

نقش تعدیل‌کننده‌ی ذهن‌آگاهی در رابطه‌ی بین سبک‌های دل‌بستگی عاشقانه و کیفیت زناشویی

عباس امان‌الهی^۱ - علی کریم‌زاده نگاری^۲ - خالد اصلانی^۳

تاریخ دریافت: ۹۳/۹/۸ - تاریخ پذیرش: ۹۴/۱/۲۰

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی نقش تعدیل‌کننده‌ی ذهن‌آگاهی در رابطه‌ی بین سبک‌های دل‌بستگی عاشقانه و کیفیت زناشویی در زنان متأهل دانشگاه شهید چمران اهواز انجام شد. ۲۰۷ زن دانشجوی متأهل به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و پرسشنامه‌ی شیوه‌های رفتاری، مقیاس آگاهی از تمرکز و شاخص کیفیت زناشویی را تکمیل نمودند. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود و داده‌ها با استفاده از روش‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون خطی تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که ارتباط مثبت و معنی‌دار بین سبک دل‌بستگی ایمن با کیفیت زناشویی وجود دارد، و ارتباط منفی و معنی‌دار بین سبک دل‌بستگی پریشان و گسسته با کیفیت زناشویی وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد ذهن‌آگاهی رابطه‌ی بین سبک‌های دل‌بستگی ایمن، پریشان و گسسته با کیفیت زناشویی را تعدیل می‌کند.

کلیدواژه‌ها: سبک‌های دل‌بستگی، ذهن‌آگاهی، کیفیت زناشویی.

مقدمه

رابطه‌ی زناشویی یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین روابط انسانی توصیف شده است، زیرا ساختاری اولیه را برای بنا نهادن رابطه‌ی خانوادگی و تربیت نسل آینده فراهم

۱. عضو هیات علمی گروه مشاوره دانشگاه شهید چمران اهواز (نویسنده مسئول): a.amanelahi@scu.ac.ir

۲. کارشناس ارشد مشاوره خانواده دانشگاه شهید چمران اهواز.

۳. عضو هیات علمی گروه مشاوره دانشگاه شهید چمران اهواز.

می‌سازد. در حقیقت یکی از جنبه‌های حیاتی یک مجموعه زناشویی رضایتی است که همسران در رابطه‌ی خویش احساس و تجربه می‌کنند (تانیگیوچی، فریمن، تایلو و مالکارن^۱، ۲۰۰۶). روابط زوجی در زندگی افراد بسیار مهم می‌باشند تا جایی که این روابط می‌توانند منبع شادی، و وقتی که درست نباشد منبع عمده پریشانی و حتی بیماری باشند (پانزتی و ماچ^۲، ۲۰۰۶). کیفیت زناشویی نقش اساسی در ارزیابی کلی کیفیت ارتباطات خانوادگی دارد (برادبری، فینچام و بیچ^۳، ۲۰۰۰). اصطلاحات مختلفی مانند موفقیت زناشویی^۴ (میلر، کاجلین و هوستون^۵، ۲۰۰۳؛ پاپ، کامینگ و اسپرهمون^۶، ۲۰۰۴) و شادکامی زناشویی^۷ (توینج، کمپبل و فوستر^۸، ۲۰۰۳) برای توضیح کیفیت زناشویی استفاده می‌شود. کیفیت زناشویی مفهومی چند بعدی است و شامل ابعاد گوناگون روابط زوج‌ها مانند صمیمیت^۹، رابطه جنسی^{۱۰}، حمایت^{۱۱}، قدرت^{۱۲} و راهبردهای حل تعارض^{۱۳} می‌شود (لاورنس و همکاران، ۲۰۱۱). عوامل متعددی می‌توانند کیفیت زناشویی را تحت تأثیر قرار دهند یکی از این عوامل سبک‌های دلبستگی^{۱۴} هستند (باترز و کمپبل^{۱۵}، ۲۰۰۸؛ ناک، بورا و روهل^{۱۶}، ۲۰۱۰).

دلبستگی مفهومی است که به ارتباط تأثیرگذار بین فردی که عملکرد افراد را از لحاظ هیجانی پیش‌بینی می‌کند اشاره دارد ویژگی‌های این ارتباط شامل حمایت، اعتماد،

1. Taniguchi, S. T., Freeman, P. A., Taylor, S., & Malcarne, B. A.

2. Ponzetti, J. J., & Mutch, B. H.

3. Bradbury, T., Fincham, F., & Beach, S.

4. marital success

5. Miller, P. J. E., Caughlin, J. P., & Huston, T. I.

6. Papp, L. M., Cummings, E. M., & Schermerhorn, A. C.

7. marital happiness

8. Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A.

9. intimacy

10. sex

11. support

12. power

13. conflict/problem-solving

14. attachment styles

15. Butzer, B., & Campbell, L.

16. Knoke, J., Burau, J., & Roehrl, B.

تحمل کردن و پذیرش است (بالبی^۱، ۱۹۶۹). این پیوند به عنوان مبنای روابط آینده و الگوی درک افراد از خودشان و دیگران در نظر گرفته شده است (هالیست و میلر^۲، ۲۰۰۵). تیپ‌شناسی به کار گرفته برای روابط دوران اولیه‌ی کودکی، توسط هازن و شاور^۳ (۱۹۸۷)، برای تعریف روابط عاشقانه‌ی بزرگسالان به کار گرفته شد. به کارگیری دلبستگی برای روابط بزرگسالان هر سه مدل دلبستگی را در بر گرفت. آنها استدلال کردند که دلبستگی ایمن زوج‌ها بالاترین سطح رضایت زناشویی را پیش‌بینی می‌کند (برنان^۴ و شاور، ۱۹۹۵، هازن و شاور، ۱۹۸۷). اگرچه مدل سه مقوله‌ای دلبستگی توسط برخی از محققین به کار گرفته شد (برنان و شاور، ۱۹۹۵، کرکپاتریک و دیویس^۵، ۱۹۹۴)، بارتولومئو و هارویتز^۶ (۱۹۹۱)، مدل دسته‌بندی چهار مقوله‌ای را پیشنهاد کردند که شامل ترکیب‌های متفاوتی از عقاید مثبت و منفی در مورد خود و دیگران است. ۱. دلبستگی ایمن^۷. ۲. دلبستگی پریشان^۸. ۳. دلبستگی گسسته^۹ و ۴. دلبستگی هراسان^{۱۰}. مطالعات نشان داده‌اند که افراد با سبک دلبستگی ایمن در مقایسه با افراد نایمن سطوح بالاتری از صمیمیت (بارتولومئو و هارویتز، ۱۹۹۱)، انتظارات مطلوب نسبت به شریک خود، کیفیت زناشویی بهتر (کولینز و رید^{۱۱}، ۱۹۹۰) و خوشبینی بیشتر نسبت به ازدواج را گزارش می‌کنند (چارانیا و ایکس^{۱۲}، ۲۰۰۷؛ مایرز و لندزبرگ^{۱۳}، ۲۰۰۲). همچنین همسران افراد با سبک دلبستگی ایمن رضایت بالاتری را گزارش می‌کنند (وایتوی^{۱۴}، ۲۰۰۱) و عشق

1. Bowlby, J.
2. Holist, C. S., & Miller, R. B.
3. Hazan & Shaver
4. Brennan, K. A.
5. Kirkpatrick, L. A. & Davis, K. E.
6. Bartholomew, k., & Horowitz, I.
7. secure attachment
8. preoccupied attachment
9. dismissing attachment
10. fearful attachment
11. Collins, K. L., & Read, S. J.
12. Charania, M. R., & Ickes, W.
13. Meyers, S. A., & Landsberger, S. A.
14. Whiteway, M.

