دو فصلنامه آسیب شناسی، مشاوره
و غنی سازی خانواده
۲۴-۱۴/ (۲) ۱/ ۱۳۹۴
دریافت: ۱۰/ ۱۰/ ۱۳۹۴
پذیرش: ۰۸/ ۰۴/ ۱۳۹۵

Family Pathology, Counseling
& Enrichment Journal
2016/ 1 (2)/ 14-24
Received: 31, December, 2015
Accepted: 28, June, 2016

رابطه ذهن‌آگاهی 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

سید امید حسینی *
زینب خواجویی زاده **

Syed Omid Hosini
Zinab Khajooyi Zadeh

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.

واژگان کلیدی: *ذهن‌آگاهی، رضایت زناشویی*

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.

Keywords: *Mindfulness, marital satisfactio*

* . کارشناس ارشدمشاوره خانواده، دانشکده ادبیات، دانشگاه شهید باهنر کرمان
** . کارشناس ارشدمشاوره خانواده، دانشکده ادبیات، دانشگاه شهید باهنر کرمان (نویسنده مسئول) z.khajooyi2012@gmail.com

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.24234869.1394.1.2.2.3]

مقدمه

یکی از نهادهای مهم اجتماعی که به لحاظ اهمیت، نقش و کاربردهای مختلف، موردتوجه علمای مذهبی، اخلاقی و صاحب‌نظران تعلیم و تربیت، جامعه‌شناسی و روان‌شناسی قرارگرفته 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[1] 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[2]، 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 می دهند (یانگ[3]، کلاسکو[4]، و وایشار[5]، ۲۰۰۳).

یکی از راه‌هایی که می‌توان عملکرد و درک فرد را در روابط زناشویی افزایش داد ذهن‌آگاهی است. ذهن آگاهی[6] یعنی توجه کردن به زمان حال به شیوه‌ای خاص، هدفمند و بدون قضاوت (کابات-زین[7] 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[8] ، تیزدیل[9]، ویلیامز[10]، ۲۰۰۲). ذهن آگاهی 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، دفترپنجم).

---

1. Marital satisfaction
2. Ellis
3. Young
4. Klosko
5. Weishaar
6. Mindfulness
7. Kabat-Zinn
8. Segal
9. Teasdale
10. Williams

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-18]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1394.1.2.2.3]

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 موردتوجه محققان و دانشمندان علم روانشناسی قرارگرفته است. اساس ذهن‌آگاهی از تمرین‌های مراقبه بودائیسم گرفته‌شده 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 به‌کاررفته است . ذهن‌آگاهی را می‌توان به یک شیوه "بودن" یا یک شیوه "فهمیدن" توصیف کرد که مستلزم درک کردن احساسات شخصی است (بائر[1]، ۲۰۰۶). در ذهن‌آگاهی، فرد در هرلحظه از شیوه ذهنی[2] 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 درزمینه‌ی ذهن‌آگاهی بخصوص ازلحاظ ارتباط کلی بین زوجین، عملکرد جنسی، و تعاملات رفتاری نشان‌دهنده تأثیر مثبت مداخله‌های ذهن‌آگاهی بر کیفیت و رضایت روابط زناشویی است (بروتو[3] و هایمان[4]، ۲۰۰۷؛ بروتو، کریچمان[5] و جیکوبسون[6]، ۲۰۰۸؛ کارلسون[7]، 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[8]، کارلسون، گودوین[9] و آنگن[10]، ۲۰۰۰؛ کارلسون ۲۰۰۳؛ واینشتاین[11]، براون[12] و رایان[13]، ۲۰۰۹). همچنین تحقیقات پیشین درزمینه‌ی ذهن‌آگاهی کاربرد چندگانه ویژگی‌های مثبت سلامت بدنی و روانی را گزارش کرده است (پریسمان[14]، 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 به‌صورت آموزش کنترل توجّه مؤثر است. همچنین، این روش می‌تواند در پیشگیری از بازگشت افسردگی و اضطراب مؤثر باشد(کاویانی 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

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-18]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1394.1.2.2.3]

زنان را بهبود می‌بخشد (نبوی حصار و احمدی، ۱۳۹۱). در پژوهش دیگری بین مهارت های ذهن‌آگاهی 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 ذهن‌آگاهانه 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 ذهن‌آگاهی بود. افراد ذهن اگاه 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 رابطه‌ی قوی بین ذهن آگاهی و رضایت زناشویی وجود دارد. آن‌ها نشان دادند که در زوجینی که رضایت زناشویی بالایی دارند، ذهن آگاهی بالا می‌باشد. تحقیقات در زمینه ذهن‌آگاهی در سی سال گذشته به شکل فزاینده ای گسترش یافته است. تحقیقات تصویربرداری عصبی در زمینه مغز ذهن‌آگاه 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 ذهن‌آگاهانه توانایی کنترل توجه را افزایش می دهد (تِردوِی و لازار[۱]، ۲۰۰۹)، منابع ذهنی مربوط به توجه را حفظ کرده (سلاگتر[۲]، لوتز[۳]، گرایشار[۴]، فرانسیس[۵]، نیووِنهوییز[۶]، و همکاران، ۲۰۰۷) و محرک های غیرمنتظره را شناسایی می کند (ولنتاین[۷] و سوییت[۸]، ۱۹۹۹). مراقبه ذهنی همچنین خوگرفتگی 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).

