رویش روان شناسی، سال۱۲، شماره۳، شماره پیاپی ۸۴، خرداد ۱۴۰۲
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),12(3), 2023

پیش بینی رضایت زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی با نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی و مثبت‌اندیشی

Prediction of marital satisfaction based on attachment styles with the mediating role of mindfulness and positive thinking

مهتاب برخورداری (نویسنده مسئول)
کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشکدهٔ علوم اجتماعی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران.
امیرحسین شهبازی
کارشناسی علوم تربیتی، گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، ایلام، ایران.

Mahtab Barkhordari*
M.A In Family Counseling, Department Of Counseling, Faculty Of Social Sciences, University Of Razi, Kermanshah, Iran. *mahtabbarkhordari@gmail.com*
Amirhossein Shahbazi
B.A In Education Sciences, Department Of Education Sciences, University Of Farhangian, Ilam, Iran.

چکیده
هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی با نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی و مثبت‌اندیشی بود. این پژوهش از لحاظ هدف جزء پژوهش‌های بنیادی و از لحاظ روش از نوع مطالعات همبستگی بود. جامعهٔ پژوهش را کلیه افراد متأهل شهر کرمانشاه در سال ۱۴۰۱ تشکیل دادند که از بین آنها به‌صورت نمونه‌گیری در دسترس ۳۵۰ نفر به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل مقیاس رضایت زناشویی انریچ (EMS) فاورز و اولسون (۱۹۹۳)، پرسش‌نامه سبک‌های دلبستگی بزرگسالان (AAI) سیمپسون (۱۹۹۰)، مقیاس ذهن‌آگاهی (MAAS) براون و ریان (۲۰۰۳) و پرسش‌نامه افکار خود آیند مثبت (ATQ-P) اینگرام و ویسنیکی (۱۹۸۸) بود. برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل معادلات ساختاری استفاده شد. یافته‌ها نشان داد، سبک دلبستگی ایمن نقش مستقیم و معناداری با رضایت زناشویی دارد (P<۰/۰۰۱). همچنین رابطه بین سبک دلبستگی ایمن با رضایت زناشویی از طریق ذهن‌آگاهی (P<۰/۰۰۱) و مثبت‌اندیشی (P<۰/۰۰۱) مثبت و معنادار و رابطه دلبستگی ناایمن با رضایت زناشویی از طریق ذهن‌آگاهی (P<۰/۰۰۲) و مثبت‌اندیشی (P<۰/۰۰۱) منفی و معنادار بود. اما رابطه مستقیم دلبستگی ناایمن به رضایت زناشویی (P<۰/۲۳۹) معنادار نشد و در نهایت مدل پژوهش از برازش مطلوبی برخوردار بود. می‌توان نتیجه گرفت که سبک‌های دلبستگی هم به‌صورت مستقیم و هم به‌صورت غیرمستقیم به‌واسطهٔ دو متغیر ذهن‌آگاهی و مثبت‌اندیشی، رضایت زناشویی را پیش‌بینی می‌کند.
واژه‌های کلیدی: *ذهن‌آگاهی، سبک‌های دلبستگی، رضایت زناشویی، مثبت‌اندیشی.*

Abstract
The aim of this research was to the prediction of marital satisfaction based on attachment styles with the mediating role of mindfulness and positive thinking. In regard to the purpose, this research was fundamental and in regard to procedure, it was a correlation study. The study community included all married people of Kermanshah City in 2022, among them 350 people were selected as a sample through available sampling. Research questionnaires included: The Enrich Marital Satisfaction scale (EMS) Fowers & Olson (1993), Adult Attachment Styles Questionnaire (AAI) Simpson (1990), Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) Brown & Ryan (2003), Automatic Thoughts Questionnair-Positive (ATQ-P) Ingram, & Wisnicki (1988). The structural equation analysis was used to analyze the data. The findings showed that secure attachment style has a direct and significant relationship with marital satisfaction (P<0.001). Also, the relationship between secure attachment style and marital satisfaction through mindfulness (P<0.001) and positive thinking (P<0.001) is positive and significant, and the relationship between insecure attachment and marital satisfaction through mindfulness (P<0.002) and positive thinking (P<0.001) was negative and significant. But the direct relationship of insecure attachment to marital satisfaction (P<0.239) was not significant and the research model had a good fit. It can be concluded that attachment styles predict marital satisfaction both directly and indirectly through the two variables of mindfulness and positive thinking.
Keywords*: Mindfulness, Attachment Styles, Marital Satisfaction, Positive Thinking.*

نوع مقاله : پژوهشی	دریافت : بهمن ۱۴۰۱	پذیرش: فروردین ۱۴۰۲	ویرایش نهایی: خرداد ۱۴۰۲

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-07]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.3.19.7]

مقدمه

ازدواج یک نهاد اساسی در تاریخ بشریت است که اهداف خاصی را در جامعه دنبال می‌کند. ازدواج محیط لازم را برای رشد و شکوفایی افراد فراهم می‌کند (موزس[1]، ۲۰۱۸). زوج‌ها به امید تجربه شادی و رضایت وارد ازدواج می‌شوند. رضایت زناشویی یک سازه چندبعدی است که از دهه ۱۹۵۰ موردمطالعه قرار گرفته است و رضایت از تعاملات زناشویی و جنبه‌های عاطفی و عملی ازدواج را در برمی‌گیرد. یک رابطه زناشویی رضایت‌بخش فواید متعددی مانند کیفیت بالای زندگی و سلامت عاطفی برای فرد به همراه دارد (فرائو[2] و همکاران، ۲۰۱۹). عوامل زیادی بر رضایت زناشویی تأثیر می‌گذارند و برخی نیز مستقیماً با همسر، رابطه زناشویی و محیطی که ازدواج در آن اتفاق می‌افتد، مرتبط است (سیکس[3] و همکاران، ۲۰۱۸)؛ بنابراین، ازآنجایی‌که فرایندهای درون‌فردی، بین‌فردی و محیطی در پیچیدگی روابط زناشویی و رضایت زناشویی نقش دارند، پژوهشگران خواستار بررسی مستمر عوامل مرتبط با رضایت زناشویی هستند (براندو[4] و همکاران، ۲۰۲۰).

پژوهش‌ها ارتباط بین سبک دلبستگی و رضایت زناشویی را نشان می‌دهد (بیدیر[5] و همکاران، ۲۰۲۰). دلبستگی را می‌توان یک پیوند احساسی بین کودک و والدینش تعریف کرد که کودک از آن به‌عنوان مکان امن و منبع آرامش استفاده می‌کند و بر روابط بین‌فردی او در آینده بسیار اثرگذار است (فرالی و شاور[6]، ۲۰۱۸). از لحاظ نظری، نحوه ارتباط همسران با یکدیگر تا حدی بیانگر سبک دلبستگی یا مدل کاری درونی آنهاست (دیاموند[7] و همکاران، ۲۰۱۸). تحقیقات نشان می‌دهد که افراد دارای سبک دلبستگی ناایمن تمایل دارند رابطه را از دریچه‌های ترس و اضطراب ببینند درحالی‌که افراد دارای سبک دلبستگی ایمن تمایل دارند که رابطه را با اعتماد بیشتری درک کنند (بیدیر و همکاران، ۲۰۲۰). مطالعات بر روی روابط بین سبک دلبستگی و رضایت زناشویی در جمعیت‌های مختلف نشان می‌دهد که دلبستگی ایمن اغلب با رضایت زناشویی ارتباط مثبت دارد (بیرمال[8] و همکاران، ۲۰۱۸) و یک همبستگی منفی‌بین سبک دلبستگی ناایمن و رضایت زناشویی وجود دارد (بیدیر و همکاران، ۲۰۲۰). باتوجه‌به مطالب بیان شده سبک دلبستگی می‌تواند بر میزان رضایت زناشویی زوجین تأثیرگذار باشد. اما نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد دو متغیر ذهن‌آگاهی و مثبت‌اندیشی می‌توانند در رابطه سبک‌های دلبستگی و رضایت زناشویی نقش واسطه‌ای ایفا کنند و بر تأثیر مثبت دلبستگی ایمن بر رضایت زناشویی افزوده و اثر منفی دلبستگی ناایمن بر رضایت زناشویی را بهبود بخشند.

