارت‌های انطباقی، هوش هیجانی و بهزیستی عمومی افراد نشان داده است (اسپکا^۸، کارلسون، گودوین^۹ و آنگن^{۱۰}، ۲۰۰۰؛ کارلسون ۲۰۰۳؛ واینشتاین^{۱۱}، براون^{۱۲} و رایان^{۱۳}، ۲۰۰۹). همچنین تحقیقات پیشین در زمینه‌ی ذهن‌آگاهی کاربرد چندگانه ویژگی‌های مثبت سلامت بدنی و روانی را گزارش کرده است (پریسمان^{۱۴}، ۲۰۰۸).

مطالعه انجام شده در ایران نشانگر این است که شناخت درمانی مبتنی بر حضور ذهن در کاهش افکار خود-آیند منفی، نگرش ناکارآمد، افسردگی و اضطراب با پی‌گیری ۶۰ روزه به صورت آموزش کنترل توجه مؤثر است. همچنین، این روش می‌تواند در پیشگیری از بازگشت افسردگی و اضطراب مؤثر باشد (کاوایانی و جوهری، ۲۰۰۵).

آموزش خانواده درمانی مبتنی بر حضور ذهن، کیفیت روابط زناشویی (یوسفی و باقریان، ۱۳۹۰) و سرد مزاجی

1. Baer
2. Mental Gear
3. Brotto
4. Heiman
5. Krychman
6. Jacobson
7. Carlson
8. Speca
9. Goodwin
10. Angen
11. Weinstein
12. Brown
13. Ryan
14. Praissman

زنان را بهبود می‌بخشد (نبوی حصار و احمدی، ۱۳۹۱). در پژوهش دیگری بین مهارت های ذهن آگاهی و رضایت زناشویی در نمونه ایرانی رابطه مثبت معناداری مشاهده شد (امیدبیگی، خلیلی، غلامعلی و قربانی، ۱۳۹۱). این پژوهش نشان داد که روابط زناشویی و هشیاری ذهن آگاهانه رابطه معنادار و مثبتی با یکدیگر دارند. از جمله دیگر یافته های این پژوهش قابلیت پیش بینی رضایت زناشویی در هر دو جنس توسط متغیر ذهن آگاهی بود. افراد ذهن آگاه هنگام روبرو شدن با استرس های محیطی، خودمهارگری بیشتر، سازگاری بالاتر، نگاه مثبت به همسر و ارتباط موثر را تجربه می کنند. در مطالعه ای که توسط غلامی انجام شد، (غلامی، فتحی و آشتیانی، ۱۳۹۱) نتایج حاصله محققان این بود که این برنامه باعث بهبود معنویت و ذهن آگاهی، اختلال های روانی و نشانه های پزشکی شد. از طرفی افزایش ذهن آگاهی با افزایش معنویت همراه بود. افزایش معنویت و ذهن آگاهی با کاهش اختلال های روانی و نشانه های پزشکی مرتبط بود. بورپی و لانگر (۲۰۰۵) در تحقیقات خود به این نتیجه دست یافتند که رابطه قوی بین ذهن آگاهی و رضایت زناشویی وجود دارد. آن ها نشان دادند که در زوجینی که رضایت زناشویی بالایی دارند، ذهن آگاهی بالا می باشد. تحقیقات در زمینه ذهن آگاهی در سی سال گذشته به شکل فزاینده ای گسترش یافته است. تحقیقات تصویربرداری عصبی در زمینه مغز ذهن آگاه نتایج منحصر به فردی از فعالیت های عصبی و همچنین جنبه های شناختی و رفتاری مغز نشان داده است. مطالعات توجه نشان داده اند که مراقبه ذهنی ذهن آگاهانه توانایی کنترل توجه را افزایش می دهد (تردوی و لازار^۱، ۲۰۰۹)، منابع ذهنی مربوط به توجه را حفظ کرده (سلاگتر^۲، لوتز^۳، گرایشار^۴، فرانسیس^۵، نیوونیهویز^۶، و همکاران، ۲۰۰۷) و محرک های غیرمنتظره را شناسایی می کند (ولنتاین^۷ و سوییت^۸، ۱۹۹۹). مراقبه ذهنی همچنین خوگرفتنی به محرک هایی که همواره حضور دارند را کاهش داده، و نسبت به محرک های بیرونی "آگاهی و حساسیت بیشتری" نشان می دهد (کاساماتسو^۹ و هیرای^{۱۰}، ۱۹۷۳).

