

رابطه ذهن آگاهی و خودشناسی منسجم با رضایتمندی زناشویی □

The Relationship between Mindfulness and Integrative Self - Knowledge with Marital Satisfaction. □

Mahsa Omidbeiki, M.Sc. ✉

Shiva Khalili, Ph.D.

Masoud Gholamali Lavasani, Ph.D.

Nima Ghorbani, Ph.D.

مهسا امید بیکی *

دکتر شیوا خلیلی *

دکتر مسعود غلامعلی لواسانی *

دکتر نیما قربانی *

Abstract

This study investigated the relationship between integrative self-knowledge and mindfulness with marital satisfaction. For this purpose 300 subjects (150 couples) were selected via cluster sampling method among the married staff of tehran municipal organization. The procedure. The couples responded to the Five Facet Mindfulness Questionnaire, (Baer et al 2006); The Integrative Self - Knowledge Questionnaire, (Ghorbani et al 2008) and the Marital Satisfaction, (Asoodeh et al 2010). Significant positive relationships were found between mindfulness and integrative self - knowledge with marital satisfaction. There were strong correlations between mindfulness and integrative self-knowledge with marital satisfaction. Research findings indicate that mindfulness skills are effective factors marital satisfaction.

Keywords: mindfulness, integrative self - knowledge, marital satisfaction

چکیده

این پژوهش رابطه ذهن آگاهی و خودشناسی منسجم با رضایتمندی زناشویی را بررسی می کند. به این منظور تعداد ۱۵۰ زوج (۳۰۰ نفر) به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای از بین کارمندان متاهل سازمان شهرداری تهران (۱۵۰ زن و ۱۵۰ مرد) انتخاب شدند. داده ها به روش آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون تجزیه و تحلیل شد. زوجین به سوالات پرسشنامه ذهن آگاهی؛ بایر و همکاران (۲۰۰۶)، خودشناسی منسجم؛ قربانی و همکاران (۲۰۰۸) و پرسشنامه زوجی اینریچ؛ آسوده و همکاران (۱۳۸۹) پاسخ دادند. یافته ها حاکی از آن است که بین ذهن آگاهی و خودشناسی منسجم با رضایت زناشویی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد و مهارت های خودآگاهی (خودشناسی منسجم و ذهن آگاهی) می توانند تغییرات رضایتمندی زناشویی را پیش بینی کنند. یافته های این پژوهش نشان می دهد که مهارت های خودآگاهی از عوامل موثر بر رضایت زناشویی هستند.

کلیدواژه ها: ذهن آگاهی، خودشناسی منسجم، رضایت زناشویی.

□ Faculty of Psychology and Educational Sciences,
University of Tehran, I.R.Iran
✉ Email:omidbeygi@ut.ac.ir

□ دریافت مقاله: ۱۳۹۱/۱۰/۳ تصویب نهایی: ۱۳۹۲/۱۲/۴
* دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.

● مقدمه

از نتایج مهم زندگی، داشتن رضایت از روابط صمیمانه است. رضایت زناشویی جنبه مرکزی زندگی عاطفی و اجتماعی زن و شوهر است و نارضایتی از آن می تواند به توانایی آنها برای برقراری رابطه رضایت مندانه با فرزندان و سایر اشخاص خارج از خانواده آسیب برساند. آنچه بر رضایت زناشویی تأثیری انکارناپذیر دارد، ارتباط است. کیفیت ارتباط به علت اثری که بر "صمیمیت زوجین"^۱ دارد، در رضایت زناشویی بسیار موثر است (السون و السون، ۲۰۰۰). اما ارتباط، خود یکی از بزرگترین چالش های هر فرد در زندگی زناشویی است. آنچه آن را به یک چالش مهم تبدیل می کند وجود کنش ها و واکنش های از روی عادت است که بشر به تدریج از ابتدای زندگی آنها را فرا می گیرد.

مشکلاتی که هر یک از زوجین در روابط خود تجربه می کنند، با "عکس العمل های از روی عادت"^۲ که از گذشته فرا گرفته اند پاسخ داده می شود. آنها به جای اینکه بتوانند به راه حلی متقابل برسند، به دلیل نشان دادن عکس العمل های عادت منفی، شروع به سرزنش یکدیگر می کنند (لانگر و برپی، ۲۰۰۵). این عکس العمل ها که به دنبال تمایل انسان برای کنترل محیط جهت حفظ نفس خود روی می دهد، یا به صورت "حذف کردن"^۳ افکار و احساسات نشان داده می شود و یا به صورت جذب آن و در ادامه واکنش "هیجانی شدید"^۴. هر دوی این فرایندها توانایی انسان برای مشاهده درست واقعیت را محدود کرده و در نتیجه انسان با فکر و یا احساس خود یکی می شود. برای مثال در حالی که فکر انتقام و تلافی فکری گذرا است او تماما فکر انتقام می شود. بسیاری از اوقات فرد می داند که گفتن کلمه و یا انجام عملی تا چه اندازه طرف مقابل را دلسرد و آزرده می سازد اما به دنبال احساسات ایجاد شده، قادر نیست خود را برای نگفتن آن کلمه و یا انجام ندادن آن عمل کنترل کند. در نهایت او با نشان دادن این قبیل عکس العمل ها در رابطه خود، حل تعارض و یا قسمت های دیگر زندگی مشترک آزادی انتخاب را از خود گرفته و طبیعت شکننده و ظریف روابط را به تدریج فرسوده می سازد. به تدریج بی حرمتی ها، لجاجت ها و تحقیرها میان زوج رد و بدل می شود و آنها را نسبت به رابطه بی میل ساخته، ریشه دوست داشتن را