متغیر دیگری که بر رضایت زناشویی تأثیر می‌گذارد ذهن‌آگاهی است. ذهن‌آگاهی به‌عنوان توجه و آگاهی لحظه‌ای با نگرش پذیرنده و بدون قضاوت تعریف می‌شود (کارول[9]، ۲۰۲۲). ذهن‌آگاهی یک سازه مهم برای کمک به توضیح تغییرات در رضایت از رابطه است. این آگاهی است که می‌تواند به افراد کمک کند تا به‌گونه‌ای رفتار کنند که کیفیت رابطه را افزایش دهند. نتایج مطالعات حاکی از رابطه مثبت بین ذهن‌آگاهی و رضایت زناشویی است (فروزه یکتا و همکاران، ۲۰۲۲). از سوی دیگر چن[10] و همکاران (۲۰۱۸) استدلال کردند که دلبستگی ایمن نیز تمایل به ذهن‌آگاهی را تقویت می‌کند؛ اما دلبستگی ناایمن با ذهن‌آگاهی رابطه منفی و معناداری دارد. افراد دلبسته ایمن می‌توانند توجه خود را بر زمان حال متمرکز کنند، بنابراین ظرفیت بیشتری برای ذهن‌آگاهی دارند؛ اما افراد دلبسته ناایمن بخش زیادی از انرژی خود را صرف ترس از طردشدن یا جهت اجتناب از نزدیکی می‌کنند پس میزان ذهن‌آگاهی‌شان کمتر و در روابط بین‌فردی ناموفق هستند (منصوری، بشارت، ۱۳۹۸).

عامل مهم دیگری که بر میزان رضایت از رابطه زناشویی مؤثر است مثبت‌اندیشی است. مثبت‌اندیشی یک فرایند شناختی است که تصاویر امیدوارکننده ایجاد می‌کند، ایده‌های خوش‌بینانه را توسعه می‌دهد، راه‌حل‌های مطلوبی برای مشکلات پیدا می‌کند، تصمیمات مثبت می‌گیرد و دیدگاه کلی روشنی به زندگی ایجاد می‌کند. نتایج مطالعه نظرخانی و غنی فر (۱۳۹۸) نشان داد که آموزش مهارت مثبت‌اندیشی منجر به افزایش رضایت زناشویی در زنان شده است. حیدری و ساعدی (۱۳۹۹) نیز نشان دادند روان‌درمانی مثبت‌نگر به

1. Moses
2. Ferrão
3. Cikes
4. Brandão
5. Bedair
6. Fraley & Shaver
7. Diamond
8. Brimhall
9. Carole
10. Chen

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-07]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.3.19.7]

افزایش رضایت زناشویی، شادکامی و بهبود عشق‌ورزی در بین زوجین منجر شده است. از سوی دیگر سبک دلبستگی نیز با مثبت‌اندیشی در ارتباط بوده و سبک دلبستگی ایمن با مثبت‌اندیشی رابطه مثبت و سبک‌های دلبستگی ناایمن با مثبت‌اندیشی رابطه منفی دارند (عباسی و همکاران، ۱۳۹۷).

به طور خلاصه می‌توان گفت رضایت زناشویی یک عامل کلیدی در رفاه فردی و خانواده محسوب می‌شود، زیرا میزان رضایت در حوزه زناشویی بر روابط با افراد مهم و در عملکرد کل خانواده تأثیر دارد (کینسید[1]، ۲۰۲۱). از سوی دیگر وجود تعارضات در رابطه و در نتیجه، رضایت زناشویی پایین می‌تواند عملکرد روانی و اجتماعی فرد را مختل کند و به‌شدت با نرخ بالای طلاق مرتبط است (فرائو و همکاران، ۲۰۱۹). بر اساس سالنامه آمارهای جمعیتی کشور در سال ۱۳۹۹، میزان ناخالص ازدواج و طلاق در ایرانیان ساکن کشور، با حدود ۸۱ میلیون نفر جمعیت، ۰/۰۲ +۶/۸ ازدواج و ۰/۰۵+ ۲/۲ طلاق به‌ازای هر هزار نفر بوده است. می‌توان نتیجه گرفت از هر سه ازدواج یکی به طلاق ختم شده که آمار بالایی است (عباسی و همکاران، ۱۴۰۰).

افزایش اختلافات زناشویی و طلاق و اثر منفی آن بر روابط زناشویی و سلامت جامعه، پژوهشگران را بر آن داشته که به دنبال راهکارهایی به‌منظور تحکیم بنیان خانواده باشند. باتوجه‌به نقشی که رضایت زناشویی بر سلامت روان، تعهد زوجین و ثبات زندگی زناشویی دارد، شناسایی عوامل مؤثر بر آن می‌تواند گام مهمی در حیطه روابط زناشویی بشمار بیاید و به کاهش مشکلات و تعارضات زناشویی و کاهش آمار طلاق منجر گردد. باتوجه‌به نقش مهم متغیرهای پیش‌بین و واسطه‌ای بر رضایت زناشویی بررسی آن‌ها در قالب مدل ضروری به نظر می‌رسد که می‌تواند راهنمای سایر پژوهشگران و زوج و خانواده درمانگران باشد. علاوه بر این در فضای علمی داخل و خارج از کشور مطالعه‌ای یافت نشد که به پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی با نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی و مثبت‌اندیشی پرداخته باشد. به‌منظور رفع این خلأ پژوهشی، پژوهش حاضر باهدف پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی با نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی و مثبت‌اندیشی انجام شد.

روش

پژوهش حاضر از نظر هدف، یک پژوهش بنیادی و از نظر روش گردآوری داده‌ها توصیفی_همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش شامل افراد متأهل شهرستان کرمانشاه در سال ۱۴۰۱ بود. ازآنجاکه در معادلات ساختاری حجم نمونه نباید کمتر از ۲۰۰ نفر باشد و همچنین بر اساس قاعده (بنتلر و چو،۱۹۸۴؛ به نقل از هومن، ۱۳۹۴) به‌ازای هر پارامتر آزاد باید ۵ نفر باشد و احتمال ریزش ۵ تا ۱۰ درصد و تخمین ۶۰ پارامتر آزاد در این مدل، پژوهشگر ۳۵۰ نفر را به‌عنوان حجم نمونه در نظر گرفت. افراد این نمونه به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. پرسش‌نامه‌ها در پیام‌رسان‌های داخلی (بله و سروش) و خارجی (تلگرام و واتس‌اپ) برای افراد نمونه ارسال شد. ملاک های ورود به پژوهش شامل؛ سکونت در شهرستان کرمانشاه، گذشت حداقل ۶ ماه از زمان ازدواج، داشتن سواد خواندن و نوشتن و رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش و ملاک های خروج هم شامل عدم تمایل شرکت کننده به ادامه همکاری، تکمیل نادرست و ناقص پرسش‌نامه‌ها. تمام این موارد در پرسش‌نامه از افراد سوال شده بود. برای هر یک از شرکت کنندگان ضمن بیان هدف پژوهش و شیوه پاسخگویی به سؤالات به مسائل اخلاقی نیز پرداخته شد. به آنان اطمینان داده شده اطلاعاتشان نزد محقق محرمانه می ماند و نه با اسم بلکه با کد ثبت می‌شود. هیچ موردی خارج از چارچوب پژوهش از آنان اخذ نمی‌شود و در صورتی که تمایل به ادامه همکاری نداشتند می‌توانند از پژوهش خارج شوند. به‌منظور تجزیه و تحلیل داده از تحلیل معادلات ساختاری به کمک نرم افزارهای Spss نسخه ۲۵ و AMOS نسخه ۲۶ استفاده شد.

