

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

مهدی عرب چم چنگی^{۱*}، کوثر تردست^۲

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 ۴۸۳-۴۷۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۷/۲۲

تاریخ وصول: ۱۴۰۰/۰۶/۱۵

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه‌ی ذهن‌آگاهی با رضایت زناشویی 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 ۱۳۸۹-۹۰ انتخاب شدند. ابزارهای گردآوری داده‌ها دربرگیرنده‌ی پرسش‌نامه‌های رضایت زناشویی انریچ و مقیاس ذهن‌آگاهی فیلادلفیا بود. این تحقیق توصیفی و از نوع همبستگی بود. نتایج تحلیل همبستگی پیرسون نشان داد که بین ذهن‌آگاهی با رضایت زناشویی رابطه‌ی مثبت معنی‌دار وجود دارد. این تحقیق نشان داد که ذهن‌آگاهی باعث افزایش رضایت زناشویی می‌شود و ازاین‌رو هم می‌توان گفت به کار بردن آن در خانواده‌درمانی می‌تواند باعث بهبود روابط زناشویی شود.

کلیدواژه: ذهن‌آگاهی، رضایت زناشویی، زنان.

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره ششم، شماره پنجاه و پنجم، سال ۱۴۰۰

مقدمه

خانواده ابتدایی ترین و مهم ترین نهاد جامعه بشری محسوب می شود و نقش مهمی در فرآیندهای اجتماعی و بهداشت روانی فردی و جامعه ایفا می کند. نقش خانواده در جامعه بسیار برجسته بوده تا جایی که به درستی می توان خانواده را مهم ترین رکن جامعه دانست. نهاد خانواده در سطح جهانی تحت تأثیر تحولات اجتماعی دهه های گذشته، با تغییرات و مسائل و نیازهای جدید و متنوع شدن نظام های خانواده مواجه شده است. پاره ای از تغییرات موجب تزلزل و ناپایداری موقعیت خانواده شده است. هر خانواده برای آنکه بتواند وظایفش را انجام دهد، ساختی را به وجود می آورد. این ساخت ممکن است خانواده را به واحدی با کار آیی سالم یا واحدی با کار آیی مختل و ناسالم و اصطلاحاً آسیب پذیر مبدل سازد (خنifer، ۱۳۸۷). خانواده های ناسالم بر اثر ازدواج های مسئله دار به وجود می آیند. در رابطه زناشویی سالم، وابستگی آگاهانه بوده و نیاز نقشی کم رنگ دارد. هر یک از زوجین در جهت کامل تر شدن و کامل تر کردن در حرکت اند. آن ها از ارتقاء یکدیگر حمایت می کنند و هر یک با کم کردن نیازها، توقعات، داورها و بسیاری از مسائل شخصی خویش به دیگری برای رشد کمی و کیفی کمک می کنند؛ اما در روابط ناسالم افکار، احساسات، تصورات و بسیاری از مسائل دیگر شکلی مسموم دارند. خانواده ی مسئله دار به خاطر نداشتن آگاهی و درکی صحیح از شرایطی که در آن قرار دارد، با همه ی تلاشی که برای تغییر شرایط خود می کند، نمی تواند وضعیت جدیدی ایجاد کند (نجاتی، ۱۳۸۶).

