

## فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناسی

سال سیزدهم شماره ۵۲ زمستان ۱۳۹۷

### نقش ذهن آگاهی، شفقت برخود و تنظیم‌شناختی هیجان در پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان

علی قره‌داغی<sup>۱</sup>

مریم باقرزاده احمدآباد<sup>۲</sup>

#### چکیده

مقاله حاضر با هدف بررسی نقش ذهن آگاهی، شفقت برخود و تنظیم‌شناختی 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 آذربایجان در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۹۵ می‌باشد، که تعداد آنها ۴۸۰ نفر بوده است؛ که از این تعداد مطابق جدول مورگان ۲۱۴ نمونه آماری به روش نمونه‌گیری تصادفی خوش‌ای انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌های پنج عاملی ذهن آگاهی (FFMQ)، شفقت برخود (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 برخود و نه مؤلفه تنظیم‌شناختی هیجان با رضایت زناشویی رابطه معناداری وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام‌به گام 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 برخود (ذهن آگاهی، متزوالی سازی، مهربانی برخود و همانندسازی افراطی) در مجموع ۳۶ درصد از واریانس رضایت زناشویی را تبیین کردند؛ چهار خرده‌مقیاس تنظیم‌شناختی هیجان (شخوار 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 برخود 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 برخود؛ تنظیم‌شناختی هیجان؛ رضایت زناشویی

۱- استادیار گروه علوم تربیتی دانشگاه تبریز (نویسنده مسئول)

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<sup>۱</sup>، نشانگر استحکام و کارایی نظام زوجین و از مهم‌ترین تعیین‌کننده‌های عملکرد سالم نهاد خانواده می‌باشد (گریف<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰؛ نوین و بهرامی احسان، ۱۳۹۵). رضایت زناشویی ارزیابی هیجانی، شناختی و ذهنی است که یک فرد از رابطه زناشویی اش دارد (امانوئل، کالمباج و سایسلا<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). گاتمن<sup>۴</sup> (۱۹۹۴)، معتقد است؛ نسبت تعاملات مثبت به منفی در ازدواج نشان‌دهنده میزان موققیت 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<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲)، که با مفاهیمی مانند: هوش‌هیجانی<sup>۶</sup> (سنگیسیز<sup>۷</sup>، ۲۰۱۰)، احترام متقابل همسران<sup>۸</sup> (حامارتا، دنیز، دیلمک و آرسلان<sup>۹</sup>، ۲۰۱۵)، فرسودگی شغلی<sup>۱۰</sup> (کاپری و گوکاکان<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۳)، رضایت از بازنشستگی<sup>۱۲</sup> (بوزوگان<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۵)، بهزیستی روانی<sup>۱۴</sup> (یسیلتیپ و کلیک<sup>۱۵</sup>، ۲۰۱۴)، همچنین با مواردی مانند ارتباط زوجین، روابط بین فردی و سلامت مرتبط است (یدیری و حامارتا<sup>۱۶</sup>، 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 درون‌فردی 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- Gref

3- Emanuel, Kalmbach, &amp; Ciesla

4- Gottman

5- Tutarel-Kışlak &amp; Çabukça

6- emotional intelligence

7- Cingisz

8- values of spouses

9- Hamarta, Deniz, Dilmaç &amp; Arslan

10- couple burnout

11- Çapri &amp; Gökçakan

12- retirement satisfaction

13- Bozoğlan

14- well-being

15- Yeşiltepe &amp; Çelik

16- Yedirir &amp; Hamarta

می‌شود. و در دیدگاه دیگر که مورد پذیرش درمان‌گران رفتاری-شناختی است عوامل بین فردی را در رضایت‌زنشویی مؤثر می‌دانند و غالباً مسائل زناشویی و خانوادگی را به رفتارهای ناپاخته همسران مربوط می‌سازند (ملازاده، ۱۳۷۲). با توجه به کارکرد متعادل خانواده و جلوگیری از متلاشی‌شدن آن، شناخت عوامل مرتبط با رضایت‌زنشویی که پایه استحکام‌بخش زندگی است، ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین در صورت توجه به عوامل مؤثر بر رضایت‌زنشویی 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، علاقبند و هومن، ۱۳۷۹).

یکی از عواملی که می‌تواند در میزان رضایت‌زنشویی افراد تأثیر داشته باشد؛ ذهن آگاهی<sup>۱</sup> است. ذهن پدیده‌ای پوشمند 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 بنياد 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 درحال وقوع است، تعریف می‌گردد (هیز و ویلسون،<sup>۲</sup> ۲۰۰۳؛ رایان و براون،<sup>۳</sup> ۲۰۰۳). پنج جنبه مختلف ذهن آگاهی وجود دارد: توانایی مشاهده<sup>۴</sup> محیط درونی و بیرونی، توانایی توصیف<sup>۵</sup> تجربه درونی و بیرونی، توانایی عمل براساس آگاهی<sup>۶</sup>، غیرقضاؤی بودن<sup>۷</sup> به تجربه درونی و عدم واکنش<sup>۸</sup> به تجربه درونی (باائر، اسمیت و آلن<sup>۹</sup>، ۲۰۰۴).