فرضیه‌های پژوهش. بین ذهن آگاهی با رضایت زناشویی با میانجیگری سبک‌های 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 ذهن‌آگاهی و رضایت زناشویی رابطه وجود دارد؟ ذهن آگاهی چند درصد از تغییرات رضایت زناشویی را توضیح می‌دهد؟

---

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

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.24234869.1394.1.2.2.3]

روش

پژوهش حاضر یک پژوهش کمی کاربردی می‌باشد و از لحاظ نوع پژوهش یک پژوهش توصیفی همبستگی است. روش جمع آوری 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 وتحلیل همبستگی از روش میدانی با استفاده از پرسشنامه استفاده شد. جامعه آماری شامل کل ۶۶ نفرکارکنان متاهل مدیریت بهزیستی استان کردستان واقع در شهرستان سنندج در سال ۱۳۹۳ بودند. حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران ۶۶ نفر برآورد شده است. داده های به دست آمده بااستفاده از نرم افزار spss 21 و روش های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و نیز تحلیل های همبستگی و رگرسیون گام به گام مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه رضایت زناشوییENRICH . در تحقیق حاضر به منظور اندازه گیری رضایت زناشویی از پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ استفاده شد .این پرسشنامه توسط اولسون (1989) طراحی شده است که به منظور ارزیابی زمینه های بالقوه مشکل زا و شناسایی زمینه های قدرت و پربارسازی روابط زناشویی به کار می رود. این آزمون دارای دو فرم 115 سوالی و 125 سوالی است که از 12 خرده آزمو ن تشکیل شده است .فرم اصلی با توجه به زیاد بودن سوالات پرسشنامه موجب خستگی آزمودنی ه ا می شد .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 ./ 92گزارش 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 ذهن آگاهی فرایبورگ. این پرسشنامه در سال ۲۰۰۱ توسط پاچ هیلد و همکاران ساخته شده است ، ضریب آلفای کرونباخ این آزمون ۰/۹۳ گزارش شده است . فرم کوتاه آن ۱۴ ماده دارد که پاسخ به سئوالات ، صورت به ندرت ، بعضی اوقات ، اغلب اوقات و همیشه می باشد(۱ تا ۴) . ضریب آلفای کرونباخ و فرم کوتاه این پرسشنامه ۰/۸۶و ضریب همبستگی آن درنمونه بالینی ۰/۳۱و درنمونه بهنجار ۰/۷۹گزارش شده است. در پژوهش گل پور و همکاران، ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه فوق ۰/۷۳ بدست آمد.

در فرم اولیه این پرسشنامه، ۴ عامل شامل حضور همراه ذهن آگا هی (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).

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-18]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1394.1.2.2.3]

یافته‌ها

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

جدول۱.

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 ذهن‌آگاهی 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 ذهن‌آگاهی 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 ذهن‌آگاهی و رضایت زناشویی در زنان و مردان متأهل شاغل در مدیریت بهزیستی استان کردستان