ابزار سنجش

مقیاس رضایت زناشویی انریچ (EMS)[2] : این مقیاس توسط فاورز و اولسون[3] (۱۹۹۳) ساخته شد. این پرسش‌نامه ۴۷ سول دارد که ۱۲ مؤلفه (پاسخ قراردادی، رضایت زناشویی، ویژگی‌های شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، نظارت مالی، فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت، روابط جنسی، ازدواج و فرزندان، بستگان و دوستان، نقش‌های مساوات‌طلبی و جهت‌گیری عقیدتی) را می‌سنجد (رایگانی و

1. Kincaid
2. The Enrich Marital Satisfaction scale
3. Fowers & Olson

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-07]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.3.19.7]

همکاران، ۱۴۰۱). آزمودنی در یک طیف لیکرت پنج‌گزینه‌ای (کاملاً موافقم ۵، کاملاً مخالفم ۱) به سؤالات پاسخ می‌دهد. در پژوهش فاورز و اولسون (۱۹۹۳) روایی محتوایی ۰/۸۱ گزارش شد و پایایی بر حسب الفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش شد. در پژوهشی روایی پرسشنامه به روش همسانی درونی ۰/۹۳ به دست آمد (اسدی و همکاران، ۱۳۹۹). میزان روایی همگرا بین این پرسشنامه و مقیاس ابزار سنجش خانواده (FAD)[1]، ۰/۹۲ به دست آمد (شریف نیا، ۱۳۸۰). در پژوهش رایگانی و همکاران (۱۴۰۱)، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ درصد گزارش شد و در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد.

سیاهه سبک‌های دلبستگی بزرگسالان (AAI)[2]: این سیاهه ۱۳ گویه‌ای توسط سیمپسون[3] (۱۹۹۰) ساخته شد. آزمودنی در یک طیف لیکرت پنج‌بخشی (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) به سؤالات پاسخ می‌دهد (کرمی و همکاران، ۱۴۰۰). این ۱۳ گویه، شامل خرده مقیاس‌های سبک دلبستگی ایمن و سبک دلبستگی ناایمن (اجتنابی و اضطرابی) است. (اصلانی و همکاران، ۱۳۹۱). سیمپسون برای ارزیابی روایی همگرای آن، از مقیاس دلبستگی توسعه‌یافته فی و برشید[4] (۱۹۷۷) استفاده کرد که از ۰/۸۵ فراتر رفت و پایایی بر اساس ضریب الفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد (سیمپسون،۱۹۹۰، به نقل از کرمی و همکاران، ۱۴۰۰). مهرابی زاده هنرمند (۱۳۸۵) در پژوهش خود برای بررسی روایی این سیاهه، آن را با سه سوال محقق ساخته همبسته کرد. ضریب همبستگی بین سوال اول با سبک دلبستگی اجتنابی ۰/۵۹ (p< ۰/۰۱)، همبستگی بین سوال دوم و سبک دلبستگی ایمن ۰/۵۴ (p< ۰/۰۱) و همبستگی بین سوال سوم و سبک دلبستگی اضطرابی۰/۲۴ (p< ۰/۰۱) به دست آمد (به نقل از برخورداری و همکاران، ۱۴۰۱). پایایی این سیاهه بر حسب آلفای کرونباخ و اجرای مجدد فواصل زمانی یک هفته تا دوساله به ترتیب ۰/۷۰ و ۰/۸۹ به دست آمد (کرمی و همکاران، ۱۴۰۰). ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۹۳ به دست آمد.

مقیاس ذهن‌آگاهی (MAAS)[5]: این مقیاس یک آزمون تک عاملی ۱۵ سؤالی است که توسط براون و ریان[6] (۲۰۰۳) جهت سنجش هوشیاری و ذهن‌آگاهی ساخته شد. آزمودنی در یک طیف لیکرت شش‌درجه‌ای (تقریباً همیشه ۶، تقریباً هرگز ۱) به سؤالات پاسخ می‌دهد. نمره بالاتر نشان‌دهندهٔ ذهن‌آگاهی بیشتر است. همسانی درونی سؤال‌های پرسش‌نامه بر اساس آلفای کرونباخ از ۰/۸۰ تا ۰/۸۷ گزارش شده است و روایی آن با توجه به همبستگی منفی با مقیاس افسردگی (۰/۴۱-) و اضطراب (۰/۴۰-) و همبستگی مثبت با ابزار سنجش عاطفه مثبت (۰/۳۳) کافی گزارش شده است (براون و ریان، ۲۰۰۳؛ به نقل از ملکی و همکاران، ۱۳۹۳). در ایران میزان روایی همگرا (همبستگی مثبت) بین مقیاس ذهن‌آگاهی با مقیاس تنظیم شناختی سازگار هیجان ۰/۲۳ گزارش شد (عبدی و قابلی، ۱۳۹۳). ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش حقایقی و مقدم‌زاده (۱۴۰۱) ۰/۸۶ گزارش شد و در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۶ به دست آمد.

پرسش‌نامه افکار خود آیند مثبت (ATQ-P)[7]: این پرسش‌نامه ۳۰ گویه‌ای توسط اینگرام و ویسنیکی[8] (۱۹۸۸) ساخته شد و آزمودنی در یک طیف لیکرت ۵ بخشی (هرگز ۱، همیشه ۵) به سؤالات پاسخ می‌دهد. اینگرام و ویسنیکی (۱۹۸۸) برای محاسبه روایی پرسش‌نامه، بین این مقیاس و مقیاس افسردگی بک همبستگی ۰/۳۳- به دست آوردند و پایایی این پرسش‌نامه را بر اساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۴ و بر اساس روش دونیم کردن، ۰/۹۵ گزارش کردند (اینگرام و ویسنیکی، ۱۹۸۸؛ به نقل از صفرزاده و همکاران، ۱۳۹۹). اسدی و حسینی طبقه دهی (۱۳۹۹) روایی محتوایی آن را ۰/۸۰ گزارش کردند. در پژوهش دیگر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش شد (صفرزاده و همکاران، ۱۳۹۹) و در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۵ به دست آمد.

1. Family Assessment device.
2. Adult Attachment Inventory
3. Simpson
4. Fei, & Berscheid
5. Mindfulness Attention Awareness Scale
6. Brown& ryan
7. Automatic Thoughts Questionnair- Positive
8. Ingram, & Wisnicki

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-07]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.3.19.7]

یافته‌ها

از ۳۵۰ نفر نمونه آماری ۰/۶۹ زن و ۰/۳۱ مرد بودند که میانگین سنی آن‌ها ۳۵/۶۰ و انحراف استاندارد ۹/۹۸۱ بود. جوان‌ترین فرد شرکت کنند ۱۸ سال و مسن‌ترین آن‌ها ۵۷ سال سن داشت. حداقل زمان ازدواج ۱ و حداکثر ۳۱ سال بود.

