

بررسی نقش پیش بین تصویر بدنی و شاخص توده بدن، ذهن آگاهی و ناگویی خلقی

در رضایت مندی زناشویی زنان شاغل

سارا خداپرست کازرونی^۱

رسول حشمتی^۲

فاطمه کروغی پور^۳

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش پیش بینی کنندگی تصویر بدنی و شاخص توده بدن، ذهن آگاهی و ناگویی خلقی در رضایت مندی زناشویی زنان شاغل می باشد. بدین منظور، در یک تحقیق مقطعی و گذشته نگر، ۱۲۰ نفر از کارمندان زن شاغل در دانشگاه تبریز به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند و با در نظر گرفتن ملاحظات اخلاقی در تحقیق شرکت کردند. سیاهه‌ی مهارت ذهن آگاهی (FFMQ)، فرم کوتاه پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ، مقیاس الکسی تایمی تور نتو (TAS)، پرسشنامه نگرانی از تصویر بدنی (BICI)، و اندازه گیری شاخص توده‌ی بدن (BMI) جهت سنجش متغیرهای ملاک و پیش بین بکار گرفته شدند. یافته‌های تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی نشان داد که با کنترل متغیرهای دموگرافیک از بین مؤلفه‌های ناگویی خلقی، مؤلفه دشواری در توصیف احساسات ($\beta = -0.40$) و دشواری در تشخیص احساسات ($\beta = -0.30$) قادر به پیش‌بینی رضایت زناشویی می‌باشد. همچنین، از بین مؤلفه‌های ذهن آگاهی تنها مؤلفه عمل با آگاهی ($\beta = 0.20$) قادر به پیش‌بینی رضایت زناشویی است. از جهتی دیگر، از بین متغیرهای جمعیت شناختی دو متغیر وضعیت اجتماعی- اقتصادی ($\beta = -0.17$) و وضعیت شغلی ($\beta = -0.16$) قادر به پیش‌بینی رضایت زناشویی می باشد. بر اساس این یافته‌ها می توان نتیجه گرفت که مؤلفه‌های توصیف احساسات و دشواری در تشخیص احساسات، و مؤلفه عمل با آگاهی، تعیین کننده‌های نیرومند رضایت زناشویی کارمندان زن دانشگاه می باشد.

واژگان کلیدی: تصویر بدنی، BMI، ذهن آگاهی، ناگویی خلقی، رضایت مندی زناشویی.

۱- کارشناس ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه تبریز، Sasa.671025@gmail.com، همراه: ۰۹۳۶۸۲۶۳۲۵۰

۲- عضو هیئت علمی دانشگاه تبریز، استادیار گروه روان شناسی دانشگاه تبریز، Psy.heshmati@gmail.com، همراه: ۰۹۱۹۸۲۶۰۶۸۱

۳- کارشناس ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه تبریز، Baran.k1369@gmail.com، همراه: ۰۹۱۷۸۶۳۵۲۴۲

۱. مقدمه

رضایت زناشویی به میزان ادراک زوج از اینکه شریکشان نیازها و تمایلات آنها را برآورده می کند، تعریف می شود (بورپ و لانگر^۱، ۲۰۰۵). این گونه به نظر می رسد که رضایت زناشویی به صورت مستقیم و غیر مستقیم با پایدار بودن واحد خانواده و کیفیت بهتر زندگی رابطه داشته باشد، در حالی که مشخص شده است نارضایتی از ازدواج به استرس، اضطراب و حتی انحلال واحد خانواده منجر می گردد (شاکلفورد، بسر و گوتز^۲، ۲۰۰۸). در طول زندگی مشترک، متغیرهای گوناگونی بر نحوه ارتباط زوجین با یکدیگر تأثیر می گذارند و این متغیرها رضایت یا عدم رضایت زن و شوهر را از روابط زناشویی به همراه دارند؛ برخی از این متغیرها شامل درآمد و اشتغال، فرزندان، بیماری و رضایتمندی جنسی می باشد. رضایت زناشویی زنان نیز یکی از موضوعات مهم در حیطه روابط زناشویی می باشد. بررسی های قبلی رضایت مندی زناشویی عموماً نشان می دهد که وضعیت جنس افراد، پیش بینی کننده رضایت مندی زناشویی نمی باشد. برای نمونه اسمیت^۳ (۱۹۸۵) دریافت که بین رضایت مندی زناشویی گروه های زنان و مردان تفاوتی وجود ندارد. با وجود این فاورز^۴ (۱۹۹۱) در بررسی رضایت مندی زناشویی مشاهده کرد که مردان بیش از زنان، ازدواج خود را با توجه به شاخص های مالی، والدینی، خانواده، دوستان و شخصیت همسر خود مثبت تر گزارش نمودند (حمیدی، ۱۳۸۶).

به اعتقاد فلویید و مارکمن^۵ (۲۰۰۲) اغلب افرادی که ازدواج می کنند، در آغاز زندگی دارای سطح بالایی از رضایت زناشویی هستند، اما علاوه بر افت تدریجی که با گذشت زمان در رضایتمندی زناشویی رخ می دهد، در همان هفته ها و ماه های اول ازدواج مشکلات جدی رخ می دهد که اگر حل نشوند، می تواند رضایت و ثبات رابطه زناشویی را تهدید کند. گلدنبرگ و گلدنبرگ (۲۰۰۴) نابسامانی زناشویی و طلاق را بعد از مرگ ناگهانی در خانواده از مهم ترین عوامل تنیدگی زا می داند.

عوامل متفاوت و متعددی ممکن است بر رضایت و شادی از ازدواج تأثیر داشته باشد. یکی از عواملی که در رضایتمندی زناشویی نقش بسزایی دارد، توانایی بیان هیجانان و عواطف می باشد. به طور مشخص در اینجا از ناگویی خلقی صحبت می شود. ناگویی خلقی به صورت ناتوانی در پردازش شناختی اطلاعات هیجانی و تنظیم هیجان ها تعریف می شود (تیلور و بگی^۶، ۲۰۰۰). ناگویی خلقی سازه ای است چند وجهی متشکل از دشواری در شناسایی احساسات و تمایز بین احساسات و تهییج های بدنی مربوط به انگیزتگی هیجانی؛ دشواری در توصیف احساسات برای دیگران؛ قدرت تجسم محدود که بر حسب فقر خیالپردازی ها مشخص می شود؛ سبک شناختی عینی، عمل گرا و واقعیت مدار یا تفکر عینی (تیلور و بگی، ۲۰۰۰؛ سیفوس^۷، ۱۹۷۳). افراد مبتلا به ناگویی خلقی، تهییج های بدنی نابهنجار را بزرگ می کنند و نشانه های بدنی انگیزتگی هیجانی را بد تفسیر می کنند، آنها درماندگی هیجانی را از طریق شکایت های بدنی نشان می دهند و در اقدامات درمانی نیز به دنبال درمان نشانه های جسمانی هستند (بشارت^۸، ۲۰۰۹). بهزیستی جسمی و ذهنی افراد به طور قابل ملاحظه ای تحت تأثیر روابط صمیمی و نزدیک آنها قرار دارد. توانایی ایجاد و حفظ یک رابطه عاشقانه رضایت بخش، نیازمند توانایی تشخیص عواطف و هیجان ها و توانایی ابراز آنها (نولر^۹، ۱۹۸۰).

