

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

کلیدواژه: ذهن آگاهی، 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 (خنیفر، 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 رخدادهای 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، وارن برون، 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

1- Segal, Williams, & Teasdale

2- Boorstein

3- Barnes, Warrenbron, Krusemark, Campbell, & Rogge

4- Carson, Carson, Gil, & Baucom

5- 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 اندازه‌گیری و بررسی روابط و پیوندهای بین متغیرهای مورد مطالعه است، بنابراین از روش همبستگی استفاده می‌شود. جامعه‌ی 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 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 ذهن آگاهی فیلادلفیا، رضایت جنسی پینی، 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 توزیع شده ۱۸۳ پرسش‌نامه‌ی قابل تجزیه و تحلیل جمع‌آوری گردید.

پرسش‌نامه‌ی ذهن آگاهی فیلادلفیا^۱ (PHLMS (۲۰۱۲)): این پرسش‌نامه تحت عنوان پرسش‌نامه‌ی ذهن آگاهی فیلادلفیا، تهیه شد. فرم اصلی این پرسش‌نامه‌ی ۲۰ سؤالی، دارای ۲ خرده مقیاس پذیرش و آگاهی است که هدف ۲ بعد پرسش‌نامه‌ی ذهن آگاهی 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، به ندرت، 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 خرده مقیاس‌های پرسش‌نامه‌ی ذهن آگاهی را با محاسبه‌ی ضرایب آلفای کرونباخ به دست آورده‌اند. میانگین این پرسش‌نامه در خرده مقیاس‌های آگاهی و پذیرش برای نمونه‌های غیر بالینی به ترتیب، ۳۶/۶۵ و ۳۰/۱۹ گزارش شده است. آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های ذهن آگاهی برای خرده مقیاس‌های آگاهی و پذیرش به ترتیب برابر با ۰/۷۵ و ۰/۸۲ بوده است (کارداکیتو و همکاران، ۲۰۰۸). پرسش‌نامه‌ی ذهن آگاهی در پژوهش حاضر آورده شده است.

پرسش‌نامه‌ی رضایت زناشویی انریچ (ENRICH): پرسش‌نامه‌ی رضایت زناشویی انریچ توسط اولسون در سال ۱۹۸۹ در آمریکا باهدف ارزیابی و شناسایی زمینه‌های بالقوه مشکل‌زا و شناسایی زمینه‌های قوت و پرباری روابط زناشویی ساخته شده است. این پرسش‌نامه دارای ۱۱۵ گویه است و از ۱۲ خرده مقیاس تشکیل شده است. این پرسش‌نامه دارای ۱۰ سؤال است که به وسیله‌ی سلیمانیان در سال ۱۳۷۳ اعتبار یابی شده است. برای هر یک از سؤالات این پرسش‌نامه پنج گزینه‌ی (خیلی زیاد، زیاد، متوسط، کم و خیلی کم) به صورت طرح لیکرت منظور شده است. که به ترتیب ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ نمره‌گذاری می‌شود. ۱۲ خرده مقیاس آن عبارت‌اند از: تحریف آرمانی، رضایت زناشویی، مسائل شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت، فرزندان، رابطه جنسی، بستگان و دوستان، نقش‌های مربوط به برابری زن و مرد و جهت‌گیری عقیدتی است (ثنایی، ۱۳۷۹). موسوی (۱۳۸۳) در تحقیقی که بر روی ۴۰۰ نفر از زنان متأهل شهر تهران انجام داد، ضریب آلفای کرونباخ پرسش‌نامه‌ی رضایت

¹- The Philadelphia Mindfulness Scale

زناشویی را در خرده‌مقیاس‌های آن ۰/۹۰ گزارش کرده است. ضریب آلفای پرسش‌نامه در گزارش فورنیر، دراکمن و السون در سال (۱۹۸۹، به نقل از ثنایی، ۱۳۷۹) برای همه‌ی خرده‌مؤلفه‌های آن در دامنه‌ی ۰/۴۸ تا ۰/۹۲ اعلام شده است. عبدالله‌زاده (۱۳۸۲) در تحقیق خود که بر روی ۱۸۲ زوج شهر دامغان انجام داد، آلفای کرونباخ پرسش‌نامه‌ی انریچ را ۰/۹۳ گزارش کرده است.

یافته‌ها

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

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

همان‌طور که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود، تعداد، میانگین و انحراف معیار آزمودنی‌ها متغیر ذهن آگاهی و رضایت زناشویی به ترتیب عبارت‌اند از ۶۵/۵۶ (۶/۹۹)، ۳۸/۶۷ (۶/۶۴) است.