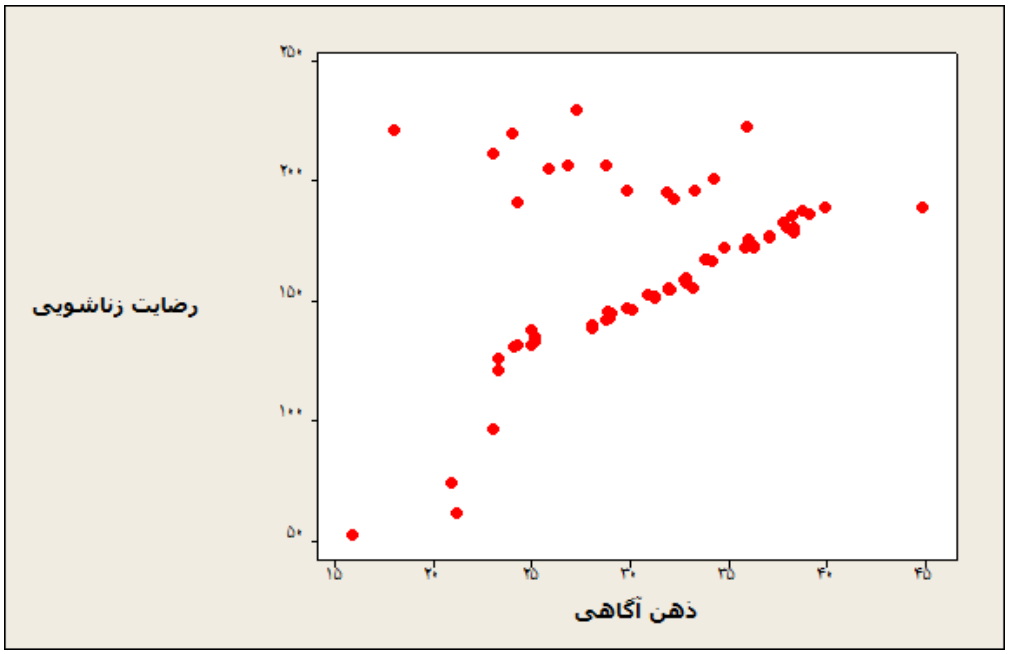
متغیر	رضایت زناشویی			R^2
	ضریب همبستگی پیرسون	P	تعداد	
ذهن‌آگاهی	۰/۴۶۸	<۰/۰۰۱*	۶۴	۰/۲۲۰

در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار*

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-18]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1394.1.2.2.3]

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 معنی دار بین این دو متغیر است ($P<۰/۰۵$). 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، ذهن آگاهی 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 همکاران۲۰۰۴). یکی از این عوامل هماهنگی ادراکی، ذهن آگاهی است. ذهن آگاهی یعنی درجه ای که زوج بصورت مشتاقانه ادراک خود از همسرش را در یک موقعیت خاص ارزیابی مجدد می‌کند که می تواند انعطاف پذیری 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 معنی دار 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 توجیه این یافته می‌توان گفت رابطه ی قوی بین ذهن آگاهی و رضایت زناشویی وجود دارد. در زوجینی که رضایت زناشویی بالایی دارند،

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.24234869.1394.1.2.2.3]

ذهن آگاهی بالا میباشد و همچنین پژوهش ها 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 اگاه هنگام روبرو شدن با استرس های محیطی، خودمهارگری بیشتر، سازگاری بالاتر، نگاه مثبت به همسر و ارتباط موثر را تجربه می کنند (امیدبیگی وهمکاران، ۱۳۹۱). شاید تغییرات بیولوژیکی داخل مغز که به تمرینات مراقبه ای نسبت داده می شوند نیز بر نحوه تعامل اجتماعی افراد تاثیرگذار باشد. بخش هایی از مغز که به گیرنده های داخلی مربوط هستند (آگاهی از حواس و ادراکات درونی) و شناسایی حواس نیز در اثر مراقبه رخیم می شوند (ادورادز[۱] و مک‌ماهن[۲]، ۲۰۰۶). توانایی آگاه بودن از حواس درونی می تواند در خنثی و کمتر کردن احساسات شدید در جریان دعوا با همسر موثر باشد چراکه فرد می تواند احساس برانگیختگی را سریع تر 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 نگران کننده صحبت می کنند این کار را انجام می دهد. هنگامی که صدای دتکتور شنیده می شود، 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 می رسد که ذهن‌آگاهی کمک به ساخت یک دتکتورهای خنثی ساز برانگیختگی فیزیولوژیکی درونی می کند، چراکه ناحیه مربوط به آگاهی حسی در مغز با رشد تمرینات ذهن‌آگاهی رشد می کند.

بر اساس نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود نمونه هایی از جامعه‌های دیگر انتخاب شوند؛ همچنین می‌توان اینگونه پژوهش ها 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 پژوهش ها با این مشکل روبرو می باشند، اشاره کرد. همچنین زیاد بودن تعداد سوالات که باعث ایجاد خستگی در پاسخ دهندگان می شد.عدم تمایل به تکمیل پرسشنامه حتی بعد از تحویل گرفتن آن از طرف برخی از پاسخ دهندگان و همینطور واضح و مفهوم نبودن برخی از سوالات طبق نظر برخی از پاسخ دهندگان.

منابع

احمدی زاده، علیرضا.، نخعی امرودی، ناصر.، طباطبایی، سید.حمید.، 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

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-18]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1394.1.2.2.3]

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

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 متاهل 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.

Banse, D. (2004). Predictive validity of adult attachment measures in relation to emotion regulationvbehaviors 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.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-18]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1394.1.2.2.3]

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: Pergmanon.

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.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-18]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1394.1.2.2.3]

Hinshow ،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.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-18]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1394.1.2.2.3]