فرضیه های پژوهش. بین ذهن آگاهی با رضایت زناشویی با میانجیگری سبک های دلبستگی در زنان و مردان متأهل شاغل در مدیریت بهزیستی استان کردستان رابطه وجود دارد. با توجه به مطالب بالا، پژوهش حاضر در پی بررسی این موضوع بود که آیا بین ذهن آگاهی و رضایت زناشویی رابطه وجود دارد؟ ذهن آگاهی چند درصد از تغییرات رضایت زناشویی را توضیح می دهد؟

1. Treadway & Lazar
2. Slagter
3. Lutz
4. Greischar
5. Francis
6. Nieuwenhuis et al
7. Valentine
8. Sweet
9. Kasamatsu
10. Hirai

روش

پژوهش حاضر یک پژوهش کمی کاربردی می‌باشد و از لحاظ نوع پژوهش یک پژوهش توصیفی همبستگی است. روش جمع‌آوری اطلاعات را می‌توان به دو گروه میدانی و کتابخانه‌ای تقسیم کرد، برای جمع‌آوری اطلاعات مربوط به چارچوب نظری و پیشینه پژوهش از روش کتابخانه‌ای و برای گردآوری اطلاعات برای آزمون فرضیات و تحلیل همبستگی از روش میدانی با استفاده از پرسشنامه استفاده شد. جامعه آماری شامل کل ۶۶ نفر کارکنان متأهل مدیریت بهزیستی استان کردستان واقع در شهرستان سنندج در سال ۱۳۹۳ بودند. حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران ۶۶ نفر برآورد شده است. داده‌های به دست آمده با استفاده از نرم افزار SPSS 21 و روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و نیز تحلیل‌های همبستگی و رگرسیون گام به گام مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه رضایت زناشویی ENRICH. در تحقیق حاضر به منظور اندازه‌گیری رضایت زناشویی از پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ استفاده شد. این پرسشنامه توسط اولسون (1989) طراحی شده است که به منظور ارزیابی زمینه‌های بالقوه مشکل‌زا و شناسایی زمینه‌های قدرت و پربارسازی روابط زناشویی به کار می‌رود. این آزمون دارای دو فرم 115 سوالی و 125 سوالی است که از 12 خرده‌آزمون تشکیل شده است. فرم اصلی با توجه به زیاد بودن سوالات پرسشنامه موجب خستگی آزمودنی‌ها می‌شد. سلیمانیان (1376) فرم کوتاهی از این پرسشنامه را تهیه کرد که 47 سوال دارد. در فرم اصلی پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ پایایی پرسشنامه به روش ضریب آلفای کرونباخ $.92$ گزارش شده است. سلیمانیان پایایی فرم کوتاه پرسشنامه را از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ $.90$ گزارش کرد (فاتحی زاده، 1384) در پژوهش حاضر از فرم کوتاه این پرسشنامه استفاده شده است.

پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ. این پرسشنامه در سال ۲۰۰۱ توسط پاچ هیلد و همکاران ساخته شده است، ضریب آلفای کرونباخ این آزمون $.93$ گزارش شده است. فرم کوتاه آن ۱۴ ماده دارد که پاسخ به سئوالات، صورت به ندرت، بعضی اوقات، اغلب اوقات و همیشه می‌باشد (۱ تا ۴). ضریب آلفای کرونباخ و فرم کوتاه این پرسشنامه $.86$ و ضریب همبستگی آن در نمونه بالینی $.31$ و در نمونه بهنجار $.79$ گزارش شده است. در پژوهش گل‌پور و همکاران، ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه فوق $.73$ بدست آمد.