جدول ۱- ماتریس همبستگی، میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی

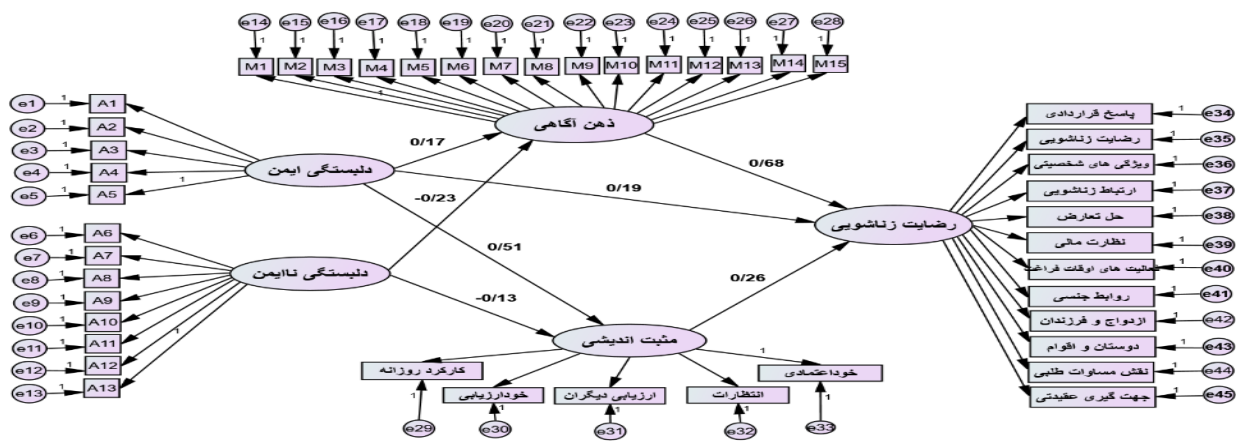
	۱	۲	۳	۴	۵
۱. رضایت زناشویی	۱				
۲. دلبستگی ایمن	۰/۱۹**	۱			
۳. دلبستگی ناایمن	-۰/۳۹*	-۰/۱۵*	۱		
۴. ذهن‌آگاهی	۰/۶۸**	۰/۱۷**	-۰/۲۳**	۱	
۵. مثبت‌اندیشی	۰/۲۶**	۰/۵۱**	-۰/۱۳**	۰/۶۳*	۱
میانگین	۶۲/۲۷	۲۱/۳۹	۳۳/۷۴	۸۷/۳۶	۱۰۹/۶۱
انحراف استاندارد	۱۵/۷۲	۹/۱۱	۳/۱۸	۱۰/۵۶	۱۹/۴۵
کجی	-۰/۰۵	-۰/۰۱	۰/۳۳	۰/۱۷	-۰/۶۵
کشیدگی	-۰/۳۷	۰/۴۹	-۰/۲۹	۰/۸۰	۰/۳۶

*P< ۰/۰۱ **P< ۰/۰۰۱

همان‌طور که جدول ۱ نشان‌داده‌شده است، بین رضایت زناشویی، سبک دلبستگی ایمن، ذهن‌آگاهی و مثبت‌اندیشی در سطح ۰/۰۰۱ رابطهٔ مثبت و معناداری وجود دارد و سبک دلبستگی ناایمن هم رابطهٔ منفی و معنادار داشت. (p <۰/۰۱). رابطه سبک دلبستگی ایمن و ناایمن منفی و معنادار (p<۰/۰۱) بود. بیشترین میزان همبستگی بین رابطه ذهن‌آگاهی و رضایت زناشویی (r=۰/۶۸ ،p <۰/۰۰۱) و کم‌ترین میزان همبستگی بین دلبستگی ناایمن و مثبت‌اندیشی (r= -۰/۱۳ ،p <۰/۰۰۱) وجود داشت. ضرایب همبستگی پیرسون متغیرها از سطح معناداری برخوردار هستند و پیش‌فرض وجود رابطه بین متغیرهای مدل تأیید می‌شود. علاوه براین چون کجی و کشیدگی متغیرها در خارج بازه قابل‌قبول قرار نگرفته است (۲+، ۲-)، پس پیش‌فرض توزیع نرمال متغیرها مورد تأیید است و در ادامه فرایند، تحلیل مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام گرفت. در این مدل متغیرهای دلبستگی ایمن و ناایمن به‌عنوان متغیرهای برون‌زاد، متغیرهای مثبت‌اندیشی و ذهن‌آگاهی به‌عنوان متغیر واسطه‌ای و متغیر رضایت زناشویی به‌عنوان متغیر درون‌زاد تعیین شده‌اند. همچنین ۱۲ خرده مقیاس به‌عنوان متغیرهای نشانگر رضایت زناشویی؛ ۵ خرده مقیاس به‌عنوان متغیرهای نشانگر متغیر نهان مثبت‌اندیشی؛ ۱۵ گویه ابزار ذهن‌آگاهی به‌عنوان متغیر نشانگر برای متغیر نهان ذهن‌آگاهی؛ ۲ گویه از ابزار سبک‌های دلبستگی به‌عنوان متغیرهای نشانگر سبک دلبستگی ایمن و ۸ گویه از ابزار سبک‌های دلبستگی به‌عنوان متغیر نشانگر برای متغیر نهان سبک دلبستگی ناایمن تعیین شدند. لازم به ذکر است در ورود همه متغیرهای نشانگر وارد شده در مدل ملاک دارابودن ضریب بیش از ۰/۴ رعایت شده است.

شکل ۱ ضرایب استاندارد مدل نهایی پژوهش را نشان می‌دهد.

شکل ۱: مدل نهایی پژوهش



[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-07]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.3.19.7]

نمای تصویری مدل نشان می‌دهد سبک دلبستگی ایمن (۰/۱۹) با رضایت زناشویی رابطه معناداری دارند. علاوه بر این، دو متغیر سبک دلبستگی ایمن و سبک دلبستگی ناایمن به ترتیب با (۰/۱۷) و (۰/۲۳-) می‌توانند متغیر ذهن‌آگاهی را پیش‌بینی کنند و به همین ترتیب (۰/۵۱) و (۰/۱۳-) با متغیر مثبت‌اندیشی رابطهٔ معناداری دارند. علاوه بر این متغیرهای مثبت‌اندیشی (۰/۲۶) و ذهن‌آگاهی (۰/۶۸) نیز با رضایت زناشویی رابطهٔ مثبت و معناداری دارند. به‌منظور بررسی نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی و مثبت‌اندیشی از روش تحلیل مسیر استفاده شد. پارامترهای اندازه‌گیری روابط مستقیم در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲- ضریب مسیر مستقیم متغیرهای پژوهش

متغیرها	برآورد غیراستاندارد	برآورد استاندارد	خطای معیار	نسبت بحرانی	سطح معناداری
دلبستگی ایمن ← رضایت زناشویی	۵/۶	۰/۱۹	۰/۸۷	۲/۹	۰/۰۰۱
دلبستگی ایمن ← ذهن‌آگاهی	۰/۶۱	۰/۱۷	۰/۲۱	۴/۲۸	۰/۰۰۱
دلبستگی ایمن ← مثبت‌اندیشی	۳/۵۲	۰/۵۱	۰/۷۳	۷/۱۱	۰/۰۰۱
دلبستگی ناایمن ← ذهن‌آگاهی	-۵/۷۳	-۰/۲۳	۰/۱۵	-۱/۴۶	۰/۰۰۱
دلبستگی ناایمن ← مثبت‌اندیشی	-۱/۳۶	-۰/۱۳	۰/۳۳	-۱۲/۰۳	۰/۰۰۱
ذهن‌آگاهی ← رضایت زناشویی	۰/۳	۰/۶۸	۰/۰۴	۱/۶۹	۰/۰۰۱
مثبت‌اندیشی ← رضایت زناشویی	۰/۲۵	۰/۲۶	۰/۱۴	۱۰/۱۸	۰/۰۰۱

