بررسی رابطه‌ی ذهن‌آگاهی با صمیمت در زنان متأهل دانشگاه پیام نور شهر اهواز

مهدی عرب چم چنگی [1*]، کوثر تردست [2]

۱. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز، کارشناس پژوهش و کتابدار دانشگاه فرهنگیان، ایران. (نویسنده مسئول).

۲. دکتری مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، ایران.

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره ششم، شماره پنجاه و پنجم، سال ۱۴۰۰، صفحات ۴۹۰-۴۸۴

تاریخ وصول: ۱۴۰۰/۰۶/۱۸ **تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۷/۲۹**

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه‌ی ذهن‌آگاهی با صمیمیت است. جامعه‌ی آماری این تحقیق، زنان متأهل دانشگاه پیام نور شهر اهواز بود که از بین آن‌ها ۱۹۶ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس در سال ۹۰-۱۳۸۹ انتخاب شدند. ابزارهای گردآوری داده‌ها دربرگیرنده‌ی پرسش‌نامه‌های صمیمیت جی و همکاران و مقیاس ذهن‌آگاهی فیلادلفیا بود. این تحقیق توصیفی و از نوع همبستگی بود. نتایج تحلیل همبستگی پیرسون نشان داد که بین ذهن‌آگاهی با صمیمیت رابطه‌ی مثبت معنی‌دار وجود دارد. این تحقیق نشان داد که ذهن‌آگاهی باعث افزایش صمیمیت می‌شود و ازاین‌رو هم می‌توان گفت به کار بردن آن در خانواده‌درمانی می‌تواند باعث بهبود روابط زناشویی شود.

کلیدواژه: ذهن‌آگاهی، صمیمیت، زنان.

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14]

مقدمه

خانواده ابتدایی‌ترین و مهم‌ترین نهاد جامعه بشری محسوب می‌شود و نقش مهمی در فرآیندهای اجتماعی و بهداشت روانی فردی و جامعه ایفا می‌کند. نقش خانواده در جامعه بسیار برجسته بوده تا جایی که به‌درستی می‌توان خانواده را مهم‌ترین رکن جامعه دانست. نهاد خانواده در سطح جهانی تحت تأثیر تحولات اجتماعی دهه‌های گذشته، با تغییرات و مسائل و نیازهای جدید و متنوع شدن نظام‌های خانواده مواجه شده است. پاره‌ای از تغییرات موجب تزلزل و ناپایداری موقعیت خانواده شده است. هر خانواده برای آنکه بتواند وظایفش را انجام دهد، ساختی را به وجود می‌آورد. این ساخت ممکن است خانواده را به واحدی با کارآیی سالم یا واحدی با کارآیی مختل و ناسالم و اصطلاحاً آسیب‌پذیر مبدل سازد (خنیفر، ۱۳۸۷). خانواده‌های ناسالم بر اثر ازدواج‌های مسئله‌دار به وجود می‌آیند. در رابطه زناشویی سالم، وابستگی آگاهانه بوده و نیاز نقشی کم‌رنگ دارد. هر یک از زوجین در جهت کامل‌تر شدن و کامل‌تر کردن درحرکت‌اند. آن‌ها از ارتقاء یکدیگر حمایت می‌کنند و هر یک با کم کردن نیازها، توقعات، داوری‌ها و بسیاری از مسائل شخصی خویش به دیگری برای رشد کمی و کیفی کمک می‌کنند؛ اما در روابط ناسالم افکار، احساسات، تصورات و بسیاری از مسائل دیگر شکلی مسموم دارند. خانواده‌ی مسئله‌دار به خاطر نداشتن آگاهی و درکی صحیح از شرایطی که در آن قرار دارد، با همه‌ی تلاشی که برای تغییر شرایط خود می‌کند، نمی‌تواند وضعیت جدیدی ایجاد کند (نجاتی، ۱۳۸۶). واقعیات موجود و پیامدهای گوناگون آن باعث شده که موضوع خانواده جزء اولویت‌های گروهی از پژوهشگران و نظریه‌پردازان حوزه‌های مختلف علمی قرار گیرد و هرکدام نقش مهمی در تحکیم و بقای نظام خانواده ایفا کنند. ظهور مراکز پژوهشی خانواده در جهان ازجمله‌ی این تلاش‌هاست. تشکیل انجمن‌های مختلف آسیب‌شناسی و خانواده‌درمانی در دهه‌های مختلف نیز ناظر به این معناست که روزبه‌روز مسائل اخلاقی و افتراقی و آسیب‌های نو و متنوع در حال ازدیاد است (خنیفر،۱۳۸۷). رحمانی و همکاران (۱۳۸۰) ذکر می‌نمایند که آمار طلاق در کشور ما نسبت به کشورهای دیگر پایین‌تر است، اما صرفاً آمار پایین طلاق نمی‌تواند توجیه منطقی در باب بالا بودن سلامت بهداشت روان خانواده و سازگاری زناشویی بین زوجین باشد، چراکه در برخی کشورها، ازجمله ایران به خاطر مسائل فرهنگی، سنتی و حتی قانونی، طلاق به‌سادگی امکان‌پذیر نیست. پس اگر در جامعه‌ای آمار طلاق ناچیز باشد، الزاماً به معنی ازدواج‌های موفق و رضایت زناشویی نیست. بسیاری از زوج‌ها در خانواده‌هایی زندگی می‌کنند که طلاق روانی بر آن حکم‌فرماست.