در فرم اولیه این پرسشنامه، ۴ عامل شامل حضور همراه ذهن‌آگاهی (Mindful presence)، پذیرش بدون قضاوت (Non-judgmental acceptance)، گشودگی به تجربه (Openness to experience)، و بینش (Insight) به دست آمد (قاسمی جوبنه، عرب زاده، جلیلی نیکو، محمدعلی پور، محسن زاده، ۱۳۹۴).

یافته‌ها

مقادیر شاخص‌های توصیفی متغیرهای ذهن آگاهی و رضایت زناشویی در جدول ذیل آورده شده است

جدول ۱.

مقادیر شاخص‌های توصیفی در خصوص متغیرهای مدل (n=۶۴)

متغیر	مؤلفه‌های	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی	کمترین	بیشترین
ذهن آگاهی	-	۳۰/۷	۵/۹	-۰/۲۰۸	۰/۳۲۸	۱۶/۰	۴۵/۰
رضایت زناشویی	-	۱۶۳/۵	۳۵/۸	-۰/۸۵۷	۱/۴۸۹	۵۱/۰	۲۲۸/۰

با توجه به میانگین‌های تجربی می‌توان نتیجه گرفت که «ذهن آگاهی» در اغلب اوقات وجود داشته است. کمترین نمره ذهن آگاهی ۱۶/۰ و بیشترین نمره ذهن آگاهی ۴۵/۰ محاسبه شد (حداکثر نمره ممکن ۵۶). همچنین «رضایت زناشویی» در حد متوسط ارزیابی شد. کمترین نمره رضایت زناشویی ۵۱/۰ و بیشترین نمره رضایت زناشویی ۲۲۸/۰ محاسبه شد (حداکثر نمره ممکن ۲۳۵).

برای بررسی فرض نرمال بودن متغیرهای ذهن آگاهی و رضایت زناشویی از آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف یک نمونه‌ای (K-S) استفاده شده است. نتایج نشان‌دهنده آن است که فرض نرمال بودن برای کلیه متغیرها را نمی‌توان رد کرد ($P > ۰/۰۵$). نتایج این آزمون در جدول ذیل آورده شده است. به دلیل برقراری فرض نرمال برای متغیرهای مورد مطالعه، برای بررسی روابط می‌توان از ضریب همبستگی پیرسون نیز استفاده کرد.

جدول ۲- نتایج آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف برای بررسی پذیره نرمال بودن متغیرهای مطالعه

متغیر	مؤلفه‌های	حجم نمونه	آماره آزمون	p	نتیجه
ذهن آگاهی	-	۶۴	۰/۶۵۰	۰/۷۹۲	نرمال
رضایت زناشویی	-	۶۴	۰/۷۰۹	۰/۷۰۹	نرمال

در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار*

جهت بررسی رابطه بین ذهن آگاهی و رضایت زناشویی زنان و مردان متأهل شاغل در مدیریت بهزیستی استان کردستان از ضریب همبستگی پیرسون (داده‌ها کمی و نرمال). نتایج حاصل از این آزمون در جدول ذیل آمده است.

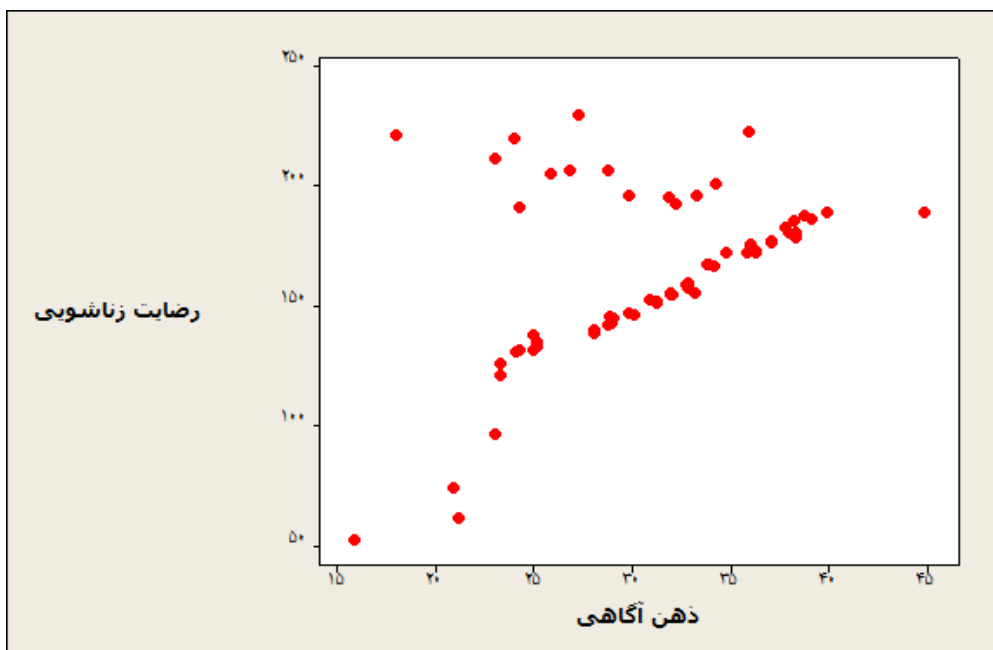
جدول ۳.