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که ضریب مسیر مستقیم دلبستگی ایمن به رضایت زناشویی (P<۰/۰۰۱؛ β= ۰/۱۹)؛ دلبستگی ایمن به ذهن‌آگاهی (P<۰/۰۰۱؛ β= ۰/۱۷)؛ دلبستگی ایمن به مثبت‌اندیشی (P<۰/۰۰۱؛ β= ۰/۵۱)؛ دلبستگی ناایمن به ذهن‌آگاهی (P<۰/۰۰۱؛ β= -۰/۲۳)؛ و دلبستگی ناایمن به مثبت‌اندیشی (P<۰/۰۰۱؛ β= -۰/۱۳)؛ ذهن‌آگاهی به رضایت زناشویی (P<۰/۰۰۱؛ β=۰/۶۸) و مثبت‌اندیشی به رضایت زناشویی (P<۰/۰۰۱؛ β= ۰/۲۶) معنادار شدند. مسیر دلبستگی ناایمن به رضایت زناشویی (P<۰/۲۳۹؛ β= -۰/۳۹)؛ معنادار نشد آزمون معناداری اثر غیرمستقیم (روش خود راه‌انداز) در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳- آزمون معناداری اثر غیرمستقیم با روش بوت استراپ

متغیرها	برآورد استاندارد	حد بالا	حد پایین	سطح معناداری
دلبستگی ایمن ← ذهن‌آگاهی ← رضایت زناشویی	۰/۳۳	۰/۷۲	۰/۰۷	۰/۰۰۱
دلبستگی ایمن ← مثبت‌اندیشی ← رضایت زناشویی	۰/۱۵	۰/۸۳	۰/۰۵	۰/۰۰۱
دلبستگی ناایمن ← ذهن‌آگاهی ← رضایت زناشویی	-۰/۱۸	۰/۹۱	۰/۰۸	۰/۰۰۲
دلبستگی ناایمن ← مثبت‌اندیشی ← رضایت زناشویی	-۰/۱۴	۰/۸۷	۰/۰۴	۰/۰۰۱

بر اساس نتایج جدول ۳ مسیر غیرمستقیم دلبستگی ایمن به رضایت زناشویی با نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی (P<۰/۰۰۱؛ β= ۰/۳۳)، مسیر غیرمستقیم دلبستگی ایمن به رضایت زناشویی با نقش واسطه ای مثبت‌اندیشی (P<۰/۰۰۱؛ β= ۰/۱۵)، مسیر غیرمستقیم دلبستگی ناایمن به رضایت زناشویی با نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی (P<۰/۰۰۲؛ β= -۰/۱۸) و مسیر غیر مستقیم دلبستگی ناایمن به رضایت زناشویی با نقش واسطه ای مثبت‌اندیشی (P<۰/۰۰۱؛ β= -۰/۱۴) معنادار شدند. نهایتاً این مدل قادر به پیش‌بینی ۰/۵۱ از واریانس متغیر رضایت زناشویی بود.

جدول ۴- شاخص‌های برازش مدل

شاخص‌های برازندگی	CMIN	DF	CMIN/DF	GFI	AGFI	NFI	CFI	IFI	TLI	RMSEA
مدل پیشنهادی	۸۴۱/۳۹	۲۶۷	۳/۱۵	۰/۸۴	۰/۸	۰/۸۲	۰/۸۷	۰/۸۷	۰/۸۵	۰/۰۷۶
مدل اصلاح شده	۴۴۳/۲	۱۸۰	۲/۵۳	۰/۹	۰/۸۷	۰/۹	۰/۹۴	۰/۹۴	۰/۹۲	۰/۰۶۵

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-07]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.3.19.7]

شاخص‌های برازش ارائه شده در جدول ۴ نشان می‌دهد که مدل پیشنهادی پژوهش از شاخص‌های برازندگی نسبتاً مطلوبی برخوردار است؛ اما در برخی شاخص‌ها ملاک‌های تعیین شده را برآورده نمی‌کند؛ بنابراین شاخص‌های اصلاح اعمال شدند. در مدل اصلاح شده پس از اعمال شاخص‌های اصلاح کواریانس خطای گویه‌های ۳ و ۸ از مقیاس دلبستگی؛ کوواریانس خطای دو خرده مقیاس انتظارات و ارزیابی دیگران از مقیاس مثبت‌اندیشی و در نهایت حذف مسیرها دلبستگی ناایمن به رضایت زناشویی (به دلیل ضریب مسیر غیر معنادار) مدل مورد تحلیل مجدد قرار گرفت و شاخص‌های برازش استخراج گردید. شاخص‌های GFI، NFI، CFI، IFI و TLI در مدل اصلاح شده مقدار بالاتر از ۰/۹ را بدست آوردند و شاخص RMSEA نیز با مقدار ۰/۰۶۵ نشانه برازش مطلوب مدل می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی با نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی و مثبت‌اندیشی بود. نتایج نشان داد بین سبک دلبستگی و رضایت زناشویی ایمن رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. این یافته با پژوهش‌های نیک‌منش و همکاران (۱۴۰۱)، بیدیر و همکاران (۲۰۲۰) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت افراد دارای سبک دلبستگی ایمن، احساس امنیت، استقلال، خودکارآمدی، انعطاف‌پذیری و عزت‌نفس بیشتری از خود نشان می‌دهند؛ اما افراد دارای سبک دلبستگی ناایمن استقلال خود را نادیده می‌انگارند و به همسرشان می‌چسبند از ترس اینکه رها شده یا دوست داشته نشوند. این ناایمن بودن در سطح شناخت، رفتار و عواطف فرد نفوذ می‌کند و باعث سوگیری شناختی و هیجانی می‌شود. پس این افراد به دلیل احساس ناامنی، محبوب نبودن به دنبال شواهدی برای تأیید این دیدگاهشان در روابط زناشویی می‌گردند و به رفتارهای همسرشان بسیار حساس شده تا مدرکی بر بد بودن خودشان پیدا کنند که در نهایت منجر به کاهش رضایت و صمیمیت در روابط زناشویی‌شان می‌گردد (کیانی چلمردی و همکاران، ۱۴۰۰). درحالی‌که سبک دلبستگی ایمن به بهبود ارتباطات زناشویی کمک کرده و باعث می‌شود افراد در تصمیماتشان انسجام بیشتری داشته باشند. آن‌ها به همسر خود بسیار اعتماد داشته و برای خود ارزش و اهمیت قائل هستند و با این نگرش وارد رابطه می‌شوند پس آنان رضایت بیشتری از روابط زناشویی‌شان دارند نسبت به کسانی که به دلیل سبک دلبستگی ناایمن نسبت به همسر خود بدبین بوده و هر لحظه احساس طردشدگی دارند