1. Burpee & Langer
2. Shackelford, Besser & Goetz
3. Smith
4. Fowers
5. Floyd & Markman
6. Taylor & Bagby
7. Sifneos
8. Besharat
9. Noller

کارتون، کسلر و پیپ^۱، ۱۹۹۹) و توانایی فهمیدن و درک کردن احساسات دیگران است (واشس و کوردوا^۲، ۲۰۰۷). ویژگی های مهم لازم برای ایجاد و حفظ روابط صمیمی و نزدیک در افرادی که نمرات بالایی در ناگویی هیجانی دریافت می کنند، کمتر از حد لازم است و رابطه متوسط منفی بین ناگویی هیجانی و رضایت زناشویی تأیید شده است (اسپرچر^۳ و همکاران، ۱۹۹۵). کاروکیوی^۴ و همکاران (۲۰۱۱) بیان می دارند که ناگویی خلقی با انواع مشکلات در بافت های اجتماعی متنوع و نیز با حمایت اجتماعی تجربه شده پایین تر مربوط و مرتبط است. گرینبرگ^۵ و همکاران (۲۰۱۲) دریافتند که بر اساس ارتباط های ضعیف و مهارت پایین این افراد جهت تنظیم سطح هیجانی خود، ایجاد و برقراری ارتباط های عمیق و خشنود کننده با دیگران برای آنها بسیار مشکل و ناممکن به نظر می رسد. کاروکیوی و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که ناگویی خلقی به طور مستقیم وابسته به رضایتمندی زناشویی نمی باشد. هامفریز، وود و پارکر^۶ (۲۰۰۹) نیز در مطالعه ای تحت عنوان ناگویی خلقی و رضایت مندی در روابط نزدیک و صمیمانه به این نتیجه رسیدند که رابطه منفی معنی داری بین ناگویی خلقی و رضایت مندی از رابطه وجود دارد. یافته های این پژوهش از مطالعات قبلی که نشان دهنده یک ارتباط قوی بین ناگویی خلقی و گروهی از مشکلات بین فردی بودند، حمایت کرده است.

از دیگر عواملی که ممکن است بر رضایت زناشویی تأثیر داشته باشد، عامل ذهن آگاهی می باشد. ذهن آگاهی، هشیاری شفاف از افکار، احساسات، حس های جسمانی، اعمال و محیط اطراف است؛ آن چنان که در هر لحظه پدیدار می شود (امیدیکی و همکاران، ۱۳۹۳). نوعی از رابطه که در آن کیفیت ذهن آگاهی پررنگ می شود، رابطه ای است که در آن زوجین توانایی شناخت واقعی افکار و احساسات خود را پیدا می کنند. در گام بعدی آنها می توانند بر پایه توانایی شناسایی درست افکار و احساسات به قاب گیری مجدد آنها بپردازند. این توانایی به آنها کمک می کند تا فرآیند خودکار چسبندگی به افکار و احساسات، شکسته شده و آن را به صورت پدیده ای گذرا ببینند. به دنبال ایجاد این دو توانایی انسان از فکر و یا احساس خود بزرگتر شده و می تواند در فضای ایجاد شده با آزادی برای پاسخ دادن، گزینه های مختلف را بررسی کرده و انتخاب کند (گمبرل و کیلینگ^۷، ۲۰۱۰). با توجه به اهمیت ذهن آگاهی در شناخت احساسات، افکار و رفتارها و نقش آن در عدم قضاوت و پذیرش احساسات خود و دیگران، موضوعی که در این پژوهش به دنبال بررسی و تأیید آن هستیم این است که آیا این متغیر می تواند در بهبود روابط زناشویی زوجین نقش داشته باشد. در تحقیقات متعددی نشان داده شده است که ذهن آگاهی همبستگی مثبتی با رضایت مندی از روابط عاشقانه، از جمله روابط زناشویی دارد (بارنس، برون، کروسمارک، کمپبل و روگ^۸، ۲۰۰۷؛ بورپ و لانگر، ۲۰۰۷ و واچس و کوردوا، ۲۰۰۷). جونز، ولتون، الیور و توبورن^۹ (۲۰۱۱) در پژوهشی با عنوان ذهن آگاهی، دل بستگی زوجینی و رضایت مندی زناشویی به این نتیجه رسیدند که ارتباط معنی داری بین ذهن آگاهی و رضایت مندی زناشویی وجود دارد، به این صورت که ذهن آگاهی در افزایش رضایت مندی زناشویی نقش بسزایی دارد. طبق گفته بورپ و لانگر (۲۰۰۷)، ارتباطی قوی بین ذهن آگاهی و رضایت مندی زناشویی وجود دارد. آنها به این نتیجه رسیدند که زوجینی که از لحاظ ذهنی درگیر هستند، یعنی آماده پذیرش و روبرو شدن با

1. Carton, Kessler & Pape

2. Wachs & Cordova

3. Sprecher

4. Karukivi

5. Greenberg

6. Humphreys, Wood & Parker

7. Gambrel & Keeling

8. Barnes, Brown, Krusemark, Campbell & Rogge

9. Jones, Welton, Oliver & Thoburn

تجارب جدید می باشند و نیز از بافت جدیدی که در آن قرار گرفته اند آگاهی کامل دارند. از رابطه زناشویی شان لذت بیشتری می برند.

از دیگر عواملی که ممکن است بر رضایت زناشویی تأثیرگذار باشد، تصویر بدنی و نیز شاخص توده بدنی است. هر انسانی متعلق به هر عصر و دورانی که باشد اولین چیزی که در شناخت خویش با آن مواجه می شود، بعد جسمانی و فیزیکی است. در واقع ظاهر فیزیکی افراد نخستین برداشت ها از انسان را تشکیل می دهد. به عقیده اشمیت^۱، ۱۹۸۰؛ نقل از محمدی و سجادی نژاد، ۱۳۸۶). بنابراین سازه که عنصری اساسی از شخصیت و خودپنداره هر فرد است، می تواند به منبعی برای هیجانات مثبت و منفی تبدیل شود و از این طریق بر زندگی روانی و نگرش های فرد تأثیر بگذارد و این تغییر، کارکردهای روزانه، روابط بین فردی و به تبع آن روابط زناشویی را تحت تأثیر قرار می دهد. در روابط زناشویی، چنانچه این تصویر از سوی فرد منفی برداشت شود، فاصله روانی میان زوجین را افزایش می دهد. زیرا زوجینی که تصویر منفی از بدن خود دارند، احتمالاً بیشتر شک دارند که شریکشان رابطه خود را با آنها ادامه خواهد داد یا نه و یا آنها را از لحاظ جنسی می پذیرد یا نه (ملترز و مک نولتی^۲، ۲۰۱۰) و اضطراب بیشتری را در روابط رمانتیک خود احساس می کنند (کش، تریالت و آنیس^۳، ۲۰۰۴). در مطالعه ملترز (۲۰۱۰) که به هدف مشخص کردن رابطه تصویر بدنی، رضایت مندی زناشویی و رضایت جنسی در زوجین انجام شده بود، نشان داده شد که هر زمانی که تصویر بدنی بهتر و قوی تر باشد، رضایت جنسی و به تبع آن رضایت از زندگی زناشویی بهتر خواهد بود. بر اساس مطالعه آنها، زنانی که تصویر بدنی مثبت تری دارند احساس می کنند شریکشان به پذیرش آنها همچنان ادامه می دهد و بنابراین بیشتر احتمال دارد که ریسک های هیجانی که برای نگهداشتن رابطه لازم هستند را انجام دهند.

با توجه به کم بودن تحقیقات در کشور، انجام پژوهش حاضر ضروری بنظر می رسد. لذا با توجه به مطالب نظری و تحقیقات پیشین مطرح شده در بالا، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش پیش بین تصویر بدن و شاخص توده بدن، ذهن آگاهی و ناگویی خلقی در رضایت مندی زناشویی زنان شاغل دانشگاه تبریز انجام گرفت.

۲. روش پژوهش

روش پژوهش از نوع مطالعات توصیفی- همبستگی می باشد. جامعه مورد مطالعه در این پژوهش عبارت از کلیه زنان شاغل دانشگاه تبریز در سال ۱۳۹۴ می باشد. از کل جامعه مورد مطالعه تعداد ۱۲۰ نفر با استفاده از روش تصادفی ساده به عنوان نمونه انتخاب شدند. در راستای جمع آوری اطلاعات مورد نیاز ابتدا معرفی نامه از بخش آموزشی دانشکده دریافت شد و بعد به بخش آموزشی دانشگاه تبریز مراجعه و پس از توضیح اهداف تحقیق، اجازه اجرای تحقیق در دانشگاه و دانشکده ها دریافت شد و سپس به طور تصادفی به دانشکده ها و ساختمان های آموزشی مختلف مراجعه کرده، پرسشنامه های پژوهش به زنان شاغل و قبل از آن دستورالعمل پاسخدهی به سؤالات به آزمودنی ها ارائه شد. در این پژوهش آزمودنی ها از آزادی انتخاب برخوردار بودند و به صورت داوطلبانه در این پژوهش شرکت کردند. برای جلب اعتماد و حس همکاری از محرمانه بودن داده ها به آنها اطمینان داده شد و با استفاده از پرسشنامه ها شامل پرسشنامه

1.Smith

2.Meltzer & McNulty

3.Cash, Theriault & Annis

مهارت ذهن آگاهی، پرسشنامه نگرانی از تصویر بدن و پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ، پرسشنامه آلکسی تایمی (TAS) و شاخص توده بدن (BMI) به عنوان نمونه انتخاب شدند و سپس آزمون‌ها نمره گذاری شد.

