

The Effect of Mindfulness on Marital Satisfaction: Emotional Intelligence as a Mediation

Majid Jahanian¹, Zohreh Sepehri Shamloo^{2,*}

¹ PhD Student, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences And Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

² Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences And Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

* **Corresponding author:** Zohreh Sepehri Shamloo, Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran. E-mail: z.s.shamloo@um.ac.ir

Received: 10 Jun 2017

Accepted: 23 Jul 2017

Abstract

Introduction: Mindfulness develops the ability to observe thoughts and emotions as transient phenomena through increasing awareness of each ongoing moment. Thus, individual's tendency to show automatic reaction to habitual or damaging procedures decreases. Awareness of such emotions can be influential in improving emotional intelligence as the ability to recognize the emotions of self and others and manage the emotions and consequently marital satisfaction increases, which is an objective function of happiness, satisfaction, and experienced pleasure by a wife or a husband through considering the whole aspects of their marriage. The present study was conducted to formulate and evaluate a model in which mindfulness leads to a change in marital satisfaction by means of emotional intelligence modifications.

Methods: The present study was correlational with a structural equation method. From a statistical population of married women of Isfahan City, 195 married women were selected by the convenient sampling and entered into the study. The five collected data-facet mindfulness questionnaire (FFMQ), trait meta-mood scale (TMMS), and marital satisfaction questionnaire (ENRICH). A structural equation approach was used to analyze the proposed model.

Results: All fit indices were acceptable, the relative chi-square was 4.46, the comparative fit index (CFI) was 0.94, and the parsimony comparative fit index (PCFI) was 0.64. The direct and indirect effects of mindfulness on marital satisfaction were 0.1, and 0.44, respectively. Therefore, the results showed that the effect of mindfulness skills on nurturing marital satisfaction was significant. Mediation emotional intelligence had a significant but partial role in this model.

Conclusions: The findings of this study suggest the general efficiency of the proposed model. So, training programs of mindfulness skills can be considered among new strategies to improve marital satisfaction.

Keywords: Mindfulness, Emotional Intelligence, Marital Satisfaction, Structural Equation

تأثیر ذهن آگاهی بر رضایت زناشویی: با میانجیگری هوش هیجانی

مجید جهانیان^۱، زهره سپهری شاملو^{۲*}

^۱ دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران
^۲ دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران
 * نویسنده مسئول: زهره سپهری شاملو، دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران. ایمیل: z.s.shamloo@um.ac.ir

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۶/۰۵/۰۱

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۰۳/۲۰

چکیده

مقدمه: ذهن آگاهی با افزایش آگاهی لحظه به لحظه، توانایی مشاهده افکار و هیجان‌ها را به عنوان پدیده‌هایی گذرا پرورش می‌دهد، بدین ترتیب تمایل فرد برای واکنش خودکار به شیوه‌های عادی یا آسیب‌زننده کاهش می‌یابد. آگاهی از این هیجانات می‌تواند تأثیر به‌سزایی در بهبود هوش هیجانی به عنوان توانایی تشخیص احساسات خود و دیگران و توانایی مدیریت آن داشته باشد و به تبع آن رضایت زناشویی که تابع احساسات عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن یا شوهر با در نظر گرفتن همه جنبه‌های ازدواج‌شان است افزایش خواهد یافت. هدف از پژوهش حاضر، تدوین و بررسی مدلی است که در آن ذهن آگاهی، از طریق تغییرات هوش هیجانی، موجب تغییر در رضایت زناشویی می‌شود.

روش کار: پژوهش حاضر از نوع همبستگی و با روش معادلات ساختاری بوده و بدین منظور در جامعه آماری زنان متأهل شهر اصفهان، تعداد ۱۹۵ زن متأهل که بصورت در دسترس انتخاب شده بودند، وارد تحلیل شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی FFMQ، مقیاس صفت فرااخلاقی هوش هیجانی TMMS و پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ ENRICH بوده است.

یافته‌ها: همه شاخص‌های برازش قابل قبول بوده است، کای اسکور نسبی ۴/۴۶، شاخص برازش تطبیقی ۰/۹۴ و شاخص تطبیقی مقتصد برابر ۰/۶۴. اثر مستقیم و غیر مستقیم ذهن آگاهی بر رضایت زناشویی به ترتیب ۰/۱ و ۰/۴۴ است، لذا تأثیر مهارت‌های ذهن آگاهی بر پرورش رضایت زناشویی معنادار است و هوش هیجانی در این مدل، نقشی میانجیگری جزئی دارد.

نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش حاکی از کارایی کلی مدل پیشنهادی داشته و می‌توان برنامه‌های آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی را جزء راهکارهای نوین بهبود رضایت از زندگی زناشویی در نظر گرفت.

واژگان کلیدی: ذهن آگاهی، هوش هیجانی، رضایت زناشویی، معادلات ساختاری

تمامی حقوق نشر برای انجمن علمی پرستاری ایران محفوظ است.

مقدمه

و شرایط اقتصادی) و مفهوم‌سازی‌ها و سنجش رضایت زناشویی. برادری و همکاران (۱) اهمیت و منطبق مطالعات رضایت زناشویی را در اهمیت و نقش محوری این متغیر در احساس بهزیستی فردی و خانوادگی، سودمندی برای جامعه از طریق استحکام بنیان خانواده و نیاز به توسعه مداخلات عملی در زوج درمانی و خانواده درمانی عنوان می‌کنند. با توجه به اهمیت حیاتی کارکرد متعادل خانواده و حفظ انسجام آن، شناخت عوامل مؤثر در ایجاد رضایت زناشویی که پایه استحکام بخش زندگی خانوادگی است ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین در صورت توجه به عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی می‌توان انتظار داشت که با افزایش سطح رضایت‌مندی زناشویی، بخش قابل توجهی از مشکلات روانی و اجتماعی خانواده‌ها و به تبع آن جامعه، کاهش یابد. در چند دهه اخیر، نقش متغیر رضایت زناشویی در قالب نظریه‌ها و پژوهش‌های متعدد

رضایت زناشویی یک ارزیابی ذهنی و کلی از وضعیت کنونی رابطه زناشویی یا عاشقانه است. در حقیقت رضایت، متغیری نگرشی است که ممکن است در یک زن و شوهر به یک اندازه نباشد. رضایت زناشویی که بازتاب میزان شادی زوجین از رابطه زناشویی است، مفهومی گسترده و چندبعدی دارد که عوامل مختلفی در آن دخیل و تأثیرگذار است، به ویژه در سال‌های اولیه ازدواج، رضایت زناشویی بسیار بی‌ثبات است و روابط در معرض بیشترین خطر قرار دارند. در دو دهه گذشته پژوهش‌های زیادی در مورد رضایت زناشویی صورت گرفته است که برادری، فینچام و بیچ در مروری (۱) بر این مطالعات، آن‌ها را در سه دسته کلی تقسیم بندی می‌کنند: فرآیندهای بین فردی در ازدواج (مانند خشونت، عواطف، شناخت و الگوهای رفتاری)، سیستم‌های بوم شناختی (میکرو سیستم‌ها و ماکرو سیستم‌ها مانند فرزندان، استرس‌ها