ضریب همبستگی بین ذهن آگاهی و رضایت زناشویی در زنان و مردان متأهل شاغل در مدیریت بهزیستی استان کردستان

متغیر	رضایت زناشویی		R ²
	ضریب همبستگی پیرسون	P	
ذهن آگاهی	۰/۴۶۸	<۰/۰۰۱*	۰/۲۲۰

در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار*

مقدار ضریب همبستگی پیرسون بین دو متغیر ذهن‌آگاهی و رضایت زناشویی زنان و مردان متأهل شاغل در مدیریت بهزیستی استان کردستان برابر ۰/۴۶۸ محاسبه شد که نشان‌دهنده رابطه معنی‌دار بین این دو متغیر است ($P < 0/05$). این رابطه به صورت مستقیم و در سطح متوسط قرار دارد. یعنی با افزایش ذهن‌آگاهی، رضایت زناشویی در زنان و مردان متأهل شاغل در مدیریت بهزیستی استان کردستان نیز افزایش پیدا می‌کند. این مسئله با توجه به نمودار پراکنش و خط رگرسیون آن که در نگاره ذیل آورده شده قابل تأیید است. بر اساس مقدار R^2 ، ذهن‌آگاهی حدود ۲۲ درصد از تغییرات رضایت زناشویی را توضیح می‌دهد.



بحث و نتیجه‌گیری

تحقیقات نشان داده است که زوجینی که رضایت زناشویی بالایی دارند در واقع دارای هماهنگی ادراکی بیشتری در مقایسه با زوجین ناراضی هستند (بوونک و همکاران ۱۹۹۹؛ پلچات و همکاران ۲۰۰۴). یکی از این عوامل هماهنگی ادراکی، ذهن‌آگاهی است. ذهن‌آگاهی یعنی درجه‌ای که زوج بصورت مشتاقانه ادراک خود از همسرش را در یک موقعیت خاص ارزیابی مجدد می‌کند که می‌تواند انعطاف‌پذیری در موقعیت‌های گوناگون را افزایش دهد (لانجر، ۱۹۸۹، ۱۹۹۷، ۲۰۰۲). استفاده از ضریب همبستگی پیرسون بین دو متغیر ذهن‌آگاهی و رضایت زناشویی در بین زنان و مردان متأهل شاغل در مدیریت بهزیستی استان کردستان نشان‌دهنده رابطه معنی‌دار بین این دو متغیر است. این رابطه به صورت مستقیم است یعنی با افزایش ذهن‌آگاهی، رضایت زناشویی در زنان و مردان متأهل شاغل در مدیریت بهزیستی استان کردستان نیز افزایش پیدا می‌کند. در توجه این یافته می‌توان گفت رابطه‌ی قوی بین ذهن‌آگاهی و رضایت زناشویی وجود دارد. در زوجینی که رضایت زناشویی بالایی دارند،

