

پژوهشی بر مطالعات حوزه ی ویژگی های شخصیتی و ذهن آگاهی (مروری سیستماتیک)

حوری علیجانی (نویسنده مسئول)

کارشناس ارشد مشاوره مامایی، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، ایران.

Alijani1349@gmail.com

مهران محببیان فر

کارشناس ارشد مشاوره خانواده، واحد علوم تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی اهواز.

Mehran.mohebian@gmail.com

نرگس مطیعی فرد

کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز.

ladanmotiefard@gmail.com

مهتاب مرادی زارع

کارشناس روان شناسی عمومی از دانشگاه پیام نور، واحد یزد، ساختمان ولایت.

M.Zare9701@gmail.com

مهلا عربیان

کارشناس روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور واحد اردکان یزد، ایران.

Mahla.arabian@gmail.com

امیرعلی رجنی

کارشناس روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان، ایران. (باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد گرگان، دانشگاه آزاد

اسلامی، گرگان، ایران).

Amirali.Rajani@yahoo.com

چکیده

امروزه ویژگی های شخصیتی و ذهن آگاهی به عنوان یک موضوع جدید در حوزه ی روان شناسی مورد توجه قرار گرفته است. مطالعاتی که در این زمینه انجام شده است، مبین نقش و اهمیت ویژگی های شخصیتی و مولفه های آن در جنبه های مختلف طندگی فرد همچون ذهن آگاهی، ازدواج، شغل، شخصیت شناسی و روابط اجتماعی می باشد. شخصیت را «الگوی رفتار و شیوه های تفکر که نحوه سازگاری شخص را با محیط تعیین می کند تعریف کرده است» درحالیکه برخی دیگر شخصیت را به ویژگی هایی که با ثبات و پایداری داشتن مشخص است و باعث پیش بینی رفتار فرد می شوند» تعریف می کنند. همچنین تعاریف دیگری نیز از ذهن آگاهی صورت گرفته، هشیار بودن در واقعیت حاضر، آگاهی مصمم از آنچه که واقعا برای ما و در درون ما اتفاق می افتد، کنترل توجه و فرآیند شناختی گشودگی به اطلاعات تازه و آگاهی فراتر از ادراک ذهن آگاهی مهارتی است که به فرد این امکان را می دهد به آنچه که در هر لحظه اتفاق می افتد کمتر واکنش نشان می دهد و این روش در رابطه با همه تجارب (مثبت، منفی، خنثی) است. لذا این پژوهش به مرور مطالعات حوزه ی ویژگی های شخصیت و ذهن آگاهی می پردازد.

کلمات کلیدی: ویژگی های شخصیتی، ذهن آگاهی، رفتار

یکی از عوامل مهم که در سال های اخیر به آن توجه شده است و بر روی رضایت زناشویی تأثیر دارد ویژگی های شخصیتی افراد است. برخی از مطالعات تلاش کرده اند به این سؤال پاسخ دهند که چگونه ویژگی های شخصیتی زوجین می تواند رضایتمندی زناشویی آن ها را تحت تأثیر قرار دهد.

مفهوم شخصیت برای سال ها در بین محققان مورد چالش واقع شده و تعریف های متعددی درباره آن ارائه شده است. شخصیت شامل صفات پایدار و ماندگاری است که در موقعیت های مختلف خود را نشان می دهد. همچنین شخصیت به عنوان شیوه ی فکر، احساس و رفتار که ما را از دیگران متمایز می کند تعریف شده است (شویتا و لونسون^۱، ۲۰۰۷). شخصیت را می توان آن الگوهای معین و مشخصی از تفکر، هیجان و رفتار تعریف کرد که سبک شخصیتی فرد را در تعامل با محیط اجتماعی و مادی اش رقم می زند. درک ضرورت مطالعه و ارزیابی شخصیت چندان دشوار نیست. شناخت شخصیت، ویژگی ها، چگونگی شکل گیری، عوامل مؤثر و چگونگی ارزیابی آن فواید زیادی دارد (رجنی و همکاران، ۱۳۹۵).

به طور کلی شخصیت به عنوان عامل تعیین کننده می تواند تمامی رفتارهای انسان را در عرصه زندگی شخصی و اجتماعی تحت تأثیر قرار داده و فرد و اطرافیان وی را با مشکل جدی مواجهه کند. عوامل شخصیتی جزء مهم ترین ویژگی هایی است که اهمیت کار بر روی آن ها ملموس است (بیرامی، ۱۳۸۸). همچنین می توانیم با توجه به شخصیت افراد چگونگی واکنش آن ها را در موقعیت های مختلف پیش بینی کنیم. شخصیت به صورت مستقیم و به عنوان عاملی تأثیرگذار بر فرآیند ارتباطی زوج ها اثر می گذارد و بالطبع رضایت زناشویی زوج ها را نیز متأثر می سازد. شخصیت یک نفر انواع معین و متفاوتی از واکنش ها را از طرف مقابل فرا می خواند که در کل بر رضایت زناشویی آن ها مؤثر است (کاگلین^۲، هاستون^۳ و هاست^۴، ۲۰۰۰).

(ذهن آگاهی) شیوه ای است برای پرداختن توجه یا مدیریت فکر که امروزه بیشتر محققین آن را به مراقبه شرقی ارتباط داده، و آن را به عنوان توجه کامل به تجربیات زمان حال به شکل لحظه به لحظه توصیف کرده اند. همچنین به عنوان پرداختن به یک شیوه خاص در زمان حال، و بدون قضاوت (کبات زین، ۱۹۹۴)، و توانایی معطوف ساختن توجه به گونه ای که بتوان از طریق تمرین های مراقبه آن را پرورش داد. این شیوه خاص تحت عنوان خود-تنظیمی توجه از یک لحظه به لحظه دیگر تعریف شده است. کابات زین، ۱۹۸۲). متون معاصر ذهن آگاهی، تمرینات متنوعی را جهت فراگیری مهارت های مراقبه ای معرفی کرده است (کبات زین، ۱۹۹۴). افراد ترغیب می شوند تا به تجربه های درونی خود در هر لحظه، همچون حس های بدنی، افکار، و احساسات توجه کنند. همچنین توجه کردن به جنبه های محیطی نظیر مناظر و صداها مورد ترغیب قرار میگیرد (کبات زین، ۱۹۹۴؛ لینهان، ۱۹۹۳).

به عبارت دیگر، ذهن آگاهی به عنوان یک احساس بدون قضاوت و متعادل از آگاهی تعریف شده است که به واضح دیدن و پذیرش هیجانات و پدیده های فیزیکی، همانطور که اتفاق می افتند، کمک میکند (کبات زین، ۱۹۹۴).

آموزش ذهن آگاهی یکی از روش های درمانی مبتنی بر کاهش استرس و روان درمانی است که در آن بازنمایی ذهنی اشیاء موجود در زندگی که از کنترل بلافاصله انسان خارج است، از طریق تنفس و فکر کردن به افراد آموزش داده میشود و در واقع این روش درمانی

¹ - Shiota & Levenson

² - Caughlin

³ - Huston

⁴ - Hous

Psychology, Counseling, and Education

تلفیقی از تن آرامی و ذهن آگاهی است. ریان و دسی نشان دادند که ذهن آگاهی به افراد در تعدیل الگوهای رفتاری منفی و افکار خودکار و تنظیم رفتارهای مثبت مرتبط با سلامتی کمک میکند (ریان و دسی، ۲۰۰۰).

به عبارت دیگر، ذهن آگاهی از طریق ترکیب سرزندگی و واضح دیدن تجربیات میتواند تغییرات مثبتی را در شادکامی و بهزیستی ایجاد نماید. بنابراین، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، نوید تازه ای در تبیین رویکرد درمان شناختی رفتاری است. آموزش ذهن آگاهی مستلزم یادگیری فرا شناختی و راهبرد های رفتاری جدید برای متمرکز شدن روی توجه، جلوگیری از نشخوارهای فکری و گرایش به پاسخ های نگران کننده است. همچنین باعث گسترش افکار جدید و کاهش هیجانات ناخوشایند می شود (کری جی، ۲۰۰۳).

با توجه به اهمیت و تأثیر ویژگی های شخصیتی و رضایت زناشویی این مطالعه به بررسی مفاهیم و مطالب مرتبط با این دو متغیر می پردازد.

۲- بررسی مفاهیم و متغیرها

۲-۱- تعریف و اهمیت شخصیت

صاحب نظران حوزه شخصیت و روان شناسی از کلمه شخصیت^۵ تعریف های گوناگونی ارائه داده اند. از نظر ریشه ای گفته شده است که کلمه شخصیت در حقیقت از ریشه لاتین Persona گرفته شده که به معنی نقاب یا ماسکی بود که در یونان و روم قدیم بازیگران تئاتر بر چهره خود می گذاشتند. این تعبیر تلویحاً اشاره بر این مطلب دارد که شخصیت هر کس ماسکی است که بر چهره خود می زند تا وجه تمییز او از دیگران باشد (سالواتوره، ۱۳ : ۱۳) و می توان آن را الگوهای اختصاصی و متمایز تفکر، هیجان و رفتار دانست که اسلوب شخصی تعامل با محیط فیزیکی و اجتماعی هر شخصی را رقم می زند (اتکینسون و همکاران، ۲۰۰۴).

واژه «شخصیت» در زبان روزمره مردم معانی گوناگونی دارد. یکی از معانی آن مربوط به هر نوع صفت اخلاقی یا برجسته است که سبب تمایز و برتری فردی نسبت به افراد دیگر می شود؛ مثلاً وقتی گفته می شود «او باشخصیت است» یعنی «او» فردی با ویژگی هایی است که می تواند افراد دیگر را با کارآیی و جاذبه اجتماعی خود تحت تأثیر قرار دهد. همچنین در برابر این کلمه، کلمه ی «بی شخصیت» قرار دارد که به معنی داشتن ویژگی های منفی است که البته آن هم دیگران را تحت تأثیر قرار می دهد، اما در جهت منفی (سیدمحمدی، ۱۳۸۷).

تعاریف مختلفی از شخصیت ارائه شده است که هر یک بر وجهی از شخصیت تأکید کرده اند. هیلگارد^۶ شخصیت را «الگوی رفتار و شیوه های تفکر که نحوه سازگاری شخص را با محیط تعیین می کند تعریف کرده است» در حالیکه برخی دیگر شخصیت را به ویژگی هایی که با ثبات و پایداری داشتن مشخص است و باعث پیش بینی رفتار فرد می شوند^۷ تعریف می کنند.