1- Mind fulness

2- Hayes &amp; wilson

3- Rayan &amp; Brown

4- Obseaving

5- Describing

6- Acting with awareness

7- Non-Judging

8- Non reactivity

9- Baer, Smith &amp; Allen

لانگر<sup>۱</sup> (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<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۵). بورپ و لانگر<sup>۳</sup> (۲۰۰۵)، یک ارتباط مثبت و قوی بین رضایت‌نشویی و ذهن‌آگاهی را گزارش کرده‌اند. در یک مطالعه طولانی مدت (برنز و همکاران<sup>۴</sup>، 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<sup>۵</sup>، ۲۰۱۵). ذهن‌آگاهی باعث افزایش و بهبود رضایت در روابط، صمیمیت، خودگردانی، پذیرش و کاهش پریشانی در روابط زوجین می‌شود و بر خوش‌بینی شخصی و معنوی و آرامش فرد تأثیر مثبتی دارد (کارسون، کارسون، کارن و دونالد<sup>۶</sup>، ۲۰۰۴).

متغیر دیگری که در رضایت‌نشویی افراد می‌تواند تأثیر بگذارد؛ شفقت<sup>۷</sup> بر خود است. نف<sup>۸</sup>، شفقت برخود را به عنوان سازه‌ای سه مؤلفه‌ای شامل این موارد تعریف می‌کند: مهریانی بر خود<sup>۹</sup> در مقابل قضاوت<sup>۱۰</sup>، احساسات مشترک انسانی<sup>۱۱</sup> در مقابل منزوی سازی<sup>۱۲</sup> و ذهن‌آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی<sup>۱۳</sup> (نف، ۲۰۰۳). در نظریه شفقت، مهریانی برخود به عنوان مهریانی صرف تعریف می‌شود. مهریانی نسبت به دیگران، به معنای نشان دادن مهریانی نسبت به کسانی است که رنج می‌کشند و معمولاً به راحتی از خود انتقاد می‌کنند، زمانی که این افراد شکست می‌خورند، رنج می‌کشند و یا اشتباهی مرتکب می‌شوند احساس شرم‌نگی و بی‌کفایتی می‌کنند و به ندرت نسبت به خود مهریان هستند؛ با این حال نف ادعا

1- Langer

2- Singh

3- Burpee

4- Barnes

5- Smitt

6- Carson, Carson, Karen , Donald

7- Self-compassion

8- Neff

9- Self-kindness

10- Self-judgment

11- Common humanity

12- Isolation

13- Over-idenfication

می‌کند، زمانی که با موقعیت‌های دشوار مواجه می‌شویم رئوف بودن و درک نسبت به خویشن اهمیت دارد (نف، ۲۰۱۵). نظریه احساسات مشترک انسانی بیان می‌کند؛ که رنج‌کشیدن و احساس عدم کفایت تجربه کلی برای تمامی انسان‌هاست و رنج‌کشیدن را به عنوان تجربه‌ای که تنها برای آنها اتفاق نمی‌افتد در نظر می‌گیرد (نف، ۲۰۱۵). نهایتاً شفقت برخود شامل ذهن‌آگاهی است؛ ذهن‌آگاهی شامل دو معناست که عبارتنداز؛ 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 هیکمن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵)

