



The relationship between marital satisfaction and mindfulness in couples: the mediating role of theory of mind

Tahereh Fazaeli ¹ | Hasan Heydari ² | Rahim Hamidipour ³

DOR:

Abstract

New theoretical perspectives have begun to shift the study of the characteristics of mindfulness beyond individual processes to interpersonal romantic relationships. The viability of these goals may be contingent on the underlying assumption that higher trait mindfulness is associated with beneficial outcomes such as relationship satisfaction. This research was conducted with the aim of developing a model of marital satisfaction based on mindfulness with the mediating role of theory of mind in couples. The research method was descriptive and correlational. The sample consisted of 500 people (250 couples) from working couples in Tehran in 1401, who were selected by proportional stratified sampling method (departments). Data were collected using Enrich marital satisfaction questionnaires (1989), Freiberg's mindfulness (2006) and Cohen's theory of mind (2001). Structural equation modeling, multivariate regression analysis and variance analysis were used for data analysis. Data processing and hypothesis testing were done using SPSSV25 and AMOSV26 software. The results obtained from structural equation modeling indicate a direct and significant effect of mindfulness on theory of mind ($\beta=0.350$, $p=0.001$), mindfulness on marital satisfaction ($p<0.001$, $\beta=0.710$). β), theory of mind was on marital satisfaction ($p<0.001$, $\beta=0.451$). Also, their results showed that theory of mind plays a mediating role in the relationship between mindfulness and marital satisfaction of couples ($p<0.001$, $\beta=0.107$). Mindfulness is directly and indirectly related to the mediation of theory of mind with couples' marital satisfaction. Therefore, planning to increase the level of mindfulness and theory of mind of couples can increase their satisfaction with married life and improve the family structure.

Key words: mindfulness, marital satisfaction, theory of mind, couples.

1. PhD Student in Counseling, Department of Counseling, Faculty of Humanities, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran.
2. Corresponding Author: Associate Professor, Counseling Department, Faculty of Humanities, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran. heidarihassan@yahoo.com
3. Assistant Professor, Counseling Department, Farhangian University, Tehran, Iran.

Cite this Paper: Marzi'M & Abooei'A, Asihaddad'F, Saeidmanesh'M. Prediction of willingness to marry based on quality of life and family functioning girls. *The Women and Families Cultural-Educational*, 67(2), 83–101.





مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۹/۲۴

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۹/۱۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۱/۲۳

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۳/۲۰

صص: ۱۲۸-۱۰۳

شابا چاپی: ۴۹۵۵-۲۶۴۵
الکترونیکی: ۵۲۶۹-۲۶۴۵



رابطه رضایت زناشویی با ذهن آگاهی در زوجین: نقش میانجی نظریه ذهن

طاهره فضائلی^۱ | حسن حیدری^۲ | رحیم حمیدی پور^۳

چکیده

دیدگاه‌های نظری جدید شروع به تغییر مطالعه ویژگی‌های ذهن آگاهی فراتر از فرآیندهای فردی به روابط عاشقانه بین فردی کرده‌اند. دوام این اهداف ممکن است مشروط به این فرض اساسی باشد که ذهن آگاهی با ویژگی‌های بالاتر با نتایج مفیدی مانند رضایت از رابطه مرتبط است. این پژوهش باهدف تدوین مدل رضایت زناشویی بر اساس ذهن آگاهی با نقش میانجیگری نظریه ذهن در زوجین انجام شد. روش پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بود. نمونه شامل ۵۰۰ نفر (۲۵۰ زوج) از زوج‌های شاغل شهر تهران در سال ۱۴۰۱ بود که با روش نمونه‌گیری طبقه‌ای نسبتی (ادارات) انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های رضایت زناشویی (انریچ، ۱۹۸۹)، ذهن آگاهی (فرایبرک، ۲۰۰۶) و نظریه ذهن (کوهن، ۲۰۰۱) گردآوری شد. برای تحلیل داده‌ها از مدل یابی معادلات ساختاری، تحلیل رگرسیون چند متغیری و تحلیل واریانس استفاده شد. پردازش اطلاعات و بررسی فرضیه‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای SPSSv25 و AMOSv26 صورت گرفت. نتایج به‌دست‌آمده از مدل یابی معادلات ساختاری حاکی از رابطه مستقیم و معنادار ذهن آگاهی با نظریه ذهن ($\beta=0/350, p=0/001$)، ذهن آگاهی با رضایت زناشویی ($\beta=0/710, p<0/001$)، نظریه ذهن با رضایت زناشویی ($\beta=0/451, p<0/001$) بود. همچنین نتایجشان داد که نظریه ذهن در رابطه بین ذهن آگاهی و رضایت زناشویی زوجین نقش میانجی ایفا می‌کند ($\beta=0/107, p<0/001$). ذهن آگاهی به‌طور مستقیم و غیرمستقیم با میانجی نظریه ذهن با رضایت زناشویی زوجین رابطه دارد. از این‌رو برنامه‌ریزی جهت افزایش میزان ذهن آگاهی و نظریه ذهن زوجین می‌تواند رضایت آنان از زندگی زناشویی را افزایش داده و ساختار خانواده را بهبود بخشد. **کلیدواژه‌ها:** ذهن آگاهی، رضایت زناشویی، نظریه ذهن، زوجین.

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران

۲. نویسنده مسئول: دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران

heidarihassan@yahoo.com

۳. استادیار، گروه مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

استناد: فضائلی، طاهره؛ حیدری، حسن؛ حمیدی پور، رحیم. رابطه رضایت زناشویی با ذهن آگاهی در زوجین: نقش

میانجی نظریه ذهن؛ فرهنگی - تربیتی زنان و خانواده، ۶۷(۲)، ۱۲۸-۱۰۳. **DOR:**

ناشر: دانشگاه جامع امام حسین (ع) © نویسندگان

این مقاله تحت لیسانس آفرینندگی مردمی (Creative Commons License- CC BY) در دسترس شما قرار گرفته است.



مقدمه

تخمین زده شده است که بیش از ۹۰ درصد از جمعیت جهان حداقل یک بار ازدواج خواهند کرد. رضایت زناشویی^۱ و عوامل تعیین کننده آن همیشه مورد توجه دانشمندان علوم اجتماعی در سطح جهان است (بلال و رسول^۲، ۲۰۲۰). تغییر روابط بین اعضای خانواده، سبب بروز مسائل مختلفی می شود که زندگی کاری و خانوادگی را تحت تأثیر قرار می دهد (وحدانی و همکاران، ۱۳۹۹). یکی از مسائل مهم مرتبط با زندگی خانوادگی که از اشتغال زوجین تأثیر می پذیرد، رضایت زناشویی است (چلیک^۳ و همکاران، ۲۰۲۲). الیس^۴ رضایت زناشویی را حالتی از رضایت، رضایت و لذتی تعریف می کند که هر یک از اعضای یک زوج متاهل با در نظر گرفتن تمام جنبه های زندگی مشترکشان به طور متقابل از آن لذت می برند (بلال و رسول، ۲۰۲۰). رضایت زناشویی، میزان لذت تجربه شده زن و شوهر و احساس عینی از خشنودی در تمام جنبه های رابطه زناشویی است (خزری، حسن و نوردین، ۲۰۲۰). رضایت زناشویی^۵ مؤلفه ای است شخصی که توسط هر یک از زوجین و با توجه به دیدگاه های خود فرد در مورد رضایت خود از شریک جنسی گزارش می گردد (کارپورال^۶ و همکاران، ۲۰۱۸) و این مؤلفه تحت تأثیر روابط شخصی، حل تعارضات، مدیریت مشکلات مالی، روابط جنسی قرار دارد (زارع^۷ شاه آبادی و همکاران، ۲۰۱۹). به عبارت دیگر رضایت زناشویی تعادل منطقی بین نیازهای مادی و معنوی زوجین و پیوند صمیمانه توأم با تفاهم و درک متقابل است. کوچار و شارما^۸ (۲۰۱۵) معتقدند که رضایت مندی از رابطه زناشویی ارزیابی کلی رابطه عاشقانه کنونی فرد بوده و می تواند منعکس کننده میزان شادکامی آنان و احساس مطلوب زوجین از رابطه زناشویی شان باشد.

داشتن یک ازدواج رضایت بخش منجر به انعطاف پذیری بیشتر در مدیریت فشارهای زندگی، کاهش خطر آسیب های روانی، سازگاری بهتر، طول عمر بیشتر (ویزمن و همکاران^۹، ۲۰۱۸) و مشکلات سلامت

1. Marital Satisfaction
2. Bilal A, Rasool S
3. Çelik E.
4. Ellis
5. Marital satisfaction
6. Korporaal M
7. Zare Shahabadi A
8. Kochar, R. K., & Sharma, D
9. Whisman, M. A

روان کمتر می‌شود (ویژمن و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین رضایت زناشویی پیش‌بینی‌کننده‌ی خوبی برای بهزیستی و کیفیت زندگی در بزرگسالی بعدی است (نونز^۱ و همکاران، ۲۰۲۲).

به نظر می‌رسد که رضایت زناشویی با پایداری واحد خانواده و همچنین کیفیت زندگی رابطه داشته باشد، و این در حالی است که نارضایتی از رابطه زوجی می‌تواند به اضطراب و حتی انحلال واحد خانواده بیانجامد (ویژمن و همکاران، ۲۰۲۱). پژوهش‌های زیادی این موضوع را تأیید کرده‌اند که روابط رضایت‌بخش بین زوجین، سلامت جسمانی و روان‌شناختی آنان را بهبود می‌بخشد (کارپورال و همکاران، ۲۰۱۸).

پیش‌بینی رضایت زناشویی با تعیین کردن عواملی که بر کیفیت تعاملات زوجین و روابط آنان اثرگذار است، یکی از اهداف اصلی پژوهش در زمینه روابط بین زوجین است (چارنیا و ایکس، ۲۰۰۷). بر اساس پژوهش‌های انجام‌شده، عواملی نظیر مهارت‌های هیجانی زوجین (میرگاین و کوردووا، ۲۰۰۷)، باورهای غیرمنطقی در تعاملات زوجی (استاکرت و بورسیک، ۲۰۰۳)، متغیرهای زیستی، شناختی و هیجانی (بلاک و همکاران^۲، ۲۰۱۴) و ذهن آگاهی (ایرینگ و همکاران^۳، ۲۰۲۱) با رضایت زناشویی رابطه دارند.