ذهن آگاهی بالا میباشد و همچنین پژوهش‌ها حاکی از آن است که آموزش خانواده درمانی مبتنی بر حضور ذهن، کیفیت روابط زناشویی (یوسفی و باقریان، ۱۳۹۰) و سرد مزاجی زنان (نبوی حصار و احمدی، ۱۳۹۱) را بهبود می‌بخشد. افراد ذهن آگاه هنگام روبرو شدن با استرس‌های محیطی، خودمهارگری بیشتر، سازگاری بالاتر، نگاه مثبت به همسر و ارتباط موثر را تجربه می‌کنند (امیدبگی و همکاران، ۱۳۹۱). شاید تغییرات بیولوژیکی داخل مغز که به تمرینات مراقبه‌ای نسبت داده می‌شوند نیز بر نحوه تعامل اجتماعی افراد تاثیرگذار باشد. بخش‌هایی از مغز که به گیرنده‌های داخلی مربوط هستند (آگاهی از حواس و ادراکات درونی) و شناسایی حواس نیز در اثر مراقبه رخیم می‌شوند (ادواردز^۱ و مک‌ماهون^۲، ۲۰۰۶). توانایی آگاه بودن از حواس درونی می‌تواند در خنثی و کمتر کردن احساسات شدید در جریان دعوا با همسر موثر باشد چراکه فرد می‌تواند احساس برانگیختگی را سریع‌تر شناسایی کند. زمینه کار و تخصص جان گاتمن^۳ کاهش و خنثی سازی احساس برانگیختگی در زوجین است و از طریق قرار دادن دتکتورهای خنثی ساز برانگیختگی فیزیولوژیکی^۴ بر مراجعان هنگامی که از مسائل نگران‌کننده صحبت می‌کنند این کار را انجام می‌دهد. هنگامی که صدای دتکتور شنیده می‌شود، به این معنی است که ضربان قلب مراجع افزایش یافته است و باید قبل از اینکه بحث را ادامه دهد، آن را متوقف کرده و خود را آرام کند (گاتمن^۵، ۱۹۹۹). چنین به نظر می‌رسد که ذهن‌آگاهی کمک به ساخت یک دتکتورهای خنثی ساز برانگیختگی فیزیولوژیکی درونی می‌کند، چراکه ناحیه مربوط به آگاهی حسی در مغز با رشد تمرینات ذهن‌آگاهی رشد می‌کند.

بر اساس نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود نمونه‌هایی از جامعه‌های دیگر انتخاب شوند؛ همچنین می‌توان اینگونه پژوهش‌ها را روی نمونه‌های بالینی انجام داد؛ گروه‌های مختلف سنی زوجین انتخاب شود؛ تاثیر متغیرهای دیگر بر رضایت زناشویی به طور همزمان مورد سنجش قرار گیرد.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به کمبود منابع معتبر در این زمینه همانگونه که اغلب پژوهش‌ها با این مشکل روبرو می‌باشند، اشاره کرد. همچنین زیاد بودن تعداد سوالات که باعث ایجاد خستگی در پاسخ‌دهندگان می‌شد. عدم تمایل به تکمیل پرسشنامه حتی بعد از تحویل گرفتن آن از طرف برخی از پاسخ‌دهندگان و همینطور واضح و مفهوم نبودن برخی از سوالات طبق نظر برخی از پاسخ‌دهندگان.

منابع

احمدی زاده، علیرضا، نخعی امرودی، ناصر، طباطبایی، سیدحمید، و شفیعیان، رضا. (۱۳۸۳). رضامندی زناشویی و تعیین عوامل تاثیرگذار بر آن در شیراز. اندیشه و رفتار. سال هشتم، شماره ۴، ۵۶-۶۳.

^۱. Edwards

^۲. McMahon

^۳. Gottman

^۴. Diffuse Physiological Arousal (DPA)

^۵. Gottman

احمدی، کیوان، نبی‌پور، سعید (۱۳۸۳). تاثیر حل مساله ناکارآمد بر رضایت زناشویی. مجله علوم کاربردی، ۱۰ (۸): ۶۸۷-۶۸۲.

اعظم زاده، منصوره و دهقان فرد، راضیه (۱۳۸۵). خشونت علیه زنان در تهران. فصلنامه پژوهش زنان، سال ششم، شماره ۵، ۳۴-۴۵.