۱-۲- ابزارهای اندازه گیری

سیاهه‌ی مهارت ذهن آگاهی (FFMQ): به وسیله‌ی بایر، اسمیت، هاپنیس، کریتمر و تونی^۱ (۲۰۰۶) ساخته شده است. فرم انگلیسی این پرسشنامه در ابتدا شامل ۷۷ گویه بود که به ۳۹ گویه کاهش یافت و پنج عامل مشاهده‌گری، توصیف‌گری، عمل با آگاهی، عدم قضاوت و عدم واکنشگری را می‌سنجد. نتایج تحلیل روان سنجی (بایر، ۲۰۰۳) روی مشارکت کنندگان، نشان داد که این پرسشنامه از همسانی درونی بالایی (۰/۷۳) برخوردار است. همچنین، همبستگی معناداری بین این سیاهه و مقیاس‌های دیگر از جمله ابزار ارزیابی ذهن آگاهی (براون و ریان^۲، ۲۰۰۳)، سیاهه‌ی ذهن آگاهی فریبرگ (بوچلد، گروسمن و والاج^۳، ۲۰۰۱)، مقیاس شناختی و عاطفی ذهن آگاهی (فلدمن، هایس، کومار و گریسون^۴، ۲۰۰۴) و پرسشنامه‌ی ذهن آگاهی (چادویک، همبر، مید، لیلی و داگنان^۵، ۲۰۰۵) وجود دارد.

پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ: این پرسشنامه در سال ۱۹۸۹ توسط اولسون^۶، ساخته شده است و شامل ۴۷ ماده خود گزارشی است. هر گزینه شامل یک مقیاس ۵ درجه ای است که دامنه آن از ۱ تا ۵ مرتب شده است. هرچه نمره فرد بیشتر باشد، میزان رضایت زناشویی وی نیز بیشتر خواهد بود. السون (۱۹۸۹) ضرایب آلفای کرونباخ را ۰/۹۲ به دست آورد. سلیمانیان (۱۳۷۳) پرسشنامه رضایت زناشویی را ترجمه و همبستگی درونی آزمون را ۰/۹۵ به دست آمد. همچنین ضریب پایایی آزمون نیز در پژوهش سلیمانیان، به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۵ به دست آمد. حیدری ارجلو (۱۳۸۷) نیز برای بررسی روایی پرسشنامه رضایت زناشویی، آن را با نمرات استرس همبسته کرد و یک رابطه منفی معنی دار (۰/۳۰ = -) در سطح (۰/۰۱) به دست آورد که نشان دهنده ی روایی مطلوب این پرسشنامه است.

مقیاس الکسی تایمی تور نتو (TAS): این مقیاس بیست ماده‌ای توسط بگبی، پارکر و تیلور^۷ (۱۹۹۴) ساخته شده و الکسی تایمی را در سه زیر مقیاس دشواری در تشخیص احساس‌ها (هفت ماده)، دشواری در توصیف احساس‌ها (پنج ماده) و تفکر برون مدار (هشت ماده) ارزیابی می‌کند. در این مقیاس نمره‌ی بالاتر، نشان‌دهنده‌ی شدت بیشتر الکسی تایمی است. قربانی، بینگ، واتسون و دویسون^۸ (۲۰۰۲)، به نقل از شاه قلیان، (۱۳۸۶) ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس را در نمونه‌ی ایرانی، برای دشواری در تشخیص احساس‌ها ۰/۷۴ و برای دشواری در توصیف احساس‌ها ۰/۶۱ و برای تفکر متوجه بیرون ۰/۵۰ به دست آورده‌اند. افشاری (۱۳۸۷) روایی همزمان این مقیاس را در نمونه‌ی ایرانی برابر $r = -0/47$ و پایایی آن را نیز با روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۷۵ گزارش کرد.

پرسشنامه نگرانی از تصویر بدنی: پرسشنامه نگرانی از تصویر بدنی (BICI؛ لیتلتون، آکسوم و پوری^۹، ۲۰۰۵) در سال ۲۰۰۵ تدوین شد و ویژگی‌های روانسنجی آن در ایران مورد ارزیابی قرار گرفت (محمدی و سجادی‌نژاد، ۱۳۸۶). این پرسشنامه دارای ۱۹ آیتم و از نوع خود گزارشی است. آزمودنی باید روی یک طیف پنج درجه‌ای لیکرت از ۱ (هرگز) تا

1. Bear, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney
2. Brown & Ryan
3. Buchheld, Grossman & Walach
4. Feldman, Hayes, Kumar & Greeson
5. Chadwick, Hember, Mead, Lilley & Dagnan
6. Olson
7. Bagbay, Parker & Taylor
8. Bing, Watson & Davison
9. Littleton, Axom & Pury

۵ (همیشه) به سؤالات پاسخ دهد. به این ترتیب، گستره نمرات بین ۱۹ تا ۹۵ به دست می‌آید و هر چه نمره بالاتر باشد، نگرانی نسبت به تصویر بدنی بالاتر است. این ابزار از پایایی و روایی مطلوبی برخوردار است. پایایی پرسشنامه به روش همسانی درونی بررسی شد و ضریب آلفای کرونباخ $0/93$ به دست آمد. ضریب همبستگی هر یک از سؤالات با نمره کل از $0/32$ تا $0/73$ متغیر و میانگین همبستگی $0/62$ بوده است. در ایران روایی این پرسشنامه به شیوه دونیمه سازی و همسانی درونی سنجیده شد و به ترتیب ضرایب $0/66$ و $0/84$ به دست آمد (محمدی و سجادی‌نژاد، ۱۳۸۶).

شاخص توده‌ی بدن (BMI): متداولترین روش آنتروپومتریک تشخیص چاقی شاخص توده وزن بدن است که از تقسیم وزن به کیلوگرم به مجذور قد به دست می‌آید. این شاخص برای نخستین بار در قرن ۱۹ توسط یک ریاضی دان بلژیکی کشف شد، او متوجه شد در افراد با "شکل بدنی نرمال" وزن با مجذور قد تناسب دارد (اوکاردود، جومین، مونتوری، رومر، اسمیرز^۱ و همکاران، ۲۰۱۰). از آن به بعد، به دلیل ساده بودن، BMI به طور گسترده‌ای در موقعیت‌های کلینیکی، مطالعات اپیدمیولوژیک به عنوان شاخصی از چربی بدن استفاده شده است (ولنز، روج، خمیز، جکسون، پولوک^۲ و همکاران، ۱۹۹۶).

۳. یافته‌ها

برای تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS 22 استفاده شد. قبل از تحلیل، داده‌های گم شده مورد بررسی قرار گرفت و از طریق روش EM لگاریتم جایگزین شدند. برای توصیف متغیرهای پژوهش و تلخیص اطلاعات از روش‌های آمار توصیفی فراوانی، درصد، میانگین و انحراف استاندارد استفاده گردید. جهت بررسی روابط بین متغیرهای اصلی پژوهش از همبستگی گشتاوری پیرسون استفاده شد. همچنین، جهت بررسی نقش پیش‌بین متغیرهای دموگرافیک، مؤلفه‌های ذهن آگاهی، مؤلفه‌های ناگویی خلقی، تصویر بدنی و شاخص توده بدنی (BMI) بر رضایت زناشویی با کنترل متغیرهای پایه و دموگرافیک وضعیت اجتماعی اقتصادی، وضعیت شغلی و وضعیت تحصیلی از روش رگرسیون چند متغیره سلسله مراتبی استفاده شد. در این روش، از یک راهبرد سلسله مراتبی چهار مرحله‌ای استفاده شد که در مرحله اول مشخصه‌های پایه و جمعیت شناختی فوق‌الذکر وارد گردید تا با کنترل این‌ها اثر خالص متغیرهای اصلی و ملاک بر رضایت زناشویی مشخص گردد. در مرحله دوم متغیرهای تصویر بدنی و BMI، در مرحله سوم مؤلفه‌های ذهن آگاهی و در نهایت در مرحله چهارم مؤلفه‌های ناگویی خلقی وارد مدل شدند. قبل از استفاده از این روش مفروضه‌های رگرسیون چند متغیره یعنی نرمال بودن داده‌ها، همگنی واریانس باقیمانده‌ها، و خطی بودن چندگانه با استفاده از آزمون‌های K-S، نمودار ارزش‌های باقیمانده در برابر پیش‌بینی شده، آماره Durbin-Watson (ارزش بین $1/5$ تا $2/5$ به عنوان دامنه قابل قبول) و عامل تورم واریانس ($VIF < 5$) به عنوان ارزش قابل قبول) بررسی گردید. تمامی مفروضه‌ها مورد تأیید بودند.