و علاقه‌ی بیشتری را نسبت به یکدیگر نشان می‌دهند (وولینگ^۱، ۱۹۹۸). دلبستگی اجتنابی^۲ اشاره به افرادی دارد که با نزدیکی و وابستگی به دیگران احساس ناراحتی می‌کنند و جدایی عاطفی و خوداتکایی را ترجیح می‌دهند (گیورتز، وزیدلو، سگرین و ناتسون^۳، ۲۰۱۳). بر همین اساس افراد اجتنابی تمایل کمتری نسبت به مجاورت جسمی و نزدیکی روان‌شناختی با همسرشان دارند (سلوتر و لاجیز^۴، ۲۰۱۴)، رضایت رابطه‌ای کمتری را تجربه می‌کنند (شاوور و میکولینسر^۵، ۲۰۰۵)، اعتماد کمتری نسبت به رابطه‌شان دارند (ویکاری و فریلی^۶، ۲۰۰۷)، و نسبت به تعهد در رابطه‌ی عاشقانه‌شان بی‌میل هستند (برونل، پیکینگتون و وبستر^۷، ۲۰۰۷). افراد با سبک دلبستگی اضطرابی که با نگرانی و مشغولیت ذهنی در مورد این‌که همسرشان ممکن است آن‌ها را نپذیرد یا رها کند مشخص می‌شوند (باترز و کمپبل، ۲۰۰۸). به طور کلی پژوهش‌ها در زمینه‌ی دلبستگی نشان می‌دهند که سبک‌های دلبستگی (اضطرابی و اجتنابی) با کیفیت زناشویی رابطه‌ی منفی دارد (سلوتر و لاجیز، ۲۰۱۴؛ اسچین، ویرا، گولارت و واگنر^۸، ۲۰۱۴؛ گیورتز و همکاران، ۲۰۱۳؛ متینگلی و کلارک^۹، ۲۰۱۲؛ باترز و کمپبل، ۲۰۰۸؛ شاوور و میکولینسر، ۲۰۰۵). نتایج تحقیقات نشان می‌دهند که ذهن‌آگاهی^{۱۰} می‌تواند شدت و ضعف این رابطه را تحت تأثیر قرار دهد (ساودارا، چاپمن و روگ^{۱۱}، ۲۰۱۰؛ ساودارا، ۲۰۱۱).

ذهن‌آگاهی به عنوان یک سازه، در طیفی از سنت‌های مذهبی و فلسفی شرقی و غربی رایج است. ذهن‌آگاهی حالتی از بودن است که در تجربه‌ی انسانی دارای اهمیت

1. Volling, B.
2. avoidance
3. Givertz, M., Woszidlo, A., Segrin, C., & Knutson, K.
4. Slotter, E. B., & Luchies, L. B.
5. Mikulincer, M.
6. Vicary, A. M., & Fraley, R. C.
7. Brunell, A. B., Pilkington, C. J., & Webster, G. D.
8. Scheeren, P., Vieira, R. V. A., Goulart, V. R., & Wagner, A.
9. Mattingly, B. A., & Clark, E. M.
10. mindfulness
11. Saavdara, M. C., Chapman, K. E., & Rogge, R. D.

به نظر می‌رسد، زیرا اساساً در توجه آگاهانه و آگاهی ریشه دارد (براون، راین و کرسول^۱، ۲۰۰۷). ذهن آگاهی به عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد تعریف شده است (والش، بالیانت، اسمولیرا، فردریچ، سن و مادسن^۲، ۲۰۰۹)؛ و به رشد سه کیفیت خودداری از قضاوت، آگاهی قصدمندانه و تمرکز بر لحظه کنونی در توجه فرد تأکید می‌کند. ذهن آگاهی معمولاً با استفاده از پنج جنبه مشخص شده است: ۱- مشاهده^۳ که اشاره به توانایی مشاهده تجارب درونی و بیرونی از جمله افکار، هیجانات و احساس‌های جسمی دارد. ۲- توضیح دادن^۴ که اشاره به توانایی توصیف و توضیح مؤثر افکار، احساسات و تجربیات به دیگران دارد. ۳- عدم قضاوت^۵ که اشاره به توانایی خودداری از انتقاد کردن یا قضاوت کردن در مورد افکار و احساسات خود است. ۴- عمل همراه با آگاهی^۶ که اشاره به توانایی توجه به لحظه‌ی حاضر دارد. و ۵- غیرواکنشی بودن^۷ که اشاره به توانایی جدا کردن خود از هیجانات منفی دارد (بائر، اسمیت، هاپکینز، کریتمایر و تونی^۸، ۲۰۰۶؛ بائر، اسمیت، لایکینز، باتون، کریتمایر، سوئرو همکاران^۹، ۲۰۰۸).

ادبیات موجود در حوزه‌ی ذهن آگاهی نشان می‌دهند که فواید احتمالی ذهن آگاهی فقط محدود به جمعیت‌های بالینی یا افرادی که از آشفتگی رنج می‌برند نمی‌شود. ذهن آگاهی را می‌توان به عنوان یک عامل مؤثر در سلامت روان و عملکرد بین فردی در نظر گرفت (براون و همکاران، ۲۰۰۳؛ کارسون، کارسون، گیل و باکوم^{۱۰}، ۲۰۰۴). از یک سو، برخی شواهد نشان می‌دهد که ذهن آگاهی نقش مهمی در بهبود

1. Brown, K. E., Ryan, R. M., & Creswell, J. D.

2. Walsh, J. J., Balian, M. G., Smolira, D. R., Fredericksen, L. K., & Madsen, S.

3. observing

4. describing

5. nonjudging

6. acting with awareness

7. nonreactivity

8. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L

9. Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S. & et all

10. Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H.