واتسون^۷ رهبر رفتارنگری شخصیت را مجموعه سازمان یافته ای از عادات می داند که به طور ثابت و تغییرناپذیر قابل مشاهده باشند (علیپور، ۱۳۹۱).

⁵ - Personality

⁶ - Hilgard

⁷ - Watson

Psychology, Counseling, and Education

گاتری^۸ شخصیت را آن دسته از عادات می داند که از لحاظ اجتماعی واجد اهمیت هستند و کمتر دستخوش تغییر می شوند (فتحی آشتیانی، ۱۳۸۸). جرج کلی^۹ شخصیت را روش خاص هر فرد در جستوجو برای پیدا کردن و تفسیر معنای زندگی می داند (فتحی آشتیانی، ۱۳۸۸).

- مبانی نظری شخصیت

برای تعیین انگیزه های رفتاری و عوامل اصلی شکل گیری شخصیت با توجه به نوع رویکرد دانشمندان نظریه های مختلفی از سوی نظریه پردازان ارائه شده است که براساس آنچه در کتاب جان پروین آمده است به برخی از آن ها به اختصار اشاره می شود (پروین، ۱۳۸۱):

• نظریه های روانکاوی شخصیت

فروید^{۱۰} انسان را نظامی از انرژی می دانست و هدف همه رفتارها را جهت کسب لذت و کاهش تنش می دانست. او رشد روانی-جنسی را عمدتاً منحصر به دوران کودکی می دانست. فروید ساختار شخصیت انسان را شامل سه جز نهاد، خود و فراخود می دانست. فروید معتقد بود اختلالات شخصیت در اثر تثبیت در یکی از مراحل رشد ایجاد می شود (شخصیت های دهانی- مقعدی- احلیلی)

یونگ^{۱۱} شخصیت انسان را به دو سنخ درونگرا و برونگرا تقسیم نمود. آدلر^{۱۲} تأکید بیشتری بر انگیزه های اجتماعی و افکار هوشیار داشت. سالیوان^{۱۳} برای دوران نوجوانی و قبل از آن اهمیت خاصی قائل بود. اریکسون^{۱۴} اعتقاد داشت که پتانسیل رشد در تمام مراحل زندگی وجود دارد و یک مدل هشت مرحله ای برای چرخه زندگی طراحی کرد.

• نظریه رفتارگرایی شخصیت

در مکتب رفتارگرایی شخصیت متأثر از یادگیری شرطی شده است و محیط در ایجاد رفتار و منش اجتماعی افراد بسیار دخیل است. واتسون منطق رویکرد رفتارگرایی را در روانشناسی تبیین کرد و اسکینر^{۱۵} اصول شرطی شدن عامل را ارائه کرد و معتقد بود که چگونگی یک پاسخ را نتایج آن تعیین می کند (پروین، ۱۳۸۱).

• نظریه صفات شخصیت

این نظریه به نظریه تحلیل عامل شخصیت نیز نامیده می شود. براساس این نظریه، صفات عنصر اصلی شخصیت انسان است. صفات شخصیتی به الگوهای همسان افراد در رفتار و احساس و افکار اطلاق می گردد. صفات راه ساده ای جهت خلاصه کردن تفاوت های افراد از یکدیگر است.

آلپورت^{۱۶} صفت را آمادگی های شخصی و فراگیر می دانست که شامل حالتی پایدار برای تطابق فرد با محیط می باشد. به علاوه او اعتقاد داشت که هر رفتار معمولاً می تواند بیانگر چند صفت باشد.

⁸ - Guthrie

⁹ - Kelly

¹⁰ - Freud

¹¹ - Jung

¹² - Adler

¹³ - Sullivan

¹⁴ - Ericsson

¹⁵ - Skinner

Psychology, Counseling, and Education

کتل^{۱۷} مفاهیم سازنده شخصیت را ویژگی یا صفت می دانست؛ به اعتقاد او حالات و نقش ها در تنوع رفتار انسان حائز اهمیت است. کتل رفتار هر فرد را تحت تأثیر نحوه عمل صفات وی در آن موقعیت، آمادگی ذاتی او، احساسات همراه با نگرش های مناسب نسبت به آن موقعیت و نقشی می دانست که ممکن است از موقعیتی به موقعیت دیگر و از زمانی به زمان دیگر تغییر کند. آیزنک^{۱۸} در تحقیقات خود به دو بعد شخصیت دست یافت و آن ها را درونگرایی - برونگرایی و روان آزاده خوبی و عصبیت نامید.

-عوامل مهم در شکل گیری شخصیت

در طول عمر انسان عوامل متعددی در شکل گیری شخصیت او تأثیر دارند که می توان این عوامل را به صورت زیر برشمرد:

• عامل ژنتیک

شواهد نیرومندی وجود دارد که برخی از صفات یا ابعاد شخصیت ارثی هستند. این موارد شامل روان پریش خوبی، روان رنجور خوبی و وظیفه شناسی مک کری و کوستا و سه خلق تهییج پذیری، معاشرتی بودن و فعالیت باس و پلامین، به علاوه، صفت هیجان خواهی زاگرن، عمدتاً تحت تأثیر عوامل ژنتیکی قرار دارد. در یک بررسی روی دوقلوها با استفاده از یک پرسشنامه برای سنجش شخصیت در موقعیت های گوناگون معلوم شد که عوامل ژنتیکی در تغییرات شخصیتی در موقعیت های مختلف نقش دارند (شولتز و شولتز؛ ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۸۷).

• عامل محیط

عوامل محیطی، عواملی هستند که ناشی از محیط پیرامونی فرد بوده و ژن ها نقشی در آن ها ندارند و عمدتاً پس از تولد، فرد را تحت تأثیر قرار می دهند. از این رو، عوامل غیروراثتی را می توان به دو دسته تقسیم نمود:

عوامل بیرونی: عواملی هستند که از بیرون بر وجود انسان تأثیر می گذارند؛ از قبیل خانواده، همسالان و مدرسه.

عوامل درونی: عواملی هستند که به درون انسان مربوط می شوند و براو تأثیر می گذارند، از قبیل اراده و ناهوشیاری.

-ابعاد شخصیت

پژوهشگران پنج بعد اساسی برای شخصیت هر انسان در نظر می گیرند. مدارک و شواهد بسیاری برای درستی این نظریه ظرف ۵۰ سال گذشته ارائه شده است. پژوهش در این زمینه ابتدا توسط فیسک^{۱۹} (۱۹۴۹) آغاز شد و سپس از طریق پژوهشگران دیگری چون نورمن (۱۹۶۷)، اسمیت^{۲۰} (۱۹۶۷)، گلدبرگ^{۲۱} (۱۹۸۱) و مک کرا^{۲۲} و کاستا^{۲۳} (۱۹۸۷) توسعه یافت (جمالفر، ۱۳۸۶).

این پنج بعد، رده های گسترده شخصیت را تشکیل می دهند، با وجودی که مقالات بسیار زیادی در تأیید و پشتیبانی از این مدل پنج عامله برای شخصیت وجود دارد، اما پژوهشگران بر سر نام دقیق برای این ابعاد، اتفاق نظر دارند. این پنج رده معمولاً با اسامی زیر عنوان می شود:

16 - Allport

17 - Cattell

18 - Eysenck

19 - Fisk

20 - Esmitt

21 - Goldenberg

22 - Mac Cra

23 - Casta

Psychology, Counseling, and Education

- ۱- برونگرایی^{۲۴}: این خصیصه شامل ویژگی هایی از قبیل تحریک پذیری، مردم آمیزی (میل به برقراری روابط بین فردی)، پر حرفی، اعتماد به نفس و ابراز هیجانات و احساسات به مقدار زیاد، می باشد (حق شناس، ۱۳۸۵).
- ۲- خوشایندی (مقبولیت): این بعد شخصیت شامل ویژگی هایی از قبیل اعتماد، نوع دوستی، احترام به خواست ها و نیازهای دیگران، مهربانی، محبت و سایر رفتارهای پسندیده اجتماعی می باشد (همان منبع).
- ۳- وظیفه شناسی^{۲۵} (وجدان): ویژگی های متداول این بُعد شخصیت شامل سطح بالای تفکر، به همراه کنترل مناسب واکنش ها و نیز رفتارهای هدفمند می باشد. کسانی که این بُعد از شخصیتشان برجسته باشد، اهل سازماندهی و پرداختن به جزئیات کارها هستند (همان منبع).
- ۴- تهییج پذیری^{۲۶}: کسانی که این ویژگی در آن ها برجسته باشد، اهل سازماندهی و پرداختن به جزئیات کارها هستند (همان منبع).
- ۵- آزادمنشی^{۲۷}: این خصیصه شامل ویژگی هایی از قبیل تخیل و بینش است و کسانی که این بعد شخصیت در آن ها قوی باشد معمولاً دارای علائق متنوعی می باشند (همان منبع).
- این ابعاد نشانگر زمینه های گسترده شخصیت انسان هستند. پژوهش ها نشان داده اند که خصیصه هایی که در یک گروه قرار دارند معمولاً در بسیاری از افراد با همدیگر و به صورت توأم وجود دارند. با وجود این، گاهی اوقات هم این ویژگی ها با هم وجود ندارند. شخصیت انسان بسیار پیچیده و متنوع است و هر فرد ممکن است رفتارهایی متناسب با چند بُعد از ابعاد فوق از خود نشان دهد (کریمی، ۱۳۹۱).

۲-۲- تعریف و توصیف ذهن آگاهی

- ذهن آگاهی به وسیله شماری از محققین توصیف شده و حوزه ای است که در غیاب یک تعریف عملیاتی جامع رشد پیدا کرده است. تا کنون تلاش سیستماتیک برای ارائه تعریف ملاک های عناصر مختلف و با اختصاص فرایند های روانشناختی بهم پیچیده ارائه نشده است. همچنین در توصیف عمومی از ذهن آگاهی در بین محققین اتفاق نظر وجود ندارد. بنابراین ما باید در جهت ارائه یک تعریف که در آن ارزش بیشتر پدیده مشخص و همچنین پیش بینی های تئوریک اختصاصی که برای هدف دقیق و ظریف بست آید حرکت کنیم (عبدی، ۱۳۸۷). در پاسخ به این نیاز برای دقت زیاد و اختصاصی بودن، یک سری جلسات برگزار شد که در آن هدف ایجاد یک اجماع بر روی عناصر مختلف ذهن آگاهی در جهت ارائه تعریف عملیاتی اشتراکی بود.
- ۱- فقدان اشتغال ذهنی مفرط به گذشته و آینده، هشیاری به هیجانات شخصی، عملکرد بهینه حافظه کوتاه مدت در پیگیری حوادث حال حاضر، توانایی تمرکز در انجام امور، عدم شتاب در خوردن غذا و انجام خودکار امور زندگی از مهمترین مصادیق توجه آگاهانه به حال می باشد.
- ۲- توجه آگاهانه به حال، هشیاری روشن بر واقعیت حال حاضر و آگاهی از هیجانات شخص است، این مفهوم ریشه در بودائیسیم و سایر مکاتب مذهبی که در آنها هشیاری و آگاهی به طور فعال ترویج داده می شود، دارد.