مسائل متعددی زندگی زناشویی را تحت تأثیر قرار می‌دهند و می‌توانند به بهبود رابطه‌ی زناشویی کمک کنند. ازجمله‌ی این موارد ذهن‌آگاهی است. تحقیقات اخیر رابطه‌ی ذهن‌آگاهی را با روابط نزدیک به‌ویژه زندگی زناشویی از طریق اندازه‌گیری رضایت زناشویی موردبررسی قراردادند. این تحقیقات نشان داده است کسانی که سطح بالایی در ذهن‌آگاهی دارند، در سطح بالایی از رضایت زناشویی خواهند بود (بارپی و لانگر، ۲۰۰۵). در پژوهشی که توسط گمبرل و کیلینگ (۲۰۱۰) انجام شده بود، مشاهده شد زوجینی که از ذهن‌آگاهی در روابط خود استفاده کرده‌اند، رضایت بیشتری را در روابط خویش گزارش دادند. از طرف دیگر ذهن‌آگاهی باعث افزایش صمیمیت در زوج‌ها می‌شود؛ به این صورت که توان مهارت در داشتن پاسخ‌های کارآمد در مقابله با

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14]

استرس برآمده از روابط، پذیرش شریک و همدردی با او را افزایش می‌دهد که درنتیجه صمیمیت هم افزایش پیدا می‌کند (ریتر[1]، ۲۰۰۳، به نقل از بارنس و همکاران، ۲۰۰۷). در دیدگاه جدید ذهن‌آگاهی، درمانگران به بیماران کمک می‌کنند رابطه‌ی خود برای تجربه‌ی شخصی را انتقال دهند به‌جای این‌که مستقیماً الگوهای ناسازگار فکری، احساسی یا رفتاری را مورد چالش قرار دهند. هنگامی‌که بیماران به سراغ درمان می‌روند آن‌ها معمولاً ازآنچه احساس می‌کنند یا چگونگی رفتار خود ناراضی‌اند. آن‌ها خشم کمتر یا افسردگی کمتر می‌خواهند و یا می‌خواهند کمتر بخورند و بنوشند. درمانگر رابطه‌ی بیمار با مشکل را با پرورش کنجکاوی و پذیرش لحظه‌به‌لحظه‌ی تجربه‌ی ناخوشایند دوباره‌سازی می‌کند (سیگل و همکاران، ۲۰۰۹). کابات‌زین (۱۹۹۳) نظریه‌ای ارائه داد که ذهن‌آگاهی توانایی افراد را در پرداختن و مدیریت کردن رخدادهای استرس‌زا که به‌عنوان چالش‌هایی در نظر گرفته می‌شوند، زیاد می‌کند. در ارتباط با این نظریه، بورستین[2] (۱۹۹۶) این طور سخن گفته است که ذهن‌آگاهی توانایی افراد را برای مشاهده افکار و احساساتشان به‌گونه‌ای که آن‌ها را به‌طور آنی و مخرب به واکنش واندارد، بالا می‌برد (به نقل از بارنس، وارن‌برون، کریوس‌مارک، کامپبل و راگ[3]، ۲۰۰۷). کارسون، کارسون، ژیل و بیکام[4] (۲۰۰۴) دریافتند که مداخله‌ی درمانی با ذهن‌آگاهی در صمیمیت[5]، قابل‌قبول بودن زوجین