در مطالعه‌ای نف و بریتواز<sup>۲</sup> (۲۰۱۳). دریافتند که؛ رضایت همسران با شفقت برخود رابطه معناداری دارد. با توجه به این یافته‌ها، افرادی که شفقت برخود بالایی دارند، رفتار مثبت بیشتری را نشان می‌دهند و شفقت برخود بالا با افزایش بهزیستی مانند: احساس شایستگی، شادبودن و توانمند بودن در ابراز عقاید مرتبط است (نف و بریتواز، ۲۰۱۳؛ نف و پامیر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۳). در واقع افراد دارای شفقت برخود احساس بهتری نسبت به خود دارند و بنابراین رضایت بیشتری از روابط بین فردی را تجربه می‌کنند (مورای، هولمز و گریفین<sup>۴</sup>، ۱۹۹۶). نف (۲۰۰۳)، بیان کرده است؛ افرادی که شفقت برخود پایین دارند، بر روی هیجان‌های منفی‌شان تمرکز می‌کنند و این موجب می‌شود آنها رفتارهای پرخاشگرانه‌تری نسبت به همسرشان داشته باشند. شفقت برخود می‌تواند از راه‌های مختلف به عنوان یک راهبرد تنظیم هیجان در نظر گرفته شود؛ که در آن از تجربه هیجان‌های آزاردهنده نامطلوب جلوگیری نمی‌شود؛ بلکه تلاش می‌شود تا احساسات به صورتی 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 عبارتنداز؛ پذیرش<sup>۵</sup>، 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 کنارآمدن با آن می‌کند؛ تمرکز مجدد مثبت<sup>۱</sup>، فرد در برخورد با شرایط ناگوار به یادآوری تجارب مثبت خود می‌پردازد. اتخاذ دیدگاه<sup>۲</sup>، کم کردن اهمیت پیش‌آمد ناگوار به‌وسیله فرد از راه توسعه و وسعت‌دادن به دیدگاه فردی می‌باشد. تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی<sup>۳</sup>، فرد در مواجهه با شرایط ناگوار اقدام به برنامه‌ریزی کردن برای کم کردن عوارض ناشی از اتفاق می‌کند؛ ارزیابی مجدد مثبت<sup>۴</sup>، فرد در مواجهه با شرایط ناگوار به تجارب ارزشمند ناشی از رویارویی با شرایط بوجود آمده می‌پردازد و تأکید بر سازندگی‌بودن شرایط دارد. سرزنش خود<sup>۵</sup>، فرد در مواجهه با شرایط و اتفاقات ناگوار فرد خود را مقصو و متهم اصلی در بروز پیشامد می‌داند؛ سرزنش دیگران<sup>۶</sup>، فرد در برخورد با موقعیت ناگوار دیگران را مقصو اصلی در وقوع موقعیت می‌داند. نشخوار ذهنی<sup>۷</sup>، 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؛ فاجعه‌آمیزپنداشی<sup>۸</sup> فرد شرایط ایجادشده را شدیدتر و وحشتناک‌تر از واقعیت آن واقعه ادراک و ابراز می‌کند (گارنفسکی، کرایج، اسپینه‌اون، 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 به کار 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 متتمرکز بر پیشانیند»<sup>۹</sup> و «راهبردهای متتمرکز بر پاسخ»<sup>۱۰</sup> تقسیم می‌کند. در این مدل گروس<sup>۱۱</sup> نوع مختلف راهبردهای تنظیم هیجان متتمرکز بر هیجان را مشخص می‌کند، که می‌توانند در مراحل مختلف تولید هیجان بکار روند: ۱- انتخاب موقعیت<sup>۱۲</sup>-۲- تغییر و اصلاح موقعیت<sup>۱۳</sup>-۳- گسترش توجه<sup>۱۴</sup>-۴- تغییر شناختی<sup>۱۵</sup>-۵- تعدیل پاسخ<sup>۱۶</sup> یک راهبرد

1- Positive refocusing

2- Putting in to perspective

3- Refocus onplanning

4- positive reappraisal

5- Self-blame

6- Oder-blame

7- Rumination

8- Catastrophizing

9- Granefski, Kraaij, &amp; Spinhoven

10- Antecedent-Focused strategies

11- Response Tendencies

12- Situation Selection

13- Modification Change

14- Attentional Deployment

15- Cognitive

16- Response Modulation

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

مطالعات قبلی حاکی از آن است که ذهن‌آگاهی، 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 ذهن‌آگاهی بر رضایت زناشویی مؤثر است. یافته‌های صفائی مقدم و همکاران (۱۳۹۳)، امیدیگی و همکاران (۱۳۹۳) غلامی (۱۳۹۱)، نشان دادند؛ که ذهن‌آگاهی 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. فرلسفلو و همکاران (۱۳۹۵) به این نتیجه دست یافتند که؛ چهار خرد مقياس شفقت بر خود (مهربانی بر خود، قضاوت در مورد خود، احساسات مشترک انسانی و ذهن‌آگاهی) 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 ذهن‌آگاهی و رضایت زناشویی رابطه مستقیم از لحاظ آماری معنی‌دار نیست بلکه ذهن‌آگاهی به طور غیرمستقیم از طریق بهزیستی بر فرد تأثیر می‌گذارد. بلاج و همکاران (۲۰۱۴) به این نتیجه دست یافتند که؛ مهار هیجان منفی همسران در طول تعارضات برای رضایت زناشویی مفید است و به عنوان راه ارتباطی عمل می‌کند. همچنین آرمیتسو<sup>۳</sup> 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)<sup>۴</sup> نشان داد، شفقت بر خود رضایت

---

1- Mirgian & 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؛ بنابر این با توجه به خلاصه‌پژوهشی 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 ذهن‌آگاهی، شفقت بر خود و تنظیم‌شناختی هیجان بر بهبود رضایت زناشویی ضروری است. بنابراین؛ مبنی بر این یافته‌ها سؤال اساسی تحقیق حاضر این است که آیا ذهن‌آگاهی، شفقت بر خود و تنظیم‌شناختی هیجان قادر به پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان معلم مورد مطالعه می‌باشند؟

### روش پژوهش

تحقیق حاضر از نظر کنترل شرایط پژوهش یک بررسی پیمایشی<sup>۱</sup> 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 خوش‌ای 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<sup>۲</sup> ذهن‌آگاهی (FFMQ): مقیاس خودسنجی ۳۹ ماده‌ای است که توسط بایر و همکاران از طریق تلفیق سوال‌های پرسشنامه‌های فرایبرگ<sup>۳</sup> (باچل، گراسمن و