توزیع فراوانی و درصد متغیرهای دموگرافیک در جدول ۱ آورده شده است. همان طوری که مشاهده می‌شود اکثر زنان شاغل در دانشگاه دارای وضعیت اجتماعی اقتصادی متوسط (78%)، و وضعیت شغلی تمام وقت (73%) هستند. همچنین، از نظر تحصیلی نیز بیشتر شرکت کنندگان دارای وضعیت لیسانس (39%) و رشته علوم انسانی (59%) بودند. همچنین، میانگین سنی آزمودنی‌ها 38 ($SD=5/55$) می‌باشد.

1. Okorodudu, Jumeau, Montori, Romero-Corral, Somers & et al.

2. Wellens, Roche, Khamis, Jackson, Pollock & et al

جدول ۱: توزیع فراوانی و درصد متغیرهای دموگرافیک

متغیر	وضعیت	F	%
وضعیت اجتماعی - اقتصادی	بالا	۱۰	۸/۳
	متوسط	۹۴	۸۷/۳
	پایین	۱۶	۱۳/۳
وضعیت شغلی	تمام وقت	۸۸	۷۳/۳
	پاره وقت	۳۲	۲۶/۷
	دیپلم	۱۶	۱۳/۳
وضعیت تحصیلی	فوق دیپلم	۲۳	۱۹/۲
	لیسانس	۴۷	۳۹/۲
	فوق لیسانس و دکتری	۳۴	۲۸/۳
وضعیت رشته تحصیلی	انسانی	۷۱	۵۹/۲
	فنی	۱۹	۱۵/۸
	علوم پایه	۳۰	۲۵/۰

یافته‌های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد و روابط بین متغیرهای اصلی پژوهش در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲: میانگین، انحراف استاندارد و ماتریس ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون برای متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	M	SD
دشواری در توصیف احساس	۱											۲۸/۰۵	۶/۸۳
دشواری در تشخیص احساس	-.۰/۶۲**	۱										۱۷/۷۲	۶/۴۲
تفکر برون مدار	-.۰/۴۶**	۰/۴۴**	۱									۱۲/۵۹	۲/۹۸
مشاهده‌گری	۰/۲۸**	-.۰/۱۲	-.۰/۱۴	۱								۲۹/۳۴	۳/۳۲
عمل با آگاهی	۰/۷۰**	-.۰/۵۶**	-.۰/۴۴**	۰/۲۰*	۱							۲۹/۱۲	۴/۶۸
عدم قضاوت	۰/۵۲**	-.۰/۴۲**	-.۰/۱۸	۰/۱۵	۰/۴۷**	۱						۲۲/۹۵	۳/۴۰
عدم واکنشگری	۰/۲۵**	-.۰/۱۴	-.۰/۱۴	۰/۲۰*	۰/۱۴	۰/۱۷	۱					۲۰/۹۵	۵/۶۶
توصیف	۱/۰۰**	-.۰/۶۱**	-.۰/۴۶**	۰/۲۸**	۰/۷۰**	۰/۵۳**	۰/۲۵**	۱				۲۸/۰۵	۶/۸۳
نمره کل تصویر بدنی	-.۰/۵۶**	۰/۴۲**	۰/۰۴	-.۰/۳۰**	-.۰/۴۹**	-.۰/۲۱*	-.۰/۵۶**	۱				۳۹/۴۲	۱۴/۳۷
شاخص توده بدنی	-.۰/۰۳	۰/۰۸	۰/۰۲	-.۰/۱۰	-.۰/۰۶	-.۰/۰۵	۰/۰۸	-.۰/۰۳	۱			۲۵/۳۰	۴/۳۷
نمره کل رضایت زناشویی	۰/۷۱**	-.۰/۷۱**	-.۰/۴۱**	۰/۱۸	۰/۶۰**	۰/۴۲**	۰/۱۸	۰/۷۱**	-.۰/۴۵**	۱		۱۶۲/۴۵	۲۹/۵۱

** یعنی در سطح یک صدم معنی دار است.

* یعنی در سطح پنج صدم معنی دار است.

همان طوری که جدول ۲ نشان داده است در مؤلفه‌های ناگویی خلقی رابطه بین رضایت زناشویی با مؤلفه دشواری در توصیف احساسات ($r=0/71, p<0/01$) مثبت و معنی دار و با مؤلفه‌های دشواری در تشخیص احساسات ($p<0/01$)، $r=0/71$ و جهت گیری تفکر برونی ($r=-0/41, p<0/01$) منفی و معنی دار است. در مؤلفه‌های ذهن آگاهی، رابطه بین رضایت زناشویی با مؤلفه‌های عمل با آگاهی ($r=-0/60, p<0/01$)، عدم قضاوت ($r=-0/42, p<0/01$) و توصیف ($r=-0/71, p<0/01$) مثبت و معنی دار است، اما با مؤلفه‌های مشاهده و عدم واکنش‌گری رابطه معنی‌دار ندارد. همچنین، رابطه بین رضایت زناشویی با تصویر بدنی ($r=-0/45, p<0/01$) نیز به شکلی منفی معنی دار است. در نهایت اینکه رضایت زناشویی با شاخص توده بدنی (BMI) رابطه معنی‌داری ندارد.

نتایج مربوط به مدل سازی چهار مرحله ای رگرسیون سلسله مراتبی در جدول ۳ آورده شده است. در بلوک یک متغیرهای وضعیت اجتماعی-اقتصادی، شغل و تحصیلات وارد شدند. این متغیرها به تنهایی قادر به تبیین ۱۹ درصد یعنی ($R2\Delta=0/19$) و [$F\Delta(3 و 90)=6/99, P=0/000$] از واریانس رضایت زناشویی می باشند. در بلوک دو با اضافه شدن متغیرهای شاخص توده بدنی (BMI) و تصویر بدنی توان پیش بینی به ۱۲ درصد [$F\Delta(2 و 88)=7/78, P=0/001$] می‌رسد. بدین معنا که با کنترل اثرات متغیرهای جمعیت شناختی وضعیت اجتماعی-اقتصادی، شغل و تحصیلات، متغیرهای شاخص توده بدنی (BMI) و تصویر بدنی تنها قادر به تبیین ۱۲ درصد ($R2\Delta=0/12$) از واریانس متغیر رضایت زناشویی می‌باشد. در مرحله سوم با اضافه کردن مؤلفه‌های ذهن آگاهی یعنی مشاهده‌گری، عمل با آگاهی، عدم قضاوت، عدم واکنش‌گری و توصیف میزان توان پیش بینی به ۳۵٪ [$F\Delta(5 و 83)=16/35, P=0/000$] می‌رسد. بر اساس مدل می توان گفت که با کنترل متغیرهای جمعیت شناختی و شاخص توده بدنی (BMI) و تصویر بدنی، مؤلفه‌های ذهن آگاهی قادر به تبیین ۳۵ درصد ($R2\Delta=0/35$) از واریانس متغیر رضایت زناشویی می‌باشد. در نهایت با اضافه شدن مؤلفه‌های ناگویی خلقی یعنی دشواری در توصیف احساسات، دشواری در تشخیص احساسات و تفکر برون‌مدار میزان توان پیش‌بینی کاهش یافته و به ۵ درصد [$F\Delta(2 و 81)=6/82, P=0/002$] می‌رسد. یعنی با کنترل تمامی متغیرهای موجود در بلوک‌های یک، دو و سه مؤلفه‌های ناگویی خلقی تنها قادر به تبیین ۵ درصد ($R2\Delta=0/05$) از واریانس موجود در رضایت زناشویی می‌باشد که رقم اندکی است. بر این اساس می‌توان گفت که کنترل سایر متغیرهای موجود در مدل رگرسیون سلسله مراتبی نقش مستقل مؤلفه‌های ناگویی خلقی در پیش‌بینی رضایت زناشویی را کاهش می‌یابد. به طور کلی تمامی متغیرهای ملاک موجود در مدل قادر به تبیین ۶۶ درصد ($R2=66$) از واریانس موجود در متغیر رضایت زناشویی می‌باشد.