برای یکدیگر و داشتن رابطه بدون اضطراب مؤثر است. تحقیقات دیگری تأثیرات مثبت ذهن‌آگاهی را در تعدادی از رفتارهای بین فردی تأیید می‌کند (به نقل از بارنس و همکاران، ۲۰۰۷). براون و راین[6] (۲۰۰۳) نشان دادند که ذهن‌آگاهی به‌طور معناداری گشادگی در ارتباط و صمیمیت بین فردی را پیش‌بینی می‌کند. براون و راین همچنین اشاره کردند که رابطه‌ی مشترکی بین ذهن‌آگاهی و داشتن مهارت‌های اجتماعی بهتر و رضایت زناشویی وجود دارد (به نقل از بارنس و همکاران، ۲۰۰۷). کابات‌زین (۱۹۹۳) و ولوود[7] (۱۹۹۶) این نظر را داده‌اند که ذهن‌آگاهی باعث ارتقاء و بهبود صمیمیت در روابط می‌شود (به نقل از بارنس و همکاران، ۲۰۰۷). با توجه به نتایج تحقیقات می‌توان این‌گونه نتیجه گرفت که ذهن‌آگاهی نقش مؤثری در ابعاد خانواده داشته است. یکی از این ابعاد، صمیمیت است. روان‌شناسان صمیمیت را توانایی برقراری ارتباط (بدون کنترل) با دیگری و بیان عواطف (بدون بازداری) تعریف می‌کنند و آن را حق مسلم و از حالات طبیعی انسان می‌دانند (بلوم[8]، ۲۰۰۶). اریکسون[9] (۱۹۶۸) احساس صمیمیت را تمایل برای شرکت در یک رابطه‌ی حمایت‌کننده و مهرآمیز، بدون از دست دادن (خود) در آن رابطه می‌دانست (به نقل از دانش پور، تاجیک‌اسمعیلی، شهرآرای، فرزاد و شکری، ۱۳۸۶). صمیمیت، توجه و اهمیت اعضای خانواده برای یکدیگر تعریف‌شده و عوامل نزدیکی عاطفی در قالب مهر، ازخودگذشتگی، خرسندی و رضایت را شامل می‌شود. احساسی است مبنی بر این‌که رابطه مهم، باز، توأم باعزت، همبستگی و تعهد متقابل است (ثنایی، ۱۳۸۷).

[1]- Riter
[2]- Boorstein
[3]- Barnes, Warrenbron, Krusemark, Campbell, & Rogge
[4]- Carson, Carson, Gil, &Baucom
[5]- intimacy
[6]- Brown, & Ryan
[7]- Welwood
[8]- Blume
[9]- Ericsson

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14]

بنابراین، با توجه به این‌که ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک رویکرد درمانی مؤثر در بهبود روابط خانوادگی شناخته‌شده و نمی‌توان اهمیت صمیمیت را در بین زوجین انکار کرد، سعی برآن است در این پژوهش، ارتباط ذهن‌آگاهی را با متغیر ذکرشده موردبررسی قرار دهیم. با توجه به این تحقیقات، در این پژوهش قصد داریم بررسی کنیم که آیا بین ذهن‌آگاهی با صمیمیت رابطه وجود دارد؟