خشک می کند. در این هنگام است که همسران خود را در حال نفس زدن در آب های خطرناکی می یابند که اغلب آنها را به سمت و سوی طلاق سوق می دهد. به همین دلیل جکوبسون، والدورن و مور (۱۹۸۰)، مشکلات ارتباطی را شایع ترین و مخرب ترین مشکلات در ازدواج های شکست خورده می دانند. از مهم ترین مهارت ها که به طور اخص در این زمینه یاری رسان است و البته بررسی تحقیقات انجام شده در ایران کم توجهی محققین به این مهارت ها را نشان می دهد، مهارت های ذهن آگاهی و خودشناسی منسجم است. ذهن آگاهی، هشپاری شفاف از افکار، احساسات، حس های جسمانی، اعمال و محیط اطراف است، آنچنان که در هر لحظه پدیدار می شود. نظاره گری همراه با پذیرش و پیراسته از تمایل و تنفر، موضع ذهن آگاهی به هر تجربه است (قربانی، ۱۳۸۸). نوعی از رابطه که در آن کیفیت ذهن آگاهی پر رنگ می شود رابطه ای است که در آن زوجین توانایی شناخت واقعی افکار و احساسات خود را پیدا می کنند. در گام بعدی آنها می توانند بر پایه توانایی شناسایی درست افکار و احساسات به قاب گیری مجدد آنها پردازند. این توانایی به انسان کمک می کند تا فرایند خودکار چسبندگی به افکار و احساسات شکسته شده و آن را به صورت پدیده ای گذرا ببینند که تنها قسمت کوچکی از وجود را فرا گرفته و نه تمام وجود را. به دنبال ایجاد این دو توانایی انسان از فکر و یا احساس خود بزرگتر شده و می تواند در فضای ایجاد شده با آزادی برای پاسخ دادن، گزینه های مختلف را بررسی کرده و انتخاب کند. (استرانگ، ۲۰۱۱). از سویی دیگر خودشناسی منسجم ظرفیت فهم زمانمند و انسجامی فرایندها و تجارب درونی خود (قربانی، واتسن، هارگیس، ۲۰۰۸) است که به فرد امکان درک توانمندیهایش را می دهد (کاپرارا و گرون، ۲۰۰۳) تا با سازماندهی افکار و احساسات، مناسب ترین فعالیت ها را برای رسیدن به نتایج مطلوب، شناسایی و انتخاب کند (قربانی و همکاران، ۲۰۰۸). خودشناسی آگاهی به تجارب کنونی و مرتبط ساختن آنها با گذشته است.

بر پایه این مفهوم سازی، "خودشناسی سازش یافته" خودشناسی تجربی و تاملی را شامل می شود. "خودشناسی تجربه ای" با دشواری در شناسایی عواطف و توصیف آنها همبستگی منفی دارد، چرا که این نوع از خودشناسی، پردازش خبر پذیرای تغییرات

پویشی لحظه به لحظه و جاری خود است که دروندادی بی واسطه از تجارب فردی فراهم می کند و از فعالیت های خودکار پاسخ های درونی و آشکار ناشی از طرح های کنش و واکنش نامناسب با موقعیت پیش رو، جلوگیری می کند. و اما "خودشناسی تاملی" پردازش خبر فعال از خود در خصوص تجربه گذشته است و به تحلیل تجربیات گذشته از طریق پردازش های شناختی عالی تر می پردازد و از این رهگذر روان بندهای ذهنی جدید و سازش یافته برای فرد خلق می شود که چشم اندازی وسیع را برای هدایت رفتار وی فراهم می کند. این عامل نمایانگر توانایی خودآگاهانه در مهار خشم و اجتناب از اموری است که بعدها سبب پشیمانی می شود (قربانی و همکاران، ۲۰۰۳). اهمیت این دو مهارت؛ ضرورت ورود آنها را به حوزه خانواده نشان می دهد. با توجه به اینکه تا کنون ارتباط این مهارت ها با روابط زوجین و رضایت آنها از زندگی، در نمونه ایرانی بررسی نشده است. بر خود دانستیم که ارتباط این عوامل را سنجیده تا در صورت معناداری همبستگی میان آنها، علاوه بر تسهیل مسیر پژوهش های علی در این حوزه، از این دو مهارت در زمینه آموزش زوجین قبل و حتی بعد از ازدواج استفاده کنیم. چرا که در صورت معناداری ارتباط می توان گفت که ذهن آگاهی و خودشناسی منسجم می توانند به افراد برای داشتن ذهنی منعطف و آزاد از هر گونه کنش ها و واکنش های عادی نامناسب در جهت خلق روابطی سالم کمک کنند. بنابراین در این پژوهش به این سؤال پاسخ داده می شود که "آیا میان ذهن آگاهی و خودشناسی منسجم با رضایت‌مندی زناشویی، رابطه ای وجود دارد؟"

● روش

این پژوهش به روش مقطعی پیمایشی انجام شده است. "جامعه آماری" پژوهش را کارمندان زن و مرد متاهل شهرداری تهران به همراه همسرانشان تشکیل می دهند. نمونه پژوهش شامل ۱۵۰ زوج (۳۰۰ نفر) است که از طریق روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای با دریافت اجازه نامه از اداره کل تشکیلات و آموزش شهرداری های استان تهران انتخاب شدند. نیمی از نمونه را مردان شاغل در شهرداری به همراه همسرانشان و نیمی دیگر را زنان شاغل به همراه همسرانشان تشکیل می دهند. دامنه سنی آزمودنی ها

از ۲۴ تا ۶۷ سال و میانگین سن آزمودنی ها ۳۴ سال است. دامنه مدت زمان ازدواج آنها ۱ تا ۲۵ سال است که میانگین آن ۸ و انحراف معیار آن ۶/۲۴ سال است. ۸۳/۷ درصد از زوجین هر دو شاغل، ۱۶/۳ درصد از آنان تنها مرد شاغل و زن خانه دار است. ۴۱ درصد از آزمودنی ها فرزند نداشتند. ۳۶ درصد از آنها دارای یک فرزند، ۱۹ درصد دارای دو فرزند و ۲/۷ درصد دارای سه فرزند و یا چهار فرزند بودند.