24 - Extroversion

25 - Deontology

26 - Stimulate Appetite

27 - Openness

Psychology, Counseling, and Education

وقتی ما آگاه هستیم و با ذهن آگاهی به رویدادها پاسخ می دهیم، توجه ما در گذشته یا آینده نیست و آنچه را که در حال حاضر اتفاق می افتد مورد قضاوت و تفسیر قرار می دهیم و این نوع توجه، انرژی، لذت، هشیاری تولید می کند (عبدی، ۱۳۸۷).

تعاریف دیگری نیز از ذهن آگاهی صورت گرفته، هشیار بودن در واقعیت حاضر، آگاهی مصمم از آنچه که واقعا برای ما و در درون ما اتفاق می افتد، کنترل توجه و فرآیند شناختی گشودگی به اطلاعات تازه و آگاهی فراتر از ادراک ذهن آگاهی مهارتی است که به فرد این امکان را می دهد به آنچه که در هر لحظه اتفاق می افتد کمتر واکنش نشان می دهد و این روش در رابطه با همه تجارب (مثبت، منفی، خنثی) است (احمدوند، ۱۳۹۰).

ذهن آگاهی در سنت بودایی به صورت یک شیوه در جهت توقف رنج شخصی رشد کرده است ولی در روانشناسی معاصر به صورت یک دیدگاه درآمده است که موجب افزایش آگاهی و پاسخ های ماهرانه به فرآیندهای روانی دخیل در تنش های هیجانی و رفتار های سازگارانه می شود (احمدوند، ۱۳۹۰).

۲-۴-۱ مبانی نظری مهارت های ذهن آگاهی

در ۲۰ سال اخیر گروه بزرگی از روانشناسان بالینی و در دامنه ی کم روانشناسان تجربی به بحث ذهن آگاهی محوریت توجه پرداخته اند. براون و ریان، ذهن آگاهی را توجه آگاهانه به حال و کیفیت خاصی از هوشیاری و توجه و تجربه لحظه به لحظه تعریف کرده اند. استعداد فراخوانی ذهن آگاهی با کاربرد تکنیک های مراقبه ای متفاوت که از تمرین های روحانی بودایی بر آمده است، میسر می شود.

ذهن آگاهی در تعالیم سنت بودایی هسته اصلی سیستمی قلمداد می شود که در جهت توقف رنج ایجاد شده است (دباغی و همکاران، ۱۳۸۷).

ذهن آگاهی در روانشناسی معاصر به صورت یک دیدگاه درآمده است که موجب افزایش آگاهی و پاسخ های ماهرانه به فرآیندهای روانی دخیل در تنش های هیجانی و رفتاری ناسازگارانه می شود. بسیاری از کاربرد های بالینی جالب ذهن آگاهی از بحث کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی سردرآورده است و راهنمایی برنامه درمانی برای مدیریت دردهای مزمن ساخته شده است. در درمان های اخیر روانشناختی افزایش بیشتری در کاربرد رویکرد ذهن آگاهی دیده می شود. رفتار درمانی و دیالکتیک رویکردی است که برای کاهش خودرزی و رفتار خودکشی در بیماران خودکشی مزمن و اختلال شخصیت مرزی از آموزشهای مراقبه ای ذهن آگاهی استفاده می کند. این آموزشها همچنین برای افزایش تحمل عاطفی بیماران استفاده می شود. در مورد اختلال های دیگر هم از این شیوه استفاده شده است، همچون اختلال افسردگی ماژور، اختلال اضطراب منتشر، اختلال استرس پس از ضربه، سوء مصرف مواد و اختلال خوردن، همه این رویکرد های درمانی می خواهند با کاربرد ذهن آگاهی احساس خوب بودن هیجانی و سلامت روانی را افزایش بدهند (دباغی و همکاران، ۱۳۸۷). درمانهای شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی سعی در ترکیب آزمون های مراقبه ذهن آگاهی با درمان شناختی دارند.

متدهایی برای توصیف و تحلیل پدیده:

اگرچه تمرینهای مراقبه ای مختلف در رویکرد ذهن آگاهی به درمان آموزش داده می شود ولی در فرایندها و اهداف پایه ای شان شبیه هستند. یک توصیف از وضعیت مراقبه ساخت پایه ای رویکرد را روشن می سازد. مراجع وضعیت جسمی اش را راست نگه دارد و در روی یک صندلی و یا به حالت نشسته روی کف اتاق می نشیند و تلاش می کند که توجهش را بر روی نقطه خاص که اغلب حس های بدنی شخصی و یا تنفسی وی است، نگه می دارد (عبدی، ۱۳۸۷).

Psychology, Counseling, and Education

با این حال مهارت بر روی این مفاهیم و تلویحات ناشی از رویکرد مراقبه ای و همچنین نیاز برای فعال بودن معمولاً مراجعان را تشویق می کند تا از رویکرد هایی معادل تمرین مراقبه ای هم چون ذهن آگاهی استفاده کنند. ساختاری که بوسیله آگاهی ایجاد شده و به این جا و اکنون محدود می شود و همچنین کاربرد تنفس به صورت یک تکیه گاه در می آید. فرد سعی می کند توجهش را بر روی جریانی از تفکرات، نگرانی ها و یا نشخوارهای ذهنی و یا روی فقدان عمومی آگاهی متمرکز سازد (عبدی، ۱۳۸۷).

ذهن آگاهی به صورت بخشی از آگاهی غیر بسط یافته، غیر بدلی و حال محور است که در آن هر اندیشه و حس هایی که از آنها ناشی می شود در حوزه توجه فرد می گنجد.

اجماع بر روی یک تعریف عملیاتی جامع

طبق نظریات اخیر مدل دو عنصری از ذهن آگاهی مطرح شده است.

۱- عنصر اول شامل خود نظم بخشی توجه است در این حالت توجه بر روی تجارب حاضر متمرکز می شود و بدین وسیله شخص میتواند قدرت بازشناسی حوادث روانی در لحظه حال را افزایش دهد.

۲- عنصر دوم داشتن یک جهت گیری است که بوسیله حس کنجکاوی، گشودگی و موافقت مشخص می شود (احمدوند، ۱۳۹۰). در اینجا هریک از عناصر را توصیف خواهیم کرد.

خود نظم بخشی توجه

ذهن آگاهی از آگاهی به تجارب اخیر که توسط نظم بخشی توجه ایجاد شده، آغاز می گردد و این در راستای احساس هشیاری کامل در حال و درک لحظه ای توصیف می شود.

خودنظم دهی توجه نیز آگاهی غیر بسط یافته ای از تفکرواحساس هایی که از ذهن آگاهی ناشی می شود را بوجود آورد. ذهن آگاهی درگیری یک تجربه مستقیم از حوادث در ذهن و بدن است که این نه تمرینی است برای سرکوبی فکر و نه تمرینی است برای حواس پرتی، به هر حال بر اساس دانش موجود، توجه یک باره به طور مستقیم به طرف تنفس برمی گردد و از این رو مانع از بسط بعدی می شود. تمرین ذهن آگاهی معمولاً با بهبودی در شناخت و بازداری در سطحی از انتخاب محرک ها تداعی می شود، که این می تواند به طور عینی توسط تکالیفی که نیازمند بازداری فرایندهای معنایی است، اندازه گیری شود (احمدوند و دیگران، ۱۳۹۱).

مهارت در تغییر دادن هشیاری به فرد اجازه می دهد که توجهش از تفکرات و احساس های بدنی ناشی از آن را به جریان تنفس برگرداند. بنابراین رشد ذهن آگاهی معمولاً با بهبود نگهداری توجه و تغییر آن همراه شده که این امر نیز می تواند به صورت عینی و با به کار بستن تست گوش به زنگی استاندارد، اندازه گیری شود (احمدوند و همکاران، ۱۳۹۱).

به طور خلاصه فرض می شود که ذهن آگاهی می تواند به صورت یک روش خود نظم دهی توجه که شامل نگهداری توجه، تغییر توجه و بازداری پردازش های بسط یافته است، تعریف شود و این یک نوع مهارت فراشناختی تلقی می شود که کاملاً زیرآستانه ای است (احمدوند و همکاران، ۱۳۹۱).

جهت گیری تجربه (جهت دهی به تجربه)

Psychology, Counseling, and Education

ذهن آگاهی بوسیله یک جهت دهی به تجربه که در تمرین های مراقبه ای ذهن آگاهی انتخاب می شوند، تعریف شده است. این جهت دهی با ایجاد یک تعهد در جهت نگه داشتن حس کنجکاوی در موارد حواس پرتی، شروع می شود. حس کنجکاوی درباره موضوعات متفاوت در تجارب شخصی در هر لحظه اتفاق می افتد. همه تفکرات و احساس هایی که از ذهن آگاهی ناشی می شود، ذاتا مناسب به نظر می رسند، بنابراین موضوعاتی ذهنی برای مشاهده هستند؛ مراجع از این رو تلاش می کند برای تولید یک حالت ویژه از قبیل آرامیدگی با تغییر چیزی که او احساس می کند به شیوه ای دیگر عمل نماید.

علاوه بر آن ساختاری را برای تلاشهایمان در جهت گرفتن نکات مفیدی از هر حس و حس های ناشی از آن در جریان هشیاری بوجود می آوریم. در این شیوه، موضع موافقت در جریان هر لحظه ای از تجارب شخصی، در نظر گرفته می شود. موافقت به صورت گشودگی به واقعیت های زمان حال تعریف می شود (همه احساس ها، تفکرات زمان حال را تجربه می کنیم)؛ و این پذیرندگی و گشودگی معمولا برای هر چیزی در حوزه های آگاهی اتفاق می افتد، بنابراین ذهن آگاهی می تواند به صورت یک فرآیند گشودگی مرتبط با تجربه مفهوم سازی شود (دباغی و دیگران، ۱۳۸۷).