روش پژوهش

تحقیق حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است. ازآنجاکه این تحقیق درصدد اندازه‌گیری و بررسی روابط و پیوندهای بین متغیرهای موردمطالعه است، بنابراین از روش همبستگی استفاده می‌شود. جامعه‌ی آماری موردمطالعه در این پژوهش، دانشجویان زن متأهل دانشگاه پیام نور اهواز بودند که در سال ۹۰-۱۳۸۹ در این دانشگاه مشغول به تحصیل بودند. با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس از میان دانشجویان این دانشگاه، تعداد ۱۹۶ نفر انتخاب شدند و پرسش‌نامه‌ها بین آن‌ها توزیع شد. پس از انتخاب تصادفی افراد در ساعات استراحت و بین کلاسی آن‌ها، پرسش‌نامه‌ها (مقیاس ذهن‌آگاهی فیلادلفیا و پرسش‌نامه صمیمیت جی) توسط پژوهشگر به آن‌ها داده می‌شد و پس از توضیحات لازم و درخواست پاسخگویی صادقانه، از آن‌ها خواسته می‌شد که به سؤالات پاسخ دهند؛ و پس از پایان زمان مقرر، پژوهشگر به افراد نمونه مراجعه و پرسش‌نامه‌ها را جمع‌آوری می‌نمود. از تعداد ۱۹۶ پرسش‌نامه‌ی توزیع‌شده ۱۸۳ پرسش‌نامه‌ی قابل‌تجزیه و تحلیل جمع‌آوری گردید.

پرسش‌نامه‌ی ذهن‌آگاهی فیلادلفیا[1] (PHLMS (۲۰۱۲)): این پرسش‌نامه تحت عنوان پرسش‌نامه‌ی ذهن‌آگاهی فیلادلفیا، تهیه شد. فرم اصلی این پرسش‌نامه‌ی ۲۰ سؤالی، دارای ۲ خرده مقیاس پذیرش و آگاهی است که هدف ۲ بعد پرسش‌نامه‌ی ذهن‌آگاهی بیان مفهوم آگاهی افراد از خودشان در زمان حال است. پرسش‌نامه دارای ۲۰ سؤال است، هر خرده مقیاس با ۱۰ سؤال سنجیده می‌شود، اندازه‌گیری این سؤالات به شیوه‌ی لیکرت (هرگز، به‌ندرت، گاهی اوقات، خیلی از اوقات، غالباً) و نمره‌گذاری سؤالات ۰، ۱، ۲، ۳ و ۴ است؛ حداقل و حداکثر نمره‌ی هر آزمودنی به ترتیب ۰ و ۸۰ است (کارداکیتو، هربرت، فرمن، مویترا و فارو، ۲۰۰۸). اعتبار و ثبات درونی خرده‌مقیاس‌های پرسش‌نامه‌ی ذهن‌آگاهی را با محاسبه‌ی ضرایب آلفای کرونباخ به دست آورده‌اند. میانگین این پرسش-نامه در خرده‌مقیاس‌های آگاهی و پذیرش برای نمونه‌های غیر بالینی به ترتیب، ۳۶/۶۵ و ۳۰/۱۹ گزارش‌شده است. آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌های ذهن‌آگاهی برای خرده‌مقیاس‌های آگاهی و پذیرش به ترتیب برابر با ۰/۷۵ و ۰/۸۲ بوده است (کارداکیتو و همکاران، ۲۰۰۸). پرسش‌نامه‌ی ذهن‌آگاهی در پژوهش حاضر آورده شده است.

پرسش‌نامه‌ی صمیمیت[2]: در این پژوهش برای سنجش صمیمیت از "مقیاس صمیمیت" ساخته‌شده توسط جی و واکر و تامپسون (۱۹۸۳) استفاده شد. پرسش‌نامه‌ی صمیمیت به سنجش صمیمیت می‌پردازد. حداکثر نمره در این مقیاس ۱۱۹ و حداقل نمره‌ی آن ۱۷ است. نمره‌گذاری مقیاس صمیمیت به این صورت است که با استفاده از طیف لیکرت (هرگز، به ندرت، گاهی، اغلب، اکثراً، تقریباً همیشه و همیشه) به هر ماده از آزمون از ۱ تا ۷ امتیاز تعلق می‌گیرد که هرچه نمره به حداکثر نزدیک‌تر باشد نشانگر صمیمیت بیشتر و برعکس هرچه نمره به حداقل نزدیک‌تر باشد، نشانگر صمیمیت کمتر است. این مقیاس جزئی از یک ابزار بزرگ‌تر است