جدول ۳: نتایج مدل سازی رگرسیون سلسله مراتبی چهار مرحله‌ای برای بررسی روابط بین رضایت زناشویی با متغیرهای ملاک پژوهش

T	ΔR^2	B	SE β	B	متغیرها	
-۲/۴۵		-۰/۲۷	۷/۲۲	-۱۷/۶۶	وضعیت اجتماعی-اقتصادی	بلوک یک
-۱/۳۵	۰/۱۹	-۰/۱۳	۶/۲۶	-۸/۴۴	وضعیت شغلی	
۱/۷۴		۰/۲۰	۳/۲۴	۵/۶۶	وضعیت تحصیلات	بلوک دو
-۲/۴۳		-۰/۲۶	۶/۹۰	-۱۶/۷۵	وضعیت اجتماعی-اقتصادی	
-۱/۴۷		-۰/۱۳	۵/۸۴	-۸/۵۸	وضعیت شغلی	بلوک سه
۱/۴۰	۰/۱۲	-۰/۱۵	۳/۱۲	۴/۳۶	وضعیت تحصیلات	
-۰/۸۲		-۰/۰۷	۰/۶۸	۰/۵۵	شاخص توده‌ی بدنی	بلوک سه
-۳/۸۸**		-۰/۳۵	۰/۲۰	۰/۷۷	نمره کل تصویر بدنی	
-۲/۲۳		-۰/۱۸	۵/۱۸	-۱۱/۵۲	وضعیت اجتماعی-اقتصادی	بلوک سه
-۲/۷۶		-۰/۱۹	۴/۳۶	-۱۲/۰۴	وضعیت شغلی	
۱/۲۰		۰/۱۰	۲/۴۲	۲/۹۲	وضعیت تحصیلات	بلوک سه
-۰/۵۲	۰/۳۵	-۰/۰۴	۰/۵۰	-۰/۲۶	شاخص توده‌ی بدنی	
-۰/۴۸		-۰/۰۴	۰/۱۹	-۰/۰۹	نمره کل تصویر بدنی	بلوک سه
۰/۰۷		۰/۰۰۶	۰/۷۹	۰/۰۵	مشاهده	
۲/۸۲		۰/۲۹	۰/۶۲	۱/۷۴	عمل با آگاهی	بلوک چهار
-۰/۸۲		-۰/۰۸	۰/۸۰	-۰/۶۵	عدم قضاوت	
-۰/۱۰		-۰/۰۰۷	۰/۳۳	-۰/۰۳	عدم واکنشگری	بلوک چهار
۳/۹۰**		۰/۴۸	۰/۵۲	۲/۰۲	توصیف	
-۲/۲۶*		-۰/۱۷	۴/۸۶	-۱۰/۹۶	وضعیت اجتماعی-اقتصادی	بلوک چهار
-۲/۴۸*		-۰/۱۶	۴/۱۹	-۱۰/۴۱	وضعیت شغلی	
۰/۲۲		۰/۰۲	۲/۳۷	۰/۵۱	وضعیت تحصیلات	بلوک چهار
-۰/۵۶		-۰/۰۴	۰/۴۷	-۰/۲۶	شاخص توده‌ی بدنی	
-۰/۲۷		-۰/۰۲	۰/۱۸	-۰/۰۵	نمره کل تصویر بدنی	بلوک چهار
-۰/۲۳	۰/۰۵	-۰/۰۲	۰/۷۵	-۰/۱۷	مشاهده‌گری	
۲/۰۰*		۰/۲۰	۰/۶۰	۱/۲۱	عمل با آگاهی	بلوک چهار
-۰/۸۹		-۰/۰۸	۰/۷۵	-۰/۶۷	عدم قضاوت	
۰/۰۳		-۰/۰۰۲	۰/۳۱	۰/۰۱	عدم واکنشگری	بلوک چهار
-۳/۰۹**		-۰/۴۷	۰/۵۰	-۱/۵۴	توصیف	
-۳/۳۹**		-۰/۳۰	۰/۴۰	-۱/۳۶	دشواری در تشخیص احساس	بلوک چهار
-۰/۷۰		-۰/۰۵	۰/۷۶	-۰/۵۳	تفکر برون‌مدار	

** یعنی در سطح یک صدم معنی دار است.

* یعنی در سطح پنج صدم معنی دار است.

بر مبنای مدل چهار مرحله ای رگرسيون سلسله مراتبی از بین متغیرهای جمعیت شناختی دو متغیر وضعیت اجتماعی-اقتصادی ($\beta = -.0/17$) و وضعیت شغلی ($\beta = -.0/16$) قادر به پیش بینی رضایت زناشویی زنان شاغل هستند. در نتیجه با توجه به منفی بودن رابطه، می‌توان گفت که با افزایش ۱ واحد در متغیر وضعیت اجتماعی-اقتصادی و وضعیت شغلی میزان نمره رضایت زناشویی به ترتیب به $0/17$ و $0/16$ واحد کاهش می‌یابد. متغیر تحصیلات قادر به پیش بینی رضایت زناشویی نیست. از بین متغیرهای ذهن آگاهی تنها مؤلفه عمل با آگاهی ($\beta = 0/20$) قادر به پیش‌بینی رضایت زناشویی است. بر این اساس، می‌توان گفت که با افزایش یک واحد در عمل با آگاهی نمره رضایت زناشویی به $0/20$ افزایش می‌یابد. در نهایت، از بین مؤلفه‌های ناگویی خلقی دو مؤلفه دشواری در توصیف احساسات ($\beta = -.0/40$) و دشواری در تشخیص احساسات ($\beta = -.0/30$) قادر به پیش‌بینی رضایت زناشویی می‌باشند. با افزایش یک واحد در مؤلفه‌های دشواری در توصیف احساسات و دشواری در تشخیص احساسات، میزان رضایت زناشویی به ترتیب به $0/40$ و $0/30$ کاهش می‌یابد. شاخص توده بدنی و تصویر بدنی نیز قادر به پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان شاغل نیستند.