● ابزار

□ الف- پرسشنامه ذهن آگاهی^۵: (بایر و همکاران، ۲۰۰۶) این پرسشنامه شامل ۳۹ سوال و ۵ خرده مقیاس است. خرده مقیاس های این پرسشنامه عبارت اند از: "عدم واکنش به تجربه درونی"^۶، "توان مشاهده"^۷ (توجه به حس های بدنی، افکار و احساسات)، "عمل بر پایه آگاهی"^۸، "توصیف"^۹ (توان نامگذاری احساسات و افکار با استفاده از کلمات)، "عدم قضاوت"^{۱۰} تجربیات درونی. در این ابزار، مقیاس عمل کردن با آگاهی بیشترین ارتباط را با متغیرهای مذکور و قضاوت نکردن ضعیف ترین ارتباط را نشان می دهد. خرده مقیاس های پنج وجهی از همسانی درونی بالا (دامنه آلفا از ۰/۷۵ تا ۰/۹۰ می باشد) برخوردارند (باباپور خیرالدین و همکاران، ۱۳۹۱). در پژوهش حاضر، ضریب قابلیت اعتماد با استفاده از روش آلفای کرنباخ به ترتیب برای خرده مقیاس های مذکور برابر با ۰/۷۲، ۰/۷۹، ۰/۷۸، ۰/۶۹ و ۰/۶۲ می باشد.

□ ب- پرسشنامه خودشناسی منسجم^{۱۱}: در بررسی خودشناسی منسجم از "پرسشنامه خودشناسی منسجم" قربانی، واتسن و هارگیس (۲۰۰۸) استفاده شد. این پرسشنامه صورتبندی روشن تر و سازش یافته تر را به همراه مدلهای مناسب روانسنجی برای بررسی خودشناسی ارائه کرده و از دو وجه تجربه ای و تاملی تشکیل شده است که به صورت درهم تنیده عمل می کنند. همبستگی میان این دو وجه برابر است با، $r=0.74$ ($p < 0.001$) (قربانی و همکاران، ۲۰۰۳). پرسشنامه دارای ۱۲ ماده بوده که بر اساس یک مقیاس پنج درجه ای پاسخ داده می شود. در نمره گذاری این مقیاس تعدادی مورد معکوس وجود دارد. این موردهای معکوس عبارت اند از سوال ۱، ۲، ۴، ۵، ۷، ۸، ۱۰، ۱۱ و ۱۲. میانگین ضرایب آلفای این مقیاس در مطالعه مذکور (۲۰۰۸) ۰/۸۰ است. اعتبار این مقیاس با بررسی رابطه آن با مقیاس های زیر

سنجیده شده؛ "مقیاس خودآگاهی" (فنیگشتاین و همکاران، ۱۹۹۵؛ به نقل از قربانی و همکاران، ۲۰۰۳)، "مقیاس هوش هیجانی" (سالووی و همکاران، ۱۹۹۵؛ به نقل از قربانی و همکاران، ۲۰۰۳)، "مقیاس ارزش خود" (روزنبرگ، ۱۹۶۵؛ نقل در قربانی و همکاران، ۲۰۰۳). در تمامی موارد، همبستگی های بدست آمده معنادار بوده که نشان از اعتبار ملاکی مقیاس خودشناسی دارد. خودشناسی در پیش بینی سلامت روان در قیاس با پنج عامل بزرگ شخصیت دارای روایی افزایشی است و فراتر از این عامل های شخصیتی، توان تبیین سلامت روان را دارد (طهماسب و همکاران، ۱۳۸۵). میانگین ضرایب آلفای کرنباخ این آزمون در پژوهش حاضر ۰/۷۷ است.