[1]- The Philadelphia Mindfuiness Scale
[2]- Intimacy scale

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14]

که چندین بعد صمیمیت را اندازه می‌گیرد، اما توسط تهیه‌کنندگان آن به‌صورت یک مقیاس مستقل گزارش‌شده است. مقیاس صمیمت ابتدا روی ۱۶۶ دانشجوی زن دوره‌ی کارشناسی که ۶۸٪ آن‌ها ۲۰ تا ۲۵ ساله بودند، ۱۶۶ مادر و دانشجویان طبقه‌ی متوسط که اکثر آن‌ها بین ۴۰ تا ۴۹ سال و ۷۳٪ آن‌ها در وضعیت ازدواج بودند و ۱۴۸ مادربزرگ که ۴۰٪ آن‌ها در سنین ۶۰ تا ۶۹ سال و ۴۰٪ آن‌ها در سنین ۷۰ و ۷۹ سال، ۵۹٪ آن‌ها متأهل و ۴۵٪ بیوه بودند اجرا شد. میانگین مقیاس صمیمیت برای مادران ۶/۲۱ و برای دختران ۶/۰۴ بود. (واکر و تامپسون، ۱۹۸۳، به نقل از ثنایی، ۱۳۸۷). برای تعیین همسانی درونی پرسش‌نامه نیز از ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردید که ضریب ۰/۹۱ تا ۰/۹۷ به‌دست‌آمده است که نشان می‌دهد آزمون از همسانی خوبی برخوردار است (ثنایی، ۱۳۸۷).

یافته‌ها

جدول ۱. تعداد، میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره برای آزمودنی‌ها

متغیر ملاک	شاخص‌های آماری				
	تعداد	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره
ذهن‌آگاهی	۱۸۳	۶۵/۵۶	۶/۹۹	۴۹	۸۷
صمیمیت	۱۸۳	۱۰۳/۱۵	۱۵/۶۶	۳۱	۱۱۹

همان‌طور که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود، تعداد، میانگین و انحراف معیار آزمودنی‌ها متغیر ذهن‌آگاهی و صمیمیت به ترتیب عبارت‌اند از ۶۵/۵۶ (۶/۹۹)، ۱۰۳/۱۵ (۱۵/۶۴) است.

جدول ۲. فراوانی، فراوانی تجمعی، درصد و درصد تجمعی متغیرهای جانبی

متغیرهای جانبی	گروه	شاخص‌های آماری			
		فراوانی	درصد	فراوانی تجمعی	درصد تجمعی
تحصیلات	دیپلم	۵	۲/۷	۲/۷	۲/۷
	فوق‌دیپلم	۱۵	۸/۲	۸/۲	۱۰/۹
	لیسانس	۱۵۸	۸۶/۳	۸۶/۳	۹۷/۳
	فوق‌لیسانس	۵	۲/۷	۲/۷	۱۰۰
تحصیلات همسر	ابتدایی	۲	۱/۱	۱/۱	۱/۱
	راهنمایی	۴	۲/۲	۲/۲	۳/۳
	دبیرستان	۷۳	۳۹/۹	۳۹/۹	۴۳/۲
	دیپلم	۲۲	۱۲	۱۲	۵۵/۲
	فوق‌دیپلم	۷۲	۳۹/۳	۳۹/۳	۹۴/۵
	لیسانس	۶	۳/۳	۳/۳	۹۷/۸
	فوق‌لیسانس	۱	/۵	/۵	۹۸/۴
	دکتری	۳	۱/۶	۱/۶	۱۰۰
نوع ازدواج	فامیلی	۹۵	۵۱/۹	۵۲/۵	۵۴/۷
	غیر فامیلی	۸۲	۴۴/۸	۴۵/۳	۱۰۰

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14]