استفاده شده است. پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی (Five Facet Mindfulness Questionnaire): مقیاس خودسنجی ۳۹ سوالی است که توسط بائر و همکاران (۱۰) از طریق تلفیق گویه‌هایی از برخی پرسشنامه‌های ذهن آگاهی دیگر ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۳۰ گویه (مانند: هنگامی که افکار و یا تصاویر آزار دهنده‌ای در ذهنم دارم، فقط به آنها توجه می‌کنم و اجازه می‌دهم، از ذهنم بروند) و ۵ بعد شامل مشاهده، عمل توأم با هشیاری، غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی، توصیف و غیر واکنشی بودن می‌باشد. شرکت کنندگان در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای میزان موافقت یا مخالفت خود با هر یک از عبارات را بیان می‌کنند. دامنه نمرات در این مقیاس ۱۹۵-۳۹ می‌باشد. از جمع نمرات هر زیر مقیاس یک نمره کلی به دست می‌آید که هرچه بالاتر باشد ذهن آگاهی هم بیشتر است. بر اساس نتایج، همسانی درونی عامل‌ها مناسب بود و ضریب آلفا در گستره‌ای بین ۰/۷۵ (در عامل غیر واکنشی بودن) تا ۰/۹۱ (در عامل توصیف) قرار داشت. همبستگی بین عامل‌ها متوسط و در همه موارد معنی دار و در طیفی بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ گزارش شده است (۱۱). همچنین در مطالعه‌ای که بر روی اعتبار یابی و پایایی این پرسشنامه در ایران انجام گرفت، ضرایب همبستگی آزمون-باز آزمون پرسشنامه FFMQ در نمونه ایرانی بین ۰/۵۷ (مربوط به عامل غیر قضاوتی بودن) و ۰/۸۴ (عامل مشاهده) مشاهده گردیده، هم چنین ضرایب آلفا در حد قابل قبولی (بین ۰/۵۵ α = مربوط به عامل غیر واکنشی بودن و ۰/۸۳ α = مربوط به عامل توصیف) بدست آمده است (۱۱). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای زیر مقیاس‌های مشاهده، توصیف، عمل هشیارانه و غیرواکنشی بودن به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۸۲، ۰/۸۳ و ۰/۶۶ بدست آمد. مقیاس صفت فراخلقی (هوش هیجانی) (TMMS): قربانی و واتسون (۱۲) فرم کوتاه ۳۰ سوالی مقیاس رگه فراخلقی (Trait Meta-Mood Scale) را در پژوهشی بین فرهنگی در ایران و آمریکا، اجرا و ارزیابی کرده‌اند. این مقیاس سه عامل توجه هیجانی (۱۳ گویه)، تمایز هیجانی (۱۱ گویه) و بازسازی خلقی (۶ گویه) را می‌سنجد. پایایی متغیرهای مذکور در نمونه ایرانی به ترتیب ۰/۶۲، ۰/۶۵ و ۰/۷۳. و در نمونه آمریکایی به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۵ و ۰/۷۵ بدست آمده است. همچنین همبستگی عوامل این پرسشنامه با عوامل پرسشنامه ناگویی خلقی تورنتو حاکی از روایی و اگرایی مناسب این مقیاس است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای زیر مقیاس‌های توجه به احساسات، تمایز احساسات و بازسازی خلقی، به ترتیب ۰/۶۵، ۰/۶۴ و ۰/۷۱ بدست آمد. پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (ENRICH): برای ارزیابی رضایت زناشویی از مقیاس زوجی انریچ فرم کوتاه، استفاده شده است. این پرسشنامه شامل ۴ خرده مقیاس و در مجموع ۳۵ گویه می‌باشد. مقیاس‌های این پرسشنامه شامل رضایت زناشویی، ارتباطات، حل تعارض و تحریف آرمانی است. پرسشنامه به صورت پنج گزینه‌ای از نوع نگرش سنج لیکرت می‌باشد. این پرسشنامه توسط آسوده و همکاران (۱۳) با اجازه کتبی از پروفیسور اولسون ترجمه شده و سپس ترجمه برای سه نفر از اساتید متخصص و آشنا به فرهنگ و زبان انگلیسی فرستاده و بعد از اصلاح، مجدداً به انگلیسی ترجمه و با مقایسه با نسخه اصلی انگلیسی مجدداً ترجمه شده است. پرسشنامه زوجی انریچ توسط السون و السون در سال ۲۰۰۰ (۱۳) روی ۲۱۵۰۱ زوج

مورد توجه قرار گرفته است که یکی از جدیدترین این حوزه‌ها، مطالعات پیرامون رابطه میان ذهن آگاهی و رضایت زناشویی و همچنین آموزش آن به زوجین در قالب "برنامه غنی‌سازی ارتباط مبتنی بر ذهن آگاهی" است (۲، ۳). رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی، در کنار فرآیندهای شناختی، بطور خاص و جدی بر روی عواطف، هیجانات تمرکز دارد که یکی از مهمترین عوامل تأثیر گذار در کیفیت و رضایت رابطه زناشویی است (۴). لذا به نظر می‌رسد استفاده از این رویکردها برای اصلاح پردازش هیجانات، تنظیم هیجان و بهبود مهارت‌های عاطفی و هیجانی مؤثر باشد. ذهن آگاهی به معنی توجه کردن به طریق خاص، معطوف به هدف، در زمان حال و بدون داوری است که به دلیل نقش کلیدی توجه، گاهی به توجه‌آگاهی نیز ترجمه شده است (۵). در ذهن آگاهی فرد می‌آموزد که در هر لحظه از حالت ذهنی خود آگاهی داشته و توجه خود را به حالت‌های مختلف ذهنی خود متمرکز نماید. به عبارت دیگر ذهن آگاهی نوعی از آگاهی است که از طریق توجه غیر قضاوتی و همراه با قصد به لحظه کنونی پدید می‌آید. توجه به هر چیزی، خصوصاً به آن جنبه‌هایی از زندگی که انسان، ارزش بیشتری برای آنها قائل است و یا آنهایی که بیشتر نادیده گرفته می‌شود (۶).