1- Survey

3- freiburg mindfulness inventory (FMI)

2- five facet mindfulness questionnair (FFMQ)

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

پرسشنامه شفقت برخود (SCS): این مقیاس یک ابزار خود گزارش‌دهی ۲۶ گویه‌ای است که توسط نف (۲۰۰۳، الف) ساخته شده است. سؤالات موجود در آن شش زیرمقیاس مهربانی با خود (پنج گویه) قضاوت در مورد خود (پنج گویه)، احساسات مشترک انسان (چهار گویه)، منزوی‌سازی (چهار گویه)، ذهن‌آگاهی (چهار گویه) و بزرگ‌نمایی (چهار گویه)

1- Buchheld, Grossman &amp; Walach

2- mindfull attention awareness scale (MAAS)

3- cognitive and affective mindfulness scale  
(CAMS)4- Feldman, Hayes, Kumar, Greson &  
Laurenceau

5- mindfulness questionnaire (MQ)

6- Chadwick, Hember, Symes, Peters Dagnan

قرار می‌گیرد. سوالات ۵-۱۹-۲۳-۲۶-۲۱-۱۶-۱۱ مربوط به مقیاس مهربانی با خود سوالات ۱-۸-۲-۲۴-۲۰-۶-۲ مربوط به مقیاس قضاوت در مورد خود سوالات ۳-۷-۱۰-۱۵-۱۵ مربوط به مقیاس احساسات مشترک انسانی سوالات ۴-۱۳-۱۸-۲۵ مربوط به مقیاس منزوی‌سازی سوالات ۹-۱۴-۲-۲۲-۱۷ مربوط به مقیاس ذهن‌آگاهی سوالات ۲-۶-۲۰-۲۴ مربوط به مقیاس بزرگ‌نمایی. پژوهش انجام شده توسط نف (۲۰۰۳، الف) پایابی و روایی بالایی را برای مقیاس مذکور گزارش نموده است. پایابی کلی آن از طریق روش آلفای کرونباخ ۰۹۲ به دست آمد. در ایران نیز پژوهشی که توسط مؤمنی و همکاران (۱۳۹۲) انجام شده است نشان داد. مقیاس شفقت برخود از روایی و پایابی بالایی در جمعیت ایرانی برخوردار است. مقادیر پایابی این پرسشنامه نیز بالای ۰/۷ به دست آمد و مورد تأیید قرار گرفت.

پرسشنامه تنظیم‌شناختی هیجان: این پرسشنامه به صورت خودسنجی است که در سال ۱۹۹۹ توسط نادیا گرنفسکی و یوبیان کریچ، فیلیپ‌اسپین‌هاون طراحی شده و در سال ۲۰۰۱ به چاپ رسیده است (گرنفسکی، کریچ، اسپین‌هاون، ۲۰۰۲). نسخه اصلی این پرسشنامه با ۹ مؤلفه سرزنش خود شامل سوالات ۱-۱۰-۱۹-۲۸، ۱-۱۰-۱۹-۲۸، پذیرش، شامل سوالات ۲-۱۱-۲۰-۲۹ نشخوار ذهنی شامل سوالات ۳۰-۳۱-۳-۱۲-۲۱-۳۰ توجه‌مجدددثبت، شامل سوالات ۹-۲۲-۳۱-۱۳-۲۲-۳۱ ۴ توجه‌مجدد به برنامه‌ریزی، شامل سوالات ۳۲-۳۲-۱۴-۲۳-۵ بازازیابی مثبت شامل سوالات، ۳۳-۳۳-۶-۲۴-۱۵-۱۵ اتخاذ دیدگاه شامل سوالات، ۱۴-۱۶-۲۵-۳۴-۷-۷ فاجعه‌آمیز پنداری شامل سوالات، ۸-۱۷-۲۶-۳۵ سرزنش دیگران شامل سوالات ۹-۱۸-۲۷-۳۶، دارای ۳۶ ماده است. مواد این پرسشنامه براساس 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، بازازیابی مثبت و اتخاذ دیدگاه بر روی هم راهبردهای مثبت تنظیم هیجان را تشکیل می‌دهند. از جمیع 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 طریقی 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 سؤالی) فرم‌های متعددی از آن تهیه شده است. اولین بار اولسون فرم ۱۱۵ سؤالی آن را معرفی کرد و سپس فرم ۴۷ سؤالی آن ساخته شد. در این پژوهش از فرم ۴۷ سؤالی استفاده خواهد شد. نمره بالاتر نشان‌دهنده رضایت زناشویی بیشتر است (یوسفی، ۱۳۸۹). ضرایب آلفای خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه انریچ در گزارش اولسون، فورنیز و دراکمن<sup>۱</sup>(۱۹۸۹) بین ۴۸٪ تا ۹۰٪ بوده است. اولسون و اولسون (۱۹۹۷) اعتبار فرم ۴۷ سؤالی 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 ذهن‌آگاهی (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	اشتباه معیار برآورد	ضریب تبیین	ضریب تبیین خالص	ضریب همبستگی چندگانه
۰/۶۴۲	۰/۴۱۲	۰/۳۹۶	۰/۹۶	۱/۹۶

به منظور تبیین میزان رضایت زناشویی براساس مجموع مؤلفه‌های ۵ گانه ذهن‌آگاهی (مشاهده، توصیف، عمل‌آگاهانه، عدم قضاوت، عدم واکنش) 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 تعیین برابر  $R^2 = 0/412$  و ضریب تعیین خالص برابر  $R_{\text{adj}}^2 = 0/396$  بددست 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، مثلًاً عوامل زیربنایی تر قابل تبیین می‌باشد.