یکی از متغیرهایی که در این پژوهش بررسی می شود ذهن آگاهی است. ذهن آگاهی مستلزم راهبردهای رفتاری، شناختی و فراشناختی ویژه برای متمرکز کردن فرایند توجه است که به نوبه خود به جلوگیری از دور باطل خلق منفی - فکر منفی - گرایش به پاسخ های نگران کننده، رشد دیدگاه جدید و پدید آیی افکار و هیجان های خوشایند منجر می شود (سگال، ویلیامز و تیزدل^۱، ۲۰۰۲). به نقل از کاویانی و همکاران، (۱۳۸۴). در دیدگاه جدید ذهن آگاهی، درمانگران به بیماران کمک می کنند رابطه ی خود برای تجربه ی شخصی را انتقال دهند به جای این که مستقیماً الگوهای ناسازگار فکری، احساسی یا رفتاری را مورد چالش قرار دهند. هنگامی که بیماران به سراغ درمان می روند آن ها معمولاً از آنچه احساس می کنند یا چگونگی رفتار خود ناراضی اند. آن ها خشم کمتر یا افسردگی کمتر می خواهند و یا می خواهند کمتر بخورند و بنوشند. درمانگر رابطه ی بیمار با مشکل را با پرورش کنجکاوی و پذیرش لحظه به لحظه ی تجربه ی ناخوشایند دوباره سازی می کند (سیگل و همکاران، ۲۰۰۹). کابات زین (۱۹۹۳) نظریه ای ارائه داد که ذهن آگاهی توانایی افراد را در پرداختن و مدیریت کردن رخداد های استرس زا که به عنوان چالش هایی در نظر گرفته می شوند، زیاد می کند. در ارتباط با این نظریه، بورستین^۲ (۱۹۹۶) این طور سخن گفته است که ذهن آگاهی توانایی افراد را برای مشاهده افکار و احساساتشان به گونه ای که آن ها را به طور آنی و مخرب به واکنش و ندارد، بالا می برد (به نقل از بارنس، وارنبرون، کریوس مارک، کامپبل و راگ^۳، ۲۰۰۷). کارسون، کارسون، ژیل و بی کام^۴ (۲۰۰۴) دریافتند که مداخله ی درمانی با ذهن آگاهی در رضایت، صمیمیت^۵، قابل قبول بودن زوجین

^۱- Segal, Williams, & Teasdale

^۲- Boorstein

^۳- Barnes, Warrenbron, Krusemark, Campbell, & Rogge

^۴- Carson, Carson, Gil, & Baucom

^۵- intimacy

برای یکدیگر و داشتن رابطه بدون اضطراب مؤثر است. تحقیقات دیگری تأثیرات مثبت ذهن آگاهی را در تعدادی از رفتارهای بین فردی تأیید می کند (به نقل از بارنس و همکاران، ۲۰۰۷). براون و راین^۱ (۲۰۰۳) نشان دادند که ذهن آگاهی به طور معناداری گشادگی در ارتباط و صمیمیت بین فردی را پیش بینی می کند. براون و راین همچنین اشاره کردند که رابطه ی مشترکی بین ذهن آگاهی و داشتن مهارت های اجتماعی بهتر و رضایت زناشویی وجود دارد (به نقل از بارنس و همکاران، ۲۰۰۷). کابات زین (۱۹۹۳) و ولوود^۲ (۱۹۹۶) این نظر را داده اند که ذهن آگاهی باعث ارتقاء و بهبود صمیمیت در روابط می شود (به نقل از بارنس و همکاران، ۲۰۰۷). از طرفی ذهن آگاهی می تواند در درمان جنسی مفید باشد. تحقیقات اولیه نشان داده است که زنان در حال بهبود که تحت درمان ذهن آگاهی قرار گرفتند رضایت جنسی آن ها در طول تمرین ذهن آگاهی افزایش یافت (گمبرل و کیلینگ^۳، ۲۰۱۰). با توجه به نتایج تحقیقات می توان این گونه نتیجه گرفت که ذهن آگاهی نقش مؤثری در ابعاد خانواده داشته است.