یک فرد برای موفق بودن و درست عمل کردن در زندگی حرفه‌ای و شخصی، نیازمند آن است که بیشتر از بهره هوشی، توانایی در تصمیم‌گیری با منشأ هوش هیجانی و اجتماعی داشته باشد. هوش هیجانی از نظر مایر و سالوی (۷) عبارتست از توانایی ادراک عواطف، جهت دستیابی به عواطفی سازنده که به کمک آنها بتوان به ارزیابی افکار، فهم عواطف و دانش عاطفی خود پرداخت و با استفاده از آن موجبات پرورش احساسات و رشد هوشی خود را فراهم ساخت یا به عبارت دیگر، توانایی یا تمایل انطباقی به درک، فهمیدن، تنظیم یا کنترل هیجانات در خود یا دیگران را بدست آورد. ذهن آگاهی و تمرینات مراقبه آگاهانه تأثیر معناداری بر تنظیم هیجان و ارتقاء مهارت‌های هیجانی دارد (۸). اما به نقش ذهن آگاهی بر افزایش هوش هیجانی، اشاره‌ای نشده است. تنظیم هیجان شامل شناسایی و مدیریت هیجان و پاسخ به آن، رابطه معناداری با حالت ذهن آگاهی دارد، بطوریکه آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی باعث افزایش خزانه هیجانات کارآمد شده (۹) و بجای واکنش به افکار و هیجانات، فرد به آنها پاسخ آگاهانه می‌دهد. لذا با توجه به مطالب گفته شده، کمبود مطالعات داخلی مربوط به ذهن آگاهی در حوزه خانواده و زوج و چالش‌های کشور در ازدواج و خانواده، این پژوهش به دنبال آن است تا نقش ذهن آگاهی، در ایجاد یا حفظ رضایت‌مندی زناشویی با میانجی‌گری هوش هیجانی را بسنجد.

روش کار

این پژوهش از نوع همبستگی بوده و برای بررسی رابطه متغیرها از روش معادلات ساختاری (SEM) استفاده شده است. هدف معادلات ساختاری این است که معین کند، مدل نظری پیشنهادی تا چه حد توسط داده‌های موجود حمایت می‌شود. جامعه آماری این پژوهش کلیه زنان متأهل شهر اصفهان بودند که بصورت در دسترس، از مکان‌های عمومی مختص بانوان، نظیر فرهنگسرای خانواده، انتخاب شدند. در مجموع داده‌های ۱۹۵ شرکت کننده وارد تجزیه و تحلیل آماری شد. برای ارزیابی متغیرهای این پژوهش از سه پرسشنامه خودسنجی

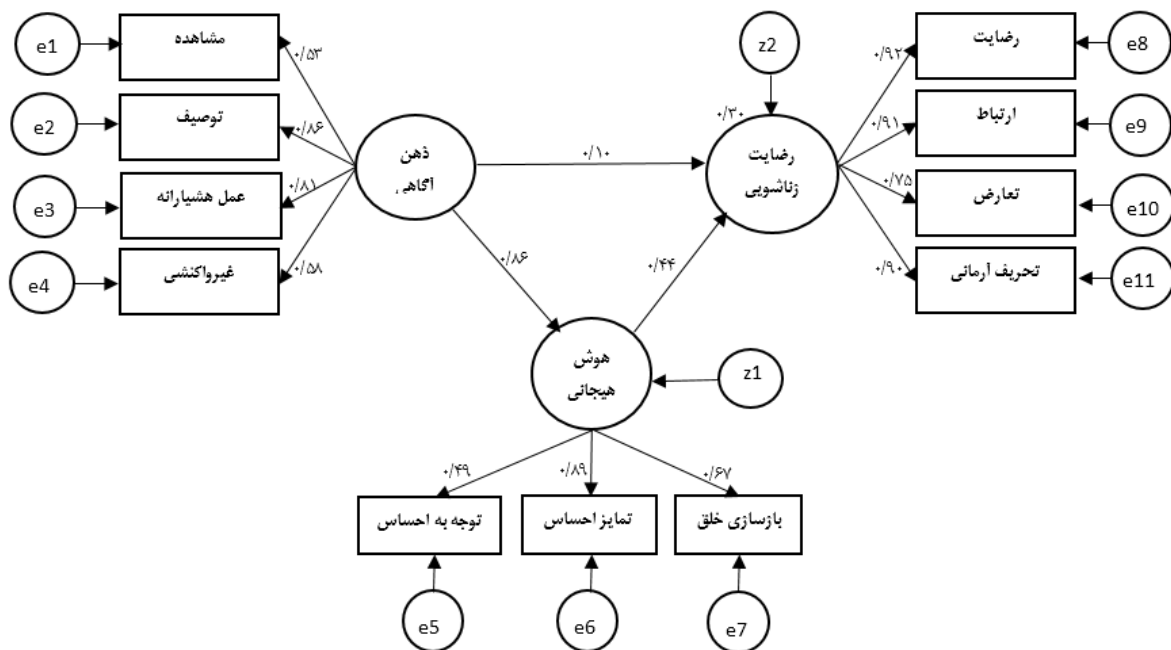
امر کاملاً اختیاری، با رضایت آگاهانه شرکت کنندگان و رعایت اصول حرفه‌ای از سوی پژوهشگران صورت گرفته است.