بر اساس نظریه‌های خانواده‌درمانی شناختی مشکلات خانوادگی و زوجی برگرفته از عوامل شناختی و همچنین تبادلات رفتاری ناکارآمد بین زوجین مانند، نارسایی ارتباطات یا مهارت‌های حل مسئله است (محمودپور و همکاران، ۱۳۹۹). بورپی و لانگر (۲۰۰۵) معتقدند که بین ذهن آگاهی و رضایت زناشویی، رابطه معنادار و مستقیم وجود دارد.

یکی از راه‌هایی که می‌توان عملکرد و درک فرد را در روابط زناشویی افزایش داد ذهن آگاهی^۴ است (برادی^۵ و همکاران، ۲۰۲۰). ذهن آگاهی، توجه به شیوه‌ای خاص، در زمان حال، بدون داوری و معطوف به هدف تعریف شده است (گلدبرگ^۶ و همکاران، ۲۰۲۲). در ذهن آگاهی افراد ترغیب می‌شوند به تجربه‌های درونی خود مانند افکار، احساسات و حس‌های بدنی در هر لحظه توجه کنند (کبات زین^۷، ۱۹۹۴؛ لینهان^۸، ۱۹۹۳). به عبارت دیگر، ذهن آگاهی احساسی متعادل از آگاهی و فاقد

1. Nunes, C
2. Bloch L
3. Eyring, J. B
4. Mindfulness
5. Brady, A
6. Goldberg, S. B
7. Kabat-Zinn, J
8. Linehan, M. M

قضایات است که کمک می‌کند پدیده‌های فیزیکی و هیجانات به صورت واضح و همان‌گونه که اتفاق می‌افتند، دیده شوند. مزایای ذهن آگاهی از طریق تأثیرات غیرمستقیم قوی بر سایر متغیرهای مرتبط با رابطه ناشی می‌شود (کارمانس^۱ و همکاران ۲۰۱۷). این نشان می‌دهد که مزایای توجه به ویژگی‌های ذهن آگاهی احتمالاً غیرمستقیم و از طریق سایر اثرات مفید است. به عنوان مثال، در ارزیابی کارسون^۲ و همکاران (۲۰۰۷) از یک مداخله در رابطه با ذهن آگاهی، آن‌ها به این نتیجه رسیدند که مزایای این برنامه در درجه اول به دلیل مشارکت مشترک زوجین در فعالیت‌ها هست. در طول رابطه زناشویی، نحوه مقابله زن و شوهر با احساساتشان، از اهمیت قابل توجهی برخوردار است. رویکرد ذهن و فراشناخت علاوه بر فرایندهای شناختی بر روی احساسات افراد نیز متمرکز است و این امر یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر افزایش کیفیت روابط بین زوجین در زندگی زناشویی است (بورپی و لانگر^۳، ۲۰۰۵).

ذهن آگاهی به افزایش توانایی افراد در خودآگاهی و پذیرش خود کمک می‌کند. ذهن آگاهی به افراد کمک می‌کند از کارکرد ذهن در دنیای گذشته و آینده و از فعالیت‌های روزانه‌شان آگاه شوند. ذهن آگاهی با ایجاد آگاهی لحظه‌به‌لحظه در افراد نسبت به افکار، احساسات و حالت‌های جسمانی، به آنان کمک می‌کند بتوانند بر افکار و احساسات و جسم‌شان کنترل یابند و از ذهن متمرکز بر افکار خود آیند مبتنی بر گذشته و آینده رها شوند (برادی^۴ و همکاران، ۲۰۲۰). به کمک ذهن آگاهی، فرد نسبت به فعالیت‌های روزانه و کارکرد اتوماتیک ذهن در دنیای گذشته و آینده آگاهی یافته و از طریق آگاهی لحظه‌به‌لحظه از افکار، احساسات و حالت‌های جسمانی، بر آن‌ها کنترل پیدا می‌کند و از ذهن روزمره و متمرکز بر افکار اتوماتیک متمرکز بر گذشته و آینده رها می‌شود (سگال^۵ و همکاران، ۲۰۱۲). در ذهن آگاهی بیشترین تلاش جهت جلوگیری از فرآیند نشخوار ذهنی در حل مشکل است، چراکه این چرخه، تأثیر ناخوشایند دائمی فراوانی بر افراد دارد (کرین^۶، ۲۰۰۹).

افرادی که ذهن آگاهی بالاتری دارند، از فعالیت‌های روزانه‌شان خودآگاهی بالاتری دارند و با خصوصیات خودکار ذهنشان (برای مثال رفتن از زمان حال و درگیر شدن در گذشته و آینده، داشتن

1. Karremans, J. C
2. Carson, J. W.
3. Burpee, L. C., & Langer, E. J.
4. Brady, A
5. Segal, Z
6. Crane, R

دیدگاه قضاوت گونه به پدیده‌های تغییرپذیر درونی و بیرونی (آشنایی پیدا می‌کنند و آگاهی لحظه‌به‌لحظه را در خود رشد می‌دهند) (سگال و همکاران، ۲۰۱۲). ذهن آگاهی روش کشف رضایت و آرامش از عمق وجود و آمیختن آن با زندگی روزمره را به افراد می‌آموزد و کمک می‌کند که این را به سبک زندگی شان تبدیل کنند و به افراد می‌آموزد که به تدریج خود را از اضطراب، نگرانی، افسردگی، خستگی و نارضایتی نجات دهند (گروسمن و همکاران^۱، ۲۰۱۴). ذهن آگاهی می‌تواند سبب شود افراد نسبت به احساسات و افکار دشوار آگاه‌تر شده و با کاهش استرس سلامتی آنان ارتقا یابد (براین^۲ و همکاران، ۲۰۰۷).

یافته‌هایی وجود دارد که نشان می‌دهد ذهن آگاهی علاوه بر تأثیرات مستقیم به صورت غیرمستقیم و دخالت متغیرهای میانجی بر رضایت زناشویی تأثیرگذار است (جهانیان و سپهری شاملو، ۱۳۹۶، خرم‌آبادی و همکاران، ۱۳۹۷).

یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار در کیفیت و رضایت در رابطه زناشویی، تمرکز رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی بر عواطف و احساسات در کنار فرآیندهای شناختی است (واتر و اسپچورد^۳، ۲۰۱۵). بر اساس تحقیقات انجام‌شده کارکردهای اجرایی و ذهن آگاهی از عواملی است که می‌تواند بر رضایت زناشویی تأثیر بگذارد (محمودپور و همکاران، ۱۳۹۹). از سویی بررسی‌های انجام‌شده نشان داده است که نظریه ذهن^۴ از دیگر مؤلفه‌هایی است که با مؤلفه‌های ذهن آگاهی و رضایت زناشویی ارتباط دارد؛ برای مثال نتایج جکسون^۵ و همکاران (۲۰۲۲) نشان داد که نظریه ذهن با توانایی اجتماعی زوجین در روابط بین فردی و عاشقانه رابطه دارد. در همین راستا دوسولت و همکاران^۶ (۲۰۲۰) دریافتند که تمرین‌ها و مداخلات مبتنی بر نظریه ذهن یک فن مفید برای کاهش مشکلات جنسی/ رابطه‌ای و ارتقای کیفیت زندگی در بین زوجین هستند. یافته‌های اصغری و همکاران (۱۴۰۱) نیز حاکی از اثربخشی تمرینات ذهن آگاهی بر نظریه ذهن در دختران بود.

نظریه ذهن، حالت‌های ذهنی، اعتقادات، نیت، امیال، ادعاها و دانش نسبت به خود و دیگران است و همچنین درک این مطلب که دیگران می‌توانند اعتقادات و نیاتی متفاوت از ما داشته باشند

1. Grossman, P
2. Brown, K. W.
3. Vater A, Schröder-Abé M
4. Theory of Mind
5. Jackson, E
6. Dussault, É

(راکوکزی^۱، ۲۰۲۲). نظریه‌ی ذهن دو مؤلفه‌ی اجتماعی - ادراکی^۲ و اجتماعی - شناختی دارد. مؤلفه اجتماعی - ادراکی به توانایی افراد در درک حالت ذهنی دیگران با استفاده از علائمی همچون زبان بدن و حرکات چهره اشاره دارد. مؤلفه اجتماعی - شناختی^۳ نظریه ذهن به توانایی افراد در استدلال درباره‌ی محتوای حالات ذهنی دیگران می‌پردازد. افراد می‌توانند با استفاده از این استدلال‌ها فعالیت دیگران را پیش‌بینی کنند (مینهارت-اینجاک و همکاران^۴، ۲۰۱۸). ادبیات پژوهشی مربوط، نشان‌دهنده اهمیت داشتن توانایی نظریه ذهن برای انجام فعالیت‌های اجتماعی روزمره است (آچیم^۵ و همکاران، ۲۰۲۲، چیو^۶ و همکاران، ۲۰۲۲).

