

فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی

سال سیزدهم شماره ۵۲ زمستان ۱۳۹۷

نقش ذهن آگاهی، شفقت بر خود و تنظیم‌شناختی هیجان در پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان

علی قره‌داغی^۱

مریم باقرزاده احمدآباد^۲

چکیده

مقاله حاضر با هدف بررسی نقش ذهن آگاهی، شفقت بر خود و تنظیم شناختی هیجان در پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان معلم انجام شد. روش این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنان معلم مدارس آذرشهر در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ می‌باشد، که تعداد آنها ۴۸۰ نفر بوده است؛ که از این تعداد مطابق جدول مورگان ۲۱۴ نمونه آماری به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌های پنج عاملی ذهن آگاهی (FFMQ)، شفقت بر خود (SCS)، تنظیم‌شناختی هیجان (CERQ) و رضایت زناشویی (ENRICH) بر روی نمونه آماری اجرا شد. داده‌های پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS انجام شد. یافته‌های حاصل از ضریب همبستگی پیرسون نشان داد؛ بین پنج مؤلفه ذهن آگاهی و شش مؤلفه شفقت بر خود و نه مؤلفه تنظیم‌شناختی هیجان با رضایت زناشویی رابطه معناداری وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام‌به‌گام نشان داد، پنج خرده‌مقیاس ذهن آگاهی (مشاهده، توصیف، عمل همراه با آگاهی، عدم قضاوت، عدم واکنش) در مجموع ۳۹ درصد از واریانس رضایت زناشویی را تبیین کردند؛ مؤلفه‌های شفقت بر خود (ذهن آگاهی، منزوی‌سازی، مهربانی بر خود و همانندسازی افراطی) در مجموع ۳۶ درصد از واریانس رضایت زناشویی را تبیین کردند؛ چهار خرده‌مقیاس تنظیم‌شناختی هیجان (نشخوار ذهنی، پذیرش، ارزیابی مجدد مثبت، تمرکز مجدد مثبت) در مجموع ۳۱ درصد از واریانس رضایت زناشویی را تبیین کردند. با توجه به این یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت ذهن آگاهی، شفقت بر خود و تنظیم‌شناختی هیجان بر رضایت زناشویی تأثیر دارد و از آنها می‌توان در جهت ارتقای کیفیت زندگی زوجین استفاده کرد.

واژگان کلیدی: ذهن آگاهی؛ شفقت بر خود؛ تنظیم‌شناختی هیجان؛ رضایت زناشویی

۱- استادیار گروه علوم تربیتی دانشگاه تبریز (نویسنده مسئول)
Email: dr.gharadaghi@gmail.com

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد علوم تربیتی

مقدمه

از آنجا که خانواده نقش پرورش افراد را عهده‌دار است، سلامت آن موجب سلامت اعضای خانواده می‌گردد. سلامت خانواده و در پی آن سلامت جامعه، در گرو سلامت تک تک افراد خانواده و نیز رابطه موجود بین این افراد است (جاویدنیا، ۱۳۹۲). رضایت زناشویی^۱، نشانگر استحکام و کارایی نظام زوجین و از مهم‌ترین تعیین‌کننده‌های عملکرد سالم نهاد خانواده می‌باشد (گریف^۲، ۲۰۰۰؛ نوین و بهرامی احسان، ۱۳۹۵). رضایت زناشویی ارزیابی هیجانی، شناختی و ذهنی است که یک فرد از رابطه زناشویی‌اش دارد (امانوئل، کالمباچ و سایسلا^۳، ۲۰۱۰). گاتمن^۴ (۱۹۹۴)، معتقد است؛ نسبت تعاملات مثبت به منفی در ازدواج نشان‌دهنده میزان موفقیت در آن است؛ بدین معنی که اگر میزان تعاملات مثبت به منفی ۵ به ۱ باشد، نشان‌دهنده سطح بالای رضایت در ازدواج است؛ در حالی که در دلزدگی احتمالاً این نسبت کمتر یا معکوس می‌شود. می‌توان گفت: رضایت زناشویی یک متغیر بسیار مهم است (توتارل، کیسلاک و کاباکا^۵، ۲۰۰۲)، که با مفاهیمی مانند؛ هوش هیجانی^۶ (سنگیسز^۷، ۲۰۱۰)، احترام متقابل همسران^۸ (حامارتا، دنیز، دیلماک و آرسلان^۹، ۲۰۱۵)، فرسودگی شغلی^{۱۰} (کاپری و گوکاکان^{۱۱}، ۲۰۱۳)، رضایت از بازنشستگی^{۱۲} (بوزوگنان^{۱۳}، ۲۰۱۵)، بهزیستی روانی^{۱۴} (یسلیتپ و کلیک^{۱۵}، ۲۰۱۴)، هم‌چنین با مواردی مانند ارتباط زوجین، روابط بین فردی و سلامت مرتبط است (یدیرو و حامارتا^{۱۶}، ۲۰۱۵).

در تبیین رضایت زناشویی دیدگاه‌های نظری مختلف در دو سطح وجود دارد؛ در سطح اول، نظریه‌پردازان رویکرد صفات و روان تحلیل‌گران قرار دارند که بر نقش عوامل درون فردی رضایت تأکید دارند و بر این باورند که ویژگی‌های روان‌شناختی زوجها موجب پایداری ازدواج و رابطه زناشویی و بالعکس ناپایداری و بروز نارضایتی و مشکلات خانوادگی

- | | |
|--|-----------------------------|
| 1- Marital Satisfaction | 2- Grief |
| 3- Emanuel, Kalmbach, & Ciesla | 4- Gottman |
| 5- Tutarel ^۳ K alk & ۲ abukta | 6- emotional intelligence |
| 7- Cingisiz | 8- values of spouses |
| 9- Hamarta, Deniz, Dilmaç & Arslan | 10- couple burnout |
| 11- Çapri & Gökçakan | 12- retirement satisfaction |
| 13- Bozo lan | 14- well-being |
| 15- Ye ltepe & ۲ elik | 16- Yedirir & Hamarta |

می‌شود. و در دیدگاه دیگر که مورد پذیرش درمان‌گران رفتاری-شناختی است عوامل بین فردی را در رضایت‌ناشویی مؤثر می‌دانند و غالباً مسائل زناشویی و خانوادگی را به رفتارهای ناپخته همسران مربوط می‌سازند (ملازاده، ۱۳۷۲). با توجه به کارکرد متعادل خانواده و جلوگیری از متلاشی‌شدن آن، شناخت عوامل مرتبط با رضایت‌ناشویی که پایه استحکام‌بخش زندگی است، ضروری به‌نظر می‌رسد. بنابراین در صورت توجه به عوامل مؤثر بر رضایت‌ناشویی می‌توان انتظار داشت که با افزایش سطح رضایتمندی زناشویی بسیاری از مشکلات روانی، عاطفی و اجتماعی خانواده‌ها در کل جامعه کاهش یابد، همچنین با ارتقاء سطح رضایتمندی زناشویی و رضایت از زندگی، افراد جامعه با آرامش خاطر بیشتر به رشد و تعالی و خدمات اجتماعی فرهنگی و اقتصادی خواهند پرداخت و خانواده‌ها از این پیشرفت سود خواهند برد (ثنایی، علاقیند و هومن، ۱۳۷۹).

یکی از عواملی که می‌تواند در میزان رضایت‌ناشویی افراد تأثیر داشته باشد؛ ذهن آگاهی^۱ است. ذهن پدیده‌ای پویا و متغیر است؛ که نوآفرینی، انطباق اصولی با آن دارد. این نوآفرینی، به مشاهده تجربی محدود نمی‌شود و در دو قلمرو پیوسته گسترش‌پذیر است. نوعی از آن رهیافت به قلمرو مفاهیم باز می‌گردد، که طرحی برای شناخت نظری است، دیگر منبع انرژی آن از عناصر حسی تأمین می‌شود و به واقع بنیاد شناخت عملی را پی می‌افکند. براساس چنین بینشی هر نوع آگاهی در قلمرو پدیدارهای ذهنی است (ادیانی، ۱۳۸۱). ذهن آگاهی تعمقی غیرعمد بر روی وقایع حاضر و جاری بوده، به عنوان نوعی آگاهی پذیرا و عاری از قضاوت از آنچه اکنون در حال وقوع است، تعریف می‌گردد (هیز و ویلسون^۲، ۲۰۰۳؛ رایان و براون^۳، ۲۰۰۳). پنج جنبه مختلف ذهن آگاهی وجود دارد: توانایی مشاهده^۴ محیط درونی و بیرونی، توانایی توصیف^۵ تجربه درونی و بیرونی، توانایی عمل براساس آگاهی^۶، غیرقضاوتی بودن^۷ به تجربه درونی و عدم واکنش^۸ به تجربه درونی (بائر، اسمیت و آلن^۹، ۲۰۰۴).

1- Mind fulness
3- Rayan & Brown
5- Describing
7- Non-Judging
9- Baer, Smith & Allen

2- Hayes & Wilson
4- Obseaving
6- Acting with awareness
8- Non reactivity

لانگر^۱ (۱۹۹۸) واژه ذهن‌آگاهی را برای توصیف یک رویکرد تحقیق عملی به کاربرد. به نظر لانگر، ذهن‌آگاهی یک فرآیند شناختی خلاق و سازنده است و زمانی که یک فرد سه ویژگی کلیدی زیر را به کار می‌گیرد آشکار می‌شود. آن سه ویژگی عبارتند از: ۱- خلق یک طبقه‌بندی جدید ۲- پذیرا بودن اطلاعات جدید ۳- آگاهی از دید و زوایای دید ژرف‌تر و بیشتر (ساین^۲ و همکاران، ۲۰۰۵). بورپ و لانگر^۳ (۲۰۰۵)، یک ارتباط مثبت و قوی بین رضایت زناشویی و ذهن‌آگاهی را گزارش کرده‌اند. در یک مطالعه طولانی مدت (برنز و همکاران^۴، ۲۰۰۷؛ غلامی، ۱۳۹۱). متوجه شدند؛ که ذهن‌آگاهی با سطح بالایی از رضایت‌مندی از روابط، عشق و تعهد و سطح پایینی از پاسخ‌های هیجانی، تعارض بین فردی، خصومت در هنگام بحث و گفتگو و خشم مرتبط بود. یکی از تصرفات و تأثیرات سودمند ذهن‌آگاهی کاهش در واکنش اتوماتیک‌وار است (اسمیت^۵، ۲۰۱۵). ذهن‌آگاهی باعث افزایش و بهبود رضایت در روابط، صمیمیت، خودگردانی، پذیرش و کاهش پربشانی در روابط زوجین می‌شود و بر خوش‌بینی شخصی و معنوی و آرامش فرد تأثیر مثبتی دارد (کارسون، کارسون، کارن و دونالد^۶؛ ۲۰۰۴).