یافته‌ها

میانگین سنی شرکت کنندگان ۳۵ سال (با انحراف معیار ۷) و همچنین میانگین سن ازدواج آنها ۱۳ سال (با انحراف معیار ۸) بود. تقریباً از هر ۳ نفر شرکت کننده، ۱ نفر شاغل و ۲ نفر خانه‌دار بودند. حدود دو درصد زنان شرکت کننده در پژوهش از سطح تحصیلات زیر دیپلم، ۴۶ درصد دیپلم و فوق دیپلم، ۵۱ درصد کارشناسی و کارشناسی ارشد و یک نفر دکتری، برخوردار بودند که رابطه معناداری بین متغیرهای جمعیت شناختی و متغیرهای پژوهش یافت نشد. به منظور بررسی فرضیه پژوهش- متغیر هوش هیجانی در رابطه بین متغیر ذهن آگاهی و رضایت زناشویی نقش میانجی دارد- از مدل سازی معادله ساختاری استفاده گردید. متغیرهای ذهن آگاهی، هوش هیجانی و رضایت زناشویی به صورت متغیر مکنون وارد مدل معادله ساختاری شدند، مدل عاملی مربوط به این متغیرها مدل‌های عاملی مرتبه اول می‌باشند، نتایج مربوط به مدل‌های عاملی همانگونه که در [تصویر ۱](#)، پیداست از وضعیت مطلوبی برخوردار هستند.

شاخص‌های ارزیابی کلیت مدل که در [جدول ۱](#) بیان شده، در مجموع نشان دهنده این است که مدل تدوین شده، توسط داده‌های گردآوری شده حمایت می‌شود و به عبارت دیگر برازش داده به مدل برقرار است. همه شاخص‌ها در دامنه قابل قبولی قرار دارند. کای اسکور نسبی برابر $4/46$ و کوچکتر از ۵، شاخص برازش تطبیقی برابر $0/94$ و بالاتر از مقدار $0/90$ ، شاخص تطبیقی مقتصد برابر $0/64$ و بزرگتر از $0/5$ ، ریشه دوم میانگین مربعات خطای برآورد برابر با مقدار $0/07$ و همچنین شاخص هُلتر برابر با مقدار ۸۰، همگی حاکی از قابل قبول بودن مدل هستند.

اجرا شد. طبق گزارش اولسون، ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه برای خرده مقیاس‌های رضایت زناشویی، ارتباط، حل تعارض و تحریف آرمانی به ترتیب از این قرار است $0/86$ ، $0/90$ ، $0/84$ و $0/83$ و اعتبار بازآزمایی پرسشنامه برای هر خرده مقیاس به ترتیب $0/86$ ، $0/87$ ، $0/90$ ، $0/92$ و در پژوهش آسوده (۱۳۸۹) با تعداد ۳۶۵ زوج، مقادیر آلفای کرونباخ بدست آمده به ترتیب $0/68$ ، $0/78$ ، $0/62$ و $0/77$ می‌باشد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای زیر مقیاس‌های رضایت زناشویی، ارتباطات، حل تعارض و تحریف آرمانی به ترتیب $0/84$ ، $0/84$ ، $0/68$ و $0/85$ بدست آمد. برای تحلیل آماری از نرم افزار AMOS21 استفاده شده است. بدلیل در دسترس نبودن کل جامعه آماری، اعضای نمونه پژوهش بصورت در دسترس از مکان‌های عمومی مخصوص بانوان انتخاب شدند. بدین منظور پژوهشگر بعد از هماهنگی با مسئولین مراکز نظیر فرهنگسرای خانواده شهرداری، خانه ریاضیات، مرکز بانوان وابسته به شهرداری و دانشگاه اصفهان، در جلسات بانوان حضور پیدا می‌کرد و بعد از شرح مختصری از هدف پژوهش و نحوه اجرای آن، پرسشنامه‌ها در اختیار افراد داوطلب قرار می‌گرفت. به علت تعداد نسبتاً زیاد سؤالات و سهولت بیشتر برای شرکت کنندگان، بازه زمانی خاصی -یک هفته- برای عودت پرسشنامه‌های تکمیل شده مقرر شد. پس از اتمام فرآیند نمونه‌گیری، از مجموع ۴۵۰ پرسشنامه توزیع شده، ۲۲۸ مورد به تیم پژوهش برگشت داده شد که نهایتاً ۱۹۵ مورد آن قابلیت ورود به تحلیل آماری را داشتند. ۳۳ پرسشنامه، عمدتاً بدلیل ناقص بودن پاسخ‌ها و یا پاسخ‌های شانسی و نظام یافته مشهود، از روند تحلیل پژوهش حذف شدند. همچنین شرکت کنندگان در صورت تمایل آدرس ایمیل خود را یادداشت می‌کردند تا نتیجه پژوهش برای آنان ارسال شود. به منظور رعایت ضوابط اخلاقی و حفظ هویت شرکت کنندگان، این