تمام انسان‌ها از جمله زوجین برای برقراری ارتباط و درک بهتر رفتارها، نیازمند پی بردن به حالت ذهنی یکدیگر هستند و این درک روزمره از حالات ذهنی دیگران به وسیله نظریه ذهن^۷ انجام می‌گیرد (زونهامر^۸ و همکاران، ۲۰۱۵). در واقع تعامل زوجی با یکدیگر مستلزم درک این مطلب است که شناخت و دانش شخصی نسبت به جهان، متفاوت از محتوای ذهنی شخص دیگری هست و به دلیل این که این تفسیرها و برداشت‌های ذهنی متفاوت زوجین منجر به بروز رفتارهای مختلفی در تعاملات آن‌ها با دیگران می‌شود؛ در نظر گرفتن نظریه ذهن به عنوان متغیر میانجی به منظور درک و پیش‌بینی بهتر رفتارهای خود و دیگران، هم از نظر شخصی و هم از نظر اجتماعی اهمیت فراوانی دارد (لانیون و گلدشتاین^۹، ۱۹۹۷؛ نقل از پورمیرزایی و همکاران، ۱۳۹۶). باین حال، تحقیقات ذهن آگاهی عمدتاً بر روی افراد متمرکز شده است و اثرات بین فردی ادعا شده تنها به صورت تجربی مورد مطالعه قرار گرفته است. زیرمجموعه‌ای از این مطالعات بر روابط عاشقانه زوجین متمرکز شده است. ذهن آگاهی با دل‌بستگی ایمن در روابط عاشقانه (ساودرا^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۰)، رضایت جنسی بالاتر (خادوما^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۵) و پاسخ‌های استرس عاطفی کمتر در طول تعارضات

1. Rakoczy, H
2. Social-Perceptual
3. Social-Cognitive
4. Meinhardt-Injac, B
5. Achim, A. M
6. Chiu, H. M
7. Theory of mind
8. Zunhammer, M
9. Lanyon RI, Goodstein, L.D
10. Saavedra, M. C
11. Khaddouma, A

رابطه مرتبط است (بارنز^۱ و همکاران، ۲۰۱۰). طبق آمار رسمی در ایران ۲۰ درصد ازدواج‌ها به طلاق منجر می‌شود و ایران از نظر نسبت طلاق به ازدواج، رتبه چهارم را در بین تمام کشورهای دنیا دارد (دریا و همکاران، ۱۳۹۹). همچنین بر اساس آمار و اطلاعات ثبت‌احوال کشور (۱۴۰۱)، در بهار سال ۱۴۰۱ در کل کشور ۱۴۲ هزار و ۲۹۸ ازدواج و ۴۴ هزار و ۱۵۹ طلاق به ثبت رسیده است. جامعه ایرانی در دهه‌های اخیر علی‌رغم تمام برنامه‌ریزی‌های فرهنگی و سیاست‌گذاری‌های اجتماعی به سوی افزایش روزافزون آمار طلاق در حال حرکت است. تعارضات بین زوجین چه منجر به طلاق شود و چه منجر به کشمکش‌ها و مشاجرات دائمی بین زن و شوهر، آثار روانی - اجتماعی نامطلوبی برای زن و شوهر و فرزندان به بار می‌آورد.

مطابق با ادبیات، می‌توان دریافت که ذهن آگاهی بر بهبود مهارت‌های شناختی مرتبط با نظریه ذهن تأثیر مثبت دارد. چندین مطالعه همبستگی مثبتی را بین نظریه ذهن و ذهن آگاهی نشان داده‌اند (چینگ^۲ و همکاران، ۲۰۱۹). با این حال، هیچ مطالعه‌ای یافت نشد که نقش واسطه‌ای نظریه ذهن را در رابطه بین رضایت زناشویی و ذهن آگاهی بررسی کند. نقش میانجی مربوط به مکانیزمی است که بر رابطه بین دو متغیر تأثیر می‌گذارد. در تحلیل میانجیگری، تأثیر علی میانجی با تمرکز بر «چگونه» این تأثیر می‌تواند رخ دهد بررسی می‌شود. با توجه به یافته‌های موجود در ادبیات، می‌توان ادعا کرد که نظریه ذهن مکانیسمی است که می‌تواند نقش میانجی در رابطه بین رضایت زناشویی و ذهن آگاهی داشته باشد (بارون کوهن و هامر^۳، ۲۰۰۱). افزایش یا کاهش توجه و آگاهی از افکار، عواطف و احساسات می‌تواند بر این رابطه تأثیر بگذارد. مطالعاتی نیز در ادبیات وجود دارد که در آنها روابط بین نظریه ذهن و اختلالات بیرونی (شارپ^۴، ۲۰۰۸)، اختلالات جسمی شکل (سویک‌ورانا^۵ و همکاران، ۲۰۱۰)، اسکیزوفرنی (بورا^۶، ۲۰۰۹)، و صفات مرزی (نم^۷ و همکاران، ۲۰۱۸) نشان داده شده است. این یافته‌ها از این ایده حمایت می‌کند که افراد با سطح پایین نظریه ذهن در درک احساسات و مقاصد دیگران مشکل دارند. در نتیجه این افراد نمی‌توانند به راحتی با موقعیت‌های اجتماعی پیچیده سازگار شوند. نشانه‌های عاطفی و اجتماعی که از دیگران دریافت

1. Barnes, S
2. Cheang
3. Baron-Cohen & Hammer
4. Sharp
5. Subic-Wrana
6. Bora
7. Németh

می‌شود به افراد کمک می‌کند تا اهداف و مقاصد دیگران را تفسیر کنند. در این راستا، شناخت هیجان به یک نقطه کلیدی در نظریه ذهن برای سازگاری با زندگی اجتماعی تبدیل می‌شود. پی بردن به روابط بین متغیرها می‌تواند موجبات طراحی راهکارهای اساسی به منظور بهبود و ارتقای رضایت زناشویی را فراهم سازد. از طرفی زن و شوهر در زندگی با مسائل و مشکلات گوناگونی مواجه خواهند شد و عدم حل و فصل به موقع و مطلوب این چالش‌ها سبب کاهش رضایت از رابطه زوجی و رضایت از زندگی زناشویی می‌شود. با توجه به تأثیرات غیرقابل جبران که عدم رضایت زناشویی روی ساختار خانواده و تمامی اعضای آن بر جای می‌گذارد، تدوین مدلی جهت افزایش میزان رضایت‌مندی زوجین از زندگی زناشویی، می‌تواند به ایجاد ساختار خانوادگی مطلوب و قدرتمند و جلوگیری از فروپاشی آن کمک کند. لذا پژوهش حاضر باهدف تدوین مدل رضایت زناشویی بر اساس ذهن آگاهی با میانجیگری نظریه ذهن در زوجین شاغل انجام شد. بر این اساس فرضیه‌های پژوهش عبارت‌اند از:

۱- ذهن آگاهی با رضایت زناشویی در زوجین رابطه دارد.

۲- نظریه ذهن در رابطه بین ذهن آگاهی و رضایت زناشویی زوجین نقش میانجی دارد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است. نمونه شامل ۵۰۰ نفر (۲۵۰ زوج) از زوج‌های شاغل شهر تهران در سال ۱۴۰۱ بود که با روش نمونه‌گیری طبقه‌ای نسبتی (ادارات) (آموزش و پرورش، برق، گاز، آب و فاضلاب، بانک رفاه، تأمین اجتماعی) انتخاب شدند. برای این منظور، ابتدا از بین مناطق ۲۲ گانه شهر تهران به‌طور تصادفی ۱۰ منطقه انتخاب شدند (مناطق ۱، ۲، ۴، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۶، ۱۹، ۲۱ و ۲۲). در ادامه پس از دریافت لیست افراد دارای شرایط، به‌صورت نسبتی، تعداد هر طبقه (ادارات) محاسبه شد. کلاین (۲۰۲۳) پیشنهاد کرد که تعداد شرکت‌کنندگان مساوی یا بیشتر از ۲۰۰ می‌تواند برای اجرای مدل‌سازی معادلات ساختاری کافی باشد. بدین ترتیب از اداره‌های آموزش و پرورش (آ.پ) ۱۲۵ زوج (۲۵۰ نفر) از برق، گاز و بانک هر کدام ۲۵ زوج (۵۰ نفر)، آب و فاضلاب (آ.بفا) ۳۸ زوج (۷۶ نفر) و تأمین اجتماعی ۱۲ زوج (۲۴ نفر) انتخاب شدند. ملاک‌های ورود شامل حداقل ۲ سال زندگی مشترک، داشتن حداقل ۲۵ سال سن، سواد حداقل

دیپلم و توانایی پاسخگویی به پرسشنامه‌های پژوهش، عدم قصد یا اقدام به طلاق، برخورداری از سلامت روان شناختی به اظهار شخصی، اشتغال هر دو زوج در یک اداره بود. ملاک‌های خروج نیز شامل عدم تکمیل کامل ابزارهای پژوهش منظور شده بود.

روش اجرای پژوهش این گونه بود که پس از انتخاب گروه نمونه، ابتدا یک مصاحبه نیمه ساختاریافته با هر کدام از زوجین انجام شد و طی آن ضمن دریافت مشخصات جمعیت شناختی شرکت کنندگان، هدف پژوهش و ملاک‌های ورود و خروج بررسی شد و زوجینی که یکی از آنان یا هر دو شرایط ورود به پژوهش را نداشتند از گروه نمونه کنار گذاشته شدند و زوجین دیگری جایگزین آنان شدند. سپس تمامی ۲۵۰ زوج به پرسشنامه رضایت زناشویی، پرسشنامه ذهن آگاهی پنج وجهی و پرسشنامه نظریه ذهن پاسخ دادند و داده‌ها جهت تحلیل‌های آماری ثبت شد.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه ذهن آگاهی پنج وجهی^۱ (FFMQ)

این عامل توسط یک پرسشنامه خود-گزارشی ۳۹ سؤالی اندازه‌گیری می‌شوند. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از هرگز = ۱ تا همیشه = ۵ نمره‌گذاری می‌شوند (هاسکر^۲، ۲۰۱۰). سؤالات (۲۲-۱۲-۱۶-۵-۸-۱۳-۱۸-۲۳-۲۸-۳۴-۳۸-۳-۱۰-۱۴-۱۷-۲۵-۳۰-۳۵-۳۹) به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات در این مقیاس بین ۳۹ تا ۱۹۵ هست. در مجموع ۵ نمره برای ۵ خرده مقیاس و یک نمره کلی به دست می‌آید. به طور کلی هر چه نمره بالاتر باشد، ذهن آگاهی هم بیشتر است. نمره بین ۳۹ تا ۷۸ نشان دهنده میزان ذهن آگاهی ضعیف است. نمره بین ۷۸ تا ۱۱۷ نشان دهنده میزان ذهن آگاهی متعادل است و نمره بالاتر از ۱۱۷ نشان دهنده میزان ذهن آگاهی قوی است. مقیاس‌های پنج وجهی همسانی درونی بالایی دارند (دامنه آلفا از ۰/۷۵ تا ۰/۹۰ می‌باشد) (بایر^۳ و همکاران، ۲۰۰۶). احمدوند (۱۳۹۰) در پژوهشی ضرایب آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های عدم قضاوت، مشاهده، عدم واکنش و توصیف را به ترتیب ۰/۵۷، ۰/۸۴، ۰/۵۵ و ۰/۸۳ گزارش کرد.

1. Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

2. Hasker, S. M

3. Baer, R.A

در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های فوق به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۶۸، ۰/۷۴ و ۰/۸۶ و برای کل مقیاس برابر با ۰/۸۲ به دست آمد.

پرسشنامه نظریه ذهن

این آزمون توسط استون بارون کوهن^۱ و همکاران (۲۰۰۱) به منظور ارزیابی نظریه ذهن در بزرگسالان طراحی شده است. آزمون شامل ۲۰ داستان کوتاه از ماجراهای معمولی زندگی است که فقط در ۱۰ مورد از آنها رفتار نادرست اتفاق می‌افتد. نحوه نمره دهی بدین گونه است که هر پاسخ درست در داستان‌هایی که رفتار نادرست در آنها اتفاق افتاده، یک نمره در بردارد. اگر شرکت کننده به اولین سؤال هر داستان پاسخ خیر بدهد سایر سؤال‌های آن داستان پرسیده نمی‌شود و به همه آنها نمره صفر تعلق می‌گیرد. شیوه نمره گذاری داستان‌های «لغزش» بدین صورت است که پاسخ درست بله و پاسخ نادرست خیر هست و به ازای هر پاسخ درست یک نمره به آزمودنی تعلق می‌گیرد. در سئوالات کنترل پاسخ درست خیر و پاسخ نادرست بله هست. نمره شرکت کننده در آزمون «لغزش» بین صفر تا ۶۰ خواهد بود. بارون کوهن و همکاران (۲۰۰۱) پایایی بین ارزیابان را برای این آزمون ۰/۹۵ گزارش کردند. همچنین ضریب آلفای کرونباخ این آزمون در ایران برای کل آزمون ۰/۷۱ گزارش شده است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای آزمون تشخیص لغزش ۰/۷۴ به دست آمد.

آزمون چشم‌ها یا آزمون خواندن ذهن در چشم‌ها

این آزمون توسط سیمون بارون کوهن و همکاران (۲۰۰۱) برای بررسی توانایی شناسایی حالت‌های هیجانی و ارزیابی نظریه ذهن عاطفی ابداع شده است. آزمون ۳۶ تصویر سیاه و سفید از زنان و مردان دارد. دامنه نمره‌ها بین صفر تا ۳۶ است. نمره بین ۰ تا ۲۲ نشان‌دهنده نظریه ذهن پایین و نمره بالاتر از ۳۰ نشانگر نظریه ذهن بالاست. زمان پاسخدهی محدود نیست. بارون کوهن (۱۹۹۷) ادعا می‌کند. هیل، راترفورد (سیمون بارون کوهن، ۲۰۰۱) روایی همزمان این آزمون را با آزمون بازبینی شده و ذهن خوانی با استفاده از صدا، برابر با ۰/۳۹۱ گزارش کردند. هداوندخانی (۱۳۸۸) با استفاده از روش بازآزمون با فاصله سه هفته، ضریب همبستگی ۰/۶۳۷ را به دست آورد. در ضمن

1. Baron-Cohen, S

محقق، پایایی آزمون چشم‌ها را با استفاده روش همسانی درونی محاسبه کرده است که ضریب آلفای به‌دست آمده ۰/۷۳ بود که نشان‌دهنده همسانی درونی بالای این آزمون است.

پرسشنامه رضایت زناشویی اینریچ (Enrich Marital Satisfaction Questionnaire)

این مقیاس توسط انریچ (۱۹۸۹) طراحی شده است و شامل ۴۷ گویه است که میزان رضایت زناشویی زوجین را ارزیابی می‌کند. خرده مقیاس‌های این پرسشنامه شامل، ۱- تحریف آرمانی، ۲- رضایت زناشویی، ۳- ارتباطات، ۴- حل تعارض، می‌باشند. پاسخ به سئوالات این پرسشنامه به صورت لیکرت پنج گزینه‌ای است که از کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۵ نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمره بین ۴۷ تا ۲۳۵ هست. نمره بین ۴۷ تا ۱۰۴ نشان‌دهنده رضایت زناشویی پایین، نمره بین ۱۰۵ تا ۱۷۹ نشان‌دهنده رضایت زناشویی متوسط و نمره بالاتر از ۱۷۹ نشان‌دهنده رضایت زناشویی بالا است. اولسون و همکاران (۱۹۸۹) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، همسانی درونی این آزمون را ۰/۹۲ اعلام کردند. سلیمانیان (۱۳۷۳) اعتبار این مقیاس را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۵ اعلام کرد. ضریب آلفای این آزمون برای خرده مقیاس‌های رضایت زناشویی، ارتباط، حل تعارض، و تحریف آرمانی به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۴، ۰/۸۰ و ۰/۸۶ است و اعتبار بازآزمایی پرسشنامه برای خرده مقیاس‌های فوق به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۹۰، ۰/۸۱، ۰/۸۶ بوده است. ضریب آلفای این مقیاس در پژوهش آسوده (۱۳۹۸) با تعداد ۳۶۵ زوج « ۷۳۰ نفر » به ترتیب برابر با ۰/۶۸، ۰/۷۸، ۰/۶۲ و ۰/۷۷ به دست آمد. در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های فوق به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۸۲، ۰/۷۹ و ۰/۸۷ به دست آمد.

شیوه اجرای پژوهش

پس از انتخاب گروه نمونه، ابتدا یک مصاحبه نیمه‌ساختاریافته با هر کدام از زوجین انجام شد و طی آن ضمن دریافت مشخصات جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها، هدف پژوهش و ملاک‌های ورود و خروج بررسی شد و زوجینی که یکی از آنان یا هر دو شرایط ورود به پژوهش را نداشتند از گروه نمونه کنار گذاشته شدند. سپس تمامی زوجین به پرسشنامه رضایت زناشویی، پرسشنامه ذهن آگاهی پنج‌وجهی و پرسشنامه نظریه ذهن پاسخ دادند. البته لازم به ذکر است ترتیب قرارگرفتن ابزارها در زمان تحویل به شرکت کنندگان به صورت تصادفی انجام گرفت تا اثر تقدم و تاخر در تکمیل کنترل شود.

تجزیه و تحلیل داده‌ها

تجزیه و تحلیل توصیفی (به‌عنوان مثال، میانگین، انحراف معیار، و فراوانی) و تجزیه و تحلیل اولیه (داده‌های پرت و نرمال بودن) با استفاده از نرم افزار SPSS-26 انجام شد و بررسی نقش متغیر میانجی، روش مدل یابی معادلات ساختاری با استفاده از نرم افزار AMOS-26 برآورد شد.

یافته‌های پژوهش

جدول ۱. اطلاعات جمعیت شناختی آزمودنی‌ها (فراوانی و درصد)

اطلاعات دموگرافیک	دامنه تغییرات	آموزش و پرورش	اداره برق	اداره گاز	اداره آب فاضلاب	بانکها	تأمین اجتماعی	جمع (فراوانی)	جمع (درصد)
سن	۲۵ تا ۳۵	۸۰	۲۰	۱۵	۲۷	۱۲	۸	۱۶۲	۳۲/۴
	۳۵ تا ۴۵	۱۲۰	۱۵	۲۲	۱۶	۲۷	۱۲	۲۱۲	۴۲/۴
	۴۵ به بالا	۵۰	۱۵	۱۳	۳۳	۱۱	۴	۱۲۶	۲۵/۲
تحصیلات	فوق دیپلم	۱۰	۱۰	۱۲	۱۶	۳	۴	۵۵	۱۱
	لیسانس	۱۲۰	۲۰	۲۳	۳۹	۳۶	۱۵	۲۵۳	۵۰/۶
	فوق لیسانس	۱۱۰	۱۵	۱۲	۱۶	۹	۵	۱۶۷	۳۳/۴
	دکتری	۱۰	۵	۳	۵	۲	۰	۲۵	۵
تعداد فرزندان	تک فرزند	۶۰	۳۰	۲۸	۴۰	۱۹	۱۲	۱۸۹	۳۷/۸
	دو فرزند و بیشتر	۱۹۰	۲۰	۲۲	۳۶	۳۱	۱۲	۳۱۱	۶۲/۲

جدول ۲. میانگین، انحراف معیار و آماره Z جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها

متغیرها	میانگین \pm انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی	آماره Z	Sig.
مشاهده	۵/۴۱۰ \pm ۲۵/۰۳	۰/۲۴۰	-۰/۳۰۸	۰/۰۳۸	۰/۰۸۲
توصیف	۴/۷۷ \pm ۱۹/۸۰	۰/۰۴۳	-۰/۲۴۲	۰/۰۲۴	۰/۲۰۰
عمل از روی آگاهی	۵/۴۷ \pm ۲۶/۵۷	۰/۱۰۲	-۰/۳۲۱	۰/۰۳۵	۰/۲۰۰
عدم واکنش	۴/۸۲ \pm ۱۹/۴۶	۰/۲۹۰	-۰/۰۷۳	۰/۰۴۰	۰/۰۵۶
عدم قضاوت	۴/۸۵ \pm ۲۲/۲۰	۰/۰۷۳	-۰/۰۷۱	۰/۰۳۶	۰/۱۶۱
ذهن آگاهی	۱۴/۱۲ \pm ۱۱۳/۰۶	۰/۰۳۵	۰/۰۳۳	۰/۰۴۲	۰/۰۵۱
نظریه ذهن عاطفی	۳/۶۴ \pm ۲۳/۴۹	۰/۲۶۳	-۰/۱۱۴	۰/۰۴۱	۰/۰۴۷
نظریه ذهن شناختی	۶/۸۹ \pm ۳۸/۸۵	۰/۲۶۳	-۰/۱۰۶	۰/۰۳۲	۰/۰۵۸
ارتباطات	۶/۵۷ \pm ۲۷/۰۴	۰/۱۳۲	-۰/۱۶۲	۰/۰۳۱	۰/۲۰۰
حل تعارض	۵/۸۷ \pm ۲۶/۲۰	۰/۱۰۲	-۰/۴۴۵	۰/۰۳۰	۰/۲۰۰
تحریف آرمانی	۳/۹۲ \pm ۱۲/۵۸	-۰/۰۳۷	-۰/۴۸۱	۰/۰۳۸	۰/۰۷۹
رضایت زناشویی	۵/۹۸ \pm ۲۶/۴۰	۰/۰۷۱	-۰/۴۶۰	۰/۰۲۲	۰/۲۰۰
رضایت زناشویی کلی	۱۶/۶۱ \pm ۹۲/۲۲	-۰/۰۴۸	۱/۰۲۸	۰/۰۴۰	۰/۰۶۰