کیفیت روابط زناشویی دارد، از جمله: شناسایی هیجان‌ها (بارنز، براون، کروسمارک، کمپبل و روگ^۱، ۲۰۰۷)، افزایش همدلی (واچزو و کردووا^۲، ۲۰۰۷)، احساس همبستگی و پیوستگی (کارسون و همکاران، ۲۰۰۴) و دیدگاه غیردفاعی و غیرسرزنشی نسبت به خود و دیگران (واچزو و کردووا، ۲۰۰۷). از سوی دیگر شواهد موجود در ادبیات ذهن‌آگاهی از همبستگی مثبت بین ذهن‌آگاهی و رضایت زناشویی حمایت می‌کنند (برپی و لنگر^۳، ۲۰۰۵؛ بارنز و همکاران، ۲۰۰۷).

با توجه به چگونگی رابطه‌ی دلبستگی و ذهن‌آگاهی، افراد با سبک دلبستگی ایمن ممکن است ظرفیت بیشتری برای توجه بدون اضطراب به زمان حال، بدون هیچ‌گونه نگرانی در مورد رها شدن داشته باشند، و یا سرکوب، اجتناب، یا دفاع در برابر تجارب تهدید (مانند دلبستگی اجتنابی) (ریان، براون و کرسول^۴، ۲۰۰۷؛ شاور، لای، سارون و میکولینسر^۵، ۲۰۰۷). افراد با سبک دلبستگی اضطرابی و اجتنابی بالا ظرفیت کمتری برای ذهن‌آگاهی دارند زیرا آنها با فرایندهای شناختی و عاطفی مرتبط با دلبستگی نایمن گرفتار هستند (رایان و همکاران، ۲۰۰۷؛ شاور و همکاران، ۲۰۰۷)؛ فرایندهایی که با ذهن‌آگاهی در تضاد هستند (براون و رایان، ۲۰۰۳). در واقع، شواهد نشان می‌دهند که دلبستگی اضطرابی و اجتنابی هر دو با ذهن‌آگاهی کمتر در ارتباط هستند (پپینگ، ادنوان و دیویس^۶، ۲۰۱۴؛ پپینگ، ادنوان، زیمرگمبک و هانیش^۷، ۲۰۱۵). با توجه به مطالب بیان شده این پژوهش به دنبال بررسی نقش تعدیلگر ذهن‌آگاهی در رابطه‌ی بین سبک‌های دلبستگی عاشقانه و کیفیت زناشویی می‌باشد.

1. Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D.
2. Wachs, K., & Cordova, J. V.
3. Burpee, L. C., & Langer, E. J.
4. Ryan, R. M., Brown, K. W., & Creswell, J. D.
5. Lavy, S., Saron, C. D.,
6. Pepping, C. A., O'Donovan, A., & Davis, P. J.
7. Zimmer-Gembeck, M. J., & Hanisch, M

روش پژوهش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. ۲۰۷ دانشجوی زن متأهل از میان دانشجویان شاغل به تحصیل دانشگاه شهید چمران اهواز به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای انتخاب افراد نمونه به کلاس‌های درس دانشجویان مراجعه می‌شد و پس از توضیحاتی از افراد متأهل خواسته می‌شد که به پرسش‌نامه‌ها پاسخ دهند.

ابزارهای اندازه‌گیری

پرسشنامه‌ی شیوه‌های رفتاری^۱ (BSQ): این پرسشنامه توسط (فارمن و وهنر^۲، ۱۹۹۹؛ به نقل از امان‌الهی، اصلانی، تشکر، غوایش و نکوئی، ۱۳۹۱) تدوین شده است. پرسشنامه‌ی شیوه‌های رفتاری یک ابزار ۲۲ سؤالی است که میزان موافقت آزمودنی‌ها با مجموعه‌هایی از حالت‌ها در مورد اینکه افراد چه سبک دلبستگی ممکن است در روابط عاشقانه‌ی خود به کار گیرند را نشان می‌دهد. پاسخ‌دهندگان، جواب خود را در مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت از ۱ (شدیداً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافقم) بیان می‌کنند. این پرسشنامه دارای سه خرده مقیاس دلبستگی ایمن، پریشان و گسسته است، سؤال‌های خرده مقیاس‌ها از این قرار است: دلبستگی ایمن (۲، ۴، ۶، ۹، ۱۵، ۱۷) دلبستگی پریشان (۳، ۵، ۱۰، ۱۱، ۱۶، ۱۸، ۲۰، ۲۲) و خرده مقیاس دلبستگی گسسته (۱، ۷، ۸، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۹، ۲۱). فارمن، سیمون، شافر و پواچی^۳ (۲۰۰۲)، آلفای کرونباخ سه سبک دلبستگی را ۰/۸۵ گزارش دادند. در چندین مطالعه نمرات سبک‌های دلبستگی عاشقانه با سطح بالایی از اطمینان خاطر با چندین مقیاس سنجیده شده‌اند، از جمله مقیاس‌های هازان و شاور،

1. Behavioral Systems Questionnaire

2. Furman, W. & Wehner, E. A.

3. Simon, V., Shaffer, L., & Bouchey, H. A.

مقیاس دلبستگی بزرگسالان کالینز و رید و در مطالعه‌ی برنان، کلارک و شاور، با مقیاس رابطه‌ی نزدیک، رابطه معنی‌داری داشتند (فارمن و وهنر، ۲۰۰۱). امان‌الهی و همکاران (۱۳۹۱) آلفای کرونباخ سبک دلبستگی ایمن را ۰/۶۴، دلبستگی پریشان را ۰/۵۴ و دلبستگی گسسته را ۰/۷۸ به دست آوردند. هم‌چنین پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های ایمن ۰/۵۵، پریشان ۰/۸۲، و گسسته ۰/۷۰ به دست آمد.

شاخص کیفیت زناشویی^۱ (QMI): شاخص کیفیت زناشویی در سال ۱۹۸۳ توسط نورتون^۲ ساخته شده است این شاخص توسط امان‌الهی، ایزدی‌پناه و سودانی (۱۳۹۳) ترجمه و مورد استفاده قرار گرفته است. پرسشنامه کیفیت زناشویی یک ابزار شش سوالی است که کیفیت زناشویی را با به کارگیری عبارات کلی مانند (ما یک ازدواج خوب داریم)، (روابط من با همسرم خیلی پایدار است) می‌سنجد. آزمودنی درجه موافقت خود را در پنج سؤال پرسشنامه در دامنه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافق) نشان می‌دهد. امان‌الهی و همکاران (۱۳۹۳) برای بررسی ضریب پایایی این مقیاس از روش آلفای کرونباخ استفاده کردند و ضریب پایایی ۰/۹۴ را گزارش دادند. هم‌چنین برای بررسی روایی سازه‌ی این پرسشنامه از ۱۰ سوال مربوط به متغیر رضایت زناشویی انریچ^۳ استفاده شد که ضریب اعتبار سازه‌ی آن را ۰/۷۷ گزارش دادند که در سطح ($p < 0/001$) معنی‌دار می‌باشد. ضریب پایایی پرسشنامه کیفیت زناشویی در پژوهش حاضر با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به دست آمد.