متغیر دیگری که در رضایت زناشویی افراد می‌تواند تأثیر بگذارد؛ شفقت^۷ بر خود است. نف^۸، شفقت بر خود را به‌عنوان سازه‌ای سه مؤلفه‌ای شامل این موارد تعریف می‌کند: مهربانی بر خود^۹ در مقابل قضاوت^{۱۰}، احساسات مشترک انسانی^{۱۱} در مقابل منزوی سازی^{۱۲} و ذهن‌آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی^{۱۳} (نف، ۲۰۰۳). در نظریه شفقت، مهربانی بر خود به‌عنوان مهربانی صرف تعریف می‌شود. مهربانی نسبت به دیگران، به معنای نشان دادن مهربانی نسبت به کسانی است که رنج می‌کشند و معمولاً به‌راحتی از خود انتقاد می‌کنند، زمانی که این افراد شکست می‌خورند، رنج می‌کشند و یا اشتباهی مرتکب می‌شوند احساس شرمندگی و بی‌کفایتی می‌کنند و به‌ندرت نسبت به خود مهربان هستند؛ با این حال نف ادعا

1- Langer

3- Burpee

5- Smitt

7- Self-compassion

9- Self-kindness

11- Common humanity

13- Over-idenfication

2- Singh

4- Barnes

6- Carson, Carson, Karen , Donald

8- Neff

10- Self-judgment

12- Isolation

می‌کند، زمانی که با موقعیت‌های دشوار مواجه می‌شویم رئوف بودن و درک نسبت به خویشتن اهمیت دارد (نف، ۲۰۱۵). نظریه احساسات مشترک انسانی بیان می‌کند؛ که رنج کشیدن و احساس عدم کفایت تجربه کلی برای تمامی انسان‌هاست و رنج کشیدن را به‌عنوان تجربه‌ای که تنها برای آنها اتفاق نمی‌افتد در نظر می‌گیرد (نف، ۲۰۱۵). نهایتاً شفقت بر خود شامل ذهن آگاهی است؛ ذهن آگاهی شامل دو معناست که عبارتند از: حفظ آگاهی لحظه به لحظه از افکار، احساسات، حس‌های بدنی و محیط اطراف خودمان و پذیرش این معنا که ما نسبت به افکار و احساسات مان بدون قضاوت درباره آنها توجه نشان می‌دهیم (وایس و هیکن، ۲۰۱۵)

در مطالعه‌ای نف و بریتواز^۲ (۲۰۱۳). دریافتند که؛ رضایت همسران با شفقت بر خود رابطه معناداری دارد. با توجه به این یافته‌ها، افرادی که شفقت بر خود بالایی دارند، رفتار مثبت بیشتری را نشان می‌دهند و شفقت بر خود بالا با افزایش بهزیستی مانند: احساس شایستگی، شاد بودن و توانمند بودن در ابراز عقاید مرتبط است (نف و بریتواز، ۲۰۱۳؛ نف و پامیر^۳، ۲۰۱۳). در واقع افراد دارای شفقت بر خود احساس بهتری نسبت به خود دارند و بنابراین رضایت بیشتری از روابط بین فردی را تجربه می‌کنند (مورای، هولمز و گریفین^۴، ۱۹۹۶). نف (۲۰۰۳)، بیان کرده است؛ افرادی که شفقت بر خود پایین دارند، بر روی هیجان‌های منفی‌شان تمرکز می‌کنند و این موجب می‌شود آنها رفتارهای پرخاشگرانه‌تری نسبت به همسرشان داشته باشند. شفقت بر خود می‌تواند از راه‌های مختلف به‌عنوان یک راهبرد تنظیم هیجان در نظر گرفته شود؛ که در آن از تجربه هیجان‌های آزاردهنده نامطلوب جلوگیری نمی‌شود؛ بلکه تلاش می‌شود تا احساسات به‌صورتی مهربانانه مورد پذیرش واقع شوند؛ بنابراین احساسات منفی به احساسات مثبت تغییر می‌کند و فرد راه‌های جدیدی برای مقابله پیدا می‌کند (نف، ۲۰۰۸).

پژوهش‌های پیشین نه راهبرد متفاوت تنظیم شناختی را به صورت مفهومی شناسایی کردند، که عبارتند از؛ پذیرش^۵، فرد در برخورد با شرایط ناگوار خود را ناچار به پذیرش شرایط

1- Weiss & Hickman

3- Pommier

5- Acceptance

2- Beretvas

4- Murray, Holmes, & Griffin

شرایط و کنار آمدن با آن می‌کند؛ تمرکز مجدد مثبت^۱، فرد در برخورد با شرایط ناگوار به یادآوری تجارب مثبت خود می‌پردازد. اتخاذ دیدگاه^۲، کم‌کردن اهمیت پیش‌آمد ناگوار به‌وسیله فرد از راه توسعه و وسعت‌دادن به دیدگاه فردی می‌باشد. تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی^۳، فرد در مواجهه با شرایط ناگوار اقدام به برنامه‌ریزی کردن برای کم‌کردن عوارض ناشی از اتفاق می‌کند؛ ارزیابی مجدد مثبت^۴، فرد در مواجهه با شرایط ناگوار به تجارب ارزشمند ناشی از رویارویی با شرایط بوجود آمده می‌پردازد و تأکید بر سازنده‌بودن شرایط دارد. سرزنش خود^۵، فرد در مواجهه با شرایط و اتفاقات ناگوار فرد خود را مقصر و متهم اصلی در بروز پیشامد می‌داند؛ سرزنش دیگران^۶، فرد در برخورد با موقعیت ناگوار دیگران را مقصر اصلی در وقوع موقعیت می‌داند. نشخوارذهنی^۷، بروز شرایط ناگوار موجب ایجاد مشغولیت فکری پیرامون ابعاد گوناگون واقعه می‌گردد و مدام احساسات و افکار ایجاد شده به‌دلیل شرایط ناگوار به‌وسیله فرد مرور می‌شود؛ فاجعه‌آمیزپنداری^۸ فرد شرایط ایجادشده را شدیدتر و وحشتناک‌تر از واقعیت آن واقعه ادراک و ابراز می‌کند (گارفنسکی، کرایج، اسپینه‌اون^۹، ۲۰۰۲). برطبق مدل تنظیم هیجان گروس (۲۰۰۱)، تنظیم هیجان شامل همه راهبردهای آگاهانه و غیرآگاهانه می‌شود که برای افزایش، حفظ و کاهش مؤلفه‌های هیجانی، رفتاری و شناختی یک پاسخ هیجانی به‌کار برده می‌شود. افزایش مؤلفه‌های یک پاسخ هیجانی فراتنظیم (تنظیم بالا) یک هیجان نامیده می‌شود و کاهش این مؤلفه‌ها تنظیم پایین یک هیجان نامیده می‌شود. این مدل تنظیم هیجان را به دو مقوله وسیع «راهبردهای متمرکز بر پیش‌بینی»^{۱۰} و «راهبردهای متمرکز بر پاسخ»^{۱۱} تقسیم می‌کند. در این مدل گروس ۴ نوع مختلف راهبردهای تنظیم هیجان متمرکز بر هیجان را مشخص می‌کند، که می‌توانند در مراحل مختلف تولید هیجان بکار روند: ۱- انتخاب موقعیت^{۱۲} ۲- تغییر و اصلاح موقعیت^{۱۳} ۳- گسترش توجه^{۱۴} ۴- تغییر شناختی^{۱۵} ۵- تعدیل پاسخ^{۱۶} یک راهبرد

1- Positive refocusing

3- Refocus on planning

5- Self-blame

7- Rumination

9- Granefski, Kraaij, & Spinhoven

11- Response Tendencies

13- Modification Change

15- Cognitive

2- Putting in to perspective

4- positive reappraisal

6- Oder-blame

8- Catastrophizing

10- Antecedent-Focused strategies

12- Situation Selection

14- Attentional Deployment

16- Response Modulation

متمرکز بر پاسخ است. میرجیان و کوردوا^۱ (۲۰۰۷). رابطه میان مهارت‌های هیجانی، صمیمیت و رضایت زناشویی را مورد بررسی قرار دادند، نتایج نشان داد؛ که مهارت‌های هیجانی می‌تواند به‌طور پایا در روابط همسران و رضایت زناشویی مؤثر باشد. همچنین مهارت‌های هیجانی رابطه معناداری با صمیمیت و رضایت زناشویی دارد. تحقیق دانهام^۲ (۲۰۰۸). نشان داد؛ دشواری در تنظیم هیجانی با رضایت زناشویی و صمیمیت ایمن رابطه منفی داشت.