نتایج جدول (۲) نشان می‌دهد که هیچ کدام از متغیرهای پژوهش از توزیع بهنجار انحراف ندارند و میزان کجی توزیع نمره‌ها در دامنه (۲- و ۲) و میزان کشیدگی در دامنه (۳ و ۳-) قرار دارد. بنابراین توزیع داده‌ها را می‌توان بهنجار فرض کرد. برای بررسی رابطه خطی بین متغیرها از عامل تورم واریانس (VIF)، استفاده شد که مقادیر آن برای هر یک از متغیرها کوچک‌تر از ۱۰ بودند. همچنین آماره تحمل (Tolerance)، این پژوهش تقریباً ۰/۲ را نشان داد. جدول (۳) ماتریس همبستگی، روایی واگرا و همگرا و پایایی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۳. ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرها، روایی واگرا، روایی همگرا و پایایی

رضایت زناشویی	نظریه ذهن	ذهن آگاهی		
		۱	ذهن آگاهی	همبستگی
	۱	۰/۶۴۴**	نظریه ذهن	
۱	۰/۶۷۲**	۰/۶۲۷**	رضایت زناشویی	
		۱	ذهن آگاهی	روایی واگرا
	۱	۰/۴۴۱**	نظریه ذهن	

رابطه رضایت زناشویی با ذهن آگاهی در زوجین: نقش میانجی نظریه ذهن

رضایت زناشویی	نظریه ذهن	ذهن آگاهی		
۱	۰/۶۱۴**	۰/۵۰۹**	رضایت زناشویی	
پایایی مرکب	میانگین واریانس مشترک			
۰/۸۳۰		۰/۶۰۳	ذهن آگاهی	روایی همگرا و پایایی
۰/۸۶۱		۰/۶۲۹	نظریه ذهن	
۰/۹۲۸		۰/۷۲۷	رضایت زناشویی	

$P < 0/01, p < 0.05$

با توجه به نتایج جدول (۳)، بین ذهن آگاهی با رضایت زناشویی در سطح ۰/۰۱ رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین بین نظریه ذهن و رضایت زناشویی در سطح ۰/۰۱ رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. به منظور بررسی روایی واگرا از آزمون فورنل لارکر استفاده شد که نتایج مجذور واریانس میانگین استخراج شده از آن برای بررسی روایی واگرا در جدول (۳) گزارش شده است.

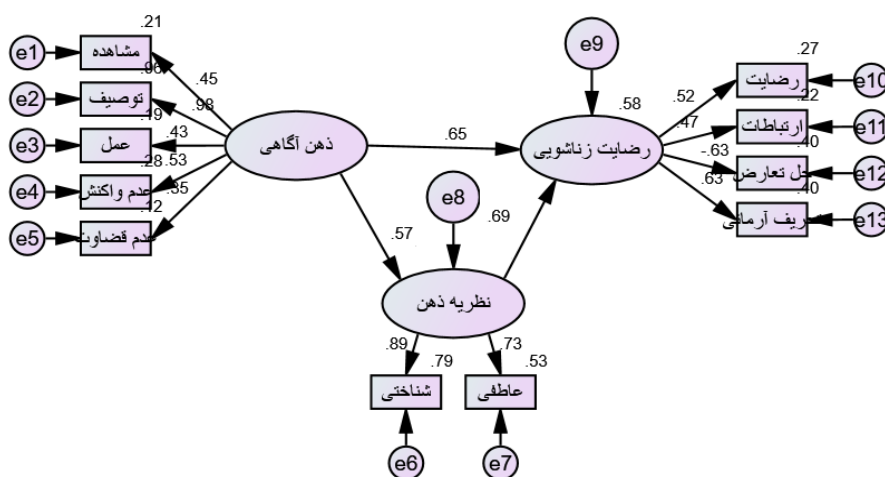
جهت بررسی روایی واگرا (divergent validity) از دو معیار Fornell , Larcker و نسبت همبستگی‌های heterotrait – monotrait (HTMT) استفاده شده است. بر اساس معیار Fornell و Larcker، ریشه میانگین واریانس مشترک (روی قطر) متغیرها بزرگتر از ضرایب همبستگی (غیرقطری) آن‌ها بود و همچنین مقدار نسبت HTMT برای متغیرهای مدل پیشنهادی بین بازه ۰/۷۰۸ – ۰/۵۲۱ به دست آمد که از مقدار توصیه شده ۰/۸۵ پایین تر بود. بنابراین الگوی پیشنهاد شده از روایی واگرای مناسبی برخوردار است.

برای بررسی پرسش اصلی این پژوهش مبنی بر اینکه آیا مدل تبیین رضایت زناشویی با توجه ذهن آگاهی و نقش میانجی نظریه ذهن با داده‌های تجربی برازش دارد؟، از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری و نرم‌افزار ایموس نسخه ۲۶ استفاده شده است. در جدول ۴ مهم‌ترین شاخص‌های برازش گزارش شده‌اند.

جدول ۴. شاخص‌های برازش در مدل

شاخص‌های برازش مدل	χ^2/df	GFI	AGFI	NFI	CFI	RMSEA
مقدار به دست آمده	۱/۳۹	۰/۹۵	۰/۹۶	۰/۹۵	۰/۹۴	۰/۰۳
حد قابل پذیرش	کمتر از ۳	بالاتر از ۰/۹	بالاتر از ۰/۹	بالاتر از ۰/۹	بالاتر از ۰/۹	کمتر از ۰/۱

در جدول (۴) شاخص‌های برازندگی مدل برآورد ارائه شده است. شاخص‌های برازندگی شامل مجذور خی نسبی ($\chi^2/df = 1/39$)، شاخص نیکویی برازش ($GFI = 0/95$)، شاخص برازش هنجار شده ($NFI = 0/95$)، شاخص نیکویی برازش مقایسه ای ($CFI = 0/94$)، و جذر میانگین مجذورات خطای تقریب ($RMSEA = 0/03$) حاکی از برازش مطلوب مدل است. جدول ۵ اثرات مربوط به مسیرهای مختلف در مدل معادلات ساختاری را نشان می‌دهد. همان‌طور که در شکل ۱ مشاهده می‌شود، رابطه به دست آمده، نشان‌دهنده اثر مستقیم و غیرمستقیم ذهن آگاهی بر رضایت زناشویی است. در جدول ۵ اثرات مستقیم متغیرها گزارش شده است.



شکل ۱. رابطه ذهن آگاهی و رضایت زناشویی با میانجی‌گری نظریه ذهن در والدین شاغل

جدول ۵. ضرایب مسیرهای مستقیم ذهن آگاهی و نظریه ذهن بر رضایت زناشویی

معناداری	نسبت بحرانی (C.R.)	خطای معیار (S.E)	ضریب بتا (β)	مسیرهای مستقیم
۰/۰۰۱	۵/۳۲۶	۰/۱۱۰	۰/۳۵۰	ذهن آگاهی \leftarrow نظریه ذهن
۰/۰۰۱	۵/۳۲۶	۰/۱۸۱	۰/۷۱۰	ذهن آگاهی \leftarrow رضایت زناشویی
۰/۰۰۱	۶/۲۲۳	۰/۰۷۳	۰/۴۵۱	نظریه ذهن \leftarrow رضایت زناشویی

نتایج به دست آمده از مدل یابی معادلات ساختاری حاکی از تأثیر مستقیم و معنادار ذهن آگاهی بر نظریه ذهن ($\beta=0/350, p=0/001$)، ذهن آگاهی بر رضایت زناشویی ($\beta=0/710, p<0/001$)، نظریه ذهن بر رضایت زناشویی ($\beta=0/451, p<0/001$) بود. جهت بررسی اثر متغیر میانجی نظریه ذهن در رابطه بین ذهن آگاهی و رضایت زناشویی، از آزمون بوت استروپ در برنامه ماکرو استفاده شد.

جدول ۶. نتایج بوت استروپ بین کارکردهای اجرایی بر رضایت زناشویی با نقش میانجی نظریه ذهن

سطح اطمینان ۰/۹۵		بوت	ضریب مسیر	مسیر غیرمستقیم
حد بالا	حد پایین			
۰/۱۵۸	۰/۰۴۸	۰/۰۲۷	۰/۱۰۷	ذهن آگاهی \leftarrow نظریه ذهن \leftarrow رضایت زناشویی

نتایج حاصل از آزمون بوت استروپ در جدول (۶) نشان داد که مسیرهای غیرمستقیم ذهن آگاهی به سمت رضایت زناشویی از طریق نظریه ذهن با سطح اطمینان ۹۵ درصد معنادار است ($p<0/001$). اگر حد بالا و پایین این آزمون هر دو مثبت یا هر دو منفی باشند مسیر علی غیرمستقیم معنی دار خواهد بود. این قاعده در مورد ذهن آگاهی بر رضایت زناشویی با نقش میانجی نظریه ذهن صدق می کند. بنابراین می توان گفت نظریه ذهن در رابطه بین ذهن آگاهی با رضایت زناشویی زوجین نقش میانجی ایفا می کند.

مجموع مجذور همبستگی های چندگانه (R^2) برای رضایت زناشویی ۰/۵۶ است، این نتیجه حاکی از آن است که ذهن آگاهی و نظریه ذهن در مجموع ۵۶ درصد از واریانس رضایت زناشویی را تبیین می کنند.