تصویر ۱: مدل معادله ساختاری اثر متغیرهای مستقل بر متغیر وابسته

جدول ۱: شاخص‌های ارزیابی کلیت مدل

شاخص	DF	CMIN / DF	CFI	PCFI	RMSEA	Holter
مقدار	۴۲	۴/۴۶	۰/۹۴	۰/۶۴	۰/۰۷	۸۰

جدول ۲: برآورد اثرات متغیرهای مستقل بر وابسته

متغیر مستقل	مسیر	متغیر وابسته	ضریب تعیین	برآورد	سطح معناداری
				غیر استاندارد	استاندارد
ذهن آگاهی	رضایت زناشویی	۰/۳۰	۰/۱	۰/۱	۰/۰۴۵
هوش هیجانی	رضایت زناشویی	۰/۳۰	۱/۳۵	۰/۴۴	۰/۰۰

جدول ۳: برآورد استاندارد اثرات مستقیم و غیرمستقیم در مدل ساختاری

متغیر مستقل	متغیر وابسته	نوع اثر		
		مستقیم		غیرمستقیم
		برآورد استاندارد	سطح معناداری	برآورد استاندارد
ذهن آگاهی	رضایت زناشویی	۰/۱۰	۰/۰۴۵	۰/۰۰

نمایند و این تأثیری قدرتمند در بالا بردن رضایت زوجین و کیفیت روابط زناشویی دارد. افراد ذهن آگاه به علت نترسیدن از تغییرات (۱۴) می‌توانند محیطی پویا و منعطف در زندگی ایجاد کنند. این محیط پویا و خلاق مانع رشد تعارضات و سردی روانی در طولانی مدت می‌شود و این به نوبه خود از شکل‌گیری مشکلات بعدی جلوگیری می‌کند. افراد ذهن آگاه به نظرات خود و همسران‌شان توجه بالایی دارند و این وسیله‌ای است برای جلوگیری از سردی روابط و در نهایت افزایش رضایت زناشویی. ذهن آگاهی فرآیند ترسیم فعالانه تمایزهای جدید است که این باعث حساسیت به زمینه و آگاهی بالا نسبت به شکل‌های دیگر می‌شود. در مقابل عدم حضور ذهن، در گذشته بنا شده است و این حالت زمانی اتفاق می‌افتد که شخصی در الگوهای رفتاری خود گیر کند، چه در طول زمان چه در مواجهه اولیه و باعث عدم حساسیت به زمینه و شکل شود (۱۴). دوم اینکه ذهن آگاهی و تمرینات مراقبه آگاهانه تأثیر معناداری بر تنظیم هیجان و ارتقاء مهارت‌های هیجانی دارد (۸). به همین روست که در این مدل، هوش هیجانی نقش میانجی و تقویت‌کننده بر بهبود رضایت زناشویی را ایفاء می‌کند. تنظیم هیجانات که شامل شناسایی هیجان، مدیریت هیجان و پاسخ به آن می‌شود، رابطه معناداری با حالت ذهن آگاهی دارد، بطوریکه آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی باعث افزایش خزانه هیجانات کارآمد شده (۹) و باعث می‌شود بجای اینکه فرد به افکار و هیجانات واکنش نشان دهد، به آنها پاسخ آگاهانه بدهد. پاسخ آگاهانه بجای واکنش خودکار و عادت، تأثیر مستقیم روی صمیمیت و رضایت زناشویی می‌گذارد و تعارضات زناشویی را کاهش می‌دهد (۱۵). پژوهش‌های بسیاری رابطه معنادار هوش هیجانی بالا و ارتباط نزدیک‌تر و محبت‌آمیزتر زناشویی را تأیید می‌کنند که پیشینه زوج درمانی سرشار از این پژوهش‌ها می‌باشد، لذا این مدل با تکیه بر این دو مکانیسم، کارآیی و برازش خود را نشان می‌دهد.