□ ج- پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ^{۱۲}: مطابق با نظر اسپانیر، رضایت زناشویی برآوردی از میزان شادکامی و خشنودی موجود در رابطه و نیز فراوانی تعارضات تجربه شده در آن؛ همچنین میزان امید به آینده ازدواج و تلاش برای موفقیت آن است (اسپانیر، ۱۹۷۶؛ به نقل از ترکان و مولوی، ۱۳۸۸). "پرسشنامه رضایت زناشویی" (آسوده، ۱۳۸۹) شامل ۳۵ ماده و چهار خرده مقیاس رضایت زناشویی، ارتباطات، حل تعارض و تحریف آرمانی است. پرسشنامه توسط فورز و السون در سال ۱۹۸۹ ساخته شده است. در یک تحقیق ملی، آنها با استفاده از نمونه گیری تصادفی ۵۰۳۹ زوج را مورد آزمایش قراردادند. همچنین این پرسشنامه در سال ۲۰۰۰ توسط دیوید السون و الی السون بر روی ۲۵۵۰۱ زوج متاهل اجرا شد. در پژوهش آسوده و همکاران (۲۰۱۰) بر روی ۳۰۰ زوج ایرانی، ضریب آلفای پرسشنامه برای خرده مقیاس های رضایت زناشویی، ارتباط، حل تعارض و تحریف آرمانی به ترتیب به قرار زیر است: ۰/۷۴، ۰/۷۸، ۰/۶۱ و ۰/۸۰ است (آسوده و همکاران، ۲۰۱۰). میزان اعتبار این ابزار از طریق روش بازآزمایی برای خرده مقیاس ها به ترتیب برابر با ۰/۸۶، ۰/۸۱، ۰/۹۰ و ۰/۹۲ است. در این پژوهش ضریب قابلیت اعتماد پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرنباخ برای خرده مقیاس های رضایت زناشویی، ارتباطات، حل تعارض و تحریف آرمانی برابر با ۰/۷۸، ۰/۷۹، ۰/۶۲ و ۰/۷۶ است. بررسی های انجام شده به کمک این مقیاس بر روی زوجین خوشبخت ایرانی، روایی این مقیاس را تایید نموده است (آسوده و همکاران، ۲۰۱۰).

● یافته ها

در جدول ۱ شاخص های توصیفی و همبستگی میان متغیرهای پژوهش ارائه شده است. بیشترین میانگین در میان ابعاد رضایت زناشویی، مربوط به بعد رضایت زناشویی است و در میان ابعاد ذهن آگاهی بیشترین میانگین را بعد عمل با آگاهی به خود اختصاص داده است. ابعاد رضایت زناشویی با یکدیگر و ابعاد ذهن آگاهی نیز با یکدیگر رابطه مثبت دارند. لازم به ذکر است که قطر پایین جدول یافته های مربوط به نمونه مردان و قطر بالا مربوط به نمونه زنان است. جدول ۱ نشان می دهد در نمونه زنان توانایی قضاوت نکردن و توان نامگذاری احساسات و افکار تجربه شده، بیشترین همبستگی را با بعد ارتباط از رضایت زناشویی دارد. توانمندی بیشتر در جهت حل تعارض و رضایت بیشتر از زندگی، با آگاهانه عمل کردن میسر میشود. و اما در نمونه مردان آگاهانه عمل کردن و خودشناسی منسجم بیشترین همبستگی را با ابعاد رضایت زناشویی دارد.

جدول ۱. نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه مهارت ذهن آدمی و خودشناسی منسجم

با رضایت زناشویی در دو جنس

متغیر	r_{12}	r_{13}	r_{14}	r_{15}	r_{16}	r_{17}	r_{18}	r_{19}	r_{20}	r_{21}	r_{22}	r_{23}	r_{24}	r_{25}	r_{26}	r_{27}	r_{28}	r_{29}	r_{30}
۱. رضایت	۳۵/۹۸	۶/۹۳	۰/۷۸	-	۰/۷۳۴**	۰/۷۲۶**	۰/۷۳۳**	۰/۷۲۶**	۰/۷۳۴**	۰/۷۳۳**	۰/۷۲۶**	۰/۷۳۴**	۰/۷۳۳**	۰/۷۲۶**	۰/۷۳۴**	۰/۷۳۳**	۰/۷۲۶**	۰/۷۳۴**	۰/۷۳۳**
۲. ارتباط	۳۳/۲۵	۷/۵۵	۰/۷۹	-	۰/۶۲۳**	۰/۶۷۶**	۰/۶۲۳**	۰/۶۷۶**	۰/۶۲۳**	۰/۶۷۶**	۰/۶۲۳**	۰/۶۷۶**	۰/۶۲۳**	۰/۶۷۶**	۰/۶۲۳**	۰/۶۷۶**	۰/۶۲۳**	۰/۶۷۶**	۰/۶۲۳**
۳. حل تعارض	۳۱/۴۲	۵/۷۳	۰/۶۲	-	۰/۴۴۷**	۰/۶۹۶**	۰/۴۴۷**	۰/۶۹۶**	۰/۴۴۷**	۰/۶۹۶**	۰/۴۴۷**	۰/۶۹۶**	۰/۴۴۷**	۰/۶۹۶**	۰/۴۴۷**	۰/۶۹۶**	۰/۴۴۷**	۰/۶۹۶**	۰/۴۴۷**
۴. تحریف آرمانی	۱۸/۲۰	۴/۰۵	۰/۷۶	-	۰/۵۵۳**	۰/۶۴۱**	۰/۵۵۳**	۰/۶۴۱**	۰/۵۵۳**	۰/۶۴۱**	۰/۵۵۳**	۰/۶۴۱**	۰/۵۵۳**	۰/۶۴۱**	۰/۵۵۳**	۰/۶۴۱**	۰/۵۵۳**	۰/۶۴۱**	۰/۵۵۳**
۵. مشاهده	۲۷/۷۵	۵/۲۸	۰/۷۲	-	۰/۳۵۳**	۰/۲۰۶*	۰/۳۵۳**	۰/۲۰۶*	۰/۳۵۳**	۰/۲۰۶*	۰/۳۵۳**	۰/۲۰۶*	۰/۳۵۳**	۰/۲۰۶*	۰/۳۵۳**	۰/۲۰۶*	۰/۳۵۳**	۰/۲۰۶*	۰/۳۵۳**
۶. توصیف	۲۷/۷۹	۵/۳۳	۰/۷۹	-	۰/۴۸۰**	۰/۳۴۵**	۰/۴۸۰**	۰/۳۴۵**	۰/۴۸۰**	۰/۳۴۵**	۰/۴۸۰**	۰/۳۴۵**	۰/۴۸۰**	۰/۳۴۵**	۰/۴۸۰**	۰/۳۴۵**	۰/۴۸۰**	۰/۳۴۵**	۰/۴۸۰**
۷. عمل با آگاهی	۲۸/۲۵	۵/۳۹	۰/۷۸	-	۰/۳۲۷**	۰/۶۶۸**	۰/۳۲۷**	۰/۶۶۸**	۰/۳۲۷**	۰/۶۶۸**	۰/۳۲۷**	۰/۶۶۸**	۰/۳۲۷**	۰/۶۶۸**	۰/۳۲۷**	۰/۶۶۸**	۰/۳۲۷**	۰/۶۶۸**	۰/۳۲۷**
۸. قضاوت نکردن	۲۴/۰۸	۴/۹۹	۰/۶۹	-	۰/۱۰۳	۰/۴۰۳**	۰/۱۰۳	۰/۴۰۳**	۰/۱۰۳	۰/۴۰۳**	۰/۱۰۳	۰/۴۰۳**	۰/۱۰۳	۰/۴۰۳**	۰/۱۰۳	۰/۴۰۳**	۰/۱۰۳	۰/۴۰۳**	۰/۱۰۳
۹. عکس العمل نشان دادن	۲۲/۱۵	۴/۱۵	۰/۶۲	-	۰/۴۹۸**	۰/۱۷۸*	۰/۴۹۸**	۰/۱۷۸*	۰/۴۹۸**	۰/۱۷۸*	۰/۴۹۸**	۰/۱۷۸*	۰/۴۹۸**	۰/۱۷۸*	۰/۴۹۸**	۰/۱۷۸*	۰/۴۹۸**	۰/۱۷۸*	۰/۴۹۸**
۱۰. خودشناسی منسجم	۴۲/۵۱	۸/۳۲	۰/۷۷	-	۰/۳۷۸**	۰/۴۲۱**	۰/۳۷۸**	۰/۴۲۱**	۰/۳۷۸**	۰/۴۲۱**	۰/۳۷۸**	۰/۴۲۱**	۰/۳۷۸**	۰/۴۲۱**	۰/۳۷۸**	۰/۴۲۱**	۰/۳۷۸**	۰/۴۲۱**	۰/۳۷۸**