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف تدوین مدل رضایت زناشویی بر اساس ذهن آگاهی با نقش میانجی نظریه ذهن در زوجین انجام شد. نتایج نشان داد که مدل ارائه شده از برآزش مطلوب برخوردار بود و فرضیه اول پژوهش مورد تأیید قرار گرفت. همچنین نتایج نشان داد بین ذهن آگاهی و رضایت زناشویی رابطه مثبت وجود دارد و فرضیه دوم پژوهش تأیید شد. این یافته با نتایج روبرتس و همکاران^۱ (۲۰۲۱) هاروی و همکاران^۲ (۲۰۱۹)، رجبی و همکاران (۲۰۲۳) و زارع (۱۳۹۸) همسو است. در تبیین این یافته می توان اظهار داشت ذهن آگاهی به افراد کمک می کند الگوهای منفی و افکار خودکارشان را تعدیل کرده و رفتار مثبت آنان را تنظیم می کند و از این طریق موجب ایجاد رضایت از رابطه زناشویی می شود. ذهن آگاهی از طریق آگاهی و هوشیاری لحظه به لحظه، مداوم و غیرارزیابانه نسبت به فرایندهای روانی به فرد امکان می دهد تا در ارتباط با همسر خود به توافق زناشویی بالاتری به صورت احساس درونی دست بآید و در نتیجه رضایت زناشویی بیشتری را در رابطه زناشویی خود با همسر خود تجربه نمایند. افرادی که در روابط زناشویی شان دچار یکنواختی می شوند و نمی توانند مشکلات جدید را بپذیرند، ممکن است دچار کشمکش و نارضایتی بیشتری شوند. اگر افراد آگاهی مناسب از طرف مقابل داشته باشند، عقاید و نظرات طرف مقابل را می پذیرند و نسبت به روابط مشترک انعطاف پذیرتر خواهند بود (رجبی و همکاران، ۲۰۲۳). از سوی ذهن آگاهی که زیستن در زمان حال معنی می شود، با ایجاد توانایی آگاه شدن از نقاط قوت و ضعف خود و زندگی مشترک در زوجین، دلزدگی زناشویی را کاهش می دهد. این آگاهی به تعبیر بورپی و لانگر^۳ (۲۰۰۵)، باعث به وجود آمدن یک هماهنگی مفهومی - ادراکی برای زوجین شده و آنان را قادر می سازد که زندگی مشترک و چالش های موجود در آن را ارزیابی و باز ارزیابی نمایند و همین موضوع در افزایش میزان رضایت از زندگی زناشویی و کیفیت روابط زوجین تأثیر بسیار بالایی دارد. در واقع افراد ذهن آگاه به دلیل اینکه از تغییر نمی ترسند، می توانند در زندگی زناشویی شان ساختاری پویا و قابل انعطاف ایجاد کنند و این ساختار پویا و خلاق از رشد تعارضات زوجی و سرد شدن روابط در درازمدت جلوگیری می کند و از به وجود آمدن مشکلات و تعارضات

1. Roberts, K
2. H arvey, J
3. Burpee, L. C., & Langer, E. J

بعدی پیشگیری می‌کند. افراد ذهن آگاه توجه بالایی به نظرات همسرانشان دارند و همین موضوع مانع سردی روابط شده و در نهایت رضایت از رابطه زوجی را افزایش می‌دهد (محمودپور و همکاران، ۱۳۹۹). همچنین ذهن آگاهی به افراد کمک می‌کند تا دریابند که هیجانات و احساسات منفی با اینکه در طول مدت زندگی زناشویی رخ می‌دهند، اما جزء ثابت و ماندگار زندگی زناشویی نیستند، از این رو ذهن آگاهی سبب می‌شود زوجین به جای اینکه نسبت به رویدادهای منفی زندگی، پاسخ‌های غیرارادی دهند، به این رویدادها پاسخ‌هایی توأم با تأمل و تفکر را برگزینند. از این رو، ذهن آگاهی سبک جدید و تازه‌ای برای ارتباط اثربخش‌تر با زندگی است که موجب تسکین یا تخفیف دردها و آلتیام زخمهای افراد می‌شود و به زندگی افراد غنا و معنای بیشتری می‌بخشد (وحدانی و همکاران، ۱۳۹۹).

در تبیینی دیگر می‌توان گفت ذهن آگاهی باعث می‌شود افراد توانایی بالاتری برای مشاهده افکار و احساساتشان حس کنند. از طرفی رابطه‌ی زناشویی خالی از افکار و احساسات نیست. بنابراین ذهن آگاهی به زوجین کمک می‌کند که کنترل بیشتری بر افکار و احساساتشان داشته باشند. ذهن آگاهی توانایی افراد را در گوش دادن فعالانه به همسر افزایش داده و سبب می‌شود زوجین درباره دیگری کمتر قضاوت کرده و هشیاری عاطفی و خودکنترلی در رابطه زناشویی و همچنین همدلی و مهربانی را افزایش می‌دهد، از این رو موجبات افزایش رضایت زناشویی را فراهم می‌سازد (عرب چم چنگی و تردست، ۲۰۲۲).

یافته‌های دیگر پژوهش نشان داد بین ذهنیت بین فردی افراد و رضایت زناشویی رابطه مثبت وجود دارد که فرضیه سوم پژوهش را تأیید کرد. به عبارت دیگر هرچه ذهن آگاهی زوجین بهبود یابد، ذهنیت بین فردی زوجین نیز بهتر خواهد شد و با افزایش ذهنیت بین فردی زوجین، رضایت زناشویی نیز افزایش می‌یابد. نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها نشان داد گرچه ذهن آگاهی به طور مثبت با رضایت زناشویی رابطه دارد، اما رابطه آن با میانجیگری ذهنیت بین فردی بر رضایت زناشویی افزایش می‌یابد. به عبارتی نظریه ذهن تعدیل‌کننده رابطه بین ذهن آگاهی و رضایت زناشویی است. این یافته با نتایج جیکاک و همکاران^۱ (۲۰۱۷)، دادل‌فدر و همکاران^۲ (۲۰۱۶) و فاتحی و همکاران (۲۰۲۲)، همسو است. در واقع، نظریه پردازان در این زمینه نشان می‌دهد که مزایای ذهن آگاهی از طریق تأثیرات

1. Jekauc, D

2. Dodell-Feder, D

غیرمستقیم قوی بر سایر متغیرهای مرتبط با رابطه ناشی می‌شود (کارمانس^۱ و همکاران ۲۰۱۷). این نشان می‌دهد که مزایای توجه به ویژگی‌های ذهن آگاهی احتمالاً غیرمستقیم و از طریق سایر اثرات مفید است. به‌عنوان مثال، در ارزیابی کارسون^۲ و همکاران (۲۰۰۷) از یک مداخله در رابطه با ذهن آگاهی، آن‌ها به این نتیجه رسیدند که مزایای این برنامه در درجه اول به دلیل مشارکت مشترک زوجین در فعالیت‌های خودافزاینده ذهنی مشترک - مشارکت در این فعالیت‌ها اثر مداخله را هدایت کردند. این با نظریه کارمانس و همکارانش (۲۰۱۷) مطابقت دارد که بیان می‌کند که افرادی که ذهن آگاه‌تر هستند، به دلیل داشتن مجموعه‌ای از شناخت‌ها و اسناد سودمند، احتمال بیشتری برای درگیر شدن در رفتارهای رابطه خواهند داشت. در تبیین این یافته می‌توان عنوان کرد که ذهن آگاهی باعث می‌شود که افراد بتوانند با حضور در زمان حال و عدم قضاوت، شرایط به وجود آمده در زندگی زناشویی را بپذیرند. همچنین ذهن آگاهی به افراد کمک می‌کند، تفکرات غیرمنطقی شان را بیابند و بتوانند در زندگی زناشویی شان آن‌ها را بی‌اثر کنند. این کار به زوجین کمک می‌کند که با شناخت و پذیرش احساسات و تعهد به انجام کار، بدون مقابله با افکار منفی و احساسات ناخوشایند از پس مشکلات به‌وجود آمده برآیند و نظریه ذهن خود را بهبود بخشند (آقابابا و کاشی، ۲۰۱۲). به نظر می‌رسد که افراد بعد از تسلط یافتن بر آن می‌توانند به گونه‌ای ذهن خود را کنترل کنند که در وهله اول با پذیرش شرایط موجود و در وهله دوم با عدم قضاوت و کمترین سوگیری شخصی و جهت‌گیری ذهنی، چالش‌های موجود آمده در زندگی مشترک شان را مدیریت کرده و متمرکز تر شوند و همین امر سبب افزایش و ارتقای نظریه ذهن آنان می‌شود. (آقابابا و کاشی، ۲۰۱۹). از سوی دیگر نتایج پژوهش دادل‌فدر و همکاران (۲۰۱۸) بیانگر آن است که افرادی که فعالیت نظریه ذهن در مقابل شریک زندگی شان بیشتر است قادر به استفاده از فرآیندهای بین‌فردی سازگاران در زمینه تعاملات معنی‌دار بین‌فردی هستند زیرا این فرآیندهای سازگاران مرتبط با نظریه ذهن شامل دیدگاه‌گیری، همدلی و اقدام نوع دوستانه، بر تعاملات بین‌فردی تأثیر مثبت می‌گذارد. همچنین ناتوانی در همدلی و صمیمیت و درک حالات ذهنی و دیدگاه‌ها و عقاید دیگران خصوصاً شریک زندگی، غالباً از ادراک دقیق و درست احساسات دیگران جلوگیری کرده و سبب می‌شود زوجین نتوانند تغییرات بوجود آمده در حالات و احساسات همسرشان را به خوبی درک کنند. همین امر به بدفهمی

1. Karremans, J. C

2. Carson, J. W

و عدم ایجاد روابط صمیمانه منجر می‌شود و تصویر تغییرناپذیری از طرف مقابل در ذهن زوجین متبادر میسازد (دادل فدر و همکاران، ۲۰۱۸). در واقع می‌توان مطرح کرد که نظریه ذهن به فرد کمک می‌کند تا بتواند حالت‌های ذهنی دیگران را استنباط کند. به بهترین وجه ممکن با آن‌ها همدلی کند و با کمک دیدگاه‌گیری قضاوت آشکاری در مورد دیگری کرده و خود را در جایگاه آن قرار می‌دهد. این توانایی به فرد امکان می‌دهد تا پاسخی همدلانه و همراه درک دیدگاه‌گیری ارائه دهد که به نوبه خود به افزایش رضایت زناشویی منجر می‌شود (لسلی، ژرمان و پولیزی، ۲۰۰۵). بدون شک هر پژوهشی دارای محدودیت‌هایی است، پژوهش حاضر نیز با محدودیت‌هایی همراه بود. جامعه و نمونه این پژوهش محدود به زوجین شاغل بود و تعمیم نتایج به سایر زوجین باید با احتیاط صورت گیرد. از این رو پیشنهاد می‌شود که مطالعات آتی روی زوجین عادی (شاغل و غیرشاغل) و همچنین روی زوجین شاغل با شغل آزاد انجام پذیرد تا ضمن تعمیم نتایج به تمامی زوجین، برنامه‌های مداخلاتی آموزشی و درمانی مبتنی بر مدل به دست آمده و کمک به ارتقای سطح رضایت زناشویی زوجین طراحی گردد. بنابراین پیشنهاد می‌گردد در کنار سایر خدمات درمانی و آموزشی، به منظور راتقا رضایت زناشویی در زوجین شاغل، مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی مورد توجه قرار گیرد که به فرد این امکان را می‌دهد تا در ارتباط با همسر خود به توافق و رضایت زناشویی بالاتری دست یابند.