نتیجه‌گیری

در مجموع با توجه به یافته‌های این پژوهش، می‌توان با فراگیری و تمرین مستمر مهارت‌های ذهن آگاهی و پرورش هوش هیجانی، انتظار روابط زناشویی پایدارتر و رضایت‌مندانه‌تری داشت. چرا که مهارت‌های ذهن آگاهی با تمرکز بر کلیت فرد در اینجا و اکنون، توسعه خزانه و سواد

مقادیر برآورد شده در جدول ۲، نشان دهنده این است که متغیرهای مستقل وارد شده در مدل معادله ساختاری در مجموع ۳۰ درصد از واریانس متغیر وابسته پژوهش (رضایت زناشویی) را تبیین می‌کنند. اثر متغیر ذهنی آگاهی و هوش هیجانی بر متغیر رضایت زناشویی با صفر تفاوت معنادار دارد ($P \leq 0/05$).

برآورد سایر پارامترها در جدول ۳، نشان دهنده این است که اثر مستقیم ذهن آگاهی بر رضایت زناشویی معنادار و برابر ۰/۱ بوده ($P \leq 0/05$). همچنین اثر غیرمستقیم متغیر ذهن آگاهی بر متغیر رضایت زناشویی برابر ۰/۴۴ و دارای تفاوت معنادار با صفر است ($P \leq 0/05$). بنابراین می‌توان گفت که متغیر هوش هیجانی در رابطه بین متغیر ذهن آگاهی با متغیر رضایت زناشویی نقش میانجی‌گری دارد. با توجه به معنادار بودن تفاوت اثر مستقیم و غیرمستقیم متغیر ذهن آگاهی بر متغیر رضایت زناشویی می‌توان گفت که میانجی‌گری از نوع جزئی است.

بحث

طبق یافته‌های این پژوهش، حالت‌های ذهن آگاهی با میانجیگری هوش هیجانی تأثیر معناداری بر رضایت‌مندی زناشویی نشان می‌دهد که این یافته‌ها همسو با نتایج پژوهش‌هایی نظیر بورپی و لانگر (۱۴)، کوردوا، جی و وارن (۱۵) و واچز و کوردوا (۹) می‌باشد که در ادامه مورد بحث قرار می‌گیرند. مطالعاتی که نتایج این پژوهش را تأیید نکند یا نتایج متفاوتی داشته باشد، یافت نشد؛ شاید به این علت که مفهوم ذهن آگاهی و مداخلات مبتنی بر آن به تازگی وارد حوزه زوج و خانواده شده و هنوز پژوهش‌های گسترده‌ای پیرامون آن صورت نگرفته است. در تبیین نتایج مدل ساختاری تأیید شده در پژوهش حاضر، باید مسیر اثرات مستقیم و غیرمستقیم مدل ارائه شده را بررسی کرد، در نتیجه دو مکانیسم عمل باید بررسی شود. اول اینکه ذهن آگاهی که به معنای در زمان حال بودن و در حال زیستن است، حالت‌های دلزدگی زناشویی را کاهش می‌دهد. تأثیر این حالت از این لحاظ است که زوجین را قادر می‌سازد، هر لحظه بر نقاط قوت و ضعف خود و زندگی مشترک‌شان آگاه باشند و این آگاهی به تعبیر بورپی و لانگر (۱۴) یک هماهنگی مفهومی-ادراکی برای زوجین ایجاد می‌کند و آنها را قادر می‌سازد که زندگی مشترک و مشکلات موجود در آن را ارزیابی و باز ارزیابی

که ذهن آگاهی تأثیر معناداری بر رشد مهارت‌های هیجانی دارد، پیشنهاد می‌گردد مداخلاتی مبتنی بر آموزش‌های ذهن آگاهی و مراقبه، برای درمان اختلالات هیجانی طراحی و اثربخشی آن مورد بررسی قرار گیرد.

سیاسگزاری

در پایان پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند از همکاری صمیمانه کارمندان فرهنگسرای خانواده و خانه ریاضیات اصفهان و کلیه شرکت کنندگان در پژوهش، تشکر و قدردانی نمایند.

تضاد منافع

در این مقاله هیچگونه تضاد منافی برای نویسندگان وجود ندارد.