N=300, ** p< 0/1 * p< 0/5

برای فهم سهم هر کدام از این مهارت ها در پیش بینی رضایت زناشویی به جدول ۲ توجه می کنیم. با توجه به این جدول، چهار خرده مقیاس از مهارتهای خودآگاهی (خودشناسی، عمل با آگاهی، مشاهده و قضاوت نکردن) در نمونه مردان پیش بینی کننده رضایت زناشویی است. در حالی که در نمونه زنان تنها دو خرده مقیاس عمل کردن با آگاهی و توصیف کردن پیش بینی کننده رضایت زناشویی هستند. در نمونه مردان خرده مقیاسها حدوداً ۲۶ درصد رضایت زناشویی را پیش بینی می کنند و در نمونه زنان ۲۵ درصد از تغییرات رضایت زناشویی با مهارت های خودآگاهی قابل پیش بینی است. سایر اطلاعات به صورت مقایسه ای در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. نتایج رگرسیون برای پیش بینی رضایت زناشویی بر اساس مهارت های خودآگاهی در دو جنس

جنس	B	β	t	سطح معناداری	R^2	R^2 تعدیل شده
مردان	۹/۱۷	۰/۱۸	۲/۶۱	۰/۰۱	۰/۵۴۶	۰/۲۵۹
		۰/۲	۱/۸۱	۰/۰۴۷		
		۰/۲۹	۳/۰۲	۰/۰۱		
		۰/۲۴	۲/۱۷	۰/۰۳		
زنان	۱۴/۶۹	۰/۴۸	۴/۳۵	۰/۰۱	۰/۴۸	۰/۲۴۵
		۰/۲۴	۲/۲۳	۰/۰۲		

● بحث و نتیجه گیری

○ نتایج حاصل از پژوهش، ارتباط میان مهارت های ذهن آگاهی با رضایت زناشویی را در نمونه ایرانی تایید می کند. بررسی جزئی تر متغیرها نشان می دهد که از مهارت های ذهن آگاهی بعد عمل با آگاهی بیشترین ارتباط را با روابط زوج دارد. همچنین ذهن آگاهی در هر دو جنس از توان پیش بینی رضایت زناشویی برخوردار است. این یافته با یافته های تحقیقی که توسط بارنس و همکاران (۲۰۰۷) انجام شد همسو است. وی نشان می دهد که ذهن آگاهی با رضایت زناشویی و پاسخ های انطباقی بیشتر همراه است. افراد ذهن آگاه هنگام روبرو شدن با استرس های محیطی، خودمهارگری بیشتر، سازگاری بالاتر، نگاه مثبت به همسر و ارتباط موثرتر را تجربه می کنند. این نتایج در دو مطالعه متفاوت به دست آمد. در مطالعه اول ذهن آگاهی با رضایت زناشویی ($p < ۰/۰۵$) ارتباط مثبت دارد. مطالعه دوم که پاسخ های ۶۰ زوج را