افضلی گروه، صولت. (۱۳۸۳). مقایسه سازگاری زناشویی معلمان مرد دبستانهای شهر اهواز براساس همسانی هیجان خواهی با همسرانشان با کنترل سن و طول مدت ازدواج، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز.

انتظاری، سهراب. (۱۳۸۴). بررسی عمده ترین عوامل ایجادکننده درگیری های زناشویی در دانشجویان متأهل شیراز. فصلنامه خانواده پژوهی، ۱۱(۳)، ۶۵۸-۶۶۷.

اولیاء، نرگس. (۱۳۸۵). بررسی آموزش غنی سازی زندگی زناشویی بر افزایش رضایتمندی زوجین شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان.

خطیبی، هاله. (۱۳۸۳). رابطه ی معیارهای ارتباطی و طرح واره های ناسازگار اولیه با سازگاری زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه فردوسی مشهد.

سلیمان نژاد، علیرضا. (۱۳۷۳). بررسی تاثیر تفکرات غیر منطقی برنارضایتی زناشویی، پایان نامه کارشناسی ارشد: دانشگاه تربیت معلم. تهران.

سلیمانیان، علی. (۱۳۷۳) بررسی تأثیر تفکرات غیر منطقی بر اساس رویکرد شناختی بر نارضایتی پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی. دانشگاه تربیت معلم تهران.

مزرعه شاهی، داوود (۱۳۸۴). بررسی رابطه بین کیفیت دلبستگی با سازگاری در شهر قم. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد .

Baer R. (2006). Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications. Burlington, MA: Academic Press.

Banase, D. (2004). Predictive validity of adult attachment measures in relation to emotion regulation behaviors in marital interactions. Journal of Adult Development, 9, 291-305.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adult. : A test of a four-category model. Journal of Personality and Social Psychology, 61, 226-244.

- Burpee, Leslie C., and Ellen J. Langer. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development* 12, (1) (01): 43-51.
- Buunk, B. P. & Mutsaers, W. (1999). Equity perceptions and marital satisfaction in former and current marriage: A study among the remarried. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16, 123– 132.
- Carter, B., & McGoldrick, M. (Eds.). (1989). *The changing family life-cycle: A framework for family therapy* (2nd ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Cassidy J, Marvin RS. (1992) [Attachment organization in preschool children: Procedures and coding manual]. 4th ed. Virginia: University of Virginia.
- Edwards, S., & McMahon, T. S. (2006). Growing the brain through meditation. *Harvard Mahoney Neuroscience Institute Newsletter*, 12(3), 1 – 7.
- Eidi R, Khanjani Z. (2006). [Investigation the influence of attachment styles on the rate of marital satisfaction between couples]. *Journal of psychology of Tabriz University*; 1(2-3): 175-201. (Persian)
- Ellis A, Sichel J, Yeager R, DiMattia D, DiGuiseppe R.(1989). *Rational Emotive Couples Therapy*. New York: Pergamon.
- Feeney, J.A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281-291.
- Feeny, J. A. (1999). Adult romantic attachment and couple relationships “in J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.) *Handbook of Attachment Theory, Research and Clinical Applications*. London, the Guilford Press.
- Fisher, T. D., & Mc Nulty, J. K. (2008). Neuroticism and marital satisfaction: The mediating role played by the sexual relationship. *Journal of Family Psychology*, 22,112-122.
- Gottman, J. (1999). *The Marriage Clinic*. (1st ed.). New York, NY: Norton.
- Haseley, R.M. (2006). Marital satisfaction among newly married couples: Association with religiosity and romantic attachment style. *Journal of psychology and social*, 26,262-270.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.

Hinshaw .F .S. .Boris. N. w. .& Zeanah .C. H. (1999). Reactive attachment disorder twin. *Infant mental health Journal* .20 .42-59.

Hullist, K. B. (2005). Depression, working models of others, and relationship functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 127-140.

Kabat-Zinn, J. (2009). *Letting everything be your teacher: 100 lessons in mindfulness*. New York, NY: Bantam Dell.