قدردانی

از تمامی افراد شرکت‌کننده در پژوهش تشکر و قدردانی می‌شود.

منابع

اصغری

- ، مهدی، کیانی، رقیه و قهرمانی، مهسا. (۱۴۰۱). اثربخشی تمرینات ذهن آگاهی بر نظریه ذهن در دختران شطرنج باز نوجوان. *روانشناسی ورزش*، انتشار آنلاین. doi: 10.29252/mbasp.2022.227058
- آقابابا، علیرضا و کاشی، علی. (۱۳۹۷). تأثیر مراقبه ذهن آگاهی بر وضعیت ذهن آگاهی، حالت اجرای روان (سبکیالی) و عملکرد ورزشی. *مطالعات روانشناسی ورزشی*. ۷(۲۵): ۸۹-۱۱۰
- <http://rbs.mui.ac.ir/article-1-545-fa.html>
- بلاغت، سیدرضا؛ ابراهیم زاده اسمین، حسین؛ موسوی نژاد، سید جمال؛ خزاعی، زری؛ محمودوند، محمد و محمودوند، محمد. (۱۳۹۳). بررسی رابطه شادکامی و رضایت از زناشویی در بین خانواده‌های شهرستان زهک. *فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*. ۲۲(۲۲): ۸۳-۱۰۲
- https://cwfs.ihu.ac.ir/article_201600.html
- پهلوانی مجدآبادی نو، ریحانه و محمودپور، عبدالباسط. (۱۴۰۱). تدوین مدل صمیمیت زناشویی بر اساس راهبردهای حفظ زوج، تحمل پریشانی با نقش میانجی ذهن آگاهی. *فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*. ۱۷(۶۱): ۱۱-۳۴
- https://cwfs.ihu.ac.ir/article_207729.html
- پورمیرزایی، مریم؛ باقری، مسعود و فضیلت‌پور، مسعود. (۱۳۹۶). رابطه ذهن‌خوانی و رضایت زناشویی با نقش واسطه سلامت عمومی. *مجله تحقیقات علوم رفتاری*. ۱۵(۳): ۲۹۹-۳۰۵
- <http://rbs.mui.ac.ir/article-1-545-fa.html>
- تردست، کوثر و عرب چم‌چنگی، مهدی. (۱۴۰۰). رابطه‌ی ذهن آگاهی با رضایت جنسی زنان متأهل دانشگاه پیام نور شهر اهواز. *راهبردهای نو در روانشناسی و علوم تربیتی*، ۴(۱۱): ۹۴-۱۰۲
- <http://ijndibs.com/article-1-618-fa.html>
- خرم‌آبادی، راضیه؛ سپهری شاملو، زهره؛ صالحی فدردی، جواد و بیگدلی، ایمان الله. (۱۳۹۷). مدل ساختاری کارکردهای اجرایی و روابط فرازناشویی با بررسی نقش میانجی خودکنترلی. *فصلنامه روانشناسی شناختی*. ۶(۱): ۴۱-۵۰
- <http://jcp.khu.ac.ir/article-1-2954-fa.html>
- دربا، محمد؛ محمودپور، عبدالباسط؛ ایجادی، سحر و یوسفی ناصر. (۱۳۹۹). رابطه طرحواره‌های ناسازگار اولیه با رضایت زناشویی و کیفیت زندگی در زنان دارای همسر وابسته به مواد. *فصلنامه علمی اعتیادپژوهی*. ۱۵(۶۰): ۳۹۳-۳۷۳
- URL: <http://etiadpajohi.ir/article-۲۵۴۶-۱-fa.html>
- راست‌گفتار، ثمی و خدادادی، جواد. (۱۴۰۲). پیشایندها و پیامدهای سازگاری زناشویی در زوجین راضی از زندگی زناشویی. *فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*. انتشار آنلاین
- https://cwfs.ihu.ac.ir/article_208462.html

■ رابطه رضایت زناشویی با ذهن آگاهی در زوجین: نقش میانجی نظریه ذهن

رجبی، غلامرضا، کاظمی، فرزاد، شیرالی نیا، خدیجه. (۱۴۰۱). ارزیابی مدل رابطه بین ذهن آگاهی و رضایت زناشویی با میانجی‌گری همدلی زناشویی. فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی. ۱۳(۱): ۱۹۸-۱۸۳

<https://doi.org/10.22518/126.1401.13.1.10.8>

زارعی، سلمان. (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی در رابطه سرسختی روان‌شناختی و بخشودگی با سازگاری

زناشویی زنان متأهل شهر تهران. رویش روان‌شناسی. ۸(۵): ۱۸۶-۱۷۳

URL: <http://frooyesh.ir/article-1-1067-fa.html>

صداقت خواه، عاطفه و بهزادی پور، ساره. (۱۳۹۶). پیش‌بینی کیفیت روابط زناشویی بر اساس باورهای ارتباطی،

ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی. فصلنامه علمی- پژوهشی زن و جامعه. ۸(۳۰): ۷۷-۵۷

فاتحی، نازنین؛ غلامی حسناوردی، مطهره و عابد، نازنین. (۱۴۰۰). نقش میانجی‌گر بخشودگی زناشویی و بهزیستی ذهنی در رابطه بین ذهن آگاهی و رضایت جنسی زنان و مردان متأهل شهر تهران: یک مطالعه توصیفی.

مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان. ۲۰(۶): ۶۴۵-۶۶۰

<http://journal.rums.ac.ir/article-1-6008-fa.html>

الماسی، نفسیه؛ خبیری، محمد؛ فراهانی، ابوالفضل و حمایت طلب، رسول. (۱۳۸۹). رابطه سبک زندگی و رضایت

زناشویی در ورزشکاران و مقایسه آن با افراد عادی. نشریه مدیریت ورزشی، ۲(۵): ۱۵۹-۷۳.

https://jsm.ut.ac.ir/article_21962.html

محمودپور، عبدالباسط، شیری، طاهره، فرحبخش، کیومرث & ذوالفقاری، شادی. (۱۳۹۹). پیش‌بینی گرایش به

طلاق بر اساس دلزدگی زناشویی و تحمل‌پریشانی با میانجیگری احساس تنهایی در زنان متقاضی

طلاق. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی.

doi: 10.22054/qccpc.2020.43452.2164, 11(42), 121-141

محمودپور، عبدالباسط؛ دریا، محمد؛ کمندلو، زهرا و مدنی یاسر. (۱۳۹۹). رابطه طرحواره‌های ناسازگار اولیه با

رضایت زناشویی و پریشانی روان‌شناختی در زنان نابارور شهر تهران. مجله علوم روان‌شناختی، ۱۹(۹۴)

۱۲۴۲-۱۲۳۱.

URL: <http://psychologicalscience.ir/article-۷۷۱-۱-fa.html>

محمودپور، عبدالباسط؛ دهقانپور، ثنا؛ یوسفی، ناصر و ایجاد، سحر. (۱۳۹۹). پیش‌بینی صمیمیت زناشویی زنان

بر اساس ذهن آگاهی، الگوهای حل تعارض، حمایت اجتماعی ادراک شده و بهزیستی اجتماعی

پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی.

. , 10(39), 102-83. doi: 10.22034/spr.2020.228592.1463

ملایی، رحیم و اسمعیلی، معصومه. (۱۳۹۸). مطالعه کیفی نقش زبان در روابط زوجین رضایت‌مند: پژوهشی مبتنی بر

نظریه داده‌بنیاد. فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده. ۱۳(۴۶): ۶۸-۴۱

https://cwfs.ihu.ac.ir/article_204572.html

موسوی، سید محمد، سماواتیان، حسین، نوری، ابوالقاسم. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش کیفیت بخشی زندگی کاری

و غنی‌سازی زندگی زناشویی برافزایش کیفیت زندگی کاری و رضایت شغلی در بین زوج‌های شاغل.

مشاوره کاربردی. ۹(۲): ۱۳۱-۱۰۹

<https://doi.org/10.22055/JAC.2020.29626.1676>

نریمانی، محمد؛ عباسی، مسلم؛ بگیان کوله مرز، محمدجواد و بختی، مجتبی. (۱۳۹۳). مقایسه اثربخشی دو رویکرد مبتنی بر آموزش پذیرش و تعهد و روان‌درمانی گروهی بر تعدیل طرحواره‌های ناسازگار اولیه در مراجعان متقاضی طلاق. مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۱(۴): ۲۸-۱.

<https://doi.org/10.22054/qccpc.2018.28555.1712>

وحدانی، محبوبه؛ خضری، مجتبی؛ محمودپور، عبدالباسط و فرحبخش، کیومرث. (۱۳۹۹). پیش‌بینی دل‌زدگی زناشویی بر اساس ابراز‌گری هیجانی، تحمل‌پریشانی و الگوهای ارتباطی. رویش روان‌شناسی، ۹(۱۰): ۵۸-۴۷.