تمرین های ذهن آگاهی فرصتی را برای بدست آوردن بینش در مورد تفکرات و احساس های مربوط به حوادث گذشته فراهم می کند. بیشتر جنبه های ذاتی، بازتاب های متغیر و یا واقعیت روندهای کدگذاری شده برای ارزیابی پیچیدگی بازنمایی شناختی در خود گزارش دهی و یادآوری خودیوگرافی

به کار می رود. این می تواند رویکرد مفید برای آزمون های این فرضیه ها باشد. چندین پیش بینی پایه ای برای این مدل وجود دارد، سازگاری با موضع حس کنجکاوی و موافقت در طول تمرین های ذهن آگاهی می تواند در حقیقت در جهت کاهش کاربرد استراتژیهای رفتاری و شناختی برای اجتناب جنبه هایی از تجربه باشد. اندازه گیری میزان سرکوبی سبک های مقابله ای ممکن است به خوبی اکثر اندازه گیری های سازگاری عمومی، پیش بینی سودمندی داشته باشد. همچنین در این زمان تمرین های ذهن آگاهی احتمالا می تواند گشودگی حالتی را افزایش دهد. گشودگی حالتی بوسیله حس کنجکاوی و پذیرندگی به تجارب جدید مشخص می شود (گراسمن و همکاران، ۲۰۰۴).

در ثانی سازگاری با یک دیدگاه موافقت در جریان تفکرات و احساسات دردآور و غیر لذت بخش، می تواند مورد انتظار تغییر بافت روانشناختی باشد که در آن موضوعات حال تجربه می شوند. اساسا تنش های هیجانی می تواند به صورت ناخوشایند و تهدید کننده تجربه شود. احتمال دارد که این مسئله در جهت بهبودی علایم عاطفی باشد که خود آن هم با اندازه گیری های مستقیم و بی واسطه از قبیل شاخص حساسیت اضطراب مشخص می شود (گراسمن و دیگران ۲۰۰۴). طبق این رویکرد تجربه شخص با یک جهت دهی حس کنجکاوی و موافقت با تجربه، بی اعتنا به کیفیت و ارزش آن، مجموعه ای مراحل برای خود مشاهده ای متمرکز و قوی راتشکیل می دهد. ذهن آگاهی بدین طریق می تواند به صورت فرآیندی از آگاهی جستجوگرانه مفهوم سازی شود. آگاهی جستجوگرانه که آن شامل مشاهده هر تغییری که از تجارب اولیه ناشی می شود، است. اصطلاح جستجوگرانه به تلاش جدی برای مشاهده و بدست آوردن فهم عالی تر از تفکرات و احساس هایمان اطلاق می شود. ذهن آگاهی مهارتی است که می تواند با تمرین رشد کند (جوهری، ۱۳۸۳).

تلویحاتی در مورد ذهن آگاهی

اگرچه مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی وابسته به تکنیک های مراقبه ای است، اما برای تدریس نیاز به مهارت برای فراخوانی ذهن آگاهی دارد و مافرض می کنیم که این شکل از آگاهی محدود به مراقبه نیست. یکبار که مهارت یاد گرفته شد، توجه می تواند برای

Psychology, Counseling, and Education

فراخوانی ذهن آگاهی در بسیاری از موقعیت ها نظم داده شود. از این رو به دانشجو اجازه داده می شود که پاسخ های کاملا ماهرانه به موقعیت هایی که واکنش های هیجانی را تحریک می کند، از خود نشان دهد. به علاوه برخی حدس و گمان هایی در مورد اینکه روان درمانی عاطفی ممکن است ظرفیت فراخوانی و کاربرد ذهن آگاهی داشته باشد، وجود دارد. این ظرفیت برای کسب بینش و پاسخ های معادل برای تجارب درونی ذهنی تلقی می شود.

اگر ذهن آگاهی حقیقتا شکلی از آگاهی باشد، می تواند به صورت بخشی از فرایند روان درمانی رشد کند، بنابراین ارزش شهودی و نظری که از تعریف عملیاتی بدست می آید احتمال دارد که تنها به مداخله مبتنی برمراقبه محدود نشود و بتواند سهم مهمی در ادبیات نتایج روان درمانی داشته باشد (چادویک و همکاران، ۲۰۰۵).

مفهوم سازی معادل از ذهن آگاهی

با وجود تعریف عملیاتی که ما در آن فرض می کنیم که سازگاری کامل با توصیف اساسی از ذهن آگاهی وجود دارد، شماری از کیفیت های دیگر و یا عناصر ذهن آگاهی می توانند مورد بحث قرار گیرند که در تعاریف مذکور گنجانده نشده اند. بسیاری از کیفیت ها و یا عناصری که به احتمال زیاد به عنوان مهارت ذهن آگاهی بحث می شوند و نکته برجسته این است که ذهن آگاهی قبلا به صورت کیفیت های تجسمی مثل بردباری، پشتکار، اعتماد، اطمینان، غیرواکنشی، عقل و شفقت توصیف می شد. به علاوه اهمیت نظری خصوصیات هسته ای ذهن آگاهی از همبسته های عمومی در سطح عمل مشخص می شود (عبدی، ۱۳۸۷).

تمایز عملیاتی و مفهومی پدیده ذهن آگاهی

شماری از سازه ها ممکن است در برخی حوزه های عمومی به خوبی ذهن آگاهی از تکنیک های مراقبه ای ذهن آگاه به جود آمده باشند. به طور قابل ملاحظه ای کار لانگر در روان شناسی اجتماعی مبتنی بر ذهن آگاهی به صورت یک فرایند شناختی خلاق مشخص شده است. تا زمانی که هر دو سازه عملیاتی و مفهومی مورد توجه هستند ما با این نظر موافق هستیم که در نظریه ی مربوط دو سازه کاملا متفاوت از ذهن آگاهی است که به صورت بافتی از تکنیک های مراقبه ای ذهن آگاهی بدست می آید (دباغی و همکاران، ۱۳۸۷).

۳- مروری بر پژوهش های انجام شده

پژوهش های بسیاری در حوزه ی ویژگی های شخصیتی و رضایتمندی زناشویی انجام شده و بیش تر تحقیقات انجام گرفته در این زمینه حاکی از همبستگی بالا بین این دو متغیر می باشد؛ در ادامه به چند مورد از این پژوهش های انجام شده در داخل و خارج اشاره خواهیم کرد.

۳-۱- پژوهش های انجام شده در ایران

برزگری و همکاران (۱۳۸۷) پژوهشی تحت عنوان ((بررسی رابطه رضایت زناشویی با عوامل شخصیتی)) انجام دادند. نتایج نشان داد که رابطه معناداری بین ویژگی های شخصیت و رضایت زناشویی وجود دارد. از بین ابعاد شخصیت روان رنجورخویی و باز بودن به ترتیب سهم بیشتری در پیش بینی متغیر رضایت زناشویی داشتند.

شاکریان و همکاران (۱۳۹۰) پژوهشی تحت عنوان ((بررسی رابطه بین ویژگی های شخصیتی با رضایتمندی زناشویی)) انجام دادند. نتایج نشان داد خصوصیات شخصیتی زوجین پیش بینی کننده های معنی داری از رضایت زناشویی است.

Psychology, Counseling, and Education

رازقی و همکاران (۱۳۹۰) پژوهشی تحت عنوان ((رابطه پنج عامل بزرگ شخصیتی با رضایت زناشویی)) انجام دادند. نتایج نشان دادند که رضایت زناشویی با عوامل وظیفه شناسی و مقبولیت، همبستگی مثبت و با نوزرگرای، همبستگی منفی دارد.

منصوبی فر و همکاران (۱۳۹۱) پژوهشی تحت عنوان ((بررسی نقش شباهت زوج ها از نظر ویژگی های شخصیتی و بلوغ عاطفی در رضایت زناشویی)) انجام دادند. نتایج نشان داد که زوج هایی که ویژگی های شخصیتی مشابه دارند، نسبت به زوج هایی که ویژگی های شخصیتی متفاوت دارند، رضایت زناشویی بیشتری دارند.

دهستانی (۱۳۹۴) در پژوهشی تحت عنوان اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر افسردگی، اضطراب و استرس دانش آموزان دختر شهر همدان، طی یک مطالعه ی نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و گروه کنترل، ۴۰ دانش آموز دختر دبیرستانی شهر همدان به شیوه نمونه گیری در دسترس انجام دادند. گروه ها در ابتدا و انتهای پژوهش از نظر افسردگی، اضطراب و استرس مورد آزمون قرار گرفتند. نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که آموزش مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی موجب کاهش اضطراب، افسردگی و استرس دانش آموزان گروه آزمایش می شود. به نظر می رسد می توان با آموزش مدیریت استرس بر اساس ذهن آگاهی افسردگی، اضطراب و استرس دانش آموزان را کاهش داد.

پورمحمدی و باقری (۱۳۹۳) در تحقیقی که تحت عنوان اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر حل مساله دانش آموزان دختر پایه پنجم دبستان به انجام رساند مشخص کرد که بین گروه آزمایش و گروه گواه در حل مساله تفاوت معناداری وجود دارد.

بیرامی، موحدی، محمدزادگان و وکیلی (۱۳۹۲) در پژوهشی به اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر

ذهن آگاهی به شیوه گروهی بر کاهش اضطراب و افسردگی دانش آموزان مدارس دبیرستانی مورد بررسی قرار دادند. نمونه شامل ۴۰ نفر دانش آموزان پسر دبیرستانی (۲۰ نفر گروه آزمایش و ۲۰ نفر گروه گواه) به صورت تصادفی ساده انتخاب شد. نتایج حاصل از تحلیل واریانس چند متغیری، بیانگر کاهش معنادار اضطراب و افسردگی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه است. شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند باعث سلامت روان شناختی در دانش آموزان شود.