بعد دیگر زندگی زناشویی، رضایت زناشویی است. رضایتمندی زناشویی به معنای عملکرد و رفتار متناسب زوجین بر اساس وظایف سنتی، عرفی و قانونی تعیین شده برای هر کدام از آن ها در قالب خانواده و خرده فرهنگ است. این تناسب عملکرد می تواند در جنبه های رفتاری، شناختی و عاطفی مطرح گردد (ساعدی و سپهری، ۱۳۷۹). تلاش های بسیاری برای شناخت عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی در ازدواج های طولانی مدت انجام شده است. کولینز و کولتون^۴ (۱۹۹۱) نتایج یک نظرسنجی عمومی را در مورد مهم ترین عناصر تشکیل دهنده ی ازدواج های پایدار به ترتیب اهمیت این طور گزارش کرده اند: وفاداری، درک متقابل، زندگی جنسی خوب، فرزندان، علائق مشترک، همکاری در کارهای خانه، داشتن پول کافی و داشتن زمینه های مشابه. با توجه به تحقیق کولینز و کولتون (۱۹۹۱) مشخص می شود که صمیمیت و رضایت جنسی در بین زوجین که متغیرهای این تحقیق هستند باعث بالا رفتن رضایت زناشویی می شود (به نقل از خانجانی و ظفرقلیزاده، ۱۳۸۸). از طرف دیگر چندین تحقیق به این نتیجه رسیده اند که رضایت زناشویی با ذهن آگاهی ارتباط دارد، به این صورت که افرادی که از رابطه ی زناشویی خود رضایت دارند، دید روشنی از یکدیگر دارند که با ذهن آگاهی در ارتباط است (باس^۵، ۱۹۹۱، به نقل از لانگر و بارپی^۶، ۲۰۰۵)؛ بنابراین، با توجه به این که ذهن آگاهی (MBCT)^۷ به عنوان یک رویکرد درمانی مؤثر در بهبود روابط خانوادگی شناخته شده و نمی توان اهمیت رضایت زناشویی را در بین زوجین انکار کرد، لذا این پژوهش درصدد پاسخگویی به این سؤال است که آیا بین ذهن آگاهی با رضایت زناشویی رابطه وجود دارد؟

¹- Brown, & Ryan

²- Welwood

³- Gamberl, & keeling

⁴- Collins, & Coltrane

⁵- Buss

⁶- Langer, & BurPee

⁷- mindfulness-based cognitive therapy

روش پژوهش

تحقیق حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است. از آنجاکه این تحقیق درصدد اندازه گیری و بررسی روابط و پیوندهای بین متغیرهای مورد مطالعه است، بنابراین از روش همبستگی استفاده می شود. جامعه ی آماری مورد مطالعه 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 نمونه گیری در دسترس از میان دانشجویان این دانشگاه، تعداد ۱۹۶ نفر انتخاب شدند و پرسش نامه ها بین آنها توزیع شد. پس از انتخاب تصادفی افراد در ساعات استراحت و بین کلاسی آنها، پرسش نامه ها (مقیاس ذهن آگاهی فیلادلفیا، رضایت جنسی پینی، پرسش نامه صمیمیت جی) توسط پژوهشگر به آنها داده می شد و پس از توضیحات لازم و درخواست پاسخگویی صادقانه، از آنها خواسته می شد که به سؤالات پاسخ دهند؛ و پس از پایان زمان مقرر، پژوهشگر به افراد نمونه مراجعه و پرسش نامه ها را جمع آوری می نمود. از تعداد ۱۹۶ پرسش نامه ی توزیع شده ۱۸۳ پرسش نامه ی قابل تجزیه و تحلیل جمع آوری گردید.

پرسش نامه ی ذهن آگاهی فیلادلفیا^۱ (PHLMS (۲۰۱۲)): این پرسش نامه تحت عنوان پرسش نامه ی ذهن آگاهی فیلادلفیا، تهیه شد. فرم اصلی این پرسش نامه ی ۲۰ سؤالی، دارای ۲ خرده مقیاس پذیرش و آگاهی است که هدف ۲ بعد پرسش نامه ی ذهن آگاهی بیان مفهوم آگاهی افراد از خودشان در زمان حال است. پرسش نامه دارای ۲۰ سؤال است، هر خرده مقیاس با ۱۰ سؤال سنجیده می شود، اندازه گیری این سؤالات به شیوه ی لیکرت (هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، خیلی اوقات، غالباً) و نمره گذاری سؤالات ۰، ۱، ۲، ۳ و ۴ است؛ حداقل و حداکثر نمره ی هر آزمودنی به ترتیب ۰ و ۸۰ است (کارداکیتو، هربرت، فرمن، مویترا و فارو، ۲۰۰۸). اعتبار و ثبات درونی خرده مقیاس های پرسش نامه ی ذهن آگاهی را با محاسبه ی ضرایب آلفای کرونباخ به دست آورده اند. میانگین این پرسش نامه در خرده مقیاس های آگاهی و پذیرش برای نمونه های غیر بالینی به ترتیب ۳۶/۶۵ و ۳۰/۱۹ گزارش شده است. آلفای کرونباخ خرده مقیاس های ذهن آگاهی برای خرده مقیاس های آگاهی و پذیرش به ترتیب برابر با ۰/۷۵ و ۰/۸۲ بوده است (کارداکیتو و همکاران، ۲۰۰۸). پرسش نامه ی ذهن آگاهی در پژوهش حاضر آورده شده است.