URL: <http://frooyesh.ir/article-۲۳۰۹-۱-fa.html>

یحیایی‌راد، عفت؛ سلیمی‌بجستانی، حسین؛ عسگری، محمد و فرح‌بخش، کیومرث. (۱۳۹۹). تدوین الگوی ارتقای رضایت زناشویی و بررسی اثربخشی آن در کاهش گرایش به طلاق. فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، ۱۵(۵۳): ۵۵-۸۴.

https://cwfs.ihu.ac.ir/article_206023.html

- Achim, A. M., Roy, M. A., & Fossard, M. (2023). The other side of the social interaction: theory of mind impairments in people with schizophrenia are linked to other people's difficulties in understanding them. *Schizophrenia Research*, 259, 150-157. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2022.07.001>
- Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Baron-Cohen, S., Wheelwright, S., Hill, J., Raste, Y., & Plumb, I. (2001). The "Reading the Mind in the Eyes" Test Revised Version: A Study with Normal Adults, and Adults with Asperger Syndrome or High-functioning Autism. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 42(2), 241-251. doi:10.1017/S0021963001006643
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, 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. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x>
- Bilal A, Rasool S. (2020). Marital Satisfaction and Satisfaction With Life: Mediating Role of Sexual Satisfaction in Married Women. *Journal of Psychosexual Health*, 2(1):77-86. doi:10.1177/2631831820912873
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130-144. <https://doi.org/10.1037/a0034272>
- Bora, E. (2009). Theory of mind in schizophrenia spectrum disorders. *Turkish Journal of Psychiatry*, 20(3), 269-281.
- Brady, A., Baker, L. R., Muise, A., & Impett, E. A. (2020). Gratitude increases the motivation to fulfill a partner's sexual needs. *Social Psychological and Personality Science* (Online version). 10.1177/1948550619898971

- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12(1), 43–51. <https://doi.org/10.1007/s10804-005-1281-6>
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2007). Selfexpansion as a mediator of relationship improvements in a mindfulness intervention. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 517–528. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00035.x>
- Çelik, E., Çelik, B., Yavas, Ş., & Süler, M. (2022). Investigation of marital satisfaction in terms of proactive personality, meaning in life, offense-specific forgiveness. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(1), 1–11. <https://dergipark.org.tr/en/pub/pes/issue/68410/1067521>
- Cheang, R., Gillions, A., & Sparkes, E. (2019). Do mindfulness-based interventions increase empathy and compassion in children and adolescents: A systematic review. *Journal of Child and Family Studies*, 28(7), 1765–1779. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01413-9>
- Chiu, HM., Chen, CT., Tsai, CH. (2023). Theory of Mind Predicts Social Interaction in Children with Autism Spectrum Disorder: A Two-Year Follow-Up Study. *J Autism Dev Disord* 53, 3659–3669 (2023). <https://doi.org/10.1007/s10803-022-05662-4>
- Craighead, W. E., & Craighead, L. W. (2003). *Behavioral and cognitive-behavioral psychotherapy*. George Stricker, 279.
- Crane R.(2009). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Distinctive Features*. Routledge/Taylor & Francis Group: New York, NY.
- Dodell-Feder, D., Felix, S., Yung, M. G., & Hooker, C. I. (2016). Theory-of-mind-related neural activity for one's romantic partner predicts partner well-being. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 11(4), 593–603. <https://doi.org/10.1093/scan/nsv144>
- Dong, S., Dong, Q., & Chen, H. (2022). Mothers' parenting stress, depression, marital conflict, and marital satisfaction: The moderating effect of fathers' empathy tendency. *Journal of affective disorders*, 299, 682–690. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.079>
- Dussault, É., Fernet, M. & Godbout, N. (2020). A Metasynthesis of Qualitative Studies on Mindfulness, Sexuality, and Relationality. *Mindfulness*, 11, 2682–2694 .
- Epley, N., Keysar, B., Van Boven, L., & Gilovich, T. (2004). Perspective Taking as Egocentric Anchoring and Adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 327–339. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.327>
- Eyring, J. B., Leavitt, C. E., Allsop, D. B., & Clancy, T. J. (2021). Forgiveness and gratitude: Links between couples' mindfulness and sexual and relational satisfaction in new cisgender heterosexual marriages. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 47(2), 147–161. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1842571>
- Goldberg, S. B., Riordan, K. M., Sun, S., & Davidson, R. J. (2022). The empirical status of mindfulness-based interventions: A systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials. *Perspectives on psychological science*, 17(1), 108–130. <https://doi.org/10.1177/1745691620968771>
- Grossman P. Niemann L. Schmidt S. Walach H. 2014. Mindfulness based stress reduction and health benefits: a meta-analysis. *Journal Psychoses Res.* 35-43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)
- Harvey, J., Crowley, J. & Woszidlo, A. (2019). Mindfulness, Conflict Strategy Use, and Relational Satisfaction: a Dyadic Investigation. *Mindfulness* 10, 749–758. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1040-y>

- Hasker, S. M. (2010). *Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach for enhancing athletic performance*. Indiana University of Pennsylvania.
- Jackson, E., Galvin, J., Warriar, V., Baron-Cohen, S., Luo, S., Dunbar, R. I., ... & Richards, G. (2022). Evidence of assortative mating for theory of mind via facial expressions but not language. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(12), 3660-3679. <http://dx.doi.org/10.1177/02654075221106451>
- Jekauc, D., Kittler, C., & Schlagheck, M. (2017). Effectiveness of a mindfulness-based intervention for athletes. *Psychology*, 8, 1-13. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2017.81001>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *Clinical psychological: Science & Practice*, 10: 144-156. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/clipsy.bpg016>
- Karremans, J. C., Schellekens, M. P., & Kappen, G. (2017). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29-49. <https://doi.org/10.1177/1088868315615450>
- Khaddouma, A., Gordon, K. C., & Bolden, J. (2015). Zen and the art of sex: examining associations among mindfulness, sexual satisfaction, and relationship satisfaction in dating relationships. *Sexual and Relationship Therapy*, 30(2), 268-285. <https://doi.org/10.1080/14681994.2014.992408>
- Khezri, Z., Hassan, S. A., & Nordin, M. H. M. (2020). Factors Affecting Marital Satisfaction and Marital Communication Among Marital Women: Literature of Review. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(16), 220-236. <http://dx.doi.org/10.6007/IJARBS/v10-i16/8306>
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
- Kochar, R. K., & Sharma, D. (2015). Role of love in relationship satisfaction. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(1), 81-107.
- Korporaal M, Broese van Groenou MI, Tilburg TG.(2018). Health Problems and Marital Satisfaction Among Older Couples. *Journal of Aging and Health*.;25(8):1279-1298. <https://doi.org/10.1177/0898264313501387>
- Leslie, A. M., German, T. P., & Polizzi, P. (2005). Belief-desire reasoning as a process of selection. *Cognitive psychology*, 50(1), 45-85. <https://doi.org/10.1016/j.cogpsych.2004.06.002>
- Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/1995-98090-000>
- Meinhardt-Injac B, Daum MM, Meinhardt G and Persike M.(2018). The Two-Systems Account of Theory of Mind: Testing the Links to Social- Perceptual and Cognitive Abilities. *Front. Hum. Neurosci.* 12(26):12-25. doi: 10.3389/fnhum.2018.00025
- Németh, N., Matrai, P., Hegyi, P., Czéh, B., Czopf, L., Hussain, A., Pammer, J., Szabo, I., Szabo, I., Kiss, L., Hartmann, P., Szilagyi, A. L., Kiss, Z., & Simon, M. (2018). Theory of mind disturbances in borderline personality disorder: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 270, 143-153. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.08.049>
- Nunes, C., Martins, C., Leal, A., Pechorro, P., Ferreira, L. I., & Ayala-Nunes, L. (2022). The ENRICH Marital Satisfaction (EMS) Scale: A Psychometric Study in a Sample of Portuguese Parents. *Social Sciences*, 11(3), 107-118. <https://doi.org/10.3390/socsci11030107>

- Pereira, R., Almeida, I., Teixeira, P. M., & Nobre, P. J (2020). Mindfulness-related variables and sexual/relationship satisfaction in people with physical disabilities. *Mindfulness*, 11, 1993-2006. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01414-6>
- Perner, J. (1991). *Understanding the Representational Mind*. Cambridge, MA: MIT Press. <https://psycnet.apa.org/record/1991-97901-000>
- Rakoczy, H. (2022). Foundations of theory of mind and its development in early childhood. *Nat Rev Psychol*, 1, 223–235. <https://doi.org/10.1038/s44159-022-00037-z>
- Roberts, K., Jaurequi, M. E., Kimmes, J. G., & Selice, L. (2021). Trait mindfulness and relationship satisfaction: The role of forgiveness among couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 47(1), 196-207. <https://doi.org/10.1111/jmft.12440>
- Sharp, C. (2008). Theory of mind and conduct problems in children: Deficits in reading the “emotions of the eyes”. *Cognition and Emotion*, 22(6), 1149–1158. <https://doi.org/10.1080/02699930701667586>
- Saavedra, M. C., Chapman, K. E., & Rogge, R. D. (2010). Clarifying links between attachment and relationship quality: Hostile conflict and mindfulness as moderators. *Journal of Family Psychology*, 24(4), 380–390. <https://doi.org/10.1037/a0019872>
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford publications.
- Subic-Wrana, C., Beutel, M. E., Knebel, A., & Lane, R. D. (2010). Theory of mind and emotional awareness deficits in patients with somatoform disorders. *Psychosomatic Medicine*, 72(4), 404–411. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181d35e83>
- Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and selftranscendence (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 286–296. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00296>
- Vater A, Schröder-Abé M. (2015). Explaining the Link Between Personality and Relationship Satisfaction: Emotion Regulation and Interpersonal Behaviour in Conflict Discussions. *Eur J Pers*;29(2):201-215. <https://doi.org/10.1002/per.1993>
- Whisman, M. A., Gilmour, A. L., & Salinger, J. M. (2018). Marital satisfaction and mortality in the United States adult population. *Health psychology: official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 37(11), 1041–1044. <https://doi.org/10.1037/hea0000677>
- Whisman, M. A., Sbarra, D. A., & Beach, S. R. H. (2021). Intimate relationships and depression: Searching for causation in the sea of association. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17, 233–258. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-103323>
- Zare Shahabadi A, Montazeri M. (2019). A Survey of Factors Related to Marital Satisfaction among Married Women in Taft City, Iran. *Social Behavior Research & Health (SBRH)*. 3(1): 309-332. <https://doi.org/10.18502/sbrh.v3i1.1035>
- Zunhammer M, Halski A, Eichhammer P, Busch V. (2015). Theory of mind and emotional awareness in chronic somatoform pain patients. *PLoS One*. 10(10): 140-146. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0140016>