مطالعات قبلی حاکی از آن است که ذهن آگاهی، شفقت بر خود و تنظیم‌شناختی هیجان با رضایت زناشویی رابطه دارد. مدنی و حجتی (۱۳۹۴) به این نتیجه دست یافتند که؛ درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر رضایت زناشویی مؤثر است. یافته‌های صفایی مقدم و همکاران (۱۳۹۳)، امیدبگی و همکاران (۱۳۹۳) غلامی (۱۳۹۱)، نشان دادند؛ که ذهن آگاهی با رضایت زناشویی رابطه معنادار دارد. نتایج تحقیقات اسدزاده و همکاران (۱۳۹۴)، نشان داد؛ راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان ۶۱ درصد از رضایت زناشویی زوج‌های دانشجو را پیش‌بینی می‌کند. نتایج کریم بهرام و همکاران (۱۳۹۳)، نشان داد راهبردهای تنظیم هیجان در بین زوجین با و یا بدون رضایت زناشویی یکسان می‌باشد و تفاوت معناداری با هم ندارند. قزلسفلو و همکاران (۱۳۹۵) به این نتیجه دست یافتند که؛ چهار خرده مقیاس شفقت بر خود (مهربانی بر خود، قضاوت در مورد خود، احساسات مشترک انسانی و ذهن آگاهی) رضایت زناشویی را پیش‌بینی می‌کنند. نتایج تحقیقات مصطفویان (۱۳۹۴) نشان داد؛ بین شفقت بر خود و رضایت زناشویی رابطه‌ای دیده نشد. نتایج (اسمیت، ۲۰۱۵) نشان داد؛ بین ذهن آگاهی و رضایت زناشویی رابطه مستقیم از لحاظ آماری معنی‌دار نیست بلکه ذهن آگاهی به طور غیرمستقیم از طریق بهزیستی بر فرد تأثیر می‌گذارد. بلاچ و همکاران (۲۰۱۴) به این نتیجه دست یافتند که؛ مهار هیجان منفی همسران در طول تعارضات برای رضایت زناشویی مفید است و به‌عنوان راه ارتباطی عمل می‌کند. همچنین آرمیتسو^۳ و همکاران (۲۰۱۴) به این نتیجه رسیدند شفقت بر خود افکار اتوماتیک مثبت را افزایش و در نتیجه رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد. نتایج یافته‌های مارکس (۲۰۱۷)^۴ نشان داد، شفقت بر خود رضایت

1- Mirgain & Cordova
3- Armitso

2- Danham
4- Marks

رضایت زناشویی را افزایش می‌دهد و انگیزه‌ای برای اصلاح اشتباهات فردی و سلامت رابطه بین فردی است. پیشینه پژوهشی ارائه شده نشان می‌دهد؛ که علی‌رغم پژوهش‌های انجام شده در ارتباط با رضایت زناشویی؛ اما تا کنون پژوهشی که مستقیماً در ارتباط با موضوع این پژوهش باشد، انجام نشده است؛ بنابراین با توجه به خلأ پژوهشی در این زمینه و اهمیت رضایت زناشویی زوجین؛ افزایش تعداد زوج‌های مشکل‌دار، بهم خوردن تعادل خانواده‌ها، مختل شدن روابط زوجین و نیز افزایش آمار طلاق در سال‌های اخیر توجه به تأثیر عواملی چون ذهن آگاهی، شفقت بر خود و تنظیم شناختی هیجان بر بهبود رضایت زناشویی ضروری است. بنابراین؛ مبنی بر این یافته‌ها سؤال اساسی تحقیق حاضر این است که آیا ذهن آگاهی، شفقت بر خود و تنظیم شناختی هیجان قادر به پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان معلم مورد مطالعه می‌باشند؟

روش پژوهش

تحقیق حاضر از نظر کنترل شرایط پژوهش یک بررسی پیمایشی^۱ از نوع توصیفی و همبستگی است.

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه زنان معلم مدارس شهرستان آذرشهر می‌باشد، که طبق آمار گزارش شده از سوی مسئولان سازمان شهر مربوطه تعداد آنان ۴۸۰ نفر می‌باشد که با استفاده از جدول مورگان ۲۱۴ نفر با استفاده از نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای تعیین و مورد مطالعه قرار گرفت. در این پژوهش از نرم‌افزار spss استفاده شد. آزمون رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی مؤلفه‌های هر یک از متغیرهای تحقیق بر روی رضایت زناشویی محاسبه و نتایج به دست آمد.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه پنج وجهی^۲ ذهن آگاهی (FFMQ)؛ مقیاس خودسنجی^۳ ۳۹ ماده‌ای است که توسط بایر و همکاران از طریق تلفیق سوال‌های پرسشنامه‌های فرایبرگ^۳ (باچلد، گراسمن و

1- Survey

2- five facet mindfulness questionnaire (FFMQ)

3- freiburg mindfulness inventory (FMI)

والاچ^۱، (۲۰۰۱)، مقیاس هشیاری و توجه^۲ ذهن آگاهانه (براون و ریان، ۲۰۰۳)، مقیاس تجدیدنظرشده ذهن آگاهی شناختی^۳ و هیجانی (فلمن، هایز، کومار، گریسون و لورنسو^۴، ۲۰۰۷)، پرسشنامه ذهن آگاهی^۵ فیلادفیا (چادویک و همکاران^۶، ۲۰۰۸) و با استفاده از روش تحلیل عاملی ساخته شد. FFMQ پنج بعد ذهن آگاهی را تحت عنوان مشاهده (۸ آیتم)، توصیف (۸ آیتم)، عملکرد آگاهانه (۸ آیتم)، عدم قضاوت در مورد تجارب درونی (۸ آیتم) و عدم واکنش به تجارب درونی (۷ آیتم) اندازه می‌گیرد و دارای ۱۱۲ گویه بود (بائر و همکاران، ۲۰۰۶). طبق مطالعه‌ای در جمعیت ایرانی توسط دهقانی و همکارانش (۱۳۹۳)، ۸ آیتم ۳۷، ۳۱، ۲۷، ۲۵، ۲۴، ۱۹، ۱۴، روی هیج عاملی بارگذاری نشد؛ لذا از مجموعه ۳۹ آیتم این پرسشنامه ۳۱ آیتم باقی ماند. در نهایت با بررسی محتوای آیتم‌های باقیمانده در شش عامل به‌دست آمد. عامل اول توصیف تجارب درونی نامیده شد و این عامل حاوی شش آیتم ۳۶، ۲۲، ۱۶، ۱۲، ۷، ۲ است. عامل دوم توجه و تمرکز آگاهانه نام گرفت دارای پنج آیتم ۳۵، ۱۸، ۱۳، ۱۱، ۶ است. سومین عامل «عدم ارزیابی و قضاوت در مورد تجارب درونی» نامیده شده است این عامل متشکل از شش آیتم ۳۰، ۱۰، ۳۰، ۱۷، ۳۴ و ۳۸ است آیتم‌های عامل ۴ مشاهده افکار، احساسات و حواس بدنی نام گرفته است و دارای ۵ آیتم ۹، ۱۵، ۲۰، ۲۶ و ۲۹ می‌باشد. عامل ۵ «عملکرد آگاهانه» نامیده شد دارای ۵ آیتم ۵، ۲۳، ۲۸ و ۳۳ می‌باشد. در نهایت آیتم‌های ۴، ۲۱، ۲۹ و ۳۲ که روی عامل ششم بارگذاری شده بودند «تنظیم واکنش به رویدادها» نام گرفت. ضرایب آلفای کرنباخ برای هریک از عامل‌ها به ترتیب از ۰/۷۹، ۰/۸۴، ۰/۷۸، ۰/۸۴، ۰/۸۲، ۰/۸۸، ۰/۸۷ به‌دست آمد. مقادیر پایایی این پرسشنامه نیز بالای ۰/۷ به‌دست آمد و مورد تأیید قرار گرفت.

پرسشنامه شفقت بر خود (SCS): این مقیاس یک ابزار خود گزارش‌دهی ۲۶ گویه‌ای است که توسط نف (۲۰۰۳، الف) ساخته شده است. سوالات موجود در آن شش زیرمقیاس مهربانی با خود (پنج‌گویه) قضاوت در مورد خود (پنج‌گویه)، احساسات مشترک انسان (چهارگویه)، منزوی‌سازی (چهارگویه)، ذهن آگاهی (چهارگویه) و بزرگ‌نمایی (چهارگویه)

1- Buchheld, Grossman & Walach
3- cognitive and affective mindfulness scale (CAMS)
5- mindfulness questionnaire (MQ)

2- mindful attention awareness scale (MAAS)
4- Feldman, Hayes, Kumar, Greson & Laurenceau
6- Chadwick, Hember, Symes, Peters Dagnan

قرار می‌گیرد. سوالات ۵-۱۲-۱۹-۲۳-۲۶ مربوط به مقیاس مهربانی با خود سوالات ۱-۸-۱۱-۱۶-۲۱ مربوط به مقیاس قضاوت در مورد خود سوالات ۳-۷-۱۰-۱۵ مربوط به مقیاس احساسات مشترک انسانی سوالات ۴-۱۳-۱۸-۲۵ مربوط به مقیاس منزوی‌سازی سوالات ۹-۱۴-۱۷-۲۲ مربوط به مقیاس ذهن‌آگاهی سوالات ۲-۶-۲۰-۲۴ مربوط به مقیاس بزرگ‌نمایی. پژوهش انجام شده توسط نف (۲۰۰۳، الف) پایایی و روایی بالایی را برای مقیاس مذکور گزارش نموده است. پایایی کلی آن از طریق روش آلفای کرونباخ ۱۹۲ به دست آمد. در ایران نیز پژوهشی که توسط مؤمنی و همکاران (۱۳۹۲) انجام شده است نشان داد. مقیاس شفقت بر خود از روایی و پایایی بالایی در جمعیت ایرانی برخوردار است. مقادیر پایایی این پرسشنامه نیز بالای ۰/۷ به دست آمد و مورد تأیید قرار گرفت.

پرسشنامه تنظیم‌شده هیجان: این پرسشنامه به صورت خودسنجی است که در سال ۱۹۹۹ توسط نادیا گرنفسکی و یویان کریج، فیلیپ اسپینهاون طراحی شده و در سال ۲۰۰۱ به چاپ رسیده است (گرنفسکی، کریج، اسپینهاون، ۲۰۰۲). نسخه اصلی این پرسشنامه با ۹ مؤلفه سرزنش خود شامل سوالات ۲۸-۱۹-۱۰-۱، پذیرش، شامل سوالات ۲۹-۲۰-۱۱-۲ نشخوارذهنی شامل سوالات ۳۰-۲۱-۱۲-۳ توجه مجدد مثبت، شامل سوالات ۳۱-۲۲-۱۳-۴ توجه مجدد به برنامه‌ریزی، شامل سوالات ۳۲-۲۳-۱۴-۵ بازارزیایی مثبت شامل سوالات ۳۳-۲۴-۱۵-۶ اتخاذ دیدگاه شامل سوالات ۱۴-۳۴-۲۵-۱۶-۷ فاجعه‌آمیز پنداری شامل سوالات ۳۵-۲۶-۱۷-۸ سرزنش دیگران شامل سوالات ۳۶-۲۷-۱۸-۹، دارای ۳۶ ماده است. مواد این پرسشنامه بر اساس سازه‌های نظری و عملی طرح‌ریزی شده‌اند. هر چهار ماده یک مؤلفه را تشکیل می‌دهد که هر مؤلفه هم یک راهبرد را مورد سنجش قرار می‌دهد. در این پرسشنامه راهبردهای سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار ذهنی و فاجعه‌آمیز پنداری در مجموع راهبردهای منفی تنظیم هیجان را تشکیل می‌دهند و راهبردهای پذیرش توجه مجدد بر برنامه‌ریزی، توجه مجدد مثبت، باز ارزیابی مثبت و اتخاذ دیدگاه بر روی هم راهبردهای مثبت تنظیم هیجان را تشکیل می‌دهند. از جمع کل نمرات ۳۶ ماده نیز یک نمره کلی به دست می‌آید که بیانگر استفاده از راهبردهای شناختی تنظیم هیجان است می‌تواند در دامنه‌ای از ۳۶ تا ۱۸۰ نمره قرار گیرد. سازندگان این پرسشنامه و

پایایی آن را از طریق آلفای کرونباخ برای راهبردهای مثبت ۹۱٪، راهبردهای منفی ۸۷٪ و کل پرسشنامه ۹۳٪ گزارش کردند. ضرایب پایایی این پرسشنامه نیز بالای ۰/۷ به دست آمد و مورد تأیید قرار گرفت.

پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ: فرم اصلی این پرسشنامه دارای ۱۱۵ سؤال است و شامل ۱۲ خرده‌مقیاس می‌باشد: ۱- تعریف آرمانی ۲- رضایت زناشویی ۳- مسائل شخصیتی ۴- ارتباط زناشویی ۵- حل تعارض ۶- مدیریت مالی ۷- فعالیت‌های اوقات فراغت ۸- رابطه جنسی ۹- فرزندان و فرزندپروری ۱۰- خانواده و دوستان ۱۱- نقش‌های مساوات طلبی ۱۲- جهت‌گیری مذهبی با توجه به طولانی‌بودن فرم اصلی پرسشنامه (۱۱۵ سؤال) فرم‌های متعددی از آن تهیه شده است. اولین بار اولسون فرم ۱۱۵ سؤال آن را معرفی کرد و سپس فرم ۴۷ سؤال آن ساخته شد. در این پژوهش از فرم ۴۷ سؤال استفاده خواهد شد. نمره بالاتر نشان‌دهنده رضایت زناشویی بیش‌تر است (یوسفی، ۱۳۸۹). ضرایب آلفای خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه انریچ در گزارش اولسون، فورنیز و دراکمن^۱ (۱۹۸۹) بین ۴۸٪ تا ۹۰٪ بوده است. اولسون و اولسون (۱۹۹۷) اعتبار فرم ۴۷ سؤال را با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ، ۹۲٪ گزارش کرده‌اند. (یوسفی، ۱۳۸۹) در ایران برای اولین بار سلیمانیان (۱۳۷۳) اعتبار آن را از طریق محاسبه آلفا برای فرم بلند، ۹۳٪ و برای فرم کوتاه ۹۵٪ محاسبه و گزارش کرده است (سلیمانیان، ۱۳۷۳، به نقل از یوسفی، ۱۳۸۹). نتایج حاصل از آلفای کرونباخ در مقاله حاضر برای تک تک مؤلفه‌ها بالای ۰/۷ به دست آمد و مورد تأیید قرار گرفت.

یافته‌های پژوهش

در ادامه فرضیه‌های پژوهش، با تجزیه و تحلیل آنها ارائه خواهد شد:

فرضیه اول: رضایت زناشویی زنان معلم از روی مؤلفه‌های ذهن آگاهی (مشاهده، توصیف، عمل همراه آگاهی، عدم قضاوت، عدم واکنش) قابل تبیین است.

1- Olson, D.H., Fournier, D.G., & Druckman,

جدول (۱) ضریب همبستگی چندگانه مؤلفه‌های ۵ گانه ذهن‌آگاهی برای تبیین رضایت زناشویی

ضریب همبستگی چندگانه	ضریب تبیین	ضریب تبیین خالص	اشتباه معیار برآورد
۰/۶۴۲	۰/۴۱۲	۰/۳۹۶	۱۰/۹۶

به‌منظور تبیین میزان رضایت زناشویی براساس مجموع مؤلفه‌های ۵ گانه ذهن‌آگاهی (مشاهده، توصیف، عمل آگاهانه، عدم‌قضاوت، عدم‌واکنش) از رگرسیون چندگانه به روش گام به گام استفاده شد که همه ۵ مؤلفه در شکل رگرسیونی باقی ماندند و ضریب همبستگی چندگانه آنها با رضایت زناشویی برابر $R=0/642$ و ضریب تبیین برابر $R^2=0/412$ و ضریب تبیین خالص برابر $\bar{R}^2=0/396$ به‌دست آمده است و این ضریب بیانگر آنست که حدود ۳۹ درصد از واریانس رضایت زناشویی توسط مؤلفه‌های ۵ گانه ذهن‌آگاهی تبیین می‌گردد و ۶۱ درصد از واریانس رضایت زناشویی توسط متغیرهای خارج از موضوع این پژوهش، مثلاً عوامل زیربنایی‌تر قابل تبیین می‌باشد.

جدول (۲) نتایج تحلیل رگرسیون رضایت زناشویی براساس ذهن‌آگاهی

متغیرها	ضرایب غیراستاندارد B	Beta	T	معناداری	Tolerance	VIF
مقدار ثابت	۶۵/۳۰	-	۸/۷۴	۰/۰۰۰		
عدم قضاوت	۰/۷۹۱	۰/۲۷۶	۴/۲۶	۰/۰۰۰	۰/۵۱۰	۱/۹۶
عدم واکنش	۰/۵۵۷	-۰/۱۶۱	۲/۱۲	۰/۰۳۵	۰/۷۲۹	۱/۳۷
عمل آگاهانه	۰/۹۲۰	۰/۲۰۶	۳/۳۵	۰/۰۰۱	۰/۷۸۹	۱/۲۶
مشاهده	۰/۶۹۲	-۰/۱۸۳	۲/۸۹	۰/۰۰۴	۰/۵۵۰	۱/۸۲
توصیف	۰/۶۵۶	۰/۱۶۳	۲/۳۴	۰/۰۲۶	۰/۷۹۲	۱/۲۶

در مجموع طبق اطلاعات جدول (۲) و با توجه به ضرایب بتاهای استاندارد نشده ملاحظه می‌شود که مقدار ثابت (α) برابر $65/30$ ، مؤلفه عدم‌قضاوت با بتای $\beta=0/791$ ، مؤلفه عدم‌واکنش با بتای $\beta=0/557$ ، عمل آگاهانه با بتای $\beta=0/920$ ، مؤلفه مشاهده با بتای $\beta=0/692$ و مؤلفه توصیف با بتای $\beta=0/656$ ، در تبیین رضایت زناشویی سهم معناداری دارند. در نهایت با حذف مقدار ثابت (α) از طریق استاندارد کردن مقادیر متغیرهای مستقل ملاحظه می‌شود که به‌ترتیب مؤلفه عدم قضاوت با بتای $\beta=0/276$ ، مؤلفه عدم واکنش با

بتای $\beta=0/161$ ، عمل آگاهانه با بتای $\beta=0/206$ ، مؤلفه مشاهده با بتای $\beta=0/183$ ، و مؤلفه توصیف با بتای $\beta=0/163$ ، هر کدام در پیش‌بینی رضایت زناشویی تأثیر مستقیمی دارند.

فرضیه دوم: رضایت زناشویی زنان معلم از روی مؤلفه‌های شفقت بر خود (مهربانی بر خود، قضاوت در مورد خود، احساسات مشترک انسانی، منزوی‌سازی، ذهن آگاهی، همانندسازی افراطی) قابل تبیین است.

جدول (۳) ضریب همبستگی چندگانه مؤلفه‌های شش‌گانه شفقت بر خود برای تبیین رضایت زناشویی

اشتباه معیار برآورد	ضریب تبیین خالص	ضریب تبیین	ضریب همبستگی چندگانه
۱۱/۲۱	۰/۳۶۷	۰/۳۸۱	۰/۶۱۷

به‌منظور تبیین میزان رضایت زناشویی براساس مجموع مؤلفه‌های ۶ گانه شفقت بر خود از رگرسیون چندگانه به‌روش گام به گام استفاده شد که در مجموع چهار مؤلفه (ذهن آگاهی، منزوی‌سازی، مهربانی بر خود، همانندسازی افراطی) در شکل‌گیری رگرسیونی باقی ماندند که ضریب همبستگی چندگانه آنها با رضایت‌زناشویی طبق اطلاعات جدول (۳) برابر $R=0/617$ و ضریب تعیین برابر $R^2=0/381$ و ضریب تعیین خالص برابر $\bar{R}^2=0/367$ به دست آمده است و این ضریب بیانگر آنست که حدود ۳۶ درصد از واریانس رضایت زناشویی توسط متغیرهای مستقل موجود در شکل تبیین می‌گردد و ۶۴ درصد از واریانس رضایت زناشویی توسط متغیرهای خارج از موضوع این پژوهش، مثلاً عوامل زیربنایی‌تر قابل تبیین می‌باشد.

جدول (۴) نتایج تحلیل رگرسیون رضایت زناشویی بر اساس شفقت بر خود

متغیرها	B	Beta	t	معناداری	Tolerance	VIF
مقدار ثابت	۸۸/۸۹	-	۱۸/۰۴	۰/۰۰۰		
ذهن آگاهی	۱/۴۸	۰/۳۵۲	۴/۸۸	۰/۰۰۰	۰/۴۳۸	۲/۲۸
منزوی‌سازی	-۱/۲۲	-۰/۲۹۷	۳/۹۰	۰/۰۰۰	۰/۹۵۰	۱/۰۵
مهربانی بر خود	۰/۸۴۹	۰/۲۳۶	۳/۲۲	۰/۰۰۱	۰/۴۶۶	۲/۱۴
همانندسازی افراطی	-۰/۷۱۷	-۰/۱۷۶	۲/۳۱	۰/۰۲۲	۰/۴۴۷	۲/۲۳

در مجموع طبق اطلاعات جدول (۴) و با توجه به ضرایب بتاهای استاندارد نشده ملاحظه می‌شود که مقدار ثابت (α) برابر $۸۸/۸۹$ مؤلفه ذهن‌آگاهی با بتای $\beta=۱/۴۸$ ، مؤلفه منزوی‌سازی با بتای $\beta=-۱/۲۲$ ، مؤلفه مهربانی بر خود با بتای $\beta=۰/۸۴۹$ و مؤلفه همانندسازی افراطی با بتای $\beta=-۰/۷۱۷$ ، در تبیین رضایت زناشویی سهم معناداری دارند.