۴. بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش پیش بین متغیرهای تصویر بدن و شاخص توده بدن، ذهن آگاهی و ناگویی خلقی در رضایت مندی زناشویی زنان شاغل بود. بر اساس یافته‌های حاصل از این پژوهش باید گفت از بین مؤلفه‌های ناگویی خلقی دو مؤلفه دشواری در توصیف احساسات ($\beta = -.0/40$) و دشواری در تشخیص احساسات ($\beta = -.0/30$) قادر به پیش‌بینی رضایت زناشویی می‌باشند. به این معنی که با افزایش در مؤلفه‌های دشواری در توصیف احساسات و دشواری در تشخیص احساسات، میزان رضایت زناشویی به ترتیب به $0/40$ و $0/30$ کاهش می‌یابد. نتایج حاصل از این فرضیه مطابق با یافته‌های تحقیقات کاروکوی و همکاران (۲۰۱۱)، گرینبرگ و همکاران (۲۰۱۲)، هامفریز و همکاران (۲۰۰۹)، مالینکروود و وی (۲۰۰۵)، موتته باروکی، کودیس پوتی، بالدار و روسی (۲۰۰۴)، وانپول، دسمت، مگناک و بوگارتس (۲۰۰۷) و ناهمسو با نتایج کاروکوی و همکاران (۲۰۱۴) می‌باشد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که ناگویی خلقی یک ویژگی شناختی عاطفی است و فرد مبتلا به آن در تنظیم و فهم هیجان‌های خود ناتوان است. زمانی که اطلاعات هیجانی نتوانند در فرآیند پردازش شناختی، ادراک و ارزش‌یابی گردند، افراد از نظر عاطفی و شناختی دچار آشفتگی و درماندگی شده و این ناتوانی می‌تواند سازمان عواطف و شناخت‌های آنان را مختل سازد (بشارت، ۲۰۰۸). این افراد به دلیل عدم آگاهی هیجانی و ناتوانی در پردازش شناختی احساسات خود، معمولاً قادر به شناسایی، درک و یا توصیف هیجان‌های خود و دیگران نیستند. مشکلات فردی که از ناگویی خلقی رنج می‌برد به شناسایی و توصیف محض احساسات محدود نمی‌شود. احساسات فردی پس از شناسایی، برای اینکه بتوانند به صورت مناسب بر رفتارهای شخصی و بین شخصی تأثیر بگذارند نیازمند تنظیم و مدیریت صحیح هستند (تیلور و بگی، ۲۰۰۰). مشکلاتی که افراد آلکسی تایمیک در موقعیت‌های اجتماعی و روابط‌شان تجربه می‌کنند ممکن است بر پایه خطاها و انحرافات متفاوتی باشد. در مطالعات مربوط به تصویربرداری مغزی، یافته شده است که ناگویی خلقی با فعالیت سطح پایین در بادامه در زمان پردازش هیجان‌ات‌چهره‌ای مرتبط است و نیز افراد آلکسی تایمیک در تعبیر و تفسیر هیجان‌های چهره‌ای و کلامی مشکل دارند. اختلال در تشخیص هیجان‌های سایر افراد و ناتوانی در پاسخ مناسب به آنها موجب ناکامی این افراد در برقراری ارتباط عاطفی و هیجانی با دیگران می‌شود. بنابراین، اثر تخریب‌گرانه ناگویی خلقی بر کیفیت و نیز رضایت مندی از روابط زناشویی، تنها توسط تأثیر آن بر ارتباطات بین فردی قابل توضیح و تفسیر می‌باشد (گرینبرگ و همکاران، ۲۰۱۲). در اینجا می‌توان گفت سطوح بالای ناگویی خلقی قادر است باعث کاهش استفاده از رفتارهای ارتباطی مثبت در

رابطه زناشویی و در مقابل، استفاده از روش های ارتباطی منفی و مضر در خلال رابطه شود؛ به این معنی که زوجین در این شرایط قادر به رفتار کردن به شیوه مطلوب با شریک زناشویی خود نمی باشند و بالطبع رضایت از رابطه زناشویی آنها تحت تأثیر این موضوع مخدوش خواهد شد. وجود این مسأله به این دلیل است که مشکل در تشخیص احساسات نقش مهمی در روابط بین فردی به خصوص رابطه ی زناشویی بازی می کند، به این صورت که توانایی فهم و ادراک هیجانات و عواطف دیگران از جمله همسر را از فرد سلب می کند و به طور مستقیم بر میزان رضایتمندی طرفین از رابطه زناشویی تأثیرگذار می باشد (گاتمن و لاپورت^۱، ۲۰۰۲).

یافته بعدی در این پژوهش به این شرح است که از بین مؤلفه های متغیر ذهن آگاهی، دو مؤلفه عدم قضاوت و توصیف با رضایت مندی زناشویی به طور معنی دار ارتباط مثبت دارند در حالی که برای مؤلفه های مشاهده و عدم واکنش گری هیچ رابطه معنی داری با رضایت مندی زناشویی یافت نشد. این یافته با نتایج پژوهش های بارنس و همکاران (۲۰۰۷)، بورپ و لانگر (۲۰۰۷)، واچس و کوردوا (۲۰۰۷) و جونز و همکاران (۲۰۱۱) مطابق و همخوان است. بورپ و لانگر (۲۰۰۷) به این نتیجه رسیدند که ارتباطی قوی بین ذهن آگاهی و رضایت مندی زناشویی وجود دارد. این به این معنی است که زوجینی که از لحاظ ذهنی درگیر می باشند، با روی باز به سمت تجارب جدید می روند و در مورد بافت های جدید آگاهی و هوشیاری کامل دارند، از روابط زناشویی خود احساس خشنودی و رضایت بیشتری دارند. به گفته آنها افراد با ذهن آگاهی بالا کمتر توسط تغییرات مورد ترس و تهدید قرار می گیرند. در این تحقیقات روابط مثبتی بین ذهن آگاهی و سلامت روابط عاشقانه و زناشویی یافت شده است. در تبیین این نتایج می توان گفت افرادی که دارای ذهن آگاهی بیشتری هستند، روابط رمانتیک و عاشقانه خود را به طور مثبت تری ارزیابی می کنند. هم چنین ذهن آگاهی به نوعی دیگر در سازگاری و توافق در روابط عاشقانه نقش بازی می کند. به این صورت که افراد با ذهن آگاهی بالا دارای ارتباطاتی هستند که از نظر هیجانی و رفتاری در سطح پایین تری از منفی گرای قرار دارند. ارتباط مثبت بین ذهن آگاهی و هیجان پذیری مثبت و نیز ارتباط برعکس آن با هیجان پذیری منفی، نشان می دهد که افراد با ذهن آگاهی بالا در یک ارتباط عاشقانه و رمانتیک کمتر احتمال دارد که عدم تناسب در تسلط و غلبه هیجان پذیری منفی که پیش بینی کننده نارضایتی و انحلال روابط زوجین می باشد را تجربه کنند (بارنس و همکاران، ۲۰۰۷).

بررسی جزئی متغیرها نشان می دهد که با کنترل متغیرهای دموگرافیک و سایر متغیرهای پیش بین روان شناختی در مدل رگرسیون سلسله مراتبی از بین مؤلفه های ذهن آگاهی، بعد عمل با آگاهی ($\beta=0/20$) بیشترین ارتباط را با روابط زوجین دارد و نیز این بعد از توان پیش بینی بیشتر رضایت زناشویی برخوردار است. افراد ذهن آگاه هنگام روبرو شدن با استرس های محیطی، خود مهارگری بیشتر، سازگاری بالاتر، نگاه مثبت به همسر و ارتباط مؤثرتر را تجربه می کنند. همچنین این افراد فاکتورهای رضایت زناشویی، داشتن عکس العمل بالغانه نسبت به تنیدگی های رابطه ای (عمل با آگاهی)، پذیرش همسر و همدلی را به میزان بیشتری از خود بروز می دهند (بارنس و همکاران، ۲۰۰۷؛ پروت و مک کلوم، ۲۰۱۰؛ واچس و کوردوا، ۲۰۰۷ و والش و همکاران، ۲۰۰۹). لانگر (۱۹۸۹) مطرح می کند افراد ذهن آگاه کمتر از سایر افراد از ایجاد ناپایداری در روان آشفته می شوند. آنها قادرند موضع تمایل و یا تنفر نسبت به دیدگاه های همسرشان را به حالت تعلیق درآورند، بنابراین قادرند آگاهانه عمل کنند و یا به جای عکس العمل نشان دادن، به محیط پاسخ دهند. بنابراین مهم ترین عنصر در روابط ذهن آگاه، عکس العمل نشان ندادن و یا پاسخ دادن با آگاهی است که بر پایه مشاهده و توصیف کردن احساسات و افکار ایجاد می شود. در این صورت است که قلب و فکر زوجین نسبت به احساسات و افکار

باز می شود و می توانند لایه های درونی و پیچیده افکار و احساسات خود را به تدریج ببینند. چنین زوجی آمادگی رویارویی با حوادث و احساسات ناخوشایند را دارند. رشد شخصیتی و روابطی آنها به دنبال تقویت ذهن آگاهی، آنها را از خطر ناپایدار شدن روابطشان حفظ می کند و در نتیجه آنها در روابط خود رضایت بیشتری را گزارش خواهند داد.