پرسش نامه ی رضایت زناشویی انریچ (ENRICH): پرسش نامه ی رضایت زناشویی انریچ توسط اولسون در سال ۱۹۸۹ در آمریکا باهدف ارزیابی و شناسایی زمینه های بالقوه مشکل زا و شناسایی زمینه های قوت و پرباری روابط زناشویی ساخته شده است. این پرسش نامه دارای ۱۱۵ گویه است و از ۱۲ خرده مقیاس تشکیل شده است. این پرسش نامه دارای ۱۰ سؤال است که به وسیله ی سلیمانیان در سال ۱۳۷۳ اعتبار یابی شده است. برای هر یک از سؤالات این پرسش نامه پنج گزینه ی (خیلی زیاد، زیاد، متوسط، کم و خیلی کم) به صورت طرح لیکرت منظور شده است. که به ترتیب ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ نمره گذاری می شود. ۱۲ خرده مقیاس آن عبارت اند از: تحریف آرمانی، رضایت زناشویی، مسائل شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت های مربوط به اوقات فراغت، فرزندان، رابطه جنسی، بستگان و دوستان، نقش های مربوط به برابری زن و مرد و جهت گیری عقیدتی است (ثنایی، ۱۳۷۹). موسوی (۱۳۸۳) در تحقیقی که بر روی ۴۰۰ نفر از زنان متأهل شهر تهران انجام داد، ضریب آلفای کرونباخ پرسش نامه ی رضایت

¹- The Philadelphia Mindfulness Scale

زناشویی را در خرده مقیاس های آن ۰/۹۰ گزارش کرده است. ضریب آلفای پرسش نامه در گزارش فورنیر، دراکمن و السون در سال (۱۹۸۹، به نقل از ثنایی، ۱۳۷۹) برای همه ی خرده مؤلفه های آن در دامنه ی ۰/۴۸ تا ۰/۹۲ اعلام شده است. عبدالله زاده (۱۳۸۲) در تحقیق خود که بر روی ۱۸۲ زوج شهر دامغان انجام داد، آلفای کرونباخ پرسش نامه ی انریچ را ۰/۹۳ گزارش کرده است.

یافته ها

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

شاخص های آماری					متغیر ملاک
تعداد	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره	
۱۸۳	۶۵/۵۶	۶/۹۹	۴۹	۸۷	ذهن آگاهی
۱۸۳	۳۸/۶۷	۶/۶۴	۲۱	۴۹	رضایت زناشویی

همان طور که در جدول ۱ ملاحظه می شود، تعداد، میانگین و انحراف معیار آزمودنی ها متغیر ذهن آگاهی و رضایت زناشویی به ترتیب عبارت اند از ۶۵/۵۶ (۶/۹۹)، ۳۸/۶۷ (۶/۶۴) است.

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

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

همان طور که در جدول ۲ مشاهده می شود تعداد و درصد آزمودنی ها در متغیر تحصیلات به ترتیب برابر با: دیپلم ۵ و ۲/۷٪، فوق دیپلم، ۱۵ و ۸/۲٪، لیسانس ۱۵۸ و ۸۶/۳٪، فوق لیسانس ۵ و ۲/۷٪ است. همان طور که مشاهده می شود بالاترین گروه تحصیلات گروه لیسانس با فراوانی و درصد ۱۵۸ و ۸۶/۳٪ است. همچنین تعداد و درصد تحصیلات همسر آزمودنی ها به ترتیب برابر است با ابتدایی ۲ و ۱/۱٪؛ راهنمایی ۴ و ۲/۲٪؛ دبیرستان ۷۳ و ۳۹/۹٪؛ دیپلم ۲۲ و ۱۲٪؛ فوق دیپلم ۷۲ و ۳۹/۳٪؛ لیسانس ۶ و ۳/۳٪؛