هیجانی زوج و فرد را به دنبال دارد؛ پاسخ‌های مؤثر و کارآمد بیشتری را موجب می‌شود و زوجین را از گیر کردن در چرخه‌های معیوب و بی‌پایان واکنش‌های هیجانی و ناآگاهانه می‌رهاند. امید است این مطالعه، علی‌رغم محدودیت‌های خود، بتواند توجه پژوهشگران و سیاست‌گذاران حوزه سلامت و خانواده را به خود جلب کند و مطالعات کاربردی بیشتری در این زمینه صورت گیرد. از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به تک جنسیتی بودن شرکت کنندگان اشاره کرد که نیاز است در پژوهش‌های بعدی به تفاوت‌های جنسیتی احتمالی در مردان نیز توجه شود. حال که این پژوهش هم‌راستا با پژوهش‌های دیگر، چشم اندازی جدید به روابط زناشویی را نوید می‌دهد، پیشنهاد می‌گردد مداخلات آزمایشی کنترل شده‌ای جهت بررسی اثربخشی آموزش و درمان‌های زوجی مبتنی بر ذهن آگاهی، انجام شود. همچنین از آنجایی

References

1. Bradbury TN, Fincham FD, Beach SRH. Research on the Nature and Determinants of Marital Satisfaction: A Decade in Review. *J Marriage Fam.* 2000;62(4):964-80. DOI: [10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x](https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x)
2. Carson JW, Carson KM, Gil KM, Baucom DH. Mindfulness-based relationship enhancement. *Behav Ther.* 2004;35(3):471-94. DOI: [10.1016/s0005-7894\(04\)80028-5](https://doi.org/10.1016/s0005-7894(04)80028-5)
3. Jahanian M, Fatehizadeh M, Ahmadi A, Bahrami F. Using Mindfulness Based Interventions in Family and Couples: Effect of Mindfulness-Based Relationship Enhancement on Marital Satisfaction in Isfahan Couples. *Int J Psychol Behav Res.* 2014;1(1).
4. Vater A, Schröder-Abé M. Explaining the Link Between Personality and Relationship Satisfaction: Emotion Regulation and Interpersonal Behaviour in Conflict Discussions. *Eur J Pers.* 2015;29(2):201-15. DOI: [10.1002/per.1993](https://doi.org/10.1002/per.1993)
5. van Vreeswijk M, Broersen J, Schurink G. [Mindfulness and schema therapy: A practical guide]: Ebnesina Publication; 2016.
6. Teasdale J, Segal Z. [The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness]. Isfahan Isfahan Medical University Press; 2011.
7. Mayer J, Salovey P. What is emotional intelligence? In P. Salovey and D. Sluyter (Eds.) *emotional development and emotional intelligence: Implications for educators.* New York: Basi; 1997
8. Kumar S, Feldman G, Hayes A. Changes in Mindfulness and Emotion Regulation in an Exposure-Based Cognitive Therapy for Depression. *Cogn Ther Res.* 2008;32(6):734-44. DOI: [10.1007/s10608-008-9190-1](https://doi.org/10.1007/s10608-008-9190-1)
9. Wachs K, Cordova JV. Mindful relating: exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *J Marital Fam Ther.* 2007;33(4):464-81. DOI: [10.1111/j.1752-0606.2007.00032.x](https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00032.x) PMID: [17935530](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17935530/)
10. Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment.* 2006;13(1):27-45. DOI: [10.1177/1073191105283504](https://doi.org/10.1177/1073191105283504) PMID: [16443717](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16443717/)
11. Ahmadvand Z, Heydarinasab L, Shairi M. [Prediction of psychological well-being based on the comonents of mindfulness]. *Health Psychol.* 2012;1(2):60-9.
12. Ghorbani N, Watson PJ, Bing M. [Structural Similarity of Emotional Intelligence in Iran and United State]. *Papers Hum Sci Psychol.* 2000;4:133-55.
13. Asoodeh M. [Factors of successful marriage: Accounts from self-described happy couples]. Tehran Tehran University; 2010.
14. Burpee LC, Langer EJ. Mindfulness and Marital Satisfaction. *J Adult Dev.* 2005;12(1):43-51. DOI: [10.1007/s10804-005-1281-6](https://doi.org/10.1007/s10804-005-1281-6)
15. Cordova JV, Gee CB, Warren LZ. Emotional Skillfulness in Marriage: Intimacy As a Mediator of the Relationship Between Emotional Skillfulness and Marital Satisfaction. *J Soc Clin Psychol.* 2005;24(2):218-35. DOI: [10.1521/jscp.24.2.218.62270](https://doi.org/10.1521/jscp.24.2.218.62270)