آقا یوسفی، اورکی، زارع و ایمانی (۱۳۹۲) در تحقیق که تحت عنوان اثربخشی ذهن آگاهی بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی در سو مصرف کنندگان مواد انجام دادند، طی یک پژوهش نیمه تجربی با گروه کنترل، گمارش تصادفی و آزمون پیش و پس، ۶۰ بیمار مبتلا به اعتیاد به صورت در دسترس از بین بیماران کلینیک نظام پزشکی شهرستان شهریار و کلینیک ترک اعتیاد اندیش رهایی انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل کاربندی شدند. گروه ها ابتدا از نظر میزان اضطراب، افسردگی و استرس ارزیابی شدند سپس شیوه ذهن آگاهی در ۸ جلسه دوساعته به گروه آزمایش آموخته شد و گروه کنترل مداخله ای دریافت نکرد. بعد از برنامه درمانی مجدداً میزان اضطراب، افسردگی و استرس شرکت کنندگان ارزیابی شدند نتایج تحلیل کواریانس چند متغیره نشان دهنده تفاوت معنادار بین نتایج پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش بود. بدین ترتیب میتوان اذعان کرد که آموزش ذهن آگاهی در کاهش اضطراب، افسردگی و استرس سو مصرف کنندگان مواد موثر است.

احمدوند، حیدری نسب و شعیری (۱۳۹۱) در پژوهشی تحت عنوان تبیین بهزیستی روانشناختی براساس مولفه های ذهن آگاهی با نمونه ۱۰۵ نفری از دانشجویان دانشکده های انسانی، فنی و مهندسی، علوم پایه و کشاورزی دانشگاه شاهد با میانگین سنی 20.25 (SD=1.47) به این نتیجه رسیدند که ذهن آگاهی پیش بینی کننده ای قوی برای بهزیستی روانشناختی است و 0.42

Psychology, Counseling, and Education

واریانس آن را تبیین می کند. همچنین همبستگی های به دست آمده بین تمام ابعاد بهزیستی روانشناختی و نمره کل ذهن آگاهی مثبت و معنادار بوده و افزایش ذهن آگاهی با افزایش بهزیستی روانشناختی همراه بود.

گل پور چمر کوی و امینی (۱۳۹۱) در تحقیقی تحت عنوان اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود ذهن آگاهی و افزایش ابراز وجود در دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان، در بین ۴۵ دانش آموز دختر و پسر از میان دانش آموزان شهرستان نوشهر که دارای اضطراب امتحان بودند در دو گروه آزمایش و گواه مورد بررسی قرار دادند، نتایج تحلیل واریانس چندعاملی بر روی تفاضل نمره های پیش آزمون _ پس آزمون نشان داد که بین گروه های آموزش ذهن آگاهی و گواه در متغیرهای ذهن آگاهی و ابراز وجود و اضطراب امتحان تفاوت معناداری وجود دارد. روش آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود ذهن آگاهی، افزایش ابراز وجود و اضطراب امتحان موثر بوده است.

کاویانی، حاتمی و شفیع آبادی (۱۳۹۱) در تحقیقی که تحت عنوان بررسی تاثیر اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش کیفیت زندگی در افراد افسرده غیر بیمار بر روی ۳۰ دانشجوی دانشگاه اصفهان انجام دادند، مشخص کردند که درمان ذهن آگاهی کیفیت زندگی را افزایش و افسردگی را کاهش می دهد و تمرین های شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی با افزایش آگاهی افراد از لحظه حال از طریق فنونی مثل توجه به تنفس و بدن، توجه دادن آگاهی به اینجا و اکنون، بر نظام شناختی و پردازش اطلاعات اثر می گذارد.

یوسفی (۱۳۹۰) در تحقیقی تحت عنوان مقایسه اثربخشی دورویکرد خانواده درمانی مبتنی بر طرحواره درمانی و نظام عاطفی بوون بر میل طلاق در مراجعان متقاضی متارکه نشان داد که اثربخشی دورویکرد خانواده درمانی مبتنی بر طرحواره درمانی و نظام عاطفی بوون بر میل طلاق تاثیر گذار بوده است.

در پژوهش کاظمینی (۱۳۹۰) در تحقیقی که با هدف مقایسه اثربخشی گروه درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی با گروه درمانی شناختی_ رفتاری بر کاهش خشم و پرخاشگری رانندگی انجام شد، نمونه شامل ۲۰ نفر از رانندگان تاکسی شهر مشهد بود که با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده و به شیوه تصادفی در دو گروه جایگزین شده بودند، در گروه یک درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و در گروه دوم درمان شناختی رفتاری اجرا شد ابزارهای سنجش عبارت بودند از مقیاس خشم رانندگی پرسشنامه ابراز خشم در رانندگی نتایج نشان داد که درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در مقایسه با درمان شناختی رفتاری باعث کاهش معنادار خشم رانندگی ابراز پرخاشگرانه خشم رانندگی و افزایش معنادار ابراز انطباقی سازنده خشم رانندگی می گردد.

محمد جواد بگیان، مجتبی بختی (۱۳۹۳) در پژوهشی تحت عنوان اثربخشی دو رویکرد آموزشی مبتنی بر پذیرش و تعهد، وروایت درمانی گروهی بر تعدیل طرح واره های ناسازگار اولیه که اعتماد یکی از این طرح واره ها می باشد در مراجعان متقاضی طلاق عنوان کردند که این دو رویکرد در افزایش اعتماد بین زوجین از اهمیت ویژه ای برخوردارند.

محمدحسین بهادری (۱۳۸۹) در پژوهشی بر اثربخشی درمان فراشناختی بر کاهش علائم باورهای فراشناختی مثبت در مورد نگرانی و اعتماد شناختی پایین در بیماران دچار هراس اجتماعی تاکید می کند.

سفیری و میرزا محمدی (1385) در پژوهشی به بررسی اعتماد به همسر در زمینه روابط جنسی و عوامل موثر بر آن، میان زنان متأهل تهرانی پرداختند. این پژوهش با استفاده از روش پیمایش و پرسشنامه انجام شد که حجم نمونه 092 نفر و روش نمونه گیری طبقه ای و تصادفی بود. یافته ها نشان دادند که توزیع نمرات اعتماد به همسر پاسخگویان در حدود نیمی کمتر از میانگین بود و رابطه معنادار میان متغیرهای پیشینه خانوادگی، اعتماد بنیادین، نوع

Psychology, Counseling, and Education

دوستان همسر، اقتدار در خانواده، شیوه‌گزینش همسر، میزان پایبندی به تعهدات و انتظارات، معاشرت پذیری، مجاب سازی، احساس تعلق، میزان دلبستگی همسر نسبت به خانواده، فداکاری، نظم و پیش بینی رفتار همسر، همه جانبه بودن روابط، تقسیم کار خانگی، میزان شناخت همسر و مدت زمان تعامل روزانه با میزان اعتماد به همسر وجود دارد. سایر متغیرهای مستقل رابطه معناداری با میزان اعتماد به همسر نشان ندادند. مرصوصی و همکاران (۲۰۱۳)، در مقاله‌ای با عنوان "مطالعه تطبیقی کیفیت زندگی فرهنگی در شهرهای ایران از منظر توسعه پایدار" از ۱۲ شاخص برای بررسی کیفیت زندگی در شهرهای ایران استفاده نموده‌اند. نتایج این مقاله نشان می‌دهد شهرهای ایران دارای تفاوت‌های زیادی از لحاظ شاخص‌های فرهنگی کیفیت زندگی می‌باشند. تفاوت این پژوهش با مقاله حاضر در برخی از تکنیک‌ها و دوره‌های مطالعه می‌باشد. (Marsousi et al, 2013:69-95)

اسماعیل علی اکبری و مهدی امینی (۲۰۱۰)، مطالعه‌ای با عنوان "کیفیت زندگی شهری در ایران" را انجام داده‌اند. محققان در این مطالعه بیان می‌نمایند کیفیت زندگی شهری در ایران به شدت از شهری شدن جامعه متأثر است. شهرنشینی کمی، سهم و سرانه بسیاری از شاخص‌ها را پایین آورده، تغییرات مثبت آن را کنترل نموده و از این طریق بر جنبه‌های اجتماعی شهرنشینی تأثیر جدی گذاشته است. در چنین شرایطی مطالعات ارزیابی کیفیت زندگی شهری بایستی به عنوان یک ضرورت در کنار مطالعات کمی و کالبدی شهرها در برنامه‌های توسعه شهرها در سطح ملی و محلی مورد توجه قرار گیرد. ظرفیت و سرعت شهرنشینی در ایران همواره باید با بررسی اثرات آن بر کیفیت زندگی شهری بررسی شود (Amini, 2010:121-148 & Aliakari)

۳-۲- پژوهش‌های انجام شده در خارجی

شکل‌فورد و همکاران (۲۰۰۸) پژوهشی تحت عنوان ((شخصیت، رضایت زناشویی، و احتمال خیانت در ازدواج)) انجام دادند. نتایج نشان داد که شخصیت و رضایت زناشویی می‌تواند به مشخص شدن این امر کمک کند که کدام یک از ازدواج‌ها احتمالاً منجر به خیانت می‌شوند و کدام یک سالم و وفادار باقی می‌مانند.

در پژوهش سان و همکاران (۲۰۱۳) با عنوان تأثیرات مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی بر مشکلات هیجانی، کیفیت زندگی و HBAIC در بیماران سرپایی مبتلا به دیابت، تعداد ۱۳۹ نفر بیمار دیابتی نوع ۲ و ۱۰۱ نفر به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند که از سطح پایین سلامت هیجانی برخوردار بوده‌اند. گروه آزمایش طی ۸ جلسه تحت آموزش درمان مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفت. نتایج نشان داد که این آموزش در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل سبب کاهش استرس و علایم افسردگی و اضطراب، بهبود کیفیت زندگی هم از بعد جسمی و هم از بعد روانی شده است اما تأثیر مشخصی بر روی HBAIC و یا استرس‌های خاص افراد دیابتی نداشت. بنابراین درمان مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند سبب کاهش مشکلات هیجانی و کیفیت زندگی در بیماران دیابتی شده و به عنوان قسمتی از مراقبت‌های استاندارد برای بیماران دیابتی که دارای مشکلات هیجانی هستند پیشنهاد می‌شود.