در نهایت با حذف مقدار ثابت (α) از طریق استاندارد کردن مقادیر متغیرهای مستقل ملاحظه می‌شود که به‌ترتیب مؤلفه ذهن‌آگاهی با بتای $\beta=۰/۳۵۲$ ، مؤلفه منزوی‌سازی با بتای $\beta=-۰/۲۹۷$ و مؤلفه مهربانی بر خود با بتای $\beta=۰/۲۳۶$ ، مؤلفه همانندسازی افراطی با بتای $\beta=-۰/۱۷۶$ ، در پیش‌بینی رضایت زناشویی تأثیر داشته‌اند.

فرضیه سوم: رضایت زناشویی زنان از روی مؤلفه‌های تنظیم‌شناختی هیجان (پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، اتخاذ دیدگاه، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوارذهنی، فاجعه‌آمیزبنداری) قابل تبیین است.

جدول (۵) ضریب همبستگی چندگانه تنظیم شناختی هیجان برای تبیین رضایت زناشویی

اشتباه معیار برآورد	ضریب تبیین خالص	ضریب تبیین	ضریب همبستگی چندگانه
۱۱/۶۶	۰/۳۱۶	۰/۳۳۱	۰/۵۷۵

به‌منظور تبیین میزان رضایت زناشویی براساس مجموع مؤلفه‌های ۹ گانه تنظیم‌شناختی هیجان از رگرسیون چندگانه به‌روش گام به‌گام استفاده شد که در مجموع طبق جدول (۵) چهار متغیر مستقل مهم (نشخوارذهنی، پذیرش، ارزیابی مجدد مثبت، تمرکز مجدد مثبت، اتخاذ دیدگاه) در شکل‌گیری رگرسیونی باقی ماندند که ضریب همبستگی چندگانه آنها با رضایت زناشویی برابر $R=۰/۵۷۵$ و ضریب تعیین برابر $R^2=۰/۳۳۱$ و ضریب تعیین خالص برابر $\bar{R}^2=۰/۳۱۶$ به‌دست آمده است و این ضریب بیانگر آنست که حدود ۳۱ درصد از واریانس رضایت زناشویی توسط متغیرهای مستقل موجود در شکل تبیین می‌گردد و ۶۹ درصد از واریانس رضایت زناشویی توسط متغیرهای خارج از موضوع این پژوهش، مثلاً عوامل زیربنایی‌تر قابل تبیین می‌باشد.

جدول (۶) نتایج تحلیل رگرسیون رضایت زناشویی بر اساس تنظیم‌شناختی هیجان

متغیرها	B	Beta	t	معناداری	Tolerance	VIF
مقدار ثابت	۹۰/۷۲	-	۱۶/۶۹	۰/۰۰۰		
نشخوار ذهنی	-۱/۲۴	-۰/۲۴۳	۳/۳۸	۰/۰۰۱	۰/۷۸۷	۱/۲۷۱
پذیرش	۱/۱۶	۰/۲۴۴	۳/۵۰	۰/۰۰۱	۰/۴۵۰	۲/۲۲۴
ارزیابی مجدد مثبت	۰/۹۱۵	۰/۱۶۳	۲/۴۷	۰/۰۱۴	۰/۵۲۸	۱/۹۰۹
تمرکز مجدد مثبت	۰/۸۰۴	۰/۱۵۷	۲/۴۷	۰/۰۱۴	۰/۶۵۹	۱/۵۱۸

در مجموع طبق اطلاعات جدول (۶) و با توجه به ضرایب بتاهای استاندارد نشده ملاحظه می‌شود که مقدار ثابت (α) برابر $۹۰/۷۲$ ، مؤلفه نشخوارذهنی با بتای $\beta = -۱/۲۴$ ، پذیرش با بتای $\beta = ۱/۱۶$ ، مؤلفه ارزیابی مجدد مثبت با بتای $\beta = ۰/۹۱۵$ و تمرکز مجدد مثبت با بتای $\beta = ۰/۸۰۴$ ، در تبیین رضایت زناشویی سهم معناداری دارند.

در نهایت با حذف مقدار ثابت (α) از طریق استاندارد کردن مقادیر متغیرهای مستقل ملاحظه می‌شود که به ترتیب مؤلفه نشخوار ذهنی با بتای $\beta = -۰/۲۴۳$ ، پذیرش با بتای $\beta = ۰/۲۴۴$ ، مؤلفه ارزیابی مجدد مثبت با بتای $\beta = ۰/۱۶۳$ ، تمرکز مجدد مثبت با بتای $\beta = ۰/۱۵۷$ در پیش‌بینی رضایت زناشویی تأثیر داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

مقاله حاضر با هدف تبیین نقش ذهن آگاهی، شفقت بر خود و تنظیم‌شناختی هیجان در پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان معلم مدارس آذرشهر در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۴ انجام شده است. یکی از نتایج نشان داد؛ مؤلفه‌های ذهن آگاهی با رضایت زناشویی رابطه معنی‌دار دارند و به میزان ۳۹٪ به ترتیب اولویت عدم قضاوت، عدم واکنش، عمل آگاهانه، مشاهده، و در نهایت توصیف توانستند، رضایت زناشویی زنان معلم را پیش‌بینی کنند. مطابق با نتایج این پژوهش عدم قضاوت و عدم واکنش قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های رضایت زناشویی هستند. در راستای این نتایج تحقیق (بائر و همکاران، ۲۰۰۶؛ به نقل از امیر^۱، ۲۰۰۹) نشان دادند مؤلفه عدم قضاوت ذهن آگاهی، با سرکوبی تفکر همبستگی منفی دارد. این عامل ذهن

1- Amber

آگاهی، کمک می‌کند که فرد بدون ارزیابی هیجان‌ها به صورت خوب یا بد، آنها به همان صورتی که رخ می‌دهند تجربه کند. حالت عدم قضاوت بر اتخاذ یک موضع غیرارزیابانه نسبت به تجارب خصوصی اشاره دارد و کمک می‌کند زوجین بدون ارزیابی هیجان‌ها به صورت خوب، یا بد آنها را به همان صورتی که رخ می‌دهند تجربه کنند ذهن آگاهی می‌تواند واکنش‌پذیری به تهدید و تشویش‌ها را در موقعیت اجتماعی تقلیل دهد (آلن و نایت، ۲۰۰۵).

جنبه مهم دیگر ذهن آگاهی، احساسات مثبت نسبت به دیگران است که افراد آن را به صورت طولانی مدت تجربه می‌کنند. این احساسات شامل احساس تغییرناپذیر اعتماد در زندگی، عمیق‌تر شدن دلسوزی و احساس عشق واقعی می‌شوند (مک، ۲۰۰۸). مراقبه ذهن آگاهانه کاهش قابل ملاحظه‌ای در گرایش به نشخوار فکری و استفاده از سبک‌های شناختی انعطاف‌ناپذیر در حل مساله ایجاد می‌نماید (جین^۱ و همکاران، ۲۰۰۷).

ذهن آگاهی می‌تواند در رهاسازی افراد از افکار اتوماتیک، عادت‌ها و الگوهای رفتاری ناسالم کمک کند و از این‌رو نقش مهمی را در تنظیم رفتاری ایفا کند، به علاوه با افزودن وضوح و حیات به تجربیات می‌تواند سلامتی و شادمانی را به همراه داشته باشد. ذهن آگاهی روشی است، برای ارتباط بهتر با زندگی که می‌تواند دردهای جسمانی را کاهش دهد و زندگی را غنا بخشد و معنادار کند، ذهن آگاهی این کار را با هماهنگ شدن با تجربه لحظه به لحظه و ارائه بینش مستقیم در مورد نقش ذهن در ایجاد دلشوره‌های بی‌مورد را انجام می‌دهد (سیگل^۲، ۲۰۱۰). بارنس، براون، کراس‌مارک، کمپل و راگ^۳ (۲۰۰۷) نشان دادند که ذهن آگاهی با رضایت‌زناشویی و پاسخ‌های انطباقی بیشتر همراه است. افراد ذهن آگاه هنگام روبرو شدن با استرس‌های محیطی خودمهارگری بیشتر، سازگاری بالاتر، نگاه مثبت به همسر و ارتباط مؤثرتر را تجربه می‌کنند. تحقیقات مختلفی در راستای تأیید این پژوهش انجام شده است. نتایج یافته‌های لطف‌الله‌زاده و قمری (۱۳۹۳) نشان داد که مؤلفه‌های ذهن آگاهی رابطه مثبت و معناداری با زیرمقیاس‌های رضایت زناشویی دارند؛ هم‌چنین تحلیل داده‌ها با استفاده از روش رگرسیون نشان داد، مؤلفه ذهن آگاهی به صورت معناداری