همچنین یافته های تحقیق نشان داد که وضعیت اجتماعی-اقتصادی و شغل زنان قادر به پیش بینی رضایت زناشویی است. این یافته با نتایج تحقیق های صورت گرفته توسط کی جر و ریلی (۲۰۰۰)، موسوی (۱۳۸۵)، باقری (۱۳۸۳)، هاروی (۲۰۰۶)، جانینگ (۲۰۰۶)، گامبرمن و همکاران (۲۰۰۰)، راجرز و می (۲۰۰۳)، گلدنبرگ و گلدنبرگ (۲۰۰۰) و شایقیان و همکاران (۱۳۸۸) همسو می باشد. اشتغال زنان به این دلیل که وقت و فرصت کمتری را برای گذراندن با خانواده و رسیدگی به امور منزل را برای آنان باقی می گذارد، احتمالاً بر کاهش میزان رضایت زناشویی همسرانشان مؤثر بوده است. زیرا بعضی یافته ها نشان می دهد که شوهران زنان شاغل در زندگی زناشویی نسبت به شوهران زنان غیر شاغل رضایت کمتری دارند (بارلینک و مکوین، ۲۰۰۱)؛ این عدم رضایت زناشویی شوهر بر رضایت زناشویی زن نیز تأثیر می گذارد و این چرخه معیوب همچنان ادامه پیدا می کند. با نگاهی دقیق به تحقیقات و کتب منتشر شده در زمینه های رضایت زناشویی درمی یابیم که در این تحقیقات و تألیفات ارتباط متغیرهایی همچون شرایط سنی، وضعیت اقتصادی-اجتماعی، وضعیت فرهنگی، خطاهای شناختی، ارتباط مؤثر، تیپ های شخصیتی و... با رضایت زناشویی مورد بررسی قرار گرفته است. تحقیقات نشان داده که زنانی که در خارج از خانه مشاغل سخت و درازمدت را تجربه می کنند، در ایفای نقش های خانگی احساس خستگی و بی حوصلگی بیشتری نسبت به زنان خانه دار دارند که این مسأله زنان شاغل را بیش از پیش دچار مشکلات روحی می سازد (سفیری و زارع، ۱۳۸۵). به عبارت دیگر ایفای نقش شغلی دیگر نقش های زنان را کم رنگ نمی سازد، بلکه زنان اغلب ناگزیرند آن کارها را نیز انجام دهند. بنابراین زنان میان انتظارهای نقش های سنتی و مدرن سرگردان می مانند که این به پیدایش و افزایش احساس نارضایتی می انجامد.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که تصویر بدنی و شاخص توده بدنی قادر به پیش بینی رضایت زناشویی نیستند. کش (۲۰۰۴) گزارشی را منتشر کرد که در آن اشاره کرده بود که زنانی که از تصویر بدنی خود رضایت کمتری دارند، نسبت به صمیمیت و نزدیکی در روابط زناشویی از خود ترس و هراس نشان می دهند. مطالعات دیگر نیز نشان داده اند که این دسته از زنان در هنگام برقراری رابطه جنسی، نگرانی بیشتری در مورد تصویر بدنی خود دارند (آکارد، ۲۰۰۰). بر طبق نتایج فریدمن و همکاران (۱۹۹۹) سطح اختلاف و ناسازگاری زناشویی به ویژه هنگام کنترل اثرات شاخص توده بدنی به طور معناداری با اختلال در تصویر بدنی مرتبط می باشد. به عنوان مثال، تصویر بدنی ضعیف ممکن است منجر به مشکلاتی در رابطه جنسی و یا اجتناب از موقعیت های اجتماعی شود که این مسئله خود باعث بروز استرس در روابط زناشویی خواهد شد. در مقابل، عملکرد زناشویی و رابطه ضعیف با همسر نیز ممکن است این احساس را در طرفین ایجاد کند که از لحاظ فیزیکی اصلاً جذاب نمی باشند. تصویر بدنی یک مسئله پیچیده به شمار می آید که نه تنها قضاوت فرد در مورد بدن خود، بلکه ارتباط بین بدن فرد با رابطه با دیگران نیز می باشد (شوماکر و فورمن، ۲۰۰۷). به نظر می رسد که ارزیابی زنان در مورد بدن شان و وضعیت ظاهری شان توسط دیگران به خصوص افراد نزدیک همچون همسران شان صورت می گیرد (نیومن و نیومن، ۲۰۰۶). طبق این تحقیقات صورت گرفته، تصویر بدنی بیشتر با رابطه جنسی در ارتباط می باشد و در روابط جنسی بین زن و مرد خود را نشان می دهد؛ شاید به همین دلیل است که در پژوهش حاضر این متغیر قادر به پیش بینی رضایت مندی زناشویی نبوده است. زیرا رضایت از رابطه جنسی یکی از زیرمؤلفه های رضایت مندی زناشویی است و تصویر بدنی نیز با این مؤلفه به طور مستقیم در ارتباط است نه با رضایت مندی زناشویی.

به طور کلی در نهایت می توان گفت که از بین متغیرهای مورد مطالعه در این پژوهش، در مؤلفه های ناگویی خلقی رابطه بین رضایت زناشویی و مؤلفه های دشواری در توصیف احساسات، دشواری در تشخیص احساسات و جهت گیری تفکر بیرونی به طور معنی دار بدست آمد. همچنین در مؤلفه های ذهن آگاهی رابطه بین رضایت مندی زناشویی با مؤلفه های عمل با آگاهی، عدم قضاوت و توصیف معنی دار بود و در نهایت متغیر تصویر بدنی و شاخص توده بدنی نیز قادر به پیش بینی رضایت مندی زناشویی نبودند.

از محدودیت های این پژوهش می توان به محدودیت در گروه نمونه اشاره کرد. لذا پیشنهاد می شود به منظور اعتبار بیشتر نتایج تحقیقات بعدی، گروه های بزرگتر و عظیم تری از جامعه و مردم مورد مطالعه قرار گیرند.

منابع

- افشاری، افروز. (۱۳۸۷). بررسی صفات شخصیتی، سبک‌های دلبستگی، رویدادهای استرس‌زای زندگی و جنسیت به عنوان پیش‌بین‌های ناگویی خلقی در دانشجویان دانشگاه شهید چمران، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، اهواز، دانشگاه شهید چمران.
- امیدییکی، مهسا؛ خلیلی، شیوا؛ غلامعلی لواسانی، مسعود و قربانی، نیما. (۱۳۹۳). رابطه ذهن آگاهی و خودشناسی منسجم با رضایتمندی زناشویی. مجله روانشناسی، ۱۸، ۳، ۳۲۷-۳۴۱.
- باقری، احمد. (۱۳۸۳). رابطه کیفیت زناشویی با موقعیت اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی خانواده. فصلنامه خانواده و پژوهش، پژوهشکده اولیاء و مربیان، ۱، ۱.
- حمیدی، فریده. (۱۳۸۶). بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی با رضایت مندی زناشویی در دانشجویان متأهل دبیری. فصلنامه خانواده پژوهی. سال ۳. شماره ۹. ص ۴۵۳-۴۴۳.
- سفیری، خدیجه و زارع، زهرا. (۱۳۸۵). احساس ناسازگاری میان نقش‌های اجتماعی و خانوادگی در زنان. فصلنامه مطالعات زنان، ۴، ۲، ۴۷-۷۰.
- سلیمانیان، علی اکبر. (۱۳۷۳). بررسی تفکرات غیر منطقی بر اساس رویکرد شناختی بر رضایت زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشکده علوم تربیتی تربیت معلم تهران.
- شاه‌قلیان، مهناز؛ مرادی، علیرضا؛ کافی، سد موسی. (۱۳۸۶). بررسی رابطه ناگویی خلقی با سبک‌های ابراز هیجان و سلامت عمومی در دانشجویان، مجله‌ی روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۳ (۳)، ۲۴۸-۲۳۸.
- شایقیان، زینب؛ شهیدی شادکام، محمد و صدیقی لویه، احمد. (۱۳۸۸). بررسی اثر شغل بر رضایت زناشویی زنان. خلاصه مقالات چهارمین کنگره سراسری خانواده و سلامت جنسی دانشگاه شاهد.
- محمدی، ن. ا. و سجادی‌نژاد، م. ا. (۱۳۸۶). ارزیابی شاخص‌های روانسنجی پرسشنامه نگرانی درباره تصویر بدنی و آزمون مدل ارتباطی شاخص توده بدنی، نارضایتی از تصویر بدنی و حرمت خود در دختران نوجوان. فصلنامه مطالعات روانشناختی، ۳، ۱۰۱-۸۵.
- محمدی، نوراله و سجادی‌نژاد، مرضیه السادات. (۱۳۸۶). ارزیابی شاخص‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه نگرانی درباره تصویر بدنی و آزمون مدل ارتباطی شاخص توده بدنی، نارضایتی از تصویر بدنی و عزت نفس در دختران نوجوان. مطالعات روان‌شناختی، ۳، ۱، ۸۵-۱۰۱.
- موسوی، احمد. (۱۳۸۵). مقایسه سویه‌های متفاوت رضامندی از زندگی زناشویی در زنان شاغل و غیر شاغل. فصلنامه علمی-پژوهشی مطالعات زنان، ۴، ۲، ۷۱-۸۸.
- Ackard, D. M., Kearney- Cooke, A., & Peterson, C. B. (2000). "Effect of body image and self-image on women's sexual behaviors, International Journal of Eating Disorders, 28, 422-9.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- 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.
- Bagby, R. M., Parker, J. D. A., Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Alexithymia Scale: Item selection and cross validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 23-32
- Barling, J., & Macewen, K. (2001). Daily Consequences of Work interference with family and family interference with work. *Journal work & stress*. V. & P224- 259.