مقیاس آگاهی از تمرکز (MAAS): مقیاس ۱۵ گویه‌ای آگاهی از تمرکز (براون و رایان، ۲۰۰۳) که تمرکز حواس را در حوزه‌های شناختی، عاطفی، جسمی، بین فردی و عمومی را با استفاده از مقیاس ۶ گزینه‌ای لیکرت (از ۱: تقریباً همیشه تا ۶: تقریباً هرگز)، اندازه‌گیری

1. Quality of Marriage Index

2. Norton, M.

3. Enriching and Nurturing Relationship Issue, Communication and Happiness

4. Mindfulness Attention Awareness Scale

می‌کند. پاسخ‌دهندگان نشان می‌دهند که چگونه بیانات را تجربه می‌کنند (به‌عنوان مثال "تمرکز پیدا کردن بر روی آنچه در حال حاضر اتفاق افتاده است برایم مشکل است". نمرات بالاتر تمرکز حواس بیشتر را منعکس می‌کنند. نمره‌ی کل با محاسبه‌ی میانگین پاسخ‌های ۱۵ گویه‌ای فرد به دست می‌آید. براون و رایان (۲۰۰۳) نشان داده‌اند که (۱) این مقیاس خواص روان‌سنجی خوبی دارد (۲) تفاوت‌های فردی افرادی که آگاه هستند از افرادی که آگاه نیستند را محاسبه می‌کند (۳) نمرات بالاتر با افزایش آگاهی مرتبط‌اند و (۴) یک مداخله‌ی بالینی را شرح می‌دهد: افزایش آگاهی در طی زمان با کاهش ناراحتی‌های روانی و استرس مرتبط است. در نمونه‌ی دانشجویان و بزرگسالان خصوصیات روانسنجی شامل: ثبات درونی (۰/۸۲ تا ۰/۸۷) اعتبار باز آزمایی (۰/۸۱) و اعتبار همگرا و واگرای قوی (براون و همکاران، ۲۰۰۷) را نشان می‌دهد. در پژوهش حاضر پایایی این مقیاس با روش آلفای کرونباخ محاسبه شد که ۰/۸۴ به دست آمد.

یافته‌های پژوهش

جدول ۱ شاخص‌های آماری متغیرهای مورد مطالعه نمونه بر اساس میانگین و انحراف معیار نشان می‌دهد.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار سبک‌های دلبستگی، ذهن‌آگاهی و کیفیت زناشویی

متغیرها	میانگین	انحراف معیار
دلبستگی ایمن	۳۳/۵۵	۵/۱۵
دلبستگی پریشان	۲۲/۹۳	۹/۴۲
دلبستگی گسسته	۲۱/۳۰	۷/۴۴
ذهن‌آگاهی	۶۰/۴۰	۱۰/۶۹
کیفیت زناشویی	۳۱/۵۷	۵

جدول ۲. ضریب همبستگی متغیرهای پیش‌بین با متغیر ملاک

کیفیت زناشویی		متغیرها
سطح معناداری	ضریب همبستگی	
$p < 0/001$	۰/۴۹	دلبستگی ایمن
$p < 0/001$	-۰/۵۷	دلبستگی پریشان
$p < 0/001$	-۰/۵۱	دلبستگی گسسته

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، ضرایب همبستگی بین سبک‌های دلبستگی و کیفیت زناشویی معنی‌دار هستند.

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون تعدیلگر نقش تعدیل‌کننده‌ی ذهن‌آگاهی در رابطه‌ی بین سبک دلبستگی ایمن و کیفیت زناشویی

ضرایب رگرسیون			F P	RS	MR	متغیرها
۳	۲	۱				
		۰/۴۹ $t = -۸/۱۳$ $P < 0/001$	۶۶/۱۳ $P < 0/001$	۰/۲۴	۰/۴۹	دلبستگی ایمن
	۰/۲۴ $t = ۴/۰۰$ $P < 0/001$	۰/۴۴ $t = -۷/۳۵$ $P < 0/001$	۴۳/۵۱ $P < 0/001$	۰/۲۹	۰/۵۴	ذهن‌آگاهی
-۱/۲۰ $t = -۲/۱۳$ $P < 0/034$	۱/۰۷ $t = -۲/۷۱$ $P < 0/007$	۱/۱۳ $t = -۳/۴۲$ $P < 0/001$	۳۱/۰۲ $P < 0/001$	۰/۳۱	۰/۵۶	دلبستگی ایمن x ذهن‌آگاهی

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، تعامل دلبستگی ایمن و ذهن‌آگاهی میزان واریانس تبیین‌شده‌ی متغیر ملاک یعنی کیفیت زناشویی را ورای هردوی آن‌ها را از ۰/۲۹ به ۰/۳۱ افزایش داده است. ضرایب رگرسیون مربوط به تعامل این سه متغیر ($\beta = -۱/۲۰$ ، $p < 0/034$) نشان می‌دهد که این افزایش از لحاظ آماری معنادار است. و

می‌توان اظهار داشت که ذهن‌آگاهی تعدیل‌کننده‌ی رابطه‌ی بین دلبستگی ایمن و کیفیت زناشویی در زنان است.



نمودار ۱. وضعیت تعامل میانگین چهار گروه ایجاد شده از لحاظ میانگین نمره‌های کیفیت زناشویی

نمودار ۱ نشان می‌دهد که شیب خط‌های رگرسیون مربوط به دلبستگی ایمن و کیفیت زناشویی در زنان دارای ذهن‌آگاهی بالا (۱/۶۴) و ذهن‌آگاهی پایین (۵/۴۶) برابر نیستند. شیب بیشتر خط رگرسیون گروه زنان با ذهن‌آگاهی پایین نسبت به گروه زنان با ذهن‌آگاهی بالا بیانگر میزان بیشتر رابطه‌ی مثبت دو متغیر دلبستگی ایمن و کیفیت زناشویی است.

همان‌گونه که ملاحظه می‌شود در زنان با ذهن‌آگاهی بالا، افرادی که سبک دلبستگی ایمن پایین دارند، میانگین کیفیت زناشویی آن‌ها (۳۲/۰۹) و افرادی که دلبستگی ایمن بالا دارند میانگین کیفیت زناشویی آن‌ها (۳۳/۷۳) است. همچنین در زنان با ذهن‌آگاهی پایین افرادی که دلبستگی ایمن پایین دارند، میانگین کیفیت زناشویی آن‌ها (۲۷/۴۶) است و افرادی که دلبستگی ایمن بالا دارند میانگین کیفیت زناشویی آن‌ها (۳۲/۴۶) است. این نتایج نشان می‌دهد که میزان رابطه‌ی مثبت بین دلبستگی ایمن و کیفیت زناشویی در افرادی که ذهن‌آگاهی بالاتری دارند نسبت به آنهایی که از ذهن‌آگاهی پایین‌تری برخوردارند بیش‌تر است.

جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون تعدیل‌گر نقش تعدیل‌کننده‌ی ذهن‌آگاهی

در رابطه‌ی بین سبک دلبستگی پریشان و کیفیت زناشویی

ضرایب رگرسیون			F P	RS	MR	متغیرها
۳	۲	۱				
		-۰/۵۷ t=-۱۰/۰۱ P<۰/۰۰۱	۱۰۰/۳۸ P<۰/۰۰۱	۰/۳۲	۰/۵۷	دلبستگی پریشان
	۰/۱۰ t=۱/۵۹ P<۰/۰۱۱	-۰/۵۲ t=-۸/۳۰ P<۰/۰۰۱	۵۱/۸۳ P<۰/۰۰۱	۰/۳۳	۰/۵۸	ذهن‌آگاهی
۰/۹۷ t=۳/۴۷ P<۰/۰۰۱	-۰/۳۶ t=-۲/۴۸ P<۰/۰۱۴	-۱/۵۹ t=-۵/۰۹ P<۰/۰۰۱	۴۰/۴۶ P<۰/۰۰۱	۰/۳۷	۰/۶۱	دلبستگی پریشان × ذهن‌آگاهی

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، تعامل دلبستگی پریشان و ذهن‌آگاهی میزان واریانس تبیین‌شده‌ی متغیر ملاک یعنی کیفیت زناشویی را برای هر دوی آن‌ها از ۰/۳۳ به ۰/۳۷ افزایش داده است. ضرایب رگرسیون مربوط به تعامل این سه متغیر (۰/۹۷ = β ، $p < ۰/۰۰۱$) نشان می‌دهد که این افزایش از لحاظ آماری معنادار است. می‌توان اظهار داشت که ذهن‌آگاهی تعدیل‌کننده‌ی رابطه‌ی بین دلبستگی پریشان و کیفیت زناشویی در زنان است.



نمودار ۲. وضعیت تعامل میانگین چهار گروه ایجاد شده از لحاظ میانگین نمره‌های کیفیت زناشویی

نمودار ۲ نشان می‌دهد که شیب خط‌های رگرسیون مربوط به دل‌بستگی پریشان و کیفیت زناشویی در زنان دارای ذهن آگاهی بالا (۲/۶) و ذهن آگاهی پایین (۴/۸۷) با هم برابر نیستند. شیب بیشتر خط رگرسیون گروه زنان با ذهن آگاهی پایین نسبت به گروه زنان با ذهن آگاهی بالا بیانگر میزان بیشتر رابطه‌ی منفی دو متغیر دل‌بستگی پریشان و کیفیت زناشویی است.

همان گونه که ملاحظه می‌شود در زنان با ذهن آگاهی بالا، افرادی که سبک دل‌بستگی پریشان پایین دارند، میانگین کیفیت زناشویی آن‌ها (۳۳/۹۶) و افرادی که دل‌بستگی پریشان بالا دارند میانگین کیفیت زناشویی آن‌ها (۳۱/۳۶) است. همچنین در زنان با ذهن آگاهی پایین افرادی که دل‌بستگی پریشان پایین دارند، میانگین کیفیت زناشویی آن‌ها (۳۳/۳۶) است و افرادی که دل‌بستگی پریشان بالا دارند میانگین کیفیت زناشویی آن‌ها (۲۸/۴۹) است. این نتایج نشان می‌دهد که میزان رابطه‌ی منفی بین دل‌بستگی پریشان و کیفیت زناشویی در افرادی که ذهن آگاهی بالاتری دارند نسبت به آنهایی که از ذهن آگاهی پایین تری برخوردارند کمتر است.

جدول ۵. نتایج تحلیل رگرسیون تعدیل‌گر نقش ذهن آگاهی در رابطه‌ی بین سبک دل‌بستگی گسسته و کیفیت زناشویی

ضرایب رگرسیون			F P	RS	MR	متغیرها
۳	۲	۱				
		-۰/۵۱ t=-۸/۵۳ P<۰/۰۰۱	۷۲/۸۱ P<۰/۰۰۱	۰/۲۶	۰/۵۱	دل‌بستگی گسسته
	۰/۱۹ t=۳/۲۲ P<۰/۱۱	-۰/۴۵ t=-۷/۳۳ P<۰/۰۰۱	۴۳/۲۸ P<۰/۰۰۱	۰/۲۹	۰/۵۴	ذهن آگاهی
۰/۹۵ t=۳/۰۷ P<۰/۰۰۲	-۰/۳۲ t=-۱/۷۹ P<۰/۰۷	-۱/۴۰ t=-۴/۴۵ P<۰/۰۰۱	۴۰/۴۶ P<۰/۰۰۱	۰/۳۷	۰/۶۱	دل‌بستگی گسسته × ذهن آگاهی

همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، تعامل دلبستگی گسسته و ذهن‌آگاهی میزان واریانس تبیین شده‌ی متغیر ملاک یعنی کیفیت زناشویی را برای هر دوی آن‌ها از ۰/۲۹ به ۰/۳۷ افزایش داده است. ضرایب رگرسیون مربوط به تعامل این سه متغیر ($\beta = ۰/۹۵$, $p < ۰/۰۰۲$) نشان می‌دهد که این افزایش از لحاظ آماری معنادار است. می‌توان اظهار داشت که ذهن‌آگاهی تعدیل‌کننده‌ی رابطه‌ی بین دلبستگی گسسته و کیفیت زناشویی در زنان است.



نمودار ۳. وضعیت تعامل میانگین چهار گروه ایجاد شده از لحاظ میانگین نمره‌های کیفیت زناشویی

نمودار ۳ نشان می‌دهد که شیب خط‌های رگرسیون مربوط به دلبستگی گسسته و کیفیت زناشویی در زنان دارای ذهن‌آگاهی بالا (۱/۷۷) و ذهن‌آگاهی پایین (۵/۵۵) با هم برابر نیستند. شیب بیشتر خط رگرسیون گروه زنان با ذهن‌آگاهی پایین نسبت به گروه زنان با ذهن‌آگاهی بالا بیانگر میزان بیشتر رابطه‌ی منفی دو متغیر دلبستگی گسسته و کیفیت زناشویی است.