در مطالعه هارتمن و دیگران (۲۰۱۲) تحت عنوان تأثیرات پایدار مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس در بیماران دیابتی نوع ۲ اثربخشی مداخلات ذهن آگاهی در کاهش استرس‌های روانی اجتماعی (که شامل افسردگی و استرس‌های روانی اجتماعی) و پیشرفت نفروپاتی (دفع آلبومین در ادرار) و بهبود وضعیت سلامت بیماران دیابتی نوع ۲ مورد بررسی قرار گرفت. این مطالعه به صورت طرح آزمایش کنترل شده تصادفی انجام گرفت و ۵۳ نفر تحت مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی و ۵۷ نفر گروه کنترل را

Psychology, Counseling, and Education

تشکیل دادند و طی دوره ۵ ساله تحت نظر قرار گرفتند. نتایج نشان داد که مداخله ذهن آگاهی تأثیری در میزان دفع آلبومین نشان نداد اما سبب کاهش طولانی مدت استرس های روانی اجتماعی و بهتر شدن سلامت روانی و کاهش افسردگی در گروه آزمایش گردید.

بریتون و دیگران (۲۰۱۲) با مقاله ای تحت عنوان درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در بهبود واکنش های هیجانی بر استرس های اجتماعی، ۵۲ بیمار با افسردگی اساسی که به طور نسبی نمود افسردگی را نشان می دادند، طی یک دوره ۸ هفته ای آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی، بهبود واکنش های هیجانی به استرس های اجتماعی را نشان دادند.

پژوهش اوستافین و کاسمن (۲۰۱۲) در تحقیقی که تحت عنوان قدم به قدم با تاریخچه ذهن آگاهی، ذهن آگاهی بر بهبود حل مسئله، به انجام رساندند مشخص کردند که ذهن آگاهی حواس موجب کاهش تأثیر تجربه گذشته ما بر تفسیر و عمل کردن در زمان حاضر می شود و می تواند بر بینش حل مسئله اثرگذار باشد.

مک کانون، روزنکرانز، شیفتل و ونگ (۲۰۱۲) هم در تحقیقی تحت عنوان قابلیت مداخله کنترل فعال برای کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی انجام داد، مشخص نموده که کنترل فعال برای کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در نمونه باعث افزایش سلامتی و تمرکز حواس شده است.

دیویس و هایز (۲۰۱۱) در تحقیقی تحت عنوان مزایای توجه آگاهانه به حال چه هستند، بررسی تحقیقات انجام شده روان درمانی شناختی انجام شده، مشخص کردند که توجه آگاهانه بر کاهش افسردگی، استرس و اضطراب موثر بوده است. ونستین و همکاران (۲۰۰۹) در بررسی چندگانه تأثیر ذهن آگاهی بر استرس، سبک مقابله ای و سلامت نشان دادند، افراد با ذهن آگاهی بالا، بیشتر به ارزیابی استرس پرداخته، کمتر از راهبردهای مقابله ای اجتنابی استفاده کرده و مقابله مسئله مدار را گزارش می کردند. همچنین پاسخ های سازگارانه استرس و راهبردهای مقابله به میزان زیادی با توجه به ارتباط میان ذهن آگاهی و سلامت روانی تعدیل شدند (به نقل از نریمانی، ۱۳۹۰).

بوشماین، هاتچینز و پترسون (۲۰۰۸) در پژوهشی تحت عنوان «تأثیر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب امتحان، افزایش مهارت های اجتماعی و عملکرد تحصیلی»، که روی ۳۴ نفر از افراد مبتلا به اضطراب امتحان و ناتوانی یادگیری به مدت پنج هفته به روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی انجام داد، به این نتیجه رسید که این درمان علاوه بر بهبود عملکرد دانشگاهی و افزایش مهارت های اجتماعی منجر به کاهش اضطراب امتحان و اضطراب حالت-صفت شد.

پترنیتی (۲۰۰۷) در پژوهشی تحت عنوان «مقایسه ای اثربخشی برنامه ی مبتنی بر ذهن آگاهی با مهارت های مطالعه در درمان اضطراب امتحان دانشجویان»، به این نتیجه رسید که هر دو روش در کاهش اضطراب امتحان موثر است، اما شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی اثربخشی معنادار بیشتری نسبت به آموزش مهارت های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان داشت.

فراندو (۲۰۰۵) پژوهشی تحت عنوان «استفاده از شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب»، به این نتیجه رسید که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب صفت دانشجویان تأثیر معناداری دارد.

ایکانن (۲۰۱۳) در رساله دکتری خود مدعی شد: اعتماد در رابطه رهبر-پیرو به شکل یک فرآیند مستمر شکل گرفته و توسعه می یابد و در شرایط خاص شکسته و چرخه ای معیوب را می سازد.

Psychology, Counseling, and Education

ویدوتو و همکاران (۲۰۱۲) ابعاد مورد اعتماد بودن را در ۳۶ دانشجوی دانشگاه پادوا ایتالیا بررسی کردند نتایج نشان داد: چهاربعد باورهای اعتمادی (صلاحیت، خیرخواهی، صراحت و قابل پیش بینی بودن) نقش مهمی در قضاوت برای اعتماد دارند. به عبارتی صلاحیت و صداقت، اصلی ترین نقش رادر قضاوت مثبت و پایین بودن روراستی مهم ترین نقش رادر قضاوت منفی به عهده دارد.

ولش و همکاران (۲۰۰۵) نیز با تأکید بر وجه ارتباطی اعتماد به بررسی ادبیات موجود در مورد نوع دوستی پرداخته اند. به نظر آن‌ها نوع دوستی و اعتماد خاستگاه مشابهی دارند و با بررسی آثار موجود در رهیافت جامعه‌شناختی به این نتیجه می‌رسند که در این سنت عواملی چون تعامل، تعهد اخلاقی، قابل اعتماد بودن، روابط اجتماعی، همکاری و آشنایی موجد اعتماد و سرمایه اجتماعی اند.

ریکونا (۲۰۰۳)، در مطالعه خود که روی سرمایه اجتماعی، رضایت و کیفیت زندگی در محیط کار انجام شده نشان می‌دهد که با افزایش سرمایه‌های اجتماعی میزان رضایت و کیفیت زندگی در محیط کار افزایش می‌یابد. به نظر وی سرمایه اجتماعی یک سازه پیش‌بینی مناسب، برای کیفیت زندگی در محیط کار و رضایت شغلی است. در ادامه وی متذکر می‌شود که ارتباط متعامل و متقابل بین رضایت شغلی و کیفیت زندگی در محل کار می‌تواند به عنوان شاخص‌های سرمایه‌های اجتماعی تلقی شوند (Requena, 2003: 331-360).

همایش اسکاپ (۱۹۹۸)، به بررسی کیفیت زندگی پرداخته است. در این همایش کیفیت زندگی معادل با ریشه کنی فقر و بهبود استانداردهای زندگی دانسته شده است. همچنین در یک چارچوب تحلیل سیستمی کیفیت زندگی به عنوان یک رهیافت، بر توانمندی افراد برای ارتقای قابلیت‌هایشان در رفع محدودیت، جهت دستیابی به اهداف سیستماتیک تعریف گردیده است. در این رویکرد در واقع انسان، محور توسعه قرار می‌گیرد (Eskape:1998).

شوکنر در انتاریوی کانادا (۱۹۹۷)، مطالعه‌ای در زمینه کیفیت زندگی انجام داده است. در این مطالعه شاخص‌های کیفیت زندگی به عنوان استراتژی توسعه محلی و ابزاری برای بررسی مستمر شرایط زندگی و کار ساکنان انتاریو مورد استفاده قرار گرفته است. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که مهم‌ترین مولفه‌های کیفیت زندگی در این ایالت شاخص‌های اجتماعی (کودکان تحت پوشش انجمن حمایت از کودکان و فهرست‌های انتظار متقاضیان مسکن دولتی و...)، بهداشتی (نوزادان دارای وزن کم هنگام تولد)، اقتصادی (شمار بیکاران، شاغلان و ورشکسته‌ها و...) و زیست محیطی (تعداد ساعاتی که کیفیت هوا مناسب نیست، پس مانده‌های آلاینده محیط زیست و...) می‌باشند (Shookner, 1997).

۴- نتیجه گیری

همانطور که در متن به آن اشاره شد شخصیت عبارت است از الگوهای مشخص افکار، نگرش‌ها و هیجانات که بر تعاملات فرد با محیط اطرافش تأثیرگذار است. شخصیت در یک معنای کلی، یعنی جنبه‌های بی‌همتا و نسبتاً درونی و بیرونی منش فرد، که در موقعیت‌های مختلف بر رفتار وی تأثیر می‌گذارند. ویژگی‌های شخصیت در زندگی روزمره به صفات پایدار در خلال زمان باز می‌گردد که از موقعیتی به موقعیت دیگر تغییر چندانی نکرده و به ماهیت وجودی فرد اشاره دارد. سال‌هاست روانشناسان و پژوهشگران به تحقیق در مورد شخصیت و چگونگی تأثیر آن بر فرآیندهای رفتاری پرداخته‌اند. انسان موجودی چند بعدی است که این ابعاد بر هم تأثیر مستقیم دارند. رفتار ما تحت تأثیر ویژگی‌ها و توانایی‌های شناختی و هیجانی قرار دارد. برای پیش‌بینی رفتار باید چنین ویژگی‌هایی بطور دقیق مورد بررسی قرار گیرند

ذهن آگاهی یا حضور ذهن به معنای آگاهی از افکار، رفتار، هیجانات و انگیزه‌ها است، به طوری که بهتر بتوانیم آنها را مدیریت و تنظیم کنیم. به عبارت دیگر، ذهن آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه‌های خاص است. یعنی توجه و تمرکز که سه عنصر در آن دخالت دارد: 1- بودن در حال حاضر، 2- هدفمند بودن، و 3- نبود قضاوت. این نوع توجه توسط زوجین می‌تواند موجب افزایش آگاهی، کاهش

Psychology, Counseling, and Education

حواس پرتی، شفافیت و وضوح، و پذیرش واقعیت حال حاضر شود. در این پژوهش، در ارتباط با فرضیه اول به این نتیجه رسیدیم که آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی گروه آزمایش تأثیر مثبت و معناداری داشته است. یافته حاصل از این فرضیه همسو با یافته‌های حبیبی (1392)، یوسفی و سهرابی

از مزایای دیگر ذهن آگاهی این هست که در حال حاضر بسیاری از روانشناسان بالینی از ذهن آگاهی به عنوان یک ابزار غیردارویی بسیار کارآمد برای کاهش استرس و اضطراب استفاده می‌کنند. ذهن آگاهی در زندگی فرد باعث کاهش بسیار شدید مقاومت درونی فرد در اجرای تصمیمات شخصی می‌شود. به زبان ساده در درون فرد صلح و آشتی برقرار می‌شود و دیگر، انسان با خود سر جنگ ندارد. چرا که یک طرف دعوا یعنی خود واقعی انسان موفق شده خودش را به عنوان یک من برتر شناسایی کند و از من ذهنی جدا شود. ما وقتی خود را ملزم کنیم که در زمان اکنون به ورودی‌های حواس پنجگانه خود، یعنی به چیزهایی که به چشم می‌بینیم یا با گوش می‌شنویم، بیشتر دقت کنیم و مزه‌غذایی که می‌چشیم و بوی چیزهایی که به مشاممان می‌رسد را با حداکثر حواس جمعی ردیابی و نظاره کنیم و هنگام لمس اشیای اطراف و همینطور هر چیزی که با آن تماس می‌گیریم بیشترین دقت را داشته باشیم، طبیعتاً این حواس خود به خود قوی تر می‌شوند.