یافته دیگر پژوهش نشان داد بین مثبت‌اندیشی و ذهن‌آگاهی با رضایت زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های نظرخانی و غنی فر (۱۳۹۸)، فروزه یکتا و همکاران (۲۰۲۲) و کارول (۲۰۲۲) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان چنین اظهار داشت که مثبت‌اندیشی یعنی داشتن نگرش، افکار و رفتار خوش‌بینانه در زندگی. فرد مثبت‌اندیش به جنبه‌های مثبت زندگی توجه داشته و به جوانب منفی زندگی نمی‌پردازد. تفکرات مثبت باوری است که افراد دربارهٔ خودشان دارند، آن‌ها تصور خوبی از خودشان دارند به‌جای اینکه مدام خود را سرزنش کنند. به دیگران و به‌ویژه همسرشان با دید مثبتی می‌نگرند. با افزایش سطح مثبت‌اندیشی و اجتناب از افکار منفی، تمرکز و توجه فرد بر جوانب خوب و مثبت زندگی است و بروز مشکلات زناشویی منجر به ناامیدی وی نمی‌شود؛ بلکه با خوش‌بینی هر دو جنبه منفی و مثبت مسائل، رویدادها و موقعیت‌ها را در نظر می‌گیرد و سپس حرکت به سمت تمرکز و تفسیر مثبت را ترجیح می‌دهد و با نگرشی مثبت و آرامش حاصل از آن مشکلات و روابط را بهبود می‌بخشد و نهایتاً از رضایتمندی زناشویی بیشتری برخوردار است (حیدری و ساعدی، ۱۳۹۸). علاوه بر مثبت‌اندیشی، ذهن‌آگاهی هم با رضایت زناشویی رابطه دارد. ذهن‌آگاهی به افراد در تعدیل الگوهای منفی و افکار خودکار و تنظیم رفتار مثبت کمک می‌کند و موجب ایجاد رضایت زناشویی و رضایت از رابطه می‌شود. افرادی که در روابط زناشویی‌شان دچار رکود و یکنواختی می‌شوند و توانایی پذیرش و حل مشکلات جدید را ندارند، ممکن است دچار کشمکش‌ها و نارضایتی بیشماری شوند. اگر آن‌ها آگاهی مناسبی از طرف مقابل داشته باشند، عقاید و دیدگاه‌های طرف مقابل را می‌پذیرند و نسبت به روابط مشترک انعطاف‌پذیرتر خواهند بود. تنظیم هیجان، تحمل ناراحتی، رضایتمندی از زندگی، نگرش مثبت به جهان و زندگی، احساس آرامش و... از ویژگی‌های افرادی است که از ذهن‌آگاهی برخوردارند که به آن‌ها کمک می‌کند درک بهتری از رابطه زن‌وشوهری داشته باشند و یک محیط مطلوب و رابطه سازنده‌ای با همسرشان بسازند. زمانی که زوجین دچار تعارض می‌شوند، خیلی از آن‌ها شیوه‌های واکنش منفی را در پیش می‌گیرند که این منجر به بدتر شدن رابطه می‌شود. در چنین مواردی زوج‌ها اغلب به‌جای اینکه به دنبال یک را حل دوطرفه باشند، به دنبال یافتن مقصر هستند (روبرتس و همکاران، ۲۰۲۱). به‌عبارت‌دیگر، زوج‌هایی که از همدیگر آگاهی کافی داشته

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-07]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.3.19.7]

باشند، دیدگاه‌ها و نظرات همسرانشان را مدنظر قرار می‌دهند. قضاوت را به تعویق می‌اندازند، دنبال مقصر نیستند و به الان و همین مسئله می‌پردازند؛ بنابراین ذهن‌آگاهی می‌تواند منجر به کاهش تعارضات شود و به دنبال این، رضایت طرفین از رابطه بیشتر می‌شود.

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد سبک دلبستگی ایمن رابطه مثبت و معنادار و سبک دلبستگی ناایمن رابطه منفی و معناداری با ذهن‌آگاهی داشت. این با نتایج پژوهش‌های منصوری و بشارت (۱۳۹۸)، چن و همکاران (۲۰۱۸) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت بر اساس نظریه دلبستگی، سبک دلبستگی افراد در طول رشد آن‌ها مطابق باکیفیت تجارب مراقبتی ارائه شده توسط چهره‌های دلبستگی آنها شکل می‌گیرد. افرادی که والدین حساس و پاسخ‌گو داشته‌اند دارای سبک دلبستگی ایمن هستند. در مقابل، افرادی که در طول رشد خود در معرض مراقبت‌های ناکافی، بی‌توجه، بی‌پاسخ و یا بی‌احساس بوده‌اند، در بزرگسالی دلبستگی ناایمن ایجاد می‌کنند. تحقیقات بالینی و رشدی نشان می‌دهد که مراقبت‌های حمایتی و توجه والدین که توسط کودکان ایمن تجربه می‌شود، باعث رشد مهارت‌های مرتبط با ذهن‌آگاهی یعنی؛ مهارت‌های انعکاسی، ذهنی، خودنظاری و خودتنظیمی بیشتر شود. این ظرفیت و توانایی افراد ایمن در هنگام رویایی با چالش‌ها به آن‌ها کمک می‌کند تا بدون توجه به موقعیتی که با آن مواجه می‌شوند در لحظه حضور داشته باشند؛ بنابراین روابط قبلی با چهره‌های دلبستگی که پایه‌های دلبستگی ایمن را تشکیل می‌دهند، ظرفیت فرد برای مشاهده خود، ذهنیت‌سازی و بازنمایی را ارتقا می‌دهند که باعث بهبود توانایی ذهن‌آگاهی می‌شود. اما در طرف مقابل، بی‌توجهی، رفتار سرد و طردکننده مراقبین اصلی که منجر به شکل‌گیری دلبستگی ناایمن می‌شود از رشد عملکرد بازتابی جلوگیری کرده و منجر به کاهش بهزیستی روان و در نهایت سطح ذهن‌آگاهی می‌شود. افراد ناایمن به‌جای پذیرش افکار و احساسات و مواجهه شدن با فرایندهای درونی‌شان از آن اجتناب می‌کنند و دیدگاه قضاوت‌گونه و بدون پذیرش نسبت به فرایندهای درونی خود و دیگران دارند؛ طوری که توانایی ذهن‌آگاهی بسیار کاهش می‌یابد.

یافته دیگر پژوهش حاکی از این بود که سبک دلبستگی ایمن رابطه مثبت و معنادار و با سبک دلبستگی ناایمن رابطه منفی و معناداری با مثبت‌اندیشی داشت. این یافته با نتایج پژوهش‌های عباسی و همکاران (۱۳۹۷) و بهمنی قائدی و غریبی (۱۳۹۹) همسو بود. افراد ایمن اتفاقات مثبت رخ‌داده را به عوامل ثابت و پایدار نسبت می‌دهند و امور و اتفاقات را تحت کنترل خود می‌دانند. آن‌ها هم به جنبه‌های مثبت و هم به جنبه‌های منفی رویدادها نگاه می‌کنند؛ اما می‌کوشند آن‌ها را به‌صورت خوب و با امیدواری تفسیر کنند. آن‌ها نگرش مثبتی نسبت به خود و دیگران دارند و طرف مقابل را بهتر درک می‌کنند. همه چیز را به تلاش و کوشش خود نسبت می‌دهند پس اگر موفق نشوند روی نگرششان نسبت به آینده تأثیر ندارد، بلکه باز هم به آینده امیدوارترند. اما افراد ناایمن چون مورد کم‌توجهی قرار گرفته همواره احساس تنهایی می‌کنند و منزوی می‌شوند. در هیاهوی زندگی احساس تنهایی و بی‌پشتوانگی می‌کنند و بنابراین نگاه مثبتی به رویدادها ندارند و خودشان را در کنترل و تغییر شرایط ناتوان می‌دانند. این نگاه عاجزانه به زندگی همراه با یاس نه‌تنها مثبت‌اندیشی فرد را بهبود نمی‌بخشد؛ بلکه احتمال بروز بیماری‌های روانی و جسمی را افزایش می‌دهد.