فوق لیسانس ۱ و ۵/۰٪ و دکتری ۳ و ۱/۶٪ است که با توجه به مقایسه ی فراوانی و درصد گروه های تحصیلات در همسران آزمودنی ها مشاهده می شود که گروه دبیرستان با تعداد و درصد ۷۳ و ۳۹/۹٪ بالاترین فراوانی و درصد را دارا است. تعداد و درصد آزمودنی ها در متغیر نوع ازدواج به ترتیب برابر با: فامیلی ۹۵ و ۵۱/۹٪ و غیر فامیلی ۸۲ و ۴۴/۸٪ است. چنانچه ملاحظه می شود تعداد و درصد ازدواج های فامیلی از ازدواج های غیر فامیلی در آزمودنی ها بیشتر است.

جدول ۳. فراوانی، فراوانی تجمعی، درصد و درصد تجمعی متغیرهای جانبی

متغیرهای جانبی	گروه	شاخص های آماری		
		فراوانی	درصد	فراوانی تجمعی
قومیت	عرب	۱۱	۶	۸/۳
	لر	۴۰	۲۱/۹	۳۸/۶
	کرد	۴۹	۲۶/۸	۷۵/۸
	بختیاری	۵	۲/۷	۷۹/۵
	دزفولی	۲	۱/۱	۸۱/۱
	ترک	۱۴	۷/۷	۹۱/۷
	شوشتری	۷	۳/۸	۹۷
	فارس	۳	۱/۶	۹۹/۲
	سایر	۱	۰/۵	۱۰۰
	عرب	۱۱	۶	۶
قومیت همسر	لر	۴۲	۲۳	۲۳
	کرد	۴۷	۲۵/۷	۵۴/۶
	بختیاری	۳	۱/۶	۵۶/۳
	دزفولی	۴	۲/۲	۵۸/۵
	ترک	۹	۴/۹	۶۳/۴
	شوشتری	۹	۴/۹	۶۸/۳
	فارس	۴	۲/۲	۷۰/۵
	سایر	۵۴	۲۹/۵	۱۰۰
	عرب	۱۱	۶	۶
	لر	۴۲	۲۳	۲۳

جدول ۴. ضرایب همبستگی ساده بین ذهن آگاهی و رضایت زناشویی

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	تعداد	ضریب همبستگی (R)	سطح معنی داری (Sig)
ذهن آگاهی	رضایت زناشویی	۱۸۳	۰/۲۰	۰/۰۰۳

همان طور که در جدول شماره ی ۴ ملاحظه می شود ضریب همبستگی بین ذهن آگاهی با رضایت زناشویی با استفاده از آزمون یک دامنه ی پیرسون برای آزمودنی ها به ترتیب برابر با $T=0/20$ به دست آمده است. ضرایب همبستگی در سطح $P<0/01$ معنی دار هستند. بنابراین فرضیه پژوهش مورد تأیید قرار می گیرند.

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه ی ذهن آگاهی با رضایت زناشویی در زنان متأهل دانشگاه پیام نور شهر اهواز است. نتایج پژوهش نشان داد که بین ذهن آگاهی و رضایت زناشویی در دانشجویان زن متأهل دانشگاه پیام نور اهواز رابطه ی مثبت وجود دارد. این نتایج با پژوهش های انجام شده کارسون، ژیل، بیکام (۲۰۰۴) و پژوهش باولاس، کواتس و جانسون (۲۰۰۰)، شاپیرو، اسکوارتز و بانر (۱۹۹۸) همخوان است.