همان‌گونه که ملاحظه می‌شود در زنان با ذهن‌آگاهی بالا، افرادی که سبک دلبستگی گسسته پایین دارند، میانگین کیفیت زناشویی آن‌ها (۳۳/۶۸) و افرادی که دلبستگی گسسته بالا دارند میانگین کیفیت زناشویی آن‌ها (۳۱/۹۱) است. همچنین در زنان با ذهن‌آگاهی پایین افرادی که دلبستگی گسسته پایین دارند، میانگین کیفیت زناشویی آن‌ها (۳۳/۰۷) است و افرادی که دلبستگی گسسته بالا دارند میانگین کیفیت زناشویی

آن‌ها (۲۷/۵۲) است. این نتایج نشان می‌دهد که میزان رابطه‌ی منفی بین دلبستگی گسسته و کیفیت زناشویی در افرادی که ذهن‌آگاهی بالاتری دارند نسبت به آنهایی که از ذهن‌آگاهی پایین‌تری برخوردارند کمتر است.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های به دست آمده از تحقیق حاضر نشان داد که سبک دلبستگی ایمن، با کیفیت زناشویی رابطه‌ی مثبت و معنی‌دار و سبک‌های دلبستگی پریشان و گسسته با کیفیت زناشویی، رابطه‌ی منفی و معنی‌دار دارند. این نتایج با پژوهش سلوترو و لاجیز (۲۰۱۴)، اسپچین و همکاران (۲۰۱۴)، گیورتزو و همکاران (۲۰۱۳)، متینگلی و کلارک (۲۰۱۲)، باتزو و کمپیل (۲۰۰۸) و شاور و میکولینسر (۲۰۰۵) مطابقت دارد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که، بر پایه نظریه دلبستگی، تعاملات و روابط یک فرد با افراد مهم در زندگی او، بر الگوهای ذهنی آن فرد از خود، دیگران و رابطه با دیگران به خصوص همسر اثر می‌گذارد. افراد ایمن به دلیل باز بودن و ابراز شفافانه‌ی هیجانات مثبت و منفی، استفاده‌ی مداوم از خودافشایی تسهیل‌کننده که غالباً با توانایی بیرون کشیدن نظرات طرف مقابلشان نیز همراهی می‌کند و استفاده از مذاکرات منطقی و آرام در طول تعارض، به روش‌های گوناگون موجبات پرورش روابط صمیمانه و لذت بخش را فراهم می‌کنند.

افرادی که سطوح بالاتری از دلبستگی گسسته دارند رضایت کمتری را در رابطه‌شان تجربه می‌کنند زیرا آن‌ها درگیر روابط نمی‌شوند و صمیمیت و نزدیکی را در می‌کنند شاور و میکولینسر (۲۰۰۵)، در حالی که نزدیکی یکی از ویژگی‌های اصلی روابط صمیمی افراد، به ویژه در روابط عاشقانه است سلوترو و لاجیز (۲۰۱۴) در نتیجه سیستم دلبستگی‌شان غیر فعال می‌شود و از آن جایی که در روابطشان به دنبال حمایت همسرشان نیستند باعث می‌شود که این افراد به دیگران اعتماد و اتکا نمایند، و این به نوبه خود بر رضایت و کیفیت زناشویی آن‌ها تأثیر می‌گذارد. همچنین عدم وجود خاطرات مثبت همراه با

شریک زندگی خود ممکن است از صمیمیت و نزدیکی جلوگیری کند، که کاهش رضایت را بیان می‌کند (هادن و همکاران، ۲۰۱۴).

توانایی ایجاد یک رابطه‌ی اعتماد برانگیز با شخص دیگر در بزرگسالی به احتمال زیاد تابعی از تجربیات روابط قبلی است. تجربه‌های مکرر با مراقبان اولیه‌ای که دارای رفتارهای متناقض و طرد کننده دارند ممکن است منجر به شکل‌گیری این اعتقاد شود که نمی‌توان به پاسخ‌ها و مراقبت‌های دیگران اعتماد کرد گیورتز و همکاران (۲۰۱۳). از آنجایی که افراد با سبک دلبستگی پریشان بالا با نگرانی شدید در مورد پاسخ‌گویی شریک و ارزش فرد برای شریک زندگی خود مشخص می‌شوند و این افراد همواره نگران این مسئله هستند که طرف مقابل یا شریک زندگی آن‌ها را طرد یا ترک کند، یا آن‌ها را شایسته‌ی عشق و توجه ندانند، احساسات و افکار خود را همواره بر روی شریک زندگی‌شان متمرکز می‌کنند، دارای الگوهای کنترل و مداخله هستند و حس حسادت و خشم زیادی دارند، بنابراین در طول یک رابطه نمی‌توانند به همسر خود و رابطه‌شان اعتماد کنند در نتیجه رضایت و کیفیت زناشویی کمتری را تجربه می‌کنند.

نتایج دیگر پژوهش حاضر نشان داد که ذهن‌آگاهی رابطه‌ی دلبستگی ایمن و کیفیت زناشویی را تعدیل می‌کند. بر اساس شواهد که ذهن‌آگاهی و دلبستگی ایمن در بسیاری از فرایندهای اساسی عصبی و نتایج روانی با هم مرتبط هستند (سگال^۱، ۲۰۰۷) شاور و همکاران (۲۰۰۷) پیشنهاد کردند که ذهن‌آگاهی و دلبستگی ایمن خیلی به هم وابسته هستند، به طوری که افراد با دلبستگی ایمن ذهن‌آگاهی بهتری دارند. ریان و همکاران (۲۰۰۷) دلایل متعددی برای این ارتباط بین دلبستگی ایمن و ذهن‌آگاهی مطرح کرده‌اند. اولاً، آنها مطرح کردند که این ارتباط ممکن است وجود داشته باشد زیرا دریافت مراقبت همراه با حساسیت و پاسخگویی در کودکی منجر به گسترش دلبستگی ایمن و

افزایش سطوح ذهن‌آگاهی می‌شود. ثانیاً، دل‌بستگی ایمن و ذهن‌آگاهی در بسیاری از نتایج مثبت روانی با هم در ارتباط هستند. و در نهایت، رایان و همکاران (۲۰۰۷) مطرح کردند که این دو سازه ممکن است به صورت متقابل به هم مرتبط باشند. از یک طرف، افرادی که به طور طبیعی در ذهن‌آگاهی بالاتر هستند ممکن است ظرفیت بیشتری به حفظ موضع باز و پذیرا در روابط صمیمی داشته باشند، و باعث می‌شود واکنش کمتری نسبت به مشکلات رابطه‌ای داشته باشند. همچنین ذهن‌آگاهی بالاتر ممکن است به افراد اجازه دهد که به مشکلات رابطه‌ای به جای غرق شدن در افکار و احساسات که از مشخصه‌های سبک دل‌بستگی نایمن است پاسخ‌های سازنده‌ی بیشتری بدهند. از سوی دیگر، افراد با سبک دل‌بستگی ایمن ممکن است که ظرفیت بیشتری برای حفظ توجه و آگاهی داشته باشند، به طوری که توسط مسائل شناختی و عاطفی مربوط به دل‌بستگی نایمن تحلیل نمی‌روند، و بنابراین فضای بیشتری برای آگاهی دارند.