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود تعداد و درصد آزمودنی‌ها در متغیر تحصیلات به ترتیب برابر با: دیپلم ۵ و ۲/۷٪، فوق‌دیپلم، ۱۵ و ۸/۲٪، لیسانس ۱۵۸ و ۸۶/۳٪، فوق‌لیسانس ۵ و ۲/۷٪؛ است. همان‌طور که مشاهده می‌شود بالاترین گروه تحصیلات گروه لیسانس با فراوانی و درصد ۱۵۸ و ۸۶/۳٪؛ است. همچنین تعداد و درصد تحصیلات همسر آزمودنی‌ها به ترتیب برابر است با ابتدایی ۲ و ۱/۱٪؛ راهنمایی ۴ و ۲/۲٪، دبیرستان ۷۳ و ۳۹/۹٪، دیپلم ۲۲ و ۱۲٪، فوق‌دیپلم ۷۲ و ۳۹/۳٪، لیسانس ۶ و ۳/۳٪، فوق‌لیسانس ۱ و ۰/۵٪ و دکتری ۳ و ۱/۶٪ است که با توجه به مقایسه‌ی فراوانی و درصد گروه‌های تحصیلات در همسران آزمودنی‌ها مشاهده می‌شود که گروه دبیرستان با تعداد و درصد ۷۳ و ۳۹/۹٪ بالاترین فراوانی و درصد را دارا است. تعداد و درصد آزمودنی‌ها در متغیر نوع ازدواج به ترتیب برابر با: فامیلی ۹۵ و ۵۱/۹٪ و غیر فامیلی ۸۲ و ۴۴/۸٪ است. چنانچه ملاحظه می‌شود تعداد و درصد ازدواج‌های فامیلی از ازدواج‌های غیر فامیلی در آزمودنی‌ها بیشتر است.

جدول ۳. ضرایب همبستگی ساده بین ذهن‌آگاهی و صمیمیت

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	تعداد	ضریب همبستگی (R)	سطح معنی‌داری (Sig)
ذهن‌آگاهی	رضایت زناشویی	۱۸۳	۰/۲۵	۰/۰۰۰

همان‌طور که در جدول شماره‌ی ۳ ملاحظه می‌شود ضریب همبستگی بین ذهن‌آگاهی با صمیمیت با استفاده از آزمون یک دامنه‌ی پیرسون برای آزمودنی‌ها به ترتیب برابر با r=۰/۲۵ به‌دست‌آمده است. ضرایب همبستگی در سطح P< ۰/۰۰۰معنی‌دار هستند. بنابراین فرض پژوهش مورد تأیید قرار می‌گیرند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه‌ی ذهن‌آگاهی با صمیمیت در زنان متأهل دانشگاه پیام نور شهر اهواز است. نتایج پژوهش نشان داد که بین ذهن‌آگاهی و صمیمیت در دانشجویان زن متأهل دانشگاه پیام نور اهواز رابطه‌ی مثبت وجود دارد. نتیجه ارتباط بین ذهن‌آگاهی و صمیمیت و معنادار بودن آن، با پژوهش‌های ریتر (۲۰۰۳)، براون و راین (۲۰۰۳)، کارسون (۲۰۰۴)، کار و گاتمن (۱۹۹۹)، کابات زین (۱۹۹۳) و ولوود (۱۹۹۶) ارتباط دارد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت ذهن‌آگاهی درواقع توجه و ادراک فرد از خود و دیگران را افزایش می‌دهد، به دنبال آن صمیمیت نیز به خاطر ارتقا بهبود روابط بین زوجین افزایش می‌یابد. همچنین ذهن‌آگاهی چون به فرد در داشتن پاسخ‌های کارآمد در مقابله با استرس، پذیرش همسر و همدردی با او کمک‌کننده است به همین خاطر در ایجاد صمیمیت مؤثر است (ریتر، ۲۰۰۳، به نقل از بارنس و همکاران، ۲۰۰۷). از طرفی ذهن‌آگاهی باعث افزایش خودارزیابی مثبت و کاهش جمود و تعصب فکری منفی می‌شود و این عامل خود نیز در ایجاد صمیمیت مؤثر است (گمبرل و کیلینگ، ۲۰۱۰).