همچنین ذهن آگاهی باعث تقویت شاخصه‌های زیر می‌شود:

- ۱- بی‌قضاوتی: یعنی بدون پیش داوری و حذف و تایید با زندگی برخورد کنیم و ورای درستی و نادرستی اتفاقات درون و بیرون خود را نظاره کنیم.
- ۲- صبور بودن: یعنی حوصله داشتن و شکیب بودن و حق دادن به اتفاقات برای اینکه در زمان مناسب خودشان رخ دهند.
- ۳- ذهنی باز داشتن: یعنی درک همه چیز همانگونه که هستند، یعنی تقسیم نکردن ذهن به سیاه و سفید.
- ۴- اطمینان داشتن: یعنی مطمئن بودن به اینکه توانایی ((ذهن آگاه)) بودن در وجود همه آدمها هست و هر انسانی می‌تواند این شکل متفاوت بیداری و هوشیاری را در تمام لحظات زندگی اش حفظ کند.
- ۵- اصالت بخشیدن به بودن به جای سرگرم کاری شدن: یعنی به جای فرار از لحظه اکنون و مشغول کردن عمدی خود به انجام یک کار (چه بسا کارهای بی فایده) بپذیریم که بودن و حضور داشتن در لحظه اکنون بسیار ارزشمندتر از انجام هر کار دیگری است.
- ۶- پذیرفتن واقعیت‌های زندگی در هر لحظه: به این شکل که اوضاع و اتفاقات و شرایط زندگی خود را همینطوری که واقعا هستیم بپذیریم و آنها را انکار نکنیم.
- ۷- دل‌بسته نبودن و رها بودن: یعنی خود را با هیچ چیز دیگری در این عالم یکی ندانستن و اسیر و دل‌بسته نبودن به هیچ چیز.

کارمودی و بائر (۲۰۰۷) معتقدند که انجام تمرینات ذهن آگاهی باعث رشد عامل‌های مختلف ذهن آگاهی مانند مشاهده، غیر قضاوتی بودن، غیر واکنشی بودن و عمل توأم با هوشیاری می‌شود. رشد این عامل‌ها نیز خود باعث رشد بهزیستی روانشناختی، کاهش استرس و نشانه‌های روان شناختی می‌شود. در حقیقت وقتی ذهن آگاهی افزایش می‌یابد، در نتیجه ما میتوانیم خود را از الگوهای رفتاری اتوماتیک رها کنیم و از طریق درک و دریافت مجدد، دیگر با حالت‌هایی مثل اضطراب و ترس کنترل نشویم، بلکه می‌توانیم از اطلاعات برخاسته از این حالت‌ها استفاده کنیم و با هیجانات همراه باشیم و در نتیجه بهزیستی روان شناختی خود را افزایش دهیم.

Psychology, Counseling, and Education

این مطالعه توانست با مروری جامع و سیستماتیک مطالعات مشابه در حوزه ویژگی های شخصیتی و ذهن آگاهی مطالبی را فراهم آورد تا مطالعات آتی بتواند با بررسی و تأکید ناگفته های تحقیقات موجود، به سؤالات بیشتری در این زمینه پاسخ دهند.

منابع

- آقاپور، اسلام (۱۳۸۷)، بررسی عوامل اقتصادی اجتماعی مرتبط با کیفیت زندگی مهاجران حصارک کرج، پایان نامه کارشناسی ارشد جامعه‌شناسی دانشگاه شیراز.
- آقایوسفی، علیرضا؛ اورکی، محمد؛ زارع، مریم و ایمانی، سعید (۱۳۹۲). اثربخشی ذهن آگاهی بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی در سومصرف کنندگان مواد. اندیشه و رفتار. دوره هفتم، شماره ۲۷. ص ۱۷-۲۷.
- آزاد ارمکی، تقی و دیگری. (۱۳۸۳). اعتماد، اجتماع و جنسیت؛ بررسی تطبیقی اعتماد متقابل در بین دو جنس. مجله جامعه شناسی ایران. دوره پنجم. شماره ۳.
- احمدوند، زهرا (۱۳۹۱). واری اعتبار و پایایی پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی در نمونه های غیر بالینی ایرانی. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه شاهد.
- احمدوند، زهرا؛ حیدری نسب، لیلیا؛ شعیری، محمدرضا (۱۳۹۱). تبیین بهزیستی روان شناختی بر اساس مولفه های ذهن آگاهی، فصلنامه علمی پژوهشی، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۱، ص ۶۰-۶۹.
- اشرف، احمد (۱۳۸۰)، نگرشی در مفهوم کیفیت زندگی و اجزای آن، فصلنامه رفاه اجتماعی، سال دوم، شماره ۶، صص ۶۳-۵۶.
- انعام، راحله. (۱۳۸۰). بررسی اعتماد بین شخصی در میان روستاییان شهریار، پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه الزهراء.
- بگیان محمد جواد، مجتبی بختی (۱۳۹۳) در پژوهشی تحت عنوان اثربخشی دو رویکرد آموزشی مبتنی بر پذیرش و تعهد، وروایت درمانی گروهی بر تعدیل طرح واره های ناسازگار اولیه که اعتماد یکی از این طرح واره ها می باشد در مراجعان متقاضی طلاق عنوان کردند که این دو رویکرد در افزایش اعتماد بین زوجین از اهمیت ویژه ای برخوردارند.
- بهداری، محمدحسین (۱۳۸۹) در پژوهشی بر اثربخشی درمان فراشناختی بر کاهش علائم باورهای فراشناختی مثبت در مورد نگرانی و اعتماد شناختی پایین در بیماران دچار هراس اجتماعی تأکید می کند.
- بیرامی، منصور؛ موحدی، یزدان؛ محمدزادگان، رضا؛ موحدی، معصومه و وکیلی، سجاد (۱۳۹۲). اثربخشی شناخت درمانی گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب و افسردگی دانش آموزان مدارس دبیرستانی. دست آوردهای روان شناختی (علوم تربیتی و روان شناسی) دانشگاه شهید چمران اهواز. دوره ۴، سال ۳-۲۰، شماره ۲، ص ۱-۱۸.
- پورمحمدی، سمیه؛ باقری، فریبرز (۱۳۹۳)، اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر حل مساله دانش آموزان دختر پایه پنجم دبستان، مجله روانشناسی و روان پزشکی شناخت، دوره ۱، شماره ۵۰، ص ۱-۶۱.

Psychology, Counseling, and Education

- توحید الرحمان و همکارانش (۲۰۰۳)، در مطالعه خود تلاش نموده‌اند تا تحلیلی جامع از روابط میان عوامل تعیین کننده کیفیت زندگی برای برنامه‌ریزی ارائه نمایند. (Rahman et al, 2003: 30-31).
- حبیبی، مجتبی . (1392) اثر بخشی درمان ذهن آگاهی بر ارتقاء کیفیت زندگی سوء مصرف کنندگان موادمخدر (تریاک). فصلنامه روانشناسی سلامت ۲(۵): ۶۱-۸۳.
- حفاریان، لیلیا (۱۳۸۶)، مقایسه عزت نفس، شادمانی، کیفیت زندگی و امید به زندگی زنان مطلقه و غیر مطلقه شیراز، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد واحد خوراسگان
- دهستانی، مهدی (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر افسردگی، اضطراب و استرس دانش آموزان دختر. اندیشه و رفتار. دوره نهم، شماره ۳۷، ص ۷-۱۰۰.
- رجبلو، موسی. (۱۳۸۵). بررسی میزان اعتماد اجتماعی بر حسب پایگاه اجتماعی، اقتصادی در میان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال. پایان نامه کارشناسی ارشد پژوهش علوم اجتماعی. واحد تهران شمال: دانشکده مدیریت و علوم اجتماعی.
- رستمی، آرین و صالحی، مسعود (۱۳۷۸)، کیفیت زندگی و مفهوم آن، سمینار کیفیت زندگی، دانشکده پرستاری، دانشگاه تربیت مدرس.
- رضوانی، محمدرضا و منصوریان، حسین (۱۳۸۷)، «سنجش کیفیت زندگی: بررسی مفاهیم، شاخص‌ها، مدل‌ها و ارائه مدل پیشنهادی برای نواحی روستایی»، فصلنامه روستا و توسعه، شماره ۳: ۱-۲۶.
- عبدی، سلمان (۱۳۸۷)، رابطه بین آگاهی و کمال گرایی با سلامت عمومی، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه تبریز.
- علی اکبری اسماعیل و مهدی امینی (۲۰۱۰)، مطالعه‌ای با عنوان "کیفیت زندگی شهری در ایران" را انجام داده‌اند. محققان در این مطالعه بیان می‌نمایند کیفیت زندگی شهری در ایران به شدت از شهری شدن جامعه متأثر است. (Amini, 2010:121- & Aliakari)
- کاظمینی، تکتم (۱۳۸۹). مقایسه اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی با درمان شناختی رفتاری به شیوه گروهی بر کاهش خشم و پرخاشگری رانندگان. پایان نامه کارشناسی دانشگاه مشهد، شماره بازیابی: ۳۹۸.
- کاوایی، حسین؛ جواهری، فروزان و بحیرایی، هادی . (1384) اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش افکار، خودآیند منفی، نگرش ناکارآمد، افسردگی و اضطراب: پیگیری ۶۰ روزه. فصلنامه تازه های علوم شناختی . بهار ۱۳۸۴، سال ۷، شماره ۱ (مسلسل ۲۵)، ۴۹-۵۹.
- کاوایی، ندا؛ حاتمی، ندا و شفیع آبادی، عبدالله . (1393) اثر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی افراد افسرده (غیربالینی). فصلنامه تازه های علوم شناختی ، سال ۱۰، شماره ۴، صص ۳۹-۴۸.