جدول (۲) نتایج تحلیل رگرسیون رضایت زناشویی براساس ذهن‌آگاهی

VIF	Tolerance	معناداری	T	Beta	B	ضرایب غیراستاندارد	متغیرها
		۰/۰۰۰	۸/۷۴	-	۶۵/۳۰		مقدار ثابت
۱/۹۶	۰/۵۱۰	۰/۰۰۰	۴/۲۶	۰/۲۷۶	۰/۷۹۱		عدم قضاوت
۱/۳۷	۰/۷۲۹	۰/۰۳۵	۲/۱۲	۰/۱۶۱	۰/۵۵۷		عدم واکنش
۱/۲۶	۰/۷۸۹	۰/۰۰۱	۳/۳۵	۰/۲۰۶	۰/۹۲۰		عمل‌آگاهانه
۱/۸۲	۰/۵۵۰	۰/۰۰۴	۲/۸۹	۰/۱۸۳	۰/۶۹۲		مشاهده
۱/۲۶	۰/۷۹۲	۰/۰۲۶	۲/۲۴	۰/۱۶۳	۰/۶۵۶		توصیف

در مجموع طبق اطلاعات جدول (۲) و با توجه به ضرایب بتاهاست استاندارد نشده ملاحظه می‌شود که مقدار ثابت ( $\alpha$ ) برابر  $65/30$  مؤلفه عدم قضاوت با بتای  $0/791$ ، مؤلفه عدم واکنش با بتای  $0/557$ ، عمل‌آگاهانه با بتای  $0/920$ ، مؤلفه مشاهده با بتای  $0/692$  و مؤلفه توصیف با بتای  $0/656$ ، در تبیین رضایت زناشویی سهم معناداری دارند. در نهایت با حذف مقدار ثابت ( $\alpha$ ) از طریق استاندارد کردن مقادیر متغیرهای مستقل ملاحظه می‌شود که بهتر ترتیب مؤلفه عدم قضاوت با بتای  $0/276$ ، 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، ذهن‌آگاهی، همانندسازی افراطی) قابل تبیین است.

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

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

به منظور تبیین میزان رضایت زناشویی براساس مجموع مؤلفه‌های ۶ گانه شفقت بر خود از رگرسیون چندگانه به روش گام به گام استفاده شد که در مجموع چهار مؤلفه (ذهن‌آگاهی، منزوی‌سازی، مهربانی بر خود، همانندسازی افراطی) در شکل گیری رگرسیونی باقی ماندند که ضریب همبستگی چندگانه آنها با رضایت زناشویی طبق اطلاعات جدول (۳) برابر  $R^2=0/617$  و ضریب تعیین برابر  $R=0/381$  و ضریب تعیین خالص برابر  $R^2=0/367$  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

VIF	Tolerance	معناداری	t	Beta	B	متغیرها
		.۰۰۰	۱۸/۰۴	-	۸۸/۸۹	مقدار ثابت
۲/۲۸	.۰۴۳۸	.۰۰۰	۴/۸۸	.۰۳۵۲	۱/۴۸	ذهن‌آگاهی
۱/۰۵	.۰۹۵۰	.۰۰۰	۳/۹۰	-.۰۲۹۷	-۱/۲۲	منزوی‌سازی
۲/۱۴	.۰۴۶۶	.۰۰۱	۳/۲۲	.۰۲۳۶	.۰۸۴۹	مهربانی بر خود
۲/۲۳	.۰۴۴۷	.۰۰۲	۲/۳۱	-.۰۱۷۶	-.۰۷۱۷	همانندسازی افراطی

در مجموع طبق اطلاعات جدول (۴) و با توجه به ضرایب بتاهای استاندارد نشده ملاحظه می‌شود که مقدار ثابت ( $\alpha$ ) برابر  $88/89$  مؤلفه ذهن‌آگاهی با بتای  $\beta=1/48$ , مؤلفه منزوی‌سازی با بتای  $\beta=-1/22$ , مؤلفه مهریانی بر خود با بتای  $\beta=+0/849$  و مؤلفه همانندسازی افراطی با بتای  $\beta=-0/717$ , در تبیین رضایت‌زنashویی سهم معناداری دارد.