در هنگام رویارویی با تعارضات زناشویی مورد تحلیل قرار داد؛ نشان می‌دهد که ذهن آگاهی با افزایش رضایت زناشویی ($p < 0/0001$)، کاهش اضطراب ($p < 0/05$) و خشونت کلامی ($p < 0/001$)، کاهش خصومت ($p < 0/01$) و کاهش تعارضات و منفی‌گرایی ($p < 0/05$) در ارتباط است. نتیجه ارزشمند دیگری که از این تحقیق بر می‌آید، نشان می‌دهد که ذهن آگاهی بر حالت هیجانی شخص و نگرش وی به تعارض اثرگذار است. همانطور که نمونه ایرانی ما نیز در این پژوهش این ارتباط را تایید کرد. ذهن آگاهی با رضایت زناشویی، داشتن عکس‌العمل بالغانه نسبت به تنیدگی‌های رابطه ای (عمل با آگاهی)، پذیرش همسر و همدلی ارتباط مثبت دارد (بارنس و همکاران، ۲۰۰۷؛ پروت و مک کلوم، ۲۰۱۰؛ وایس و کردوا، ۲۰۰۷؛ والش و همکاران، ۲۰۰۹؛ به نقل از گمبریل و کیلینگ، ۲۰۱۰).

○ اغلب فرض می‌شود زمانی که زوجین بتوانند یکدیگر را درک کنند، ازدواج پایدار باقی خواهد ماند اما وقتی عقیده ای برای یکی از زوجین شکل گرفته باشد، اغلب اوقات؛ دوباره بررسی کردن و تغییر دادن آن تقریباً ناممکن است، چرا که انسان ایجاد ناپایداری در روان خود را تهدید کننده تلقی می‌کند و این تغییر به معنای ایجاد ناپایداری در روان فرد است. لانگر (۱۹۸۹) مطرح می‌کند افراد ذهن آگاه کمتر از سایر افراد از ایجاد ناپایداری در روان آشفته می‌شوند. آنها قادرند موضع تمایل و یا تنفر نسبت به دیدگاه‌های همسرشان را به حالت تعلیق درآورند و تنها برای وجود دیدگاه‌های همسرشان ارزش قائل باشند، بنابراین قادرند آگاهانه عمل کنند و یا به جای عکس‌العمل نشان دادن؛ به محیط، پاسخ دهند.

○ بنابراین مهم‌ترین عنصر در روابط ذهن آگاه، عکس‌العمل نشان ندادن و یا پاسخ دادن با آگاهی است که بر پایه مشاهده و توصیف کردن احساسات و افکار ایجاد می‌شود. مشاهده ای پیراسته از هر گونه قضاوت و داوری همراه با احساس شفقت به آن. در این صورت است که قلب و فکر زوجین 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 پر رنگ در

وجود فرد به دنبال یک واقعه نه چندان بزرگ شده است. زمانی که انسان بتواند آزادانه از الگوهای عادی خود رهایی پیدا کند، می تواند با آرامش پاسخ های خردمندانه تری 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 ذهن آگاهی، آنها را از خطر ناپایدار شدن روابطشان حفظ می کند و در نتیجه آنها در روابط خود رضایت بیشتری را گزارش خواهند داد. بنابراین می توانیم با آموزش کیفیت ذهن آگاهی به زوجین انتظار افزایش رضایت زناشویی را در آنها داشته باشیم. در تحقیقات انجام شده در این زمینه به انواع رویکردهای افزایش ذهن آگاهی در کار با زوجین برمی خوریم. برای مثال پترسون و همکاران (۲۰۰۹) از "پذیرش و تعهد درمانی" (ACT) برای کار با زوجین پریشان و پر تنیدگی استفاده کردند.

○ به طور خلاصه این درمان پذیرش هیجانات مثبت و منفی، مشاهده هشیارانه افکار، تمرین بودن در لحظه، توانایی داشتن ارزش های انتخابی به جای ارزش های تحمیلی و تعهد را شامل می شود. نتایج پژوهش این محققین نشان می دهد که استفاده از این رویکرد باعث افزایش سازگاری، رضایت زوجین و کاهش تنیدگی میان فردی و روانشناختی آنها می شود. راتوس و همکاران (۲۰۰۶) از روش طراحی شده توسط لینهان؛ درمان "رفتار دیالکتیکی" (DBT)^{۱۳} برای کار با خشونت های زوجین استفاده کردند. این درمان با روش های شناختی-رفتاری برای نظم دادن به هیجانات ترکیب می شود.

○ همچنین بررسی اعتبار و "درستی واقعیت" با استفاده از مفهوم تحمل تنیدگی و ذهن آگاهی (همراه با عناصر آن) از دیگر روش های این درمان هستند. تحقیقات لرد (۲۰۱۲) در این زمینه نشان می دهد که این روش باعث افزایش همدلی، ارتباطی انعطاف پذیر و ذهنی باز و پذیرا در زوجین می شود. این روش برای تغییر الگوهای عادی گذشته نیز بسیار موثر است. کارسون و وود (۲۰۰۳) از درمان "کاهش تنیدگی بر اساس ذهن آگاهی" (MBSR)^{۱۴} برای زوجین با روابط آشفته استفاده کردند. نتایج این پژوهش از به کارگیری این درمان هشت هفته ای (طراحی شده توسط کابات-

زین، ۱۹۹۰) حاکی از بهبود مهارت های کارآمد زوجین در برخورد با تنیدگی های میان رابطه ای و افزایش شادی و نشاط در آنها است.