Psychology, Counseling, and Education

گلابی، فاطمه. (۱۳۸۴). نقش اعتماد در امر توسعه با تأکید بر عملکرد و نقش شوراهاى اسلامى. پایان نامه کارشناسی ارشد پژوهش علوم اجتماعى. دانشکده علوم اجتماعى: دانشگاه تهران.

مرصوصی و همکاران (۲۰۱۳)، در مقاله‌ای با عنوان "مطالعه تطبیقی کیفیت زندگی فرهنگی در شهرهای ایران از منظر توسعه پایدار" از

۱۲ شاخص برای بررسی کیفیت زندگی در شهرهای ایران استفاده نموده‌اند. (Marsousi et al, 2013:69-95)

نریمانی، محمد؛ زاهد، عادل؛ گل پور، رضا (۱۳۹۰). رابطه ذهن آگاهی، سبک های مقابله ای و هوش هیجانی با سلامت روانی در دانشجویان، فصلنامه علوم تربیتی، سال پنجم، شماره ۱۹، ص ۹۱-۱۰۵.

یوسفی، ناصر و سهرابی، احمد . (1390) مقایسه اثر بخشی رویکردهای خانواده درمانی مبتنی بر حضور ذهن و فراشناخت

بر کیفیت روابط زناشویی در مراجعان در آستانه طلاق. فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده، ۱(۲):۱۹۲-۲۱۱.

باسط، م، ۱۳۹۳. بررسی رابطه بین کارکرد خانواده و رضایت زناشویی با سازگاری فرزندان پسر پایه دوم مقاطع متوسطه شهر گرگان سال

تحصیلی ۹۳-۹۴. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان.

برزگری، ل، ۱۳۸۷. بررسی رابطه رضایت زناشویی با عوامل شخصیتی. همایش روانشناسی و کاربرد آن در جامعه.

پروین، ل؛ جان، ال، ۱۳۸۱. شخصیت، نظریه و پژوهش، ترجمه: جوادی، محمد جعفر؛ کدیور، پروین، انتشارات آبیژ، چاپ اول.

تمسکنی زاهدی، آ، ۱۳۹۴. بررسی رابطه بهزیستی معنوی با خوش بینی، ویژگی های شخصیتی، در زوجین در آستانه طلاق و عادی

شهرستان گرگان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان.

حسینی، ط، ۱۳۹۲. بررسی رابطه بین هوش معنوی و ویژگی های شخصیتی با رضایت زناشویی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد

گرگان (۱۳۹۲)، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اسلامی آزاد، گرگان.

حسینی سده، م؛ فتحی آشتیانی، ع، ۱۳۸۸. "بررسی نقش هوش هیجانی و مؤلفه های آن در رضایتمندی زناشویی و مقایسه آن با

متغیرهای جمعیت شناختی"، مجله روانشناسی دینی، ۲(۲):۱۳۰-۱۰۵.

حیدری، م، ۱۳۸۵. دینداری و رضایتمندی خانوادگی، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).

دنکوب، م، ۱۳۹۴. بررسی رابطه الگوهای ارتباطی و حل تعارض با رضایتمندی زناشویی کارکنان متأهل آموزش و پرورش شهرستان علی آباد

کتول، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان.

رازقی، نرگس؛ و همکاران (۱۳۹۰). "رابطه پنج عامل بزرگ شخصیتی با رضایت زناشویی"، مجله روانشناسی تحولی، روانشناسان ایرانی،

سال هفتم، شماره ۲۷.

رجنی، ا؛ و همکاران، ۱۳۹۵. مروری سیستماتیک بر مطالعات حوزه شادکامی و شخصیت، چهارمین کنفرانس بین المللی مطالعات اخیر در

علوم انسانی، فرانسه.

ساروخانی، ب، ۱۳۷۰. مقدمه ای بر جامعه شناسی خانواده. تهران: انتشارات سروش.

Psychology, Counseling, and Education

- سمیعی پاقلمه، م، ۱۳۹۲. رابطه تعهد مذهبی و حمایت اجتماعی با رضایت زناشویی دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی گنبد کاووس، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان.
- شاکریان، ع؛ و همکاران، ۱۳۹۰. "بررسی رابطه بین ویژگی های شخصیتی با رضایتمندی زناشویی"، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان، دوره شانزدهم، ۹۲-۹۹.
- شایگان نیا، ف، ۱۳۹۳. بررسی رابطه بین ویژگی های شخصیتی و بهزیستی روانشناختی با کیفیت زندگی در والدین دارای کودک عقب مانده ذهنی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان.
- عباسی، ر؛ رسول زاده طباطبایی، ک، ۱۳۸۸. "رضایتمندی زناشویی و تفاوت های فردی: نقش عوامل شخصیتی"، مجله علوم رفتاری، دوره ۳، شماره ۳، ص ۲۴۲-۲۳۷.
- عنایتی شکیلایی، م، ۱۳۹۴. رابطه ویژگی های شخصیتی و خودکارآمدی با میزان خلاقیت معلمان مدارس دخترانه مقطع متوسطه ناحیه ۱ شهرستان ساری، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان.
- گلچین، ص، ۱۳۸۷. بررسی آموزش های پیش از ازدواج و تأثیر آن در رضایت از زندگی در شهرستان آزادشهر، پایان نامه کارشناسی پژوهشگری علوم اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی، آزادشهر.
- محمدی، م، ۱۳۹۴. بررسی رابطه بین هوش هیجانی و مدل پنج عامل شخصیت با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی شهر گرگان در سال تحصیلی ۹۳-۹۲، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان.
- منصوبی فر، م؛ ناهیدپور، ف، ۱۳۹۱. "بررسی نقش شباهت زوج ها از نظر ویژگی های شخصیتی و بلوغ عاطفی در رضایت زناشویی"، مجله علوم رفتاری، دوره ۴، شماره ۱۳، ص ۱۱۹-۱۳۱.
- میقانی، ح، ۱۳۹۳. بررسی رابطه و مقایسه شادکامی، رضایت جنسی و رضایت زناشویی در زنان شاغل و خانه دار شهرستان کلاله، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان.

November 2018

2nd International Conference on

Psychology, Counseling, and Education

Buunk, B. P., & Mutsaers, W. (1999). Equity perceptions and marital satisfaction in former and current marriage: A study among the remarried. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(1), 123-132.

Car, A. (2000). *Family Therapy*. New York: John Wiley and Sons, LTD.

Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-33.

Craighead, W. E. & Craighead, L. W. (2003). Behavioral and cognitive psychotherapy. In G. Stricker & T. A. Widiger (Eds.), *Clinical Psychology*, 279-300.

Emanuel, A. S., Updegraff, J. A., Kalmbach, D. A., & Ciesla, J. A. (2010). The role of mindfulness facets in affective forecasting. *Personality and Individual Differences*, (49), 815-818.

Esch, L. V., Oudsten, B. D., De Vries, J. (2010). The World Health Organization Quality of Life Instrument-Short Form (WHOQOL-brief) in women with breast problems. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 11(1), 5-22.

Gardner-Nix, J. (2009). Mindfulness-based stress reduction for chronic pain management. Didonna F, Editor, *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York:

November 2018

2nd International Conference on

Psychology, Counseling, and Education

Springer, 369-81.

Gottman, J., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and Family*, 60, 3-22.

Halford, W. K., Sanders, M. R., & Behrens. B. C. (2001). Can skills training prevent relationship problem in at-risk couple? Four-year effects of a behavioral relationship education program. *Journal of Family Psychology*, 15, 750-768.

Hollis-Walker, L. & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222-227.

Ivanovski, B. & Malhi, G. (2007). The Psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness form meditation. *Acta Neuropsychiatrica*. 76-91.

Kabat-Zinn, I. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*. 4(1), 33-47.

Kim A., Martin, D., Martin, M. (1989). Effects of personality on marital satisfaction: Identification of source traits and their role in marital stability. *Family Therapy*, 16(3), 243-248.

Kristeller, J., & Hallett, C. B. (1999). An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder. *Journal of Health Psychology*, 4(3), 357-363.

November 2018

2nd International Conference on

Psychology, Counseling, and Education

Larson, J. H. & Holman, T. B. (1994). Predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 43(2), 228-237.

Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. Guilford Press. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, (55). 68-78.

Siegel, R. D. (2010). *The Mindfulness Solution: Everyday Practices for Everyday Problems*. New York: Guilford.

Tanay, G., Lotan, G., & Bernstein, A. (2012). Salutary proximal processes and distal mood and anxiety vulnerability outcomes of mindfulness training: A pilot preventive intervention. *Behavior Therapy*, 43(3), 492–505.

Taniguchi, S. T., Freeman, P. A., Taylor, S., & Malcarne, B. (2006). A study of married couples' perceptions of marital satisfaction in outdoor recreation. *Journal of Experiential Education*, 28(3), 253-256.

Vollestad, J., Sivertsen, B., & Nielsen, G. H. (2011). Mindfulness-based stress reduction for patients with anxiety disorders: Evaluation in a randomized controlled trial. *Behavior Research and Therapy*, 49(4), 281–288.

November 2018

2nd International Conference on

Psychology, Counseling, and Education

Abbasi R, Rasoulzadeh Tababtabei K, Kabir A, IbrahimPour R, Abbasi Z ,2010. Predicting marital satisfaction base on personality characters: contrasting artificial nervous system and the regression method. Behavioral science magazine; 4: 171-175. [In Persian]

Campbell TL, 2003. The effectiveness of family interventions for physical disorders. J Marital Fam Ther.;29(2),263-81.

Caughlin, J .P. , T.L. Huston, & R.N. Houts, 2000, How does personality matter in marriage. An examination of trait anxiety, interpersonal negativity, and marital satisfaction. Journal of personality and social psychology, vo1. 78:326-336

Decuyper M, De Bolle M, De Fruyt FB ,2012. Personality similarity, perceptual accuracy, and relationship satisfaction in dating and married couples. Pers Relat; 19: 128-45.

Golestani, E; Manzeri Tavakoli, A; Manzeri Tavakoli, 2012. Relationship of Personality Traits with Marital satisfaction in Women. Journal of Life Science and Biomedicine, 2(5): 216-218.