نتایج نشان داد که ذهن‌آگاهی رابطه‌ی منفی بین دل‌بستگی پریشان با کیفیت زناشویی را تعدیل می‌کند که با یافته‌های ساودارا و همکاران (۲۰۱۰) و ساودارا (۲۰۱۱) همخوان است. ساودارا و همکاران (۲۰۱۰) نشان دادند که در افرادی که از سطح بالای ذهن‌آگاهی برخوردار هستند، رابطه‌ای بین اضطراب ناشی از دل‌بستگی و انحلال رابطه وجود نداشت، اما برای افرادی که سطوح کم ذهن‌آگاهی را گزارش دادند، اضطراب ناشی از دل‌بستگی خطر بالاتری را برای انحلال رابطه در ۱۲ ماه آینده پیش‌بینی می‌کرد. این بیانگر آن است که در مدل فعال‌سازی سیستم دل‌بستگی، ذهن‌آگاهی در هر لحظه بدون قضاوت می‌تواند به اشخاص کمک کند تا تهدیدهای بالقوه را بدون قضاوت در مورد آنها یا واکنش بی‌اختیار نسبت به آنها تجربه کنند. بنابراین سطح بالای ذهن‌آگاهی ممکن است اشخاص را قادر سازد تا از فعال شدن سیستم‌های دل‌بستگی آنها با کاهش واکنش‌های عاطفی به رفتارهای بین شخصی مبهم و یا احتمالاً تهدید کننده از شریک

عاطفی خود جلوگیری کنند، در نتیجه سطح رفتارهای بی‌قرار و ناآرام مرتبط با مدل اجرایی درونی را کاهش دهد. با گذر زمان، این حتی می‌تواند به حساسیت‌زدایی سیستم‌های دلبستگی در اشخاص ذهن‌آگاه کمک کند و احتمال اینکه رفتارهای شریک آنها این سیستم‌ها را فعال کند کمتر است، حتی در اشخاص دارای سطوح بالای دلبستگی اضطرابی (ساودارا، ۲۰۱۱). در تبیین این یافته می‌توان گفت که در روابط ذهن‌آگاه، عکس‌العمل نشان ندادن و یا پاسخ دادن با آگاهی است که بر پایه‌ی مشاهده و توصیف کردن احساسات و افکار ایجاد می‌شود. مشاهده‌ای پیراسته از هرگونه قضاوت و داوری همراه با احساس شفقت به آن. در این صورت است که قلب و فکر زوج‌ها نسبت به احساسات و افکار باز می‌شود و می‌توانند لایه‌های درونی و پیچیده افکار و احساسات خود را به تدریج ببینند. دیدن عللی همچون خاطرات و احساسات دیگر که سبب بروز این هیجان پرنرگ در وجود فرد به دنبال یک واقعه نه چندان بزرگ شده است. زمانی که انسان بتواند آزادانه از الگوهای عاداتی خود رهایی پیدا کند، می‌تواند با آرامش پاسخ‌های خردمندانه‌تری را در برخورد با مشکلات رابطه خود، نشان دهد. چنین زوجی آمادگی رویارویی با حوادث و احساسات ناخوشایند را دارند. رشد شخصیتی و روابطی آنها به دنبال تقویت ذهن‌آگاهی، آنها را از خطر ناپایدار شدن روابطشان حفظ می‌کند و در نتیجه آنها در روابط خود رضایت بیشتری را گزارش خواهند کرد.

همچنین نتایج دیگر پژوهش نشان داد که ذهن‌آگاهی رابطه‌ی منفی دلبستگی گسسته و کیفیت زناشویی را تعدیل می‌کند که با یافته‌ی ساودارا (۲۰۱۱) همخوان می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که افرادی که سطح بالایی از اجتناب را دارا هستند فاقد توانایی ابراز هیجانات و همدلی در یک رابطه هستند و ممکن است با نزدیکی هیجانی ناراحت شوند و هرگاه رفتارهای ابراز‌کننده‌ی هیجان از خود نشان دهند از سراجبار است. بنابراین افرادی که دارای سطح بالایی از دلبستگی گسسته هستند باید نسبت به ابراز هیجان و صمیمت علاقه کمتری داشته باشند تا افرادی که میزان دلبستگی گسسته در آنها کم است. موضوع ذهن‌آگاهی تسهیل‌درک هیجانات خود و

فرد دیگری است و شامل مشاهده یا توجه به واکنش‌ها، نظرات، خواسته‌ها، احساسات، رنج یا شادی؛ توصیف این رفتارها و چگونگی ارتباط آنها (به صورت توصیفی نه تفسیری) با شرایط و رفتارهای خود فرد و شرکت در یک تعامل (توجه کردن به رابطه‌ی بین آنچه یکی از زوج‌ها تجربه یا بیان می‌کنند) است. علاوه بر این حفظ گفت‌وگو در حال حاضر، توانایی گوش کردن آگاهانه (خوار نکردن با قضاوت‌ها یا واکنش‌های خود) درک تجارب و اظهارات همسر، در ارتباطی که همسر را درک می‌کند و درد و رنج او را کاهش می‌دهد از ویژگی‌های ذهن آگاهی است (هیز، فالتی و لینهان^۱، ۲۰۰۴). از این رو ذهن آگاهی می‌تواند به عنوان یک عامل محافظتی اثرات منفی دلبستگی گسسته و کیفیت زناشویی را تعدیل کند.

محدودیت این پژوهش استفاده از نمونه‌گیری در دسترس بود. در صورتی که امکان نمونه‌گیری تصادفی وجود داشته باشد می‌توان تعمیم‌پذیری نتایج تحقیق را افزایش داد. همچنین این پژوهش فقط بر روی زنان انجام شد که تعمیم نتایج را به مردان مشکل می‌کند. سرانجام اینکه با توجه به نقش ذهن آگاهی در کیفیت زناشویی می‌توان از این مهارت و انواع روش‌های مذکور در پژوهش‌های آزمایشی، برای غنای تحقیقات مربوط به زوج‌های ایرانی استفاده کرد و گامی مؤثر در جهت افزایش کیفیت زناشویی و کاهش تعارضات زوج‌ها برداشت.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
 رتال جامع علوم انسانی

منابع

- امان الهی، عباس؛ اصلانی، خالد؛ تشکر، هاجر؛ غواش، سعاد و نکوئی، سمیه (۱۳۹۱). بررسی رابطه‌ی سبک‌های دلبستگی عاشقانه و عشق با رضایت زناشویی. *فصلنامه مطالعات اجتماعی-روان‌شناختی زنان*، ۳(۱۰): ۶۷-۸۶.
- امان الهی، عباس؛ ایزدی پناه، محبوبه، سودانی، منصور (۱۳۹۳). بررسی رابطه دلبستگی به خدا، مقدس دانستن ازدواج و صمیمیت معنوی با کیفیت زناشویی. مقاله زیر چاپ.
- امیدیکی، مهسا؛ خلیلی، شیوا؛ غلامعلی لواسانی، مسعود و قربانی، نیما (۱۳۹۳). رابطه‌ی ذهن آگاهی و