یافته دیگر پژوهش نشان داد ذهن‌آگاهی و مثبت‌اندیشی می‌توانند در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و رضایت زناشویی نقش واسطه‌ای ایفا کنند. این یافته با پژوهش‌های فروزه یکتا و همکاران (۲۰۲۲)، ساعدی و حیدری (۱۳۹۹)، بیرمال و همکاران (۲۰۱۸) و عباسی و همکاران (۱۳۹۷) همسو بود. می‌توان اظهار داشت، افراد ایمن روابط عاشقانه خود را، روابطی توأم با عشق و اعتماد و حس رضایت توصیف می‌کنند، آن‌ها به‌آسانی با همسر خود رابطه برقرار کرده و به حمایت از او تمایل نشان می‌دهند. پس سبک دلبستگی ایمن می‌تواند رضایت زناشویی را افزایش دهد. اما متغیرهایی مانند ذهن‌آگاهی و مثبت‌اندیشی می‌توانند روابط این دو متغیر را تقویت کنند. افراد ایمن از ذهن‌آگاهی بیشتری هم برخوردارند. آنان به‌واسطه توانایی ذهن‌آگاهی، سطح اعتمادبه‌نفس بالایی دارند و در روابط خود از صداقت برخوردار هستند. آن‌ها در هنگام بروز مشکل به‌راحتی آرامش خود را حفظ می‌کنند و از ظرفیت تنظیم هیجان بیشتری برخوردارند و راهبردهای مقابله‌ای مناسب استفاده می‌کنند پس در روابط عاشقانه خود بیشتر احساس رضایت، صمیمیت و آرامش دارند؛ بنابراین می‌توان گفت برخورداری از ویژگی ذهن‌آگاهی می‌تواند تأثیر مثبت سبک دلبستگی ایمن بر رضایت زناشویی را بهبود بخشد. علاوه بر این افراد ایمن از توانایی مثبت‌اندیشی بیشتری هم برخوردارند. آن‌ها از راهبردهایی استفاده می‌کنند که استرس را به کمترین حد ممکن برساند. افراد ایمن به دلیل توانمندی بالا در مثبت‌اندیشی، از تمام ظرفیت‌های ذهنی مثبت، شادی‌آور و امیدوارکننده برای تسلیم‌نشدن در برابر احساست منفی و یاس و ناامیدی استفاده می‌کنند. آن‌ها چون ارزیابی مثبتی از خود و شریک زندگی‌شان دارند، از سلامت و سازگاری بیشتری در روابط عاشقانه‌شان برخوردارند (عباسی و همکاران، ۱۳۹۷). پس توانایی مثبت‌اندیشی می‌تواند بر میزان رضایت زناشویی افراد دارای سبک دلبستگی ایمن بیفزاید. اما افراد دارای سبک دلبستگی ناایمن، در دوران کودکی رابطه خوبی با مراقب اصلی‌شان نداشته و مورد بی‌مهری و بدرفتاری قرار گرفته که بر روابط عاشقانه کنونی آن‌ها تأثیر گذاشته و باعث می‌شود در روابط بزرگسالی احساس بی‌مهری و بی‌توجهی

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-07]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.3.19.7]

کنند و مدام خودشان را مورد سرزنش قرار دهند. آن‌ها همیشه به دنبال شواهدی برای تأیید بدبینی‌های خودشان هستند پس به‌جای تمرکز بر رابطه، خود و دیگران را مقصر می‌دانند. این باعث می‌شود میزان رضایت و سلامت رابطه به کمترین حد ممکن برسد. اما ذهن‌آگاهی باعث می‌شود از طریق افزایش توانایی همدلی، حمایت از شریک زندگی، تمرکز بر اینجا و اکنون و توانایی گوش‌دادن فعال به‌جای قضاوت‌کردن و مقصر دانستن دیگران، کاهش تنش‌ها و دل‌زدگی‌ها، سطح رضایت زناشویی افراد دارای دلبستگی ناایمن را بهبود ببخشد. همچنین مثبت‌اندیشی عامل دیگری است که با افزایش امید به زندگی، شادکامی و نگرش مثبت به رویدادها و وقایع، خوش‌بینی نسبت به همسر و اعتماد به او، کاهش افکار منفی، پیداکردن راه‌حل مناسب برای تعارضات زناشویی، میزان رضایت زناشویی افراد ناایمن را افزایش دهد.

به طور خلاصه می‌توان نتیجه گرفت ازآنجایی‌که رضایت زناشویی یک ارزیابی شخصی از ازدواج فرد است، سبک‌های دلبستگی، میزان ذهن‌آگاهی و سطح مثبت‌اندیشی می‌توانند بر این ارزیابی تأثیر بگذارند. میزان توجه والدین و نحوه برقراری ارتباطشان با کودک بر روابط او در آینده به‌خصوص در ارتباط با همسر بسیار تأثیرگذار است و در میزان کیفیت روابط زناشویی نقش بسیار تعیین‌کننده‌ای دارد. باتوجه‌به نتایج پژوهش حاضر ذهن‌آگاهی و مثبت‌اندیشی می‌توانند تأثیر مثبت سبک دلبستگی ایمن در رضایت زناشویی را تقویت کرده و تأثیر منفی دلبستگی ناایمن بر رضایت زناشویی را کاهش دهند؛ بنابراین برنامه‌های آموزشی جهت افزایش سطح ذهن‌آگاهی و مثبت‌اندیشی و آموزش روش‌های فرزندپروری می‌تواند نقش مؤثری در بهبود کیفیت روابط زناشویی و رضایت زناشویی ایفا کند.

مانند هر پژوهشی، پژوهش حاضر محدودیت‌هایی داشت. افراد نمونه آماری این مطالعه فقط از شهرستان کرمانشاه انتخاب شدند؛ لذا در تعمیم نتایج به سایر مناطق و فرهنگ‌ها باید احتیاط کرد. محدودیت دیگر پژوهش استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس بود. همچنین در پژوهش حاضر نقش عواملی مانند وضعیت اقتصادی خانواده، شغل همسران، شرایط فرهنگی، مدت ازدواج و سن کنترل نشد که ممکن است بر نتایج تأثیرگذار باشند. پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی به نقش مهم این متغیرها توجه شود. بنابر نتایج پژوهش، باتوجه‌به نقش بسیار تأثیرگذار مثبت‌اندیشی و ذهن‌آگاهی در افزایش رضایت زناشویی، پیشنهاد می‌شود، مشاوران و زوج درمانگران آموزش این دو مهارت مفید و مؤثر را در مشاوره با افراد متأهل، بیش‌ازپیش موردتوجه قرار دهند.

منابع

اسدی، م.، قاسم‌زاده، ن.، نظری فر، م.، و نیرومند سروندانی، م. (۱۳۹۹). اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر رضایت زناشویی و احساسات مثبت نسبت به همسر. مجله بین‌المللی مطالعات سلامت،۶ (۴)، ۳۶-۴۰. https://doi.org/10.22100/ijhs.v6i4.804

اصلانی، خ.، صیادی، ع.، و امان الهی، ع. (۱۳۹۱). رابطه بین سبک‌های دلبستگی با کارکرد خانواده و سلامت عمومی. *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*،۲ (۲)، ۱۳۶-۱۷۷. https://dorl.net/dor/20.1001.1.22516654.1391.2.2.2.9

برخورداری، م.، حجت‌خواه، م.، و صیدی، م. (۱۴۰۱). بررسی نقش تعدیل‌کننده خود شفقت‌ورزی و مثبت‌اندیشی در رابطهٔ بین سبک‌های دلبستگی و شادکامی نوجوانان. *رویش روان‌شناسی*، ۱۱ (۳)، ۱۱۵-۱۵۵. http://dorl.net/dor/20.1001.1.2383353.1401.11.3.17.8

حقایقی، م.، و مقدم‌زاده، ع. (۱۴۰۱). الگوی میانجیگری ذهن‌آگاهی در رابطه بین احساس تنهایی و بهزیستی روان‌شناختی: یک رویکرد میانجیگری تعدیل‌شده. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت، ۸ (۲)، ۱۵-۳۲*. doi: 10.22108/ppls.2022.132903.2279

حیدری، ن.، و ساعدی، س. (۱۳۹۹). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر رضایت مندی زناشویی، سبک عشق‌ورزی و شادکامی زوجین. *سلامت اجتماعی*، ۷ (۲)، ۱۹۱-۲۰۰. https://doi.org/10.22037/ch.v7i2.25259