○ کارسون و همکاران (۲۰۰۴) از روش "بهبود روابط بر اساس ذهن آگاهی" (MBRE)^{۱۵} برای کار با زوجینی که در روابط خود پریشانی بالایی را گزارش نداده بودند، جهت افزایش نشاط زندگی آنها و غنی تر شدن روابط آنها استفاده کردند. آموزش های آنان سبب افزایش توانمندی زوجین برای سازگاری با شرایط تنش زا، خود مختاری، صمیمیت و پذیرش زوجین شد. هدف از این پژوهش نیز بررسی نقش ذهن آگاهی در رضایت زناشویی زوجین ایرانی بود. با اثبات این رابطه و توان پیش بینی رضایت زناشویی از طریق این متغیر، می توان از این مهارت و انواع روش های مذکور در پژوهش های آزمایشی، برای غنای تحقیقات مربوط به زوجین ایرانی استفاده کرده و گامی موثر در جهت کاهش تعارضات زوجین و میزان نارضایتی و جدایی آن ها برداریم.

○ همچنین یافته های پژوهش از ارتباط خودشناسی منسجم با رضایت زناشویی نیز حمایت می کند. خودشناسی منسجم در نمونه مردان، از قدرت بالایی جهت پیش بینی رضایت زناشویی برخوردار است. خودشناسی منسجم، این چنین تعریف شد: فرایندی شخصیتی با دو وجه خودشناسی تجربه ای به عنوان توجه و حساسیت آنی نسبت به تجربه های جاری خود، و خودشناسی تاملی؛ به عنوان تحلیل تجارب گذشته و انسجام آنها در طرح های کنش و واکنش نسبت به خود و محیط. در نتیجه این مهارت افراد می توانند طرح های کنش و واکنش جدید، سازش یافته تر و پیچیده تر را خلق کنند و چشم اندازی وسیع برای هدایت رفتار خود فراهم آورند. این مهارت توانایی خودآگاهانه افراد در جهت مهار خشم و اجتناب از اموری که بعدها سبب پشیمانی می شود را نیز افزایش می دهد (قربانی و همکاران، ۲۰۰۳).

○ این تحقیق نشان می دهد افرادی که از خودشناسی بالایی برخوردار هستند، توانایی بیشتری برای کنترل افکار و اعمال تکانه ای خود دارند (عکس العمل نشان

ندادن)، آنها آگاهانه تر به محیط خود پاسخ می دهند، بنابراین رفتارهای منفی در روابط آنها کاهش یافته و در نهایت روابط رضایت بخش تری را تجربه می کنند. همچنین توانایی تحلیل تجارب گذشته، استفاده و انسجام آن در طرح های کنش و واکنش، موجب توانمندی هر چه بیشتر افراد در حل تعارضات زندگی زناشویی می شود. یافته های این پژوهش با پژوهش فرانزوی و همکاران (۱۹۸۵) که به بررسی رابطه "خودهشیاری" و رضایت زناشویی در میان ۱۳۱ زوج پرداختند، همسو است. نتایج تحقیقات وی نشان داد که ارتباط مثبت و معناداری میان خودهشیاری و رضایت زناشویی با واسطه متغیر "خود افشایی" وجود دارد.

○ همچنین با یافته های پژوهش تامارن (۲۰۱۰)، مهانیان و همکاران (۱۳۸۵)، نیکخواه (۱۳۸۸) و حزبی (۱۳۸۹) که به بررسی رابطه ابعاد هوش هیجانی و رضایت زناشویی پرداخته اند، همسو است. مهانیان بیان می کند که ۹ درصد از تغییرات رضایت زناشویی توسط بعد خودآگاهی از هوش هیجانی قابل پیش بینی است. این در حالی است که هوش هیجانی کلی ۱۳ درصد توان پیش بینی رضایت زناشویی را دارد. چرا که افرادی که توانایی شناخت و فهم هیجانات خود را دارند از تاثیر آنها بر همسرانشان نیز آگاهند و از آنجا که خودآگاهی اساس مدیریت بر احساسات خود و هدایت دیگران می باشد چنین افرادی در مدیریت هیجانات خود و همسرشان تواناترند و بنابراین رضایت زناشویی بیشتری را خواهند داشت (مهانیان و همکاران، ۱۳۸۵). تحقیق تامارن (۲۰۱۰) نشان می دهد افرادی که آگاهی هیجانی بیشتری را گزارش داده اند، توانایی بیشتری در نظم دهی هیجانات، بیان آنها و همدلی بیشتر در ازدواج و روابط جنسی خود داشتند، در نتیجه رضایت زناشویی بالاتری را گزارش می دهند. قربانی و همکاران (۲۰۱۰) نشان دادند خودشناسی منسجم بالاتر، پیش بینی کننده حرمت خود بالاتر است و با ویژگی های شخصیت خودشیفته ارتباط منفی دارد. ارتباطی که میان حرمت خود و رضایت زناشویی (باکر و مک نولتی، ۲۰۱۱) وجود دارد، نشان می دهد که خودشناسی منسجم می تواند با واسطه بهبود حرمت خود موجب افزایش رضایت زناشویی شود. با توجه به اینکه خودشناسی منسجم آگاهی و کوشش در جهت فهم

هیجانان، رفتارها، عملکردهای عقلانی، خلیات و حالت های بدنی را شامل می شود. مهارتی به مراتب مفیدتر و کامل تر از خودآگاهی به عنوان تنها بعدی از هوش هیجانی است و ارتباط آن با رضایت زناشویی زوجین، ضرورت ورود آن به آموزش های زوجین را قبل و بعد از ازدواج نشان می دهد.