به‌صورت کلی، چون‌که ذهن‌آگاهی که خود از دو خرده مقیاس آگاهی و پذیرش تشکیل‌شده است، عاملی می‌شود بر اینکه فرد نسبت به افکار و احساسات خود هشیار باشد و از طرفی دیگر این تجربیات و احساسات را به همان صورتی که هستند، ببیند، بپذیرد و نسبت به آن‌ها کنجکاو نشود، خود این موضوع یک عامل بسیار مهم در ایجاد صمیمیت است (گمبرل و کیلینگ، ۲۰۱۰). چون‌که در جریان زندگی افکار و احساساتی به وجود می‌آیند که تأکید و توجه بی‌دلیل و کنترل نشده نسبت به آن‌ها می‌تواند مخرب

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14]

روابط زن و شوهر و صمیمیت آن‌ها باشد، ذهن‌آگاهی در بروز این مشکلات یک نقش بازداری‌کننده دارد. استفاده از این روش ذهن‌آگاهی در درمان‌های مشاوره‌ای حائز اهمیت است و روانشناسان و مشاوران بهتر است و حتی می‌توان گفت لازم است که از این روش درمانی آگاهی داشته باشند. همچنین پیشنهاد می‌شود که اساتید دانشگاه از این روش درمانی به‌عنوان یک رویکرد موج سوم در رویکردهای شناختی در کلاس‌های درس خود نام ببرند و کم‌کم این موضوع را به یک موضوع شناخته‌شده تبدیل کنند.

منابع

- ثنایی، باقر (۱۳۷۹). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج. تهران: انتشارات رشد.
- خنیفر، حسین (۱۳۸۷). آسیب‌شناسی خانواده. تهران: دانشگاه جامع علمی- کاربردی.
- دانش پور، زهره؛ تاجیک اسمعیلی، عزیزالله؛ شهرآرای، مهرناز؛ فرزاد، ولی الله؛ شکری، امید (۱۳۸۶). تفاوت‌های جنسیتی در صمیمیت اجتماعی: نقش سبک‌های هویت. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۳(۴)، ۴۰۴-۳۹۳.
- کاویانی، حسین؛ جواهری، فروزان و بحیرایی، هادی (۱۳۸۴). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT) در کاهش افکار خود آیند منفی، نگرش ناکارآمد، افسردگی و اضطراب: پیگیری ۶۰ روزه. تازه‌های علوم شناختی، ۷(۱)، ۵۹-۴۹.
- نجاتی، حسین (۱۳۸۶). روان‌شناسی زناشویی. تهران، انتشارات بیکران
- Barnes, S., Warrenbron, K., Krusemark, E., Campbell, WK., Rogge, R. (2007). the Role of mindfulness in romantic Relationship satisfacation and Response to Relantionshid strees., university of Rochester, Georgia and Rochester. Journal of Marital and Family Therapy, 4(33), 482-500.
- Burpee, L., Langer, EJ. (2005). mindfulness and marital satisfacation. Journal of Adult Deveiopment, 12(1), 20-35. Dol: 10.1007/s10804-005-1281-6
- Chandiramani, K. (2007). A Role for mindfulness meditation in the treatment of sexual addictions. Treatment choices of 190 persons asked to note the heipfuiness of various treatment options, 1-10.
- Gambrel, LE., Keeling, ML. (2010). Relational Aspects of mind fullness: Implications for the practice of marriage and family therapy. An earlir version of this manuscript was presental at the 5th Criticultural Multicultural Counselling and psychotherapy Conference, University of Toronto, Canada.
- Kabat-Zin, J. (1992). Effectiveness of meditation based stress reduction programme in the treatment of anxiety disorders, American Journal of Psychiatory, 149,936-943
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. General Hospital Psychiatry, 4(1), 33–47
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living. New York: Delacorte Press.
- Siegel, RD., Germer, CK., Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From, In Clinical Handbook of Mindfulness, 17-35.

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14]