- خودشناسی منسجم با رضایتمندی زناشویی. *فصلنامه روان‌شناسی*، (۱۸): ۳-۳۴۱-۳۲۷.
- پاپی، نرگس (۱۳۹۳). رابطه بین ذهن‌آگاهی و رضایت زناشویی با میانجیگری سبک‌های دلبستگی اضطرابی و اجتنابی در زنان و مردان متأهل شهرستان اندیمشک. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, 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, 482-500.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. New York: Basic Books.
- Bradbury, T., Fincham, F., & Beach, S. (2000). Research and nature and determinant of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 62, 964-980.
- Brennan, K. A. & shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment affect regulation and romantic relationship functioning. *Personality and social psychology bulletin*, 21.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and Evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237.
- Brunell, A. B., Pilkington, C. J., & Webster, G. D. (2007). Perceptions of risk in intimacy in dating couples: Conversation and partner perceptions. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 93-117.
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12- 43-51.
- Butzer, B., & Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships*, 15, 141-154.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35, 471-494.
- Charania, M. R., & Ickes, W. (2007). Predicting marital satisfaction: Social absorption and individuation versus attachment anxiety and avoidance. *Personal Relationships*, 14, 187-208.

- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644-663.
- Furman, W. & Wehner, E. A. (1999). *The Behavioral Systems Questionnaire-Revised*. Unpublished Questionnaire.
- Furman, W. & Wehner, E. A. (2001). *The Behavioral Systems Questionnaire-Manual*. Unpublished Questionnaire.
- Furman, W., Simon, V., Shaffer, L., & Bouchey, H. A. (2002). Adolescents. working models and styles for relationships with parents, friends, and romantic partners. *Child Development*, 73, 241-255.
- Givertz, M., Woszidlo, A., Segrin, C., & Knutson. K. (2013). Direct and indirect effects of attachment orientation on relationship quality and loneliness in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30, 1096-1120.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (Eds). (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition*. New York Guilford Press.
- Hollist, C. S., & Miller, R. B. (2005). Perception of Attachment Style and Marital Quality in Midlife Marriage. *Journal Family Relationship*, 54, 46-57.
- Kirkpatrick, L. A., & Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 66, 502-512.
- Knoke, J., Burau, J., & Roehrl, B. (2010). Attachment styles, loneliness, quality, and stability of marital relationships. *Journal of Divorce & Remarriage*, 51, 310-325.
- Lawrence, E., Barry, R. A., Brock, R. L., Bunde, M., Langer, A., Ro, E., Fazio, E., Mulryan, L., Hunt, S., Madsen, L., & Dzankovic, S. (2011). The Relationship Quality Interview: Evidence of Reliability, Convergent and Divergent Validity, and Incremental Utility. *Psychological Assessment*, 23, 44-63.
- Mattingly, B. A., & Clark, E. M. (2012). Weakening Relationships We Try to Preserve: Motivated Sacrifice, Attachment, and Relationship Quality, *Journal of Applied Social Psychology*. 42(2), 373-386.
- Meyers, S. A., & Landsberger, S. A. (2002). Direct and indirect pathways between adult attachment style and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 9, 159-172.
- Miller, P. J. E., Caughlin, J. P., & Huston, T. I. (2003). Trait expressiveness and marital satisfaction: the role of idealization processes. *Journal of Marriage and Family*, 65, 978-995.
- Papp, L. M., Cummings, E. M., & Schermerhorn, A. C. (2004). Pathways among marital distress, Parental symptomatology and child adjustment. *Journal of Marriage and Family*, 66, 368-384.
- Pepping, C. A., O'Donovan, A. Zimmer-Gembeck, M. J., & Hanisch, M. (2015). Individual differences in attachment and eating pathology: The mediating role of mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 75, 24-29.
- Pepping, C. A., O'Donovan, A., & Davis, P. J. (2014). The differential relationship between mindfulness and attachment in experienced and inexperienced meditators. *Mindfulness*, 5, 392-399.
- Ponzetti, J. J., & Mutch, B. H. (2006). Marriage as a covenant: Tradition as a guide to

- marriage education in the personal context. *Pastoral Psychology*, 54, 215-230.
- Ryan, R. M., Brown, K. W., & Creswell, J. D. (2007). How integrative is attachment theory? Unpacking the meaning and significance of felt security. *Psychological Inquiry*, 18, 177-182.
- Saavedra, M. C. (2011). *Examining Moderating Effects of Key Processes on Insecure Attachment in Romantic Relationships*. University of Rochester Rochester, New York.
- Saavedra, M. C., Chapman, K.E., & Rogge, R. D. (2010). Clarifying links between attachment and relationship quality: Negative conflict and mindfulness as moderators. *Journal of Family Psychology*, 24, 380-390.
- Scheeren, P., Vieira, R. V. A., Goulart, V. R., & Wagner, A. (2014). Marital Quality and Attachment: The Mediator Role of Conflict Resolution Styles. *Paideia*, 24, 177-186.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2005). Attachment theory and research: Resurrection of the psychodynamic approach to personality. *Journal of Research in Personality*, 39, 22-45.
- Shaver, P. R., Lavy, S., Saron, C. D., & Mikulincer, M. (2007). Social foundations of the capacity for mindfulness: An attachment perspective. *Psychological Inquiry*, 18, 264-271.
- Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York: Norton.
- Slotter, E. B., & Luchies, L. B. (2014). Relationship quality promotes the desire for closeness among distressed avoidantly attached individuals. *Personal Relationships*, 21, 22-34.
- Taniguchi, S.T., Freeman, P. A., Taylor, S., & Malcarne, B. A. (2006). Study of married couples' perceptions of marital satisfaction in outdoor recreation. *Journal Experimental Education*, 28(3), 682-687.
- Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: a meta-analytic review. *Journal of Marriage and Family*, 65,574-583.
- Vicary, A. M., & Fraley, R. C. (2007). Choose your own adventure: Attachment dynamics in a simulated relationship. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 1279-1291.
- Volling, B. (1998). Adult attachment style: relations with emotional well being and parenting. *Journal of family relations*. 4, 98-204.
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 34, 464-481.
- Walsh, J. J., Baliant, M. G., Smolira, D. R., Fredericksen, L. K., & Madsen, S. (2009). Predicting individual differences in mindfulness: The role of trait anxiety, attachment anxiety and attentional control. *Personality and Individual Differences*, 46, 94-99.
- Whiteway, M. (2001). Adult attachment style and their relations to marital satisfaction in first marriages of seven years and longer. Submitted in partial fulfillment of the requirement of the degree of doctor of philosophy. Seton Hall University.