در نهایت با حذف مقدار ثابت ( $\alpha$ ) از طریق استاندارد کردن مقادیر متغیرهای مستقل ملاحظه می‌شود که به ترتیب مؤلفه ذهن‌آگاهی با بتای  $\beta=0/352$ , مؤلفه منزوی‌سازی با بتای  $\beta=-0/297$  و مؤلفه مهریانی بر خود با بتای  $\beta=0/236$ , مؤلفه همانندسازی افراطی با بتای  $\beta=-0/176$ , در پیش‌بینی رضایت‌زنashویی تأثیر داشته‌اند.

فرضیه سوم: رضایت‌زنashویی زنان از روی مؤلفه‌های تنظیم‌شناختی هیجان (پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، اتخاذ دیدگاه، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار ذهنی، فاجعه‌آمیز پنداری) قابل تبیین است.

جدول (۵) ضریب همبستگی چندگانه تنظیم‌شناختی هیجان برای تبیین رضایت‌زنashویی

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

به‌منظور تبیین میزان رضایت‌زنashویی براساس مجموع مؤلفه‌های ۹ گانه تنظیم‌شناختی هیجان از رگرسیون چندگانه بهروش گام به گام استفاده شد که در مجموع طبق جدول (۵) چهار متغیر مستقل مهم (نشخوار ذهنی، پذیرش، ارزیابی مجدد مثبت، تمرکز مجدد مثبت، اتخاذ دیدگاه) در شکل‌گیری رگرسیونی باقی ماندند که ضریب همبستگی چندگانه آنها با رضایت‌زنashویی برابر  $R=0/575$  و ضریب تعیین  $R^2=0/331$  و ضریب تعیین خالص  $\overline{R^2}=0/316$  به‌دست آمده است و این ضریب بیانگر آنست که حدود ۳۱ درصد از واریانس رضایت‌زنashویی توسط متغیرهای مستقل موجود در شکل تبیین می‌گردد و درصد از واریانس رضایت‌زنashویی توسط متغیرهای خارج از موضوع این پژوهش، مثلاً عوامل زیربنایی‌تر قابل تبیین می‌باشد.

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

VIF	Tolerance	معناداری	t	Beta	B	متغیرها
		.۰/۰۰۰	۱۶/۶۹	-	۹۰/۷۲	مقدار ثابت
۱/۲۷۱	.۷/۸۷	.۰/۰۰۱	۳/۳۸	-.۰/۲۴۳	-۱/۲۴	نشخوار ذهنی
۲/۲۲۴	.۰/۴۵۰	.۰/۰۰۱	۳/۵۰	.۰/۲۴۴	۱/۱۶	پذیرش
۱/۹۰۹	.۰/۵۲۸	.۰/۰۱۴	۲/۴۷	.۰/۱۶۳	.۰/۹۱۵	ارزیابی مجدد مثبت
۱/۵۱۸	.۰/۶۵۹	.۰/۰۱۴	۲/۴۷	.۰/۱۵۷	.۰/۸۰۴	تمرکز مجدد مثبت

در مجموع طبق اطلاعات جدول (۶) و با توجه به ضرایب بتاهای استاندارد نشده ملاحظه می‌شود که مقدار ثابت ( $\alpha$ ) برابر ۰/۷۲، مؤلفه نشخوار ذهنی 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 ( $\alpha$ ) 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 ذهن‌آگاهی، شفقت برخود و تنظیم‌شناختی هیجان در پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان معلم مدارس آذربایجان در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۵ انجام شده است. یکی از نتایج نشان داد؛ مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی 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 (بائز و همکاران، ۲۰۰۶؛ به نقل از آمبر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹) نشان دادند مؤلفه عدم قضاوت ذهن‌آگاهی، با سرکوبی تفکر همبستگی منفی دارد. این عامل ذهن

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 غیرازیابانه 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).