یادداشت ها

- | | |
|---|--|
| 1-marital intimacy | 2-patterns of habitual reactivity |
| 3-ignorance | 4-emotional charge |
| 5-Facet Mindfulness Questionnaire | 6-non-reactivity self-regulation |
| 7-observing | 8-acting with awareness |
| 9-describing | 10-non-judging |
| 11-Integrative Self - Knowledge Questionnaire | 12-Enrich Marital Satisfaction Questionnaire |
| 13-dialectical behavior | 14-mindfulness-based stress reduction |
| 15-mindfulness-based relationship enhancement | |

● منابع

- آذرگون، حسن؛ کجباف، محمدباقر (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش نگرش ناکارآمد و افکارخودآیند دانشجویان افسرده دانشگاه اصفهان. *مجله روانشناسی*. ۱۴ (۱). ۷۹-۹۴.
- آسوده، محمدحسین (۱۳۸۹). *عوامل موثر بر ازدواج موفق؛ از دیدگاه زوجین خوشبخت*. پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد در رشته مشاوره خانواده. دانشگاه تهران.
- باباپور خیرالدین، جلیل؛ پورشریفی، حمید؛ هاشمی، تورج و احمدی، عزت اله (۱۳۹۱). رابطه مولفه های فراشناخت و ذهن آگاهی با باورهای وسواسی دانش آموزان. *مجله روانشناسی مدرسه*. ۱ (۴)، ۲۳-۳۸.
- ترکان، هاجر؛ مولوی، حسین (۱۳۸۸). بررسی ویژگی های روانسنجی "شاخص رضایت زناشویی". *مجله روانشناسی*. ۱۳ (۱)، ۹-۱۳.
- جوتیکا، سایاداو یو (۱۳۸۸). *برف در تابستان*. ترجمه نیما قربانی. تهران: بینش نو.
- طهماسب، علیرضا؛ قربانی، نیما و پورحسین، رضا (۱۳۸۵). خودشناسی انفکاک و انسجامی: رابطه وجوه خودشناسی با پنج عامل بزرگ شخصیت. *مجله روانشناسی و علوم تربیتی*. ۱۳۶ (۲و۱). ۵۷-۷۶.

Baber, M., & Tusker, J. (2006). The Social Roles Questionnaire: A new approach to measuring attitudes toward gender. *Journal of Sex Roles*, 54. 459-467.

- Baer, A.R., Smith, T.G., Hopkins, J., Krietemeyer & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness: *Sage*.13.27-45.
- 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.
- Burpee, C., & Langer, J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*.12. 43-51.
- Caprara, G. V., & Gervone, D. (2003). A conception of personality for a psychology of human strengths: Personality as an agentic, self - regulation system. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths* (pp. 61–74). Washington, DC: American Psychological Association.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness - base relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35(3), 471-494.
- Carson, J. W. & Wood, J. (2003). Mindfulness meditation-based treatment for relationship enhancement. *The Sciences and Engineering*, 63
- Franzios, S. L., Davis, M.H., & Young, R. D. (1985). The effects of private self - consciousness and perspective taking on satisfaction in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*. 48 (6).1584-1594.
- Gambrel, L. E., & Keeling, M, L. (2010). Relational aspects of mindfulness: Implications for the Practice of Marriage and Family Therapy. *Contemporary Family Therapy*. 32. 412-426.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., & Hargis, M. B. (2008). Integrative self-knowledge: Correlations and incremental validity of a cross-cultural measure developed in Iran and the United States. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*. 142, 395-412.
- Ghorbani, N., Watson, P.J., Bing, M.N., Davison, H.K., Le & Berton, D.L. (2003). Two facts of self-knowledge: Cross-cultural development of measures in Iran and the United States. *Genetic, Social, General Psychology Monographs*, 129 (3), 238-268.
- Jacobson, N.S., Waldron, H., & Moore, D. (1980). Toward a behavioral profile of marital distress: *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 49, 269-277.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Reading, MA: Addison - Wesley Publishing Company.
- Lord, S. A. (2012). Meditative dialogue: Tuning in to the music of family therapy. *Journal of Family Therapy*. 10. 1467-6427
- Malouff, M., Thorsteinsson, B., Schutte, Bhullar, & Rooke, E. (2010). The five - factor model of personality and relationship satisfaction of intimate partners: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 44, 124-127.

- Noller, P., & Feeney, G. A. (2002). Communication, relationship concerns, and satisfaction in early marriage. In A. L. Vangelisti, H. T. Reis, & M.A. Fitzpatrick (Eds.), *Stability and change in relationships*, (pp. 129–55). Cambridge: Cambridge University Press.
- Olson, D. H., & Olson, A. K. (2000). *Empowering couples: Building on your strengths*. Minneapolis: Life Innovations.
- Peterson, B. D., Eifert, G. H., Feingold, T., & Davidson, S. (2009). Using acceptance and commitment therapy to treat distressed couples: A case study with two couples. *Cognitive and Behavioral practice*, 16 (4), 430-442.
- Pruitt, I. T., & McCollum, E. E. (2010). Voices of experienced meditators: The impact of meditation practice on intimate relationships. *Contemporary family therapy: An International Journal*, 32 (2), 135–154
- Rathus, J.H., Cavuoto, N., & Passarelli, V. (2006). Dialectical behavior therapy :A mindfulness based treatment for intimate partner violence .In R .Baer (Ed). *Mindfulness -based treatment approaches clinician 's guide to evidence base and applications* (pp. 333-358) .Boston :Academic Press.
- Vangelisti, A. L., Reis, H. T., & Fitzpatrick, M. A. (2002). *Stability and change in relationships*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33 (4), 464–481.
- Walsh, J. J., Balint, M. G., Smolira Sj, 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.