1- Jain
3- Campbell & Rogge

2- Segal

رضایت زناشویی را پیش‌بینی می‌کنند. همچنین نتایج یافته‌های صفایی‌مقدم و همکاران (۱۳۹۳)، امیدبگی و همکاران (۱۳۹۳)، مدنی و حجتی (۱۳۹۴)، غلامی (۱۳۹۱)، بورپ و لانگر (۲۰۰۵) نشان دادند که ذهن‌آگاهی با رضایت‌زناشویی رابطه معنادار دارد، همچنین یافته اسمیت (۲۰۱۵) نشان داد بین ذهن آگاهی و رضایت زناشویی رابطه مستقیم از لحاظ آماری معنی‌دار نیست بلکه ذهن آگاهی به طور غیرمستقیم از طریق بهزیستی بر فرد تأثیر می‌گذارد. به‌طور خلاصه می‌توان گفت: در مؤلفه مشاهده، زوجین هیجانات، شناخت‌ها، صداها، بوها، افکار، حواس بدنی یکدیگر را به‌وضوح می‌بینند. در مؤلفه توصیف تجارب درونی، زوجین با استفاده از کلمات و توصیف تجربه‌های خود ارتباط نزدیکی با هم دارند و می‌توانند افکار و احساسات خود را پذیرش کنند؛ هرچند افکار و احساسات نامناسب باشد. بنابراین یافتن راه‌حل‌های کامل و کمال‌گرایانه کاهش می‌یابد و به انعطاف‌پذیری پاسخ‌ها کمک می‌کند و از نشان دادن افکار اتوماتیک واز جلوگیری می‌کند. حالت عدم قضاوت بر اتخاذ یک موضع غیرارزیابانه نسبت به تجارب خصوصی اشاره دارد و کمک می‌کند زوجین بدون ارزیابی هیجان‌ها به‌صورت خوب، یا بد آنها را به همان صورتی که رخ می‌دهند تجربه کنند در حالت عدم واکنش زوجین به همدیگر اجازه می‌دهند افکار و احساسات خود را مشاهده کنند بدون اینکه درگیر آنها شوند یا تحت تأثیر آنها قرار بگیرند. در حالت عمل همراه با آگاهی زوجین فعالیت‌هایی که در زمان حال انجام می‌دهند با آگاهی کامل است. در واقع ذهن‌آگاهی باعث می‌شود فرد قبل از پاسخ‌دهی مکث کند و فرصت رهایی از خشم، ترس و قضاوت را در بسیاری از موقعیت‌ها مخصوصاً در رابطه زوجین فراهم کند. با ذهن‌آگاهی فرد از افکار، رفتار و هیجانات و انگیزه‌های خود آگاه است و بهتر می‌تواند آنها را مدیریت کند. به‌عبارتی وقتی زوجین ذهن آگاه هستند توجه خود را از گذشته و آینده به حال معطوف می‌کنند و واقعیت را با تمام جنبه‌های درونی و بیرونی بدون اینکه قضاوتی در مورد آنها داشته باشد می‌بینند، بنابراین رفتارهای خودکار و اتوماتیک انجام نمی‌دهند بلکه با آگاهی و بدون عکس‌العمل سریع با موارد و موقعیت‌های پیش‌آمده برخورد می‌کنند. پس زوجین ذهن آگاه با توجه به حضور ذهن خود درمی‌یابند که تمام افکار واقعی نیستند و صرفاً افکار هستند بنابراین راحت‌تر افکار را رها می‌کنند و با زندگی در لحظه حال لذت و شادی و رضایت بیشتری را در ارتباط با همسر خود دارند.

نتیجه دیگر تحقیق حاصل از رگرسیون چندگانه به‌روش گام گام نشان داد، از بین مؤلفه‌های ششگانه شفقت بر خود؛ مؤلفه ذهن‌آگاهی، درگام اول؛ منزوی‌سازی، در گام دوم؛ مهربانی با خود، در گام سوم؛ همانندسازی افراطی در آخرین گام به میزان ۳۶ درصد رضایت زناشویی زنان معلم را در پیش‌بینی می‌کنند. در این پژوهش مهربانی با خود و همانندسازی افراطی قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های رضایت زناشویی هستند. شواهد نشان می‌دهد که سازه‌های شفقت بر خود به خود یک نیروی مثبت انسانی است که ویژگی‌های مثبتی چون مهربانی به خود، متانت، مروت، همدردی و احساسات پیوستگی با دیگران را به ارمغان می‌آورد و به افراد کمک می‌کند تا موقع مواجه شدن با دشواری‌های زندگی انجام رفتارهای نامطلوب نسبت به خودشان مهربان بوده، به زندگی امیدوار شده، معنایی دوباره از زندگی پیدا کنند (نف، ۲۰۰۳).

پژوهشگران دریافته‌اند که شفقت بر خود با افزایش میزان رضایت از زندگی و افزایش قوه ابتکار فردی دارای همبستگی است (نف، ۲۰۰۳؛ نف، رود و همکاران، ۲۰۰۷). نف (۲۰۰۹) معتقد است: «افراد دارای شفقت بر خود از انگیزه لازم برای تحقق دستاوردها برخوردار هستند ولی سائق مربوط به تحقق این هدف تمایل به تقویت خودانگاره نیست بلکه همانا تمایلی دلسوزانه است برای به حداکثر رساندن تندرستی و توان بالقوه فرد». در راستای تأیید این پژوهش نتایج یافته‌های فزلسفلو و همکاران (۱۳۹۴) این است که شفقت بر خود در رضایت زناشویی تأثیر دارد. نتایج یافته‌های (مصطفویان، ۱۳۹۴) نشان داد، بین شفقت بر خود و رضایت زناشویی رابطه‌ای دیده نشد (مصطفویان، ۱۳۹۴). هم‌چنین آرمیتسو و همکاران (۲۰۱۴) به این نتیجه رسیدند شفقت بر خود افکار اتوماتیک مثبت را افزایش و در نتیجه رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد. نف و بریتواز (۲۰۱۳) نشان دادند درجه مهربانی افراد با خودشان با میزانی که آنها چگونه با شریک زندگی‌شان مهربان هستند در ارتباط است. به اندازه‌ای که یک فرد دارای شفقت بر خود، توسط همسر خود به‌طور قابل توجهی مراقبت‌کننده (مهربان، گرم و باملاحظه) توصیف می‌شود. بنابراین افراد دارای شفقت بر خود، با خود و دیگران مهربان بوده و فرد احساسات خود را بازگو می‌کند که این فرایند موجب شکستن چرخه انزوا می‌شود. در نتیجه بهم پیوستگی و ارتباط افزایش یافته و فرد رضایت

بیشتری از بودن در کنار همسر خود احساس می‌کند، از طرفی افراد دارای شفقت بر خود به دلیل داشتن ویژگی مشترک انسانی علاوه بر اینکه ارزش‌های فرهنگی خود را حفظ می‌کنند به ارزش‌های فرهنگی همسر خود احترام می‌گذارند و تلاش می‌کنند خود و دیگران را تحمل کنند. هم‌چنین افراد دارای شفقت بر خود ذهن آگاه هستند یعنی همسران، در مواجهه با افکار و احساسات رنج‌آور به جای اجتناب و بدون بزرگنمایی با هیجان‌های خود مواجهه می‌شوند و با همکاری هم از راهبردهای مسئله محور استفاده می‌کنند؛ به عبارتی افراد دارای شفقت بر خود از کلماتی که دارای هیجان منفی هستند کمتر استفاده می‌کنند و وقتی نقاط ضعف‌شان را از نظر می‌گذارند ضربات کمتری را تجربه می‌کنند بنابراین هیجان‌های منفی به هیجان‌های مثبت تبدیل می‌شود و زوجین فرصت درک دقیق‌تر شرایط و انتخاب کارهای موثر برای تغییر خود یا شرایط را به صورت اثربخش و مناسب دارند در نتیجه رضایت بیشتری از رابطه زناشویی خود دارند. نتیجه دیگر تحقیق حاصل از رگرسون چندگانه به‌روش گام گام نشان داد، از بین مؤلفه‌های نه‌گانه تنظیم‌شناختی هیجان؛ به‌ترتیب اولویت نشخوار ذهنی، پذیرش، ارزیابی مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی به‌میزان ۳۱ درصد از رضایت زناشویی زنان معلم مورد مطالعه را پیش‌بینی نمودند. با توجه به یافته‌های پژوهش مؤلفه نشخوار ذهنی و پذیرش قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های رضایت زناشویی هستند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت: تنظیم شناختی هیجان یکی از مهم‌ترین تکالیف برای سلامت جسمی و روان‌شناختی به‌ویژه در روابط زناشویی می‌باشد (کرینگ و ورنر، ۲۰۰۴). برخورداری از تکنیک‌های ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی باعث افزایش توانمندی افراد در سازش با انواع موقعیت‌های تنش‌زا و پرچالش، مدیریت موثرتر چنین موقعیت‌هایی و هم‌چنین باعث افزایش اعتمادبه‌نفس و رضایت از زندگی می‌گردد (بایر، ۲۰۰۳).

راهبردهای تنظیم شناختی هیجان هم به‌نحوه تفکر افراد پس از بروز یک تجربه منفی یا واقعه آسیب‌زا برای آن‌ها اطلاق می‌گردد. راهبردهای ناکارآمد شامل؛ سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار ذهنی، فاجعه‌آمیزپنداری است. مثلاً در نشخوار فکری، زوجین مدام احساسات و افکار ایجاد شده به‌دلیل شرایط ناگوار را مرور کرده در نتیجه عاطفه منفی را

تجربه کنند، مدام از یکدیگر فاصله گرفته، توان درک و همدلی یکدیگر را نداشته باشند و رضایت زناشویی کمتری را تجربه کنند؛ در مقابل راهبردهای کارآمد شامل (پذیرش، ارزیابی مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، تمرکز مجدد مثبت، اتخاذ دیدگاه) این امکان را برای فرد فراهم می‌سازند تا در عرصه روابط عاطفی و اجتماعی بتوانند هیجانات را مدیریت و در نتیجه رابطه خود با همسر و رضایت زناشویی خود را افزایش دهند، مثلاً در تمرکز مجدد مثبت زوجین در برخورد با شرایط ناگوار به یادآوری تجارب مثبت خود می‌پردازند و می‌توانند جنبه‌های مثبت زندگی خود را دیده و در نتیجه احساس کنترل زندگی را داشته و رضایت بیشتری را تجربه کنند. یا در ارزیابی مجدد مثبت فرد به تجارب ارزشمند ناشی از رویارویی با شرایط بوجود آمده می‌پردازد و تأکید بر سازنده بودن آن دارد. در پذیرش شرایط، زوجین با توجه به موقعیت همدیگر را درک کرده و کمال‌گرایانه فکر نمی‌کنند و در نتیجه، آرامش و رضایت بیشتری را تجربه می‌کنند. به عبارتی افرادی که از راهبردهای کارآمد تنظیم‌شناختی هیجان استفاده می‌کنند، از مهارت‌های فردی و بین فردی توسعه یافته‌تری برخوردارند، می‌توانند هیجانات خود و دیگران را بهتر درک کرده و متناسب با شرایط هیجانات خود را تنظیم کنند؛ در نتیجه آسیب‌پذیری کمتر و رضایت زناشویی بیشتری را تجربه می‌کنند نتایج عیسی‌زاده (۱۳۹۵). نشان داد؛ راهبردهای پذیرش، ارزیابی مجدد مثبت، نشخوار ذهنی، توانایی معنی‌داری برای پیش‌بینی رضایت زناشویی هستند. اسدزاده و همکاران (۱۳۹۴). به این نتیجه رسیدند بین مؤلفه‌های تنظیم‌شناختی هیجان و رضایت زناشویی رابطه معنادار وجود دارد. همچنین ۶۱ درصد از رضایت زناشویی توسط راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان مثبت و منفی پیش‌بینی می‌شود. محمدی و همکاران (۱۳۹۰)، اقبال و حیدری (۱۳۹۰) به این نتیجه رسیدند بین دشواری در تنظیم هیجان و رضایت زناشویی رابطه منفی معناداری وجود دارد، همچنین بلاچ^۱ و همکاران (۲۰۱۴) به این نتیجه رسیدند مهار هیجان منفی همسران در طول تعارضات برای رضایت زناشویی مفید است. یان^۲ و همکاران (۲۰۱۰). نشان دادند؛ هیجان مثبت در رضایت زناشویی موثر است.