جبهه 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 دلسویزی 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<sup>۱</sup> 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<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰)، بارنس، براون، کراس‌مارک، کمپل و راگ<sup>۳</sup> (۲۰۰۷) نشان دادند که ذهن آگاهی با رضایت‌زنashویی و پاسخ‌های انطباقی بیشتر همراه است. افراد ذهن آگاه هنگام رویرو 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 زنashویی 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 صفائی‌مقدم و همکاران (۱۳۹۳)، امیدی‌بیگی 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 ذهن‌آگاهی و رضایت‌زناشویی رابطه مستقیم از لحاظ آماری معنی‌دار نیست بلکه ذهن‌آگاهی 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 راه حل‌های کامل و کمال‌گرایانه کاهش می‌یابد و به انعطاف‌پذیری پاسخ‌ها کمک می‌کند و از نشان دادن افکار اتوماتیک واژ جلوگیری می‌کند. حالت عدم قضاوت بر اتخاذ یک موضع غیرازی‌بازانه 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 تحریه 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. به عبارتی وقتی زوجین ذهن‌آگاه 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 ذهن‌آگاه با توجه به حضور ذهن خود در می‌یابند که تمام افکار واقعی نیستند و صرفاً افکار هستند بنابراین راحت‌تر افکار را رهایی 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 برخود؛ مؤلفه ذهن‌آگاهی، در گام 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 مشتبی چون مهربانی به‌خود، متنانت، 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 برخود 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 حداقل رساندن تندرستی و توان بالقوه فرد». در راستای تأیید این پژوهش نتایج یافته‌های قزلسلو و همکاران (۱۳۹۴) این است که شفقت برخود در رضایت زناشویی تأثیر دارد. نتایج یافته‌های (مصطفویان، ۱۳۹۴) نشان داد، بین شفقت برخود و رضایت زناشویی رابطه‌ای دیده نشد (مصطفویان، ۱۳۹۴). همچنین آرمیتسو و همکاران (۲۰۱۴) به این نتیجه رسیدند شفقت برخود افکار اتوماتیک مثبت را افزایش و در نتیجه رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد. نف و برتیواز (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 برخود، توسط همسرخود به‌طور قابل توجهی مراقبت‌کننده (مهربان، گرم و باملاحظه) توصیف می‌شود. بنابراین افراد دارای شفقت برخود، 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 ذهن‌آگاه 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 هیجانات منفی هستند کمتر استفاده می‌کنند و وقتی نقاط ضعف‌شان را از نظر می‌گذارند اضراب 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 رضایت‌بیشتری از رابطه زناشویی خود دارند. نتیجه دیگر تحقیق حاصل از رگرسیون چندگانه بهروش گام گام نشان داد، ازین مؤلفه‌های نه‌گانه تنظیم‌شناختی هیجان؛ به ترتیب اولویت نشخوار ذهنی، پذیرش، ارزیابی مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی به میزان ۳۱ درصد از رضایت زناشویی زنان معلم مورد مطالعه را پیش‌بینی نمودند. با توجه به یافته‌های پژوهش مؤلفه نشخوار ذهنی و پذیرش قوی‌ترین پیش‌بینی کننده‌های رضایت زناشویی هستند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت: تنظیم‌شناختی هیجان یکی از مهم‌ترین تکالیف برای سلامت جسمی و روان‌شناختی بهویژه در روابط زناشویی می‌باشد (Kringen & Werner<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴). برخورداری از تکنیک‌های ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجانی باعث افزایش توانمندی افراد در سازش با انواع موقعیت‌های تنش‌زا و پرچالش، مدیریت موثرتر چنین موقعیت‌هایی و همچنین باعث افزایش اعتماد به نفس و رضایت از زندگی می‌گردد (Bayer, ۲۰۰۳).

راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان هم به نحوه 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

---

1- Kring& werner

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 دهن، مثلاً در تمرکز مجدد مثبت زوجین در برخورد با شرایط ناگوار به یادآوری تجارب مثبت خود می‌پردازند و می‌تواند 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 مناسب 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 بلاج<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۴) به این نتیجه رسیدند مهار هیجان منفی همسران در طول تعارضات برای رضایت زناشویی مفید است. یان<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۰). نشان دادند؛ هیجان مثبت در رضایت زناشویی موثر است.

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

دلزدگی و شکست در زندگی‌شان را تجربه می‌کنند. به‌منظور مقابله با چنین هیجان‌های منفی، آنها نیازمند تسکین‌دادن و رفع کردن و از همه مهم‌تر نیازمند غلبه‌کردن بر چنین هیجان‌های منفی بدون هرگونه آسیب هستند. این افراد باید با شفقت برخود، خودشان را در ارتباط با این نوع از هیجان‌های منفی افزایش دهند. شواهد پژوهشی نشان می‌دهد، شفقت برخود 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 برخود علاوه بر آنکه فرد را در مقابل حالات روانی منفی محافظت می‌کند در تقویت حالات هیجانی مثبت نیز نقش دارد. اگر چه شفقت برخود با عواطف مثبت، ارتباط دارد اما این ویژگی، صرفاً یک شیوه تفکر مثبت نیست، بلکه توانایی نگه داشتن هیجانات منفی در هشیاری غیرقضایی بدون فرونشانی یا انکار جنبه‌های منفی تجربه است. به عنوان مثال این‌طور نیست که افرادی که نسبت به خود شفقت دارند، زمانی که نقاط ضعف‌شان را توصیف می‌کنند از کلماتی که بیان‌گر هیجانات 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 برخود بیشتر، مواجهه‌شدن با هیجان را مدنظر قرار می‌دهد تا اجتناب کردن از آن را، بنابراین افراد دارای شفقت برخود اجتناب کمتری دارند و بیشتر از راهبردهای مساله محور استفاده می‌کنند که این امر در کاهش تجربه اضطراب و افسردگی بسیار بالاهمیت است (نف، ۲۰۱۱).