در تبیین این یافته می توان گفت ذهن آگاهی به گفته بورستین (۱۹۹۶) توانایی افراد را برای مشاهده افکار و احساساتشان بالا می برد و باعث می شود که آن ها به صورت مخرب و ناگهانی نسبت به افکار و احساساتشان واکنش نشان ندهند. از طرفی رابطه ی بین زوجین نیز بدون شک خالی از افکار و احساسات نیست و در اینجا ذهن آگاهی به زوجین کمک می کند که نسبت به افکار و احساسات خودشان کنترل لازمه را داشته باشند. در همین جهت نیز کابات زین (۱۹۹۳) گفته است که ذهن آگاهی توانایی افراد را در مدیریت کردن رخداد های استرس زا یاری می کند که همین امر باعث می شود که زوجین مشکلات زندگی را راحت تر حل کنند و به تبع آن رضایت بیشتری را تجربه کنند. شاپیرو، اسکوارتز و بانر (۱۹۹۸) درجایی دیگر نیز از ذهن آگاهی به عنوان عاملی مؤثر در افزایش همدلی و خود سنجی یاد کردند که همین عامل خود باعث افزایش رضایت زناشویی زوجین است. همچنین ذهن آگاهی باعث می شود که افراد احساسات منفی و خشونت های کلامی کمتری را در ارتباط با یکدیگر تجربه کنند و این عامل نیز خود زمینه ساز رضایت زناشویی است (به نقل از بارنس و همکاران، ۲۰۰۷). با توجه به گفته ی دانکن (۲۰۰۹) چون ذهن آگاهی توانایی افراد را در گوش دادن با دقت، عدم قضاوت کردن در مورد دیگران و خود، هشیاری عاطفی، خود کنترلی در رابطه و همدردی و مهربانی را افزایش می دهد باعث افزایش رضایت زناشویی می شود.

به نظر می رسد که انجام تحقیقاتی در این زمینه و با این موضوع و حتی موضوعات دیگر در ارتباط با ذهن آگاهی برای جامعه ی علمی ما و به خصوص رشته های روانشناسی و مشاوره ضروری باشد. لذا بهتر است که اساتید دانشگاه از این رو درمانی به عنوان یک رویکرد موج سوم در رویکردهای شناختی در کلاس های درس خود نام ببرند و کم کم این موضوع را به یک موضوع شناخته شده تبدیل کنند.

منابع

- ثنائی، باقر (۱۳۷۹). مقیاس های سنجش خانواده و ازدواج. تهران: انتشارات رشد.
- خنیفر، حسین (۱۳۸۷). آسیب شناسی خانواده. تهران: دانشگاه جامع علمی - کاربردی.
- ساعدی، سید رضا و سپهری، محمد (۱۳۷۹). نگاهی به فرهنگ ازدواج در جوامع بشری. تهران: انتشارات صدرا.
- عبدالله زاده، حسن (۱۳۸۲). بررسی تأثیر صفات شخصیتی بر رضایتمندی زناشویی زوج های شهر دامغان. پایان نامه ی کارشناسی ارشد روان شناسی. دانشگاه تبریز.
- کاویانی، حسین؛ جواهری، فروزان و بحیرایی، هادی (۱۳۸۴). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) در کاهش افکار خود آیند منفی، نگرش ناکارآمد، افسردگی و اضطراب: پیگیری ۶۰ روزه. تازه های علوم شناختی، ۷(۱)، ۴۹-۵۹.

- موسوی، اشرف‌السادات (۱۳۸۳). بررسی میزان رضایت زنان تحصیل کرده از زندگی زناشویی. طرح تحقیق دفتر مطالعات و برنامه‌ریزی فرهنگی و اجتماعی ریاست جمهوری.
- 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 satisfication and Response to Relantionshid strees., university of Rochester, Georgia and Rochester. Journal of Marital and Family Therapy, 4(33), 482-500.
- Bavelas, JB., Coates, IL., & Johnson, T. (2000). Listeners as co-narrators. Journal of Personality and Social Psychology, 79, 941-925.
- Cardaciotto, L., Herbert, JD., Forman, EM., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptans: The Philadelphia mindfuiness scale. International journal of psychology and psychological therapy. 2012. Assessment, 15, 204-223.
- 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.