تنظیم هیجان با شفقت بر خود نیز مرتبط است. افراد هیجان‌های منفی مثل غم، ناراحتی،

1- Bloch, hasse, levenson

2- Yan

دلزدگی و شکست در زندگی‌شان را تجربه می‌کنند. به‌منظور مقابله با چنین هیجان‌های منفی، آنها نیازمند تسکین‌دادن و رفع‌کردن و از همه مهم‌تر نیازمند غلبه‌کردن بر چنین هیجان‌های منفی بدون هرگونه آسیب هستند. این افراد باید با شفقت بر خود، خودشان را در ارتباط با این نوع از هیجان‌های منفی افزایش دهند. شواهد پژوهشی نشان می‌دهد، شفقت بر خود تاب‌آوری هیجان را نیز بالا می‌برد. چنان‌که افرادی که دارای درجات بالاتری از این خصیصه شخصیتی هستند، گرایش کمتری به فرونشانی یا نشخوار افکار دارند (نف، کرکپاتریک، و رود، ۲۰۰۷). شفقت بر خود علاوه بر آنکه فرد را در مقابل حالات روانی منفی محافظت می‌کند در تقویت حالات هیجانی مثبت نیز نقش دارد. اگر چه شفقت بر خود با عواطف مثبت، ارتباط دارد اما این ویژگی، صرفاً یک شیوه تفکر مثبت نیست، بلکه توانایی نگه داشتن هیجان‌های منفی در هشیاری غیرقضاوتی بدون فرونشانی یا انکار جنبه‌های منفی تجربه است. به‌عنوان مثال این‌طور نیست که افرادی که نسبت به خود شفقت دارند، زمانی که نقاط ضعف‌شان را توصیف می‌کنند از کلماتی که بیانگر هیجان‌های منفی هستند کمتر استفاده می‌کنند، آنها فقط زمانی که نقاط ضعف‌شان را از نظر می‌گذرانند، اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند (نف و همکاران، ۲۰۰۷). بنابراین شفقت بر خود بیشتر، مواجهه‌شدن با هیجان را مدنظر قرار می‌دهد تا اجتناب‌کردن از آن را، بنابراین افراد دارای شفقت بر خود اجتناب کمتری دارند و بیشتر از راهبردهای مساله محور استفاده می‌کنند که این امر در کاهش تجربه اضطراب و افسردگی بسیار بااهمیت است (نف، ۲۰۱۱).

با توجه به اینکه ذهن آگاهی، شفقت بر خود و تنظیم‌شناختی هیجان پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی هستند لذا پیشنهاد می‌شود به‌منظور کاهش مشکلات مربوط به رضایت زناشویی برگزاری کارگاه‌های آموزشی ویژه زوجین موردتوجه قرار گیرد. با توجه به تأثیر ذهن آگاهی در رضایت زناشویی، پیشنهاد می‌شود مطالعه‌ای مداخله‌ای با تمرینات ذهن آگاهی برای افزایش رضایت زناشویی، انجام شود. و همچنین با توجه به اهمیت شفقت بر خود، در رضایت زناشویی و انجام پژوهش‌های محدود در این زمینه پیشنهاد می‌شود به بررسی نقش این متغیر در سلامت خانواده و ازدواج، پرداخته شود. و همچنین پیشنهاد می‌شود مهارت‌های تنظیم‌شناختی هیجان قبل از ازدواج و بعد از ازدواج به زوجین آموزش

داده شود تا رضایت زناشویی افزایش و طلاق کاهش یابد. بهتر است این تحقیق توسط مشاوران و روانشناسان در کمک به خانواده‌ها استفاده شود. همچنین با توجه به یکی از محدودیت‌های این پژوهش که جامعه آماری مورد مطالعه است، پیشنهاد می‌شود پژوهش مورد نظر در بین مردان انجام شود، همچنین قشرهای مختلف با فرهنگ‌های متفاوت در بین مردان و زنان مورد ارزیابی قرار گیرد، تا قابلیت تعمیم نتایج بیشتر شود.

تاریخ دریافت نسخه اولیه مقاله:

۱۳۹۷/۰۲/۱۲

تاریخ دریافت نسخه نهایی مقاله:

۱۳۹۷/۰۶/۱۰

تاریخ پذیرش مقاله:

۱۳۹۷/۰۹/۲۰



منابع

- اسدزاده، نیما؛ مکوندی، بهنام و زهرا بنایی مبارکی (۱۳۹۴). رابطه بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با رضایت زناشویی در زوج‌های دانشجویی، گزارش‌های تحقیقاتی مگنت، ۳ (۱)، ۱۴۴۴-۸۹۳۹.
- ادیانی، سیدیونس (۱۳۸۱). فلسفه ذهن و معنی، انتشارات نقش جهان.
- امیدبگی، مهسا؛ خلیلی، شیوا؛ غلامعلی لواسانی، مسعود و نیما قربانی (۱۳۹۳). رابطه ذهن آگاهی و خودشناسی منسجم با رضایت‌مندی زناشویی، مجله روانشناسی، ۱۸ (۷۱)، ۳۲۷-۳۴۱.
- ثانی، باقر؛ علاقیند، ستیلا؛ فلاحتی، شهره و عباس هومن (۱۳۸۸). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج، تهران: انتشارات بعثت.
- جاویدنیا، نفیسه (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و میزان رضایت زناشویی در زنان غیرمتعهد مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره شهرستان گرمسار، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
- سلیمانیان، ع. (۱۳۷۳). بررسی تأثیر تفکرات غیر منطقی بر نارضایتی زناشویی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد: دانشگاه تربیت معلم، تهران.
- دهقانی، محسن؛ اسماعیلیان، نسرین؛ اکبری، فاطمه؛ حسونند، مرجان و احسان نیک‌منش (۱۳۹۳). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی و ساختار عاملی پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی، مقاله اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی، ۹ (۳۳)، ۸۷-۷۷.
- صفایی مقدم، صفا؛ اکبری، علی؛ صالحی‌زاده، عبدالرحیم و رجب رخ فرد (۱۳۹۳). بررسی رابطه بهزیستی معنوی و ذهن آگاهی با رضایت زناشویی، اولین همایش ملی علوم تربیتی در روانشناسی معنویت و سلامت.
- عیسی‌زاده، آمنه (۱۳۹۵). نقش پیش‌بینی‌کننده راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان در رضایت زناشویی و فرسودگی شغلی پرستاران زن، مرکز تحقیقات مراقبت‌های پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران، نشریه پرستاری ایران، ۲۹ (۱۰۲)، ۳۱-۲۲.
- غلامی، زهرا (۱۳۹۱). مقایسه نقش معنویت و ذهن آگاهی در رضایت زناشویی زنان و مردان شاغل. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، وزارت علوم و تحقیقات و فناوری.
- قزلسفلو، مهدی؛ جزایری، رضوان السادات؛ بهرامی، فاطمه و رحمت‌الله محمدی (۱۳۹۴). سبک‌های زوجی و شفقت خود به‌عنوان پیش‌بین‌های رضایت زناشویی، دو فصلنامه مشاوره کاربردی، ۵ (۲)، ۷۹-۹۶.

کریم بهرام، آوات؛ ربیعی، مهدی؛ دنیوی، وحید و مسعود نیک فرجام (۱۳۹۳). مقایسه بین راهبردهای تنظیم هیجان و سبک زندگی در زوجین با و بدون رضایت زناشویی در شهر سردشت، مقاله پژوهشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ارومیه، ۲۹(۴)، ۱۲۴-۱۳۰.

لطف‌الله‌زاده، معصومه و حسین قمری (۱۳۹۳). نقش ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی رضایت زناشویی معلمان، همایش علمی-پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران.

مدنی، یاسر و سمیرا حجتی (۱۳۹۴). تأثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در رضایت زناشویی و کیفیت زندگی زوجین، فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی، ۶(۲)، ۳۹-۶۰.

مصطفویان، راضیه (۱۳۹۴). بررسی نقش میانجی‌گری وظیفه‌شناسی بر رابطه بین شفقت‌برخود و رضایت زناشویی، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز.

ملازاده، جواد (۱۳۷۲). بررسی ویژگی‌های شخصیتی در رابطه با عوامل تنیدگی‌زای زناشویی، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس تهران.

محمدی، مسعود؛ فرنام، رابرت و پریسا محبوبی (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین سبک‌های دلبستگی و دشواری در تنظیم هیجانی با رضایت زناشویی در معلمان زن جزیره کیش، فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات فارس، ۳(۷)، ۹-۲۰.

مومنی، فرشته؛ شهیدی، شهریار، و فرشته موتابی (۱۳۹۲). ویژگی روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس شفقت‌برخود، روانشناسی معاصر، ۸(۲)، ۴۰-۲۷.

نوبین، جنان و بهرامی احسان (۱۳۹۵). طراحی و ارزیابی اثربخشی آموزه‌های دینی-روانشناختی، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۷(۲۸)، ۶۱-۸۳.

هالفورد، د.ک. (۱۳۸۴). زوج درمانی کوتاه مدت، ترجمه مصطفی تبریزی، مزده کاردانی و فروغ جعفری، تهران: انتشارات فراروان.