با توجه به اینکه ذهن‌آگاهی، شفقت برخود و تنظیم‌شناختی هیجان پیش‌بینی‌کننده رضایت‌زنashویی هستند لذا پیشنهاد می‌شود به‌منظور کاهش مشکلات مربوط به رضایت زناشویی برگزاری کارگاه‌های آموزشی ویژه زوجین موردو توجه قرار گیرد. با توجه به تأثیر ذهن‌آگاهی در رضایت زناشویی، پیشنهاد می‌شود مطالعه‌ای مداخله‌ای با تمرينات ذهن آگاهی برای افزایش رضایت زناشویی، انجام شود. و همچنین با توجه به اهمیت شفقت برخود، 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.

۱۳۹۷/۰۲/۱۲

تاریخ دریافت نسخه اولیه مقاله:

۱۳۹۷/۰۶/۱۰

تاریخ دریافت نسخه نهایی مقاله:

۱۳۹۷/۰۹/۲۰

تاریخ پذیرش مقاله:

## منابع

- اسدزاده، نیما؛ مکوندی، بهنام و زهرا بنایی مبارکی (۱۳۹۴). رابطه بین راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان با رضایت‌زنashویی در زوج‌های دانشجو، گزارش‌های تحقیقاتی مگت، ۳(۱۴۴۴-۸۹۳۹).
- ادیانی، سیدیونس (۱۳۸۱)، فلسفه ذهن و معنی، انتشارات نقش جهان.
- امیدبیگی، مهسا؛ خلیلی، شیوا؛ غلامعلی لواسانی، مسعود و نیما قربانی (۱۳۹۳)، رابطه ذهن‌آگاهی و خودشناسی منسجم با رضایت‌مندی زناشویی، مجله روانشناسی، ۷۱(۱۸)، ۳۲۷-۳۴۱.
- ثانایی، باقر؛ علاقه‌بند، سیلا؛ 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 غیرمتعدد مراجعه کننده 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؛ حسنوند، مرجان و احسان نیک‌منش (۱۳۹۳). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی و ساختار عاملی پرسشنامه پنج وجهی ذهن‌آگاهی، مقاله اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی، ۳۳(۸۷)، ۷۷-۸۷.
- صفایی مقدم، صفا؛ اکبری، علی؛ صالحی‌زاده، عبدالرحیم و رجب رخ فرد (۱۳۹۳). بررسی رابطه بهزیستی معنوی و ذهن‌آگاهی با رضایت‌زنashویی، اولین همایش ملی علوم تربیتی در روانشناسی معنویت و سلامت.
- عیسی‌زاده، آمنه (۱۳۹۵). نقش پیش‌بینی کننده راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان در رضایت‌زنashویی و فرسودگی شغلی پرستاران زن، مرکز تحقیقات مراقبت‌های پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران، نشریه پرستاری ایران، ۱۰۲(۲۹)، ۳۱-۲۲.
- غلامی، زهرا (۱۳۹۱). مقایسه نقش معنویت و ذهن‌آگاهی در رضایت‌زنashویی زنان و مردان شاغل. پایان-نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، وزارت علوم و تحقیقات و فناوری.
- قرلسفلو، مهدی؛ جزایری، رضوان السادات؛ بهرامی، فاطمه و رحمت‌الله محمدی (۱۳۹۴). سبک‌های زوجی و شفقت خود به عنوان پیش‌بین‌های رضایت‌زنashویی، 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، ۱۴(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 روان‌شناسی، 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 تنبیگی‌زای زناشویی، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس تهران.

محمدی، مسعود؛ فرنام، رابت و پریسا محبوبی (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین سبک‌های دلستگی 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 موتایی (۱۳۹۲)، ویژگی روان‌سنگی نسخه فارسی مقیاس شفقت برخود، روانشناسی معاصر، ۸(۲)، ۴۰-۲۷.

نوین، جنان و بهرامی احسان (۱۳۹۵). طراحی و ارزیابی اثربخشی آموزه‌های دینی-روان‌شناسی، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۷(۲۸)، ۶۱-۸۳.

هالقورد، د.ک. (۱۳۸۴). زوج درمانی کوتاه مدت، ترجمه مصطفی تبریزی، مژده کارданی 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 شهید بهشتی 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 for-casting, 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.
- Bucheld, 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.
- Bozoğlan, B. (2015). Emeklilik dönemi doyumunun yordayıcısı olarak yaşam doyumu, evlilik doyumu ve sosyal destek, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24(1), 229–238.
- Çapri, B., & Gökçakan, Z. (2013). *Eş tükenmişliğini yordanan değişkenler*, İlköğretim 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/> UlusalTez Merkezi/

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). Britich. *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., Dilmaç, B., & Arslan, C. (2015). Evlilik içi ilişki ile evlilikteki yaşam doyumunun evli çiftlerin değerleri açısından 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 Learinig reduce aggression in adults With developmental disabilities, *Research in developmental Disabilities*, 23, 18-28.
- Tutarel-Kışlak, Ş., & Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma 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.
- Yeşiltepe, S.S., & Çelik, M. (2014). Evaluation of marital adjustment of teachers in terms of psychological well-being and some variables, *Elementary Education Online*, 13(3), 992–1013.