رایگانی، ف.، عیسی زادگان، ع.، و زینالی، شیرین. (۱۴۰۱). روابط ساختاری کمال‌گرایی با رضایت زناشویی: نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و باورهای فراشناختی. رویش روان‌شناسی، ۱۱ (۷)، ۶۷-۷۶. http://dorl. et/dor/20.1001.1.2383353.1401.11.7.8.7

صفرزاده، س.، قاسمی صفرآباد، م.،و دهقان‌پور، م. (۱۳۹۹). رابطه افکار خود آیند مثبت، احساس کفایت اجتماعی و درک از تصمیم‌گیری بالینی با شاد زیستی در پرستاران بیمارستان‌های نظامی استان خوزستان. فصلنامه روان‌شناسی نظامی، ۱۱ (۴۱)، ۶۱-۵۱. https://civilica.com/doc/1034289/

عباسی، م.، امیدوار شلمانی، ص.، و صفا کیش، م. (۱۴۰۰). سالنامه آمارهای جمعیتی کشور. انتشارات سازمان ثبت‌احوال کشور. https://www.ocr.ir/images/dl/salname-1400

عباسی، م.، روزبیانی، س.، و اعیادی، ن. (۱۳۹۷). نقش سبک‌های دلبستگی و سبک‌های مقابله با استرس در پیش‌بینی مثبت‌نگری دانشجویان. *رویش روان‌شناسی*، ۷ (۷)، ۱-۱۶. http://dorl.net/dor/20.1001.1.2383353.1397.7.7.8.9

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-07]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.3.19.7]

عبدی، س.، و قابلی، ف. (۱۳۹۳). قیاس ذهن‌آگاهی: روایی و پایایی ترجمه نسخه فارسی. *دومین کنفرانس ملی روان‌شناسی و علوم رفتاری*. تهران. https://civilica.com/doc/349202

بهمنی قائدی، ه.، و غریبی، ف. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی مادران بر پذیرش اجتماعی و سبک‌های دلبستگی کودکان پیش‌دبستانی شهر اصفهان. *کنفرانس ملی پژوهش در روان‌شناسی*، ساری، https://civilica.com/doc/112932.

کرمی، ج.، نجفی، ح.، احمدیان، ع.، عیدی بایگی، م.، اکبری شایه، ی.، زارع‌زادگان، ب.، و محمدی، ع. (۱۴۰۰). مقایسه سبک دلبستگی، شادکامی و اضطراب در دانش‌آموزان مصروع و غیر مصروع. روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه، ۱۰ (۴)، ۱۱۱-۱۲۲. 10.22098/JSP.2022.1463

کیانی چلمردی، ا.، شهبازی، ن.، حسن‌زاده، ا.، جمشیدیان نائینی، ی. (۱۴۰۰). پیش‌بینی سازگاری، رضایت زناشویی و آشفتگی روان‌شناختی (افسردگی و اضطراب) در زنان متأهل بر اساس ادراک ازدواج والدین و سبک‌های دلبستگی. رویش روان‌شناسی، ۱۰ (۶)، ۱-۱۰. http://ensani.ir/fa/article/467128/

ملکی، ق.، مظاهری، م.، ذبیح زاده، ع.، آزادی، ا.، و ملک‌زاده، ل. (۱۳۹۱). نقش پنج عامل بزرگ شخصیت در ذهن‌آگاهی. پژوهش‌های علوم‌شناختی و رفتاری.۴ (۶). ۱۰۳-۱۱۴. https://www.sid.ir/paper/237498/fa

منصوری، ج.، بشارت، م. (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای استحکام من در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و بهشیاری. *فصلنامه علمی‌پژوهشی علوم روان‌شناختی*، ۸ (۷۹)، ۱۶۳-۱۷۷. http://dorl.net/dor/20.1001.1.17357462.1398.18.79.11.8

نظرخانی، ن.، و غنی فر، م. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر رضایت زناشویی. *سومین کنفرانس بین‌المللی نوآوری و تحقیق در علوم تربیتی، مدیریت و روان‌شناسی*، تهران. https://civilica.com/doc/919760

نیک‌منش، ا.، روشن چسلی، رف، فراهانی، ح.، صادقی، م. (۱۴۰۱). رابطهٔ سبک‌های دلبستگی و رضایت زناشویی: نقش واسطه‌ای تعدیل‌شدهٔ رفتارهای دلبستگی. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۱۷(۶۸). doi: 10.22034/jmpr.2023.15335

Bedair, K., Hamza, E. A., & Gladding, S. T. (2020). Attachment style, marital satisfaction, and mutual support attachment style in Qatar. *The Family Journal Research*, 28(3), 329-336. https://doi-org.ezproxy.liberty.edu/10.1177/1066480720934377.

Brandão, T., Matias, M., Ferreira, T., Vieira, J., Schulz, M. S., & Matos, P. M. (2020). 101 Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: Intrapersonal and interpersonal associations. *Journal of Personality*, 8(4), 748-761. https://doiorg.ezproxy.liberty.edu/10.1111/jopy.12523.

Brimhall, A. S., Bonner, H. S., Tyndall, L., & Jensen, J. F. (2018). Are you there for me? The relationship between attachment, communication, and relationship satisfaction of law enforcement officers and their partners. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 17(4), 338-361. https://doi.org/10.1080/15332691.2018.1483279.

Carole, D., Pierre, A., Daniel, H. S. (2022). The role of mindfulness in the management of projects: Potential opportunities in research and practice. *International Journal of Project Management*, 40(7), 864-849. https://doi.org/10.1016/j.ijproman.2022.07.003.

Chen, X., He, J., Fan, X., & Cai, Z. (2018). Attachments, dispositional mindfulness, and psychological distress: A mediation analysis. *Current Psychology*, 1–9. https://doi.org/10.1007/s12144-018-0088-0

Čikeš, A. B., Marić, D., & Šincek, D. (2018). Emotional intelligence and marital quality: Dyadic data on Croatian sample. *Studia Psychologica*, 60(2), 108-122. https://doi.org/ 10.21909/sp.2018.02.756

Diamond, R. M., Brimhall, A. S., & Elliott, M. (2018). Attachment and relationship satisfaction among first married, remarried, and post-divorce relationships. *Journal of Family Therapy*, 40(1), S111-S127. https://doi.org/10.1111/1467-6427.12161.

Ferrão, L. F., Andrade, A. L., Silva, F. C. (2019). Escala ENRICH de satisfação conjugal: Adaptação e evidências psicométricas iniciais no brasil [ENRICH scale for conjugal satisfaction: Adaptation and initial psychometric evidence in Brazil]. *Revista Psicologia em Pesquisa*, 13(2), 128–146. https://doi.org/10.34019/1982-1247.2019.v13.26089

Fraley, RC., & Shaver, PR. (2018). Attachment theory and its place in contemporary personality theory and research. Theory and Research (3rd Edition). *New York: Guilford Press.* https://dx.doi.org/10.1017%2FS0954579413000692.

Kincaid R. (2021). Partner–child relationship satisfaction and marital satisfaction: Do impressions spill over? *Journal of Family Issues*. https://doi.org/10.1177/0192513X211033932

Moses, J. (2018). Marriage, law and modernity: Global histories. Bloomsbury Academic. Muetzelfeld, H., Megale, A., & Friedlander, M. L. (2020). Problematic domains of romantic relationships as a function of attachment insecurity and gender. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 41(1), 80-90. https://doi-org.ezproxy.liberty.edu /10.1002/anzf.1401

Yekta, F. F., Yaghoubi, H., Ghomian, S., & Gholami Fesharaki, M. (2022). Mediators for Effect of Mindfulness in Promoting Marital Satisfaction: Modeling Structural Equations in an Experimental Study. *Iranian journal of psychiatry*, *17*(1), 72–83. https://doi.org/10.18502/ijps.v17i1.8051

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-07]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.3.19.7]