- 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.
- Brown, K. W & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Buchheld, N., Grossman, P. & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 11–34.
- Burpee, L. C. & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and Marital Satisfaction. *Journal of Adult Development*. 12(1), 43-51.
- Carton, J. S., Kessler, E. A., & Pape, C. L. (1999). Nonverbal decoding skills and relationship well-being in adults. *Journal of Nonverbal Behavior*, 23, 91-100.
- Cash, T. (2004). Women's body images: The results of national survey in the U.S.A. *Sex Roles*, 33, 19-28.
- Cash, T. F., Thériault, J & Annis, N. M. Body image in an interpersonal context: Adult attachment, fear of intimacy and social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2004;23:89–103.
- Chadwick, P., Hember, M., Mead, S., Lilley, B. & Dagnan, D. (2005). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Mindfulness Questionnaire. Unpublished manuscript.
- Feldman, G. C., Hayes, A. M., Kumar, S. M. & Greeson, J.M. (2004). Development, factor structure, and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale. Unpublished manuscript.
- Friedman, M. A., Dixon, A. E., Brownell, K. D., Whisman, M. A., & Wilfley, D. E. (1999). Marital status, marital satisfaction, and body image dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 26, 81-85.
- Gambrel, L. E & Keeling, M. (2010). Relational Aspects of Mindfulness: Implications for the Practice of Marriage and Family Therapy. *Contemp Fam Ther*, 32, 412-426.
- Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (2000). *Family therapy: An overview*. Belmont, CA: Wads- Worth/ Thomson Learning Publishin Company.
- Goldenberg, L. & Goldenberg, H. (2004). (5th edition). *Family Therapy*. Peacock publishers.
- Grynberg, D., Chang, B., Corneille, O., Maurage, P., Vermeulen, N., Berthoz, S, et al. (2012). Alexithymia and the processing of emotional facial expressions (EFEs): systematic review, unanswered questions and further perspectives. *PLoS One*, 7:e42429.
- Guttman, H., & Laporte, L. (2002). Alexithymia, empathy and psychological symptoms in a family context. *Comprehensive Psychiatry*, 43, 448-455.
- Harvay, S. (2006). *Personality and Individual Differences*, APR 2006, 40, 5, 1063-1074.
- Humphreys, T., Wood, L & Parker, J. (2009). Alexithymia and satisfaction in intimate relationship. *Personal Individ Differ*, 46, 43-7.
- Janning, M. (2006). *Journal of Family*, 27, 85-109.
- Jones, K. C., Welton, S. R., Oliver, T. C & Thoburn, J. W. (2011). Mindfulness, Spousal Attachment, and Marital Satisfaction: A Mediated Model. *The Family Journal*, 19, 357-361.
- Karukivi, M., Joukamaa, M., Hautala, L., Kaleva, O., Haapasalo, K. M., Liuksila, P. R, et al. (2011). Does perceived social support and parental attitude relate to alexithymia? A study in Finnish late adolescents. *Psychiatry Res*, 187, 254-60.
- Karukivi, M., Tolvanen, M., Karlsson, L & Karlsson, H. (2014). Is alexithymia linked with marital satisfaction or attachment to the partner? A study in a pregnancy cohort of parents- t0- be. *Comprehensive Psychiatry*, 55, 1252-1257.
- Kiger, G. & Riley, P. (2000). *Helping Dual- Earner couples Balance work & family Responsibility* Department of social work, & Anthropology utah state university.

- **Langer, E. J. (1989).** Mindfulness. Reading, MA: Addison- Wesley Publishing Company.
- **Littleton, H. L., Axsom, D. S., & Pury, C. L. (2005).** Development of the body image concern inventory. Behavior Research and Therapy, 43, 229-241.
- **Mallinckrodt, B., & Wei, M. (2005).** Attachment, social competencies, social support and psychological distress. Journal of Counselling Psychology. 52, 358-367.
- **Markman H. J., & Floyd, F. (2002).** Possibilities for the prevention of marital discord: A behavioral perspective. American Journal of Family Therapy, 9, 30-48.
- **Meltzer, A. L & McNulty, J. K. (2010).** Body image and marital satisfaction: Evidence for the mediating role of sexual frequency and sexual satisfaction. J Fam Psychol, 24, 156-64.
- **Montebarocci, O., Codispoti, M., Baldaro, B., & Rossi, N. (2004).** Adult attachment style and alexithymia. Personality and Individual Differences. 36, 499-507.
- **Newman, B. M., & Newman, PR. (2006).** Development Through Life: A Wadsworth, Belmont, California.
- **Noller, P. (1980).** Misunderstanding in marital communication: A study of couple's nonverbal communication. Journal of Personality and Social Psychology. 39, 1125-1134.
- **Okorodudu D O, Jumean MF, Montori VM, Romero-Corral A, Somers VK, Erwin PJ, et al.(2010).** Diagnostic performance of body mass index to identify obesity as defined by body adiposity: a systematic review and meta-analysis. Int J Obes (Lond). 34(5):791-9.
- **Pruitt, I. T., & McCollum, E. E. (2010).** Voices of experienced mediators: The impact of mediation practice on intimate relationships. Contemporary Family Therapy: An International Journal. 32 (2), 135-154.
- **Rogers, S. J & May, D.C. (2003).** Spillover between Marital Quality and Job Satisfaction: Long- Term Patterns and Gender Differences.
- **Shackelford, T. K. ; Besser, A. & Goetz, A. T. (2008).** Personality, Marital Satisfaction and Probability of Marital Infidelity. Individual Differences Research, Vol 6, 1, 13-25.
- **Shomaker, L. B., & Furman. W. (2007).** "Same-Sex Peers" Influence on Young Women's body Image: An Experimental Manipulation, Journal of Social and Clinical Psychology, 26, 8, 871-895.
- **Sifneos, P. (1973).** The prevalence of "alexithymic" characteristics in psychosomatic patients. Psychoter Psychosom. 22, 225-62.
- **Song, Y.(2011).** Depression, Stress, Anxiety and Mindfulness in Nursing Students. Korean J Adult Nurs.
- **Sprecher, S., Metts, S., Burleson, B., Hatfield, E., & Thompson, A. (1995).** Domains of expressive interaction in intimate relationships: Associations with satisfaction and commitment. Family Relations, 44, 203-210.
- **Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2000).** The Handbook of Emotional Intelligence: "An overview of the alexithymia construct", in ed. R. Bar- On & J. D. A. Parker., San Francisco: Jossey- Bass Inc.
- **Vanheule, S., Desmet, M., Meganck, R., & Bogaerts, S. (2007).** Alexithymia and interpersonal problems. Journal of Clinical Psychology. 63, 109-117.
- **Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007).** Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. Journal of Marital and Family Therapy, 33, 464-481.
- **Walsh, J. J., Balint, M. G., Smolira, S. J., Fredericksen, L. K., & Madsen, S. (2009).** Predicting individual differences in mindfulness: The role of trait anxiety, attachment anxiety and attentional control. Personality and Individual Differences. 46, 94-99.
- **Wellens RI, Roche AF, Khamis HJ, Jackson AS, Pollock ML, Siervogel RM. (1996).** Relationships between the body mass index and body composition. Obes Res. 4(1):35-44.
- **Young, J. E., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2003).** Schema therapy: a practitioner's guide. New York: Guilford Press.