یوسفی، رحیم (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی و مقایسه دو مداخله آموزش گروهی طرح‌واره محور و سبک زندگی محور در افزایش رضایت زناشویی، رساله دکترا، دانشگاه شهیدبهشتی تهران.

Allen, N.B., Knight, W. (2005). Mindfulness, compassion for self, and compassion for other, compassion: *conceptualization, research, and use in psychotherapy*, New York Routledge, 239-28.

Ambers, E. (2009). *The role of Mindfulness in affective forecasting, This is a submitted state university in partial fulfillment of the requirements for the degree of master of Arts Manuel December.*

- Arimitsu, K. & Hofmann, G. (2014). *Cognitions as mediators in the relationship* Published in final edited form as: *Pers Individ Dif*. 2015 February 1; 74: 41° 48. doi:10.1016/j.paid.2014.10.008.
- Baer, R.A., Smith, G.T., & Allen, K.B. (2004). Assessment of Mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills, *Assessment*, 11, 191-206.
- Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2002). Measuring Mindfulness in insight Meditation (Vipassana) and Meditation-based psychotherapy: the Development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 11-34.
- Burpee, L.C., & Langer, E.J. (2005). Mindfulness and Marital Satisfaction, *Journal of Adult Development*, 12(1), 43-51.
- Baer, R.A., Smith, E.T., Hopkins, J.; Krietemeyer, G. & Toney, F. (2006), Using self-report Assessment methods to Explore Facets of mind fullness, *Assessment*, Vol.13.9.1.27 45.
- Bloch,L;Hasse, C.M. & Levenson, R.W (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: MOR than a Wives tale, *Jorurnal List HHS Author Manuscripts*, 14(1).:130-144.
- Brown, K., & Ryan, R. (2003). The benefits-of being-present: Mindfulness and its role in psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-48.
- Burpee, L.C., & Langer, E.J. (2005). Mindfulness and Marital Satisfaction, *Journal of Adult Development*, 12(1), 43-51.
- Bear, R.A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical intervention: a conceptual and empirical review, *Clinical psychology: science and practice*, 10,125-143.
- Barnes, S., Brown, K.W., Kruse Mark, E., Campbell, W.K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress, *Journal of Marital and Family Therapy*, 33 (4), 482° 500.
- Bozo lan, B. (2015). Emeklilik dönemi doyumunun yordayıcı olarak ya da doyumunu, evlilik doyumunu ve sosyal destek, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24(1), 229° 238.
- Çapri, B., & Gökçakan, Z. (2013). *Eş tükenmişliğini yordayan değişkenler*, *İlkçerim Online*, 12(2). Retrieved,

From: <http://ilkogretim-online.org.tr>.

- Carson, G.M, Carson. K.M, Karen M.G, Donald H.E. (2004). *Mindfulness-based relationship enhancement, behavior Therapy*, 35(3): 471-494.
- Cingisiz, N. (2010). *Ortaöğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin duygusal zekâları ile evlilik doyumlari arasındaki ilişki (Master's thesis, Gaziantep University, Gaziantep, Turkey)*, Retrieved from <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., & Dagnan, D. (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: reliability and validity of the Southampton on mindfulness questionnaire (SMQ). *British Journal of Clinical Psychology*, 47(4), 451-55.
- Chambers, R., Guraone, E., & Alen, N.B. (2009). Mindfulness emotion regulation: *An integrative review Clinical Psychology review*, 29, 560-572.
- Dunham, S.M. (2008). Emotional skill fullness in African American marriage: Intimate safety as a mediator of the relationship between emotional Skillfulness and marital satisfaction, *Dissertation of Doctor of Philosophy*, University of Akron.
- Emanuel, A.S. Updegraff, J.A. Kalmbach, A.D. Ciesla, J.A. (2010). The role of mindfulness facets in affective forecasting, *Personality and Individual differences*, 49.815-818.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greson, J., & Laurenceau, J. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the cognitive and affective mindfulness scale-revised (CAMS-R), *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment*, 29(3), 177-90.
- Gottman, G.M. (1994). *What Predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*, Hillsdale, N.G: Lawrence Erlbaum Associates, Anc.
- Granefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotion problems, *Pers Individ Differ*, (30), 111-1321.
- Greef, A.P. (2000). Characteristics of families that function well, *Journal of Family Psychology*, 21, 948-963.
- Greeff, A.P., & Malherbe, H.L. (2001). Intimacy and marital satisfaction in spouses, *Journal of sex & Marital therapy*, 27, 247-257.

- Gross, J.T. (2002). Emotion regulation Affective, cognitive and social consequences, *Society for psychophysiological Research*, 39, 281-291.
- Hayes, S.C., & Wilson, K. (2003). Mindfulness: method and process, *Clinical psychology: science and practice*, 10, 161-165.
- Hamarta, E., Deniz, M., Dilmaş, B., & Arslan, C. (2015). Evlilik işi ili ki ile evlilikteki ya nı doyumunun evli çiftlerin de erleri aşı ndan incelenmesi, *International Journal of Human Sciences*, 12(1) Retrieved from: <http://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/download/3107/1404>.
- Jain, S., Shapiro, S.L., Swanick, S., Rosch, S.C., Mills, P.J., Bell, I. (2007). A randomized Controlled trial of Mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of Mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavior Medicine*, 33(1), 11-21.
- Kring, A.M., & Werner, K.H. (2004). Emotional Regulation and psychology, Inp. philippot, and R.S. Feldman (Eds), *There gulaion of Emotion*, 359-385.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*, Reading, MA: Addison-Wesley Publishing Company.
- Mirgain, J.A., and Cordova, J.V. (2007). Emtion Skills and Martial health: The association between observed and self-reported emotion skills, intimacy and marital satisfaction, *Journal of social and clinical psychology*, 26(19:983-1000).
- Karney, B.R., and Bradbury, method, and research, *Psychological Bulletin*, 118, 3-34.
- Murray, S.L., Holmes, J.G., & Griffin, D.W. (1996). The benefits of positive Illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships, *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 79-88.
- Marks, Olivia M. (2017). Self-Compassion and Marital Satisfaction, *Dissertations & Theses ° Gradworks, REGENT UNIVERSITY*.
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental health*. New York. Routledge press.
- Neff, K.D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-10.

- Neff, K.D. & Pommier, E. (2013). Relationship the between self-compassion and other-Focused concern among college under graduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12, 160-176.
- Neff, K.D. (2003) the role of self-compassion in development: A healthier way to related one self, *Self and Identity*, 2: 85-102.
- Neff, K.D. (2003a) *Development and validation of a scale measure self-compassion Self Identity*. 2003, 2:223-50.
- Neff, K.D. & Pommier, E. (2013). Relationship between self-compassion and other-Focused concern among college under graduates, community adults, and practicing meditators, *Self and Identity*, 12, 160-176.
- Neff, K. (2015). Self-compassion homepage. <http://self-compassion.org>
- Neff, K.D. (2008). Self-compassion and Other-focused Responding, Responding, *Paper presented at the Annual Convention of the society for personality and social Psychology*, Albuquerque, New, Mexico.
- Neff, K.D. (2009). *The role of self-compassion in development: A healthier way*.
- Neff, K.D., & Beretvas, S.N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships, *Self and Identity*, 12(1), 1-21.
- Neff, K.D., Kirkpatrick, K., & Rude, S.S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive Psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41,139-154.
- Neff, K.D. (2011). Self-compassion, Self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5, 1-12.
- Olson, D.H & Olson, A. (1977). Enrich Canada, Inc. *Journal of Family Mistry*, 11(4), 28-53.
- Olson, D.H., Fournier, D.G., & Druckman, J.M. (1987). Counselors manual for PREP ARE/ENRICH (rev.ed.), *Minneaponis, MN: PREP ARE/ENRICH*.
- Olson, D.H., Fournier, D.G., & Druckman, J.M. (1989). Counselors manual for prepare: enrich. (Revised edition) Minneapolis, MN, prepare, enrich, Inc.
- Ochsner, K.N., & Gross, J.J. (2005b) the cognitive control of emotion. *Trends in cognitive sciences*, 9, 242-249.

- Ryan, R.M., & Brown, K.W. (2003). Why we Don't Need Self-Esteem: on fundamental Need, contingent Love, and Mindfulness, *Psychological Inquiry*, 14, 27-82.
- Rosen-Grandon, G.R., G.E.M. Myers & G.A. Hattie. (2004). The relationship between marital characteristics, Marital Interaction process, and marital satisfaction, *Journal of counseling & Development*, 82, 58-68.
- Smit, A.R. (2015). Mindfulness and marital satisfaction: direct and indirect effects, Master's Thesis, Colorado State University.
- Siegel, R.D. (2010). *The mindfulness solution: Every day practices for everyday problems*, New York: Guilford press.
- Singh, N., Nirbhay, Lancioni, E., Giulio, Winton, S., V., Alan, Curtis, W., John, Wahler, G., Robert, Sabaavi, Mohamed, Singh, Judy and Kristen, Ma Aleavey (2005), Mindful Staff increase Learning reduce aggression in adults With developmental disabilities, *Research in developmental Disabilities*, 23, 18-28.
- Tutarel K lak, .& v abukta , F. (2002). Empati ve demografik de i kenlerin evlilik uyumu ile ili kisi. Aile ve Toplum E itim K ulti r ve Ara tma Dergisi, 2(5), Retrieved from <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/spcd/article/download/5000107936/5000100646>.
- Weiss, L., & Hickman, S. (2015). *Mindfulness, The Greater Good Science Center at the University of California, Berkeley*, <http://greatergood.berkeley.edu/topic/Mindfulness/definition>, Accessed on 10 April 2015.
- Yuan.J.W; Carthy.M; Holley, S.R; & Levenson, R.W. (2010). *Physical Down-Regulation and Positive Emotion in Marital Interaction*. 10(4):467-474.
- Yedirira, S. & Hamarta, E. (2015). Emotional Expression and Spousal Support as Predictors of Marital Satisfaction: The Case of Turkey, *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(6).1549-1558.
- Ye ilpe, S.S., & v elik, M. (2014). Evaluation of marital adjustment of teachers in terms of psychological well-being and some variables, *Elementary Education Online*, 13(3), 992-1013.