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

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

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود تعداد و درصد آزمودنی‌ها در متغیر تحصیلات به ترتیب برابر با: ۵ و ۲/۷٪، فوق دیپلم، ۱۵ و ۸/۲٪، لیسانس ۱۵۸ و ۸۶/۳٪، فوق لیسانس 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٪، فوق دیپلم ۷۲ و ۳۹/۳٪، لیسانس ۶ و ۳/۳٪، فوق لیسانس ۱ و ۹۸/۴٪، دکتوری ۳ و ۱۰۰٪.

فوق لیسانس ۱ و ۰/۵٪ 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

شاخص های آماری				گروه	متغیرهای جانبی
درصد تجمعی	فراوانی تجمعی	درصد	فراوانی		
۸/۳	۸/۳	۶	۱۱	عرب	قومیت
۳۸/۶	۳۰/۳	۲۱/۹	۴۰	لر	
۷۵/۸	۳۷/۱	۲۶/۸	۴۹	کرد	
۷۹/۵	۳/۸	۲/۷	۵	بختیاری	
۸۱/۱	۱/۵	۱/۱	۲	دزفولی	
۹۱/۷	۱۰/۶	۷/۷	۱۴	ترک	
۹۷	۵/۳	۳/۸	۷	شوشتری	
۹۹/۲	۲/۳	۱/۶	۳	فارس	
۱۰۰	۰/۸	۰/۵	۱	سایر	
۶	۶	۶	۱۱	عرب	
۲۹	۲۳	۲۳	۴۲	لر	
۵۴/۶	۲۵/۷	۲۵/۷	۴۷	کرد	
۵۶/۳	۱/۶	۱/۶	۳	بختیاری	
۵۸/۵	۲/۲	۲/۲	۴	دزفولی	
۶۳/۴	۴/۹	۴/۹	۹	ترک	
۶۸/۳	۴/۹	۴/۹	۹	شوشتری	
۷۰/۵	۲/۲	۲/۲	۴	فارس	
۱۰۰	۲۹/۵	۲۹/۵	۵۴	سایر	

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 نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه‌ی 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 رابطه‌ی مثبت وجود دارد. این نتایج با پژوهش‌های انجام شده کارسون، ژیل، بیکام (۲۰۰۴) و پژوهش باولاس، کواتس و جانسون (۲۰۰۰)، شاپیرو، اسکوارتز و بانر (۱۹۹۸) همخوان است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت ذهن آگاهی به گفته بورستین (۱۹۹۶) توانایی افراد را برای مشاهده افکار و احساساتشان بالا می‌برد و باعث می‌شود که آن‌ها به صورت مخرب و ناگهانی نسبت به افکار و احساساتشان واکنش نشان ندهند. از طرفی رابطه‌ی بین زوجین نیز بدون شک خالی از افکار و احساسات نیست و در اینجا ذهن آگاهی به زوجین کمک می‌کند که نسبت به افکار و احساسات خودشان کنترل لازمه را داشته باشند. در همین جهت نیز کابات‌زین (۱۹۹۳) گفته است که ذهن آگاهی توانایی افراد را در مدیریت کردن رخدادهای استرس‌زا یاری می‌کند که همین امر باعث می‌شود که زوجین مشکلات زندگی را راحت‌تر حل کنند و به تبع آن رضایت بیشتری را تجربه کنند. شاپیرو، اسکوارتز و بانر (۱۹۹۸) درجایی دیگر نیز از ذهن آگاهی به‌عنوان عاملی مؤثر در افزایش همدلی و خود سنجی یادکردند که همین عامل خود باعث افزایش رضایت زناشویی زوجین است. همچنین ذهن آگاهی باعث می‌شود که افراد احساسات منفی و خشونت‌های کلامی کمتری را در ارتباط با یکدیگر تجربه کنند و این عامل نیز خود زمینه‌ساز رضایت زناشویی است (به نقل از بارنس و همکاران، ۲۰۰۷). با توجه به گفته‌ی 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 می‌دهد باعث افزایش رضایت زناشویی می‌شود.

به نظر می‌رسد که انجام تحقیقاتی در این زمینه و با این موضوع و حتی موضوعات دیگر در ارتباط با ذهن آگاهی برای جامعه‌ی علمی ما و به‌خصوص رشته‌های روانشناسی و مشاوره ضروری باشد. لذا بهتر است که اساتید دانشگاه از این‌رو 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.
- ساعدی، سید رضا و سپهری، محمد (۱۳۷۹). نگاهی به فرهنگ ازدواج در جوامع بشری. تهران: انتشارات صدرا.
- عبدالله‌زاده، حسن (۱۳۸۲). بررسی تأثیر صفات شخصیتی بر رضایتمندی زناشویی زوج‌های شهر دامغان. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روان‌شناسی. 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. تازه‌های علوم شناختی، ۷(۱)، ۵۹-۴۹.

- 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 mindfulness 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 Psychiatry, 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.