



پیش بینی دلزدگی زناشویی بر اساس ذهن آگاهی و سبک های اسناد در زنان متاهل

سمیه جعفرپور نویسنده مسوول^۱، فرزانه صالحی نویسنده دوم^۲

۱- کارشناسی ارشد علوم تربیتی گرایش مدیریت برنامه ریزی آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، مازندران، ایران.

somijfp60@gmail.com

۰۹۱۱۲۵۵۶۹۰۵

۲- کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، مازندران، ایران.

farzanehsalehi82@gmail.com

۰۹۱۱۹۵۶۶۲۶۰

چکیده:

پژوهش حاضر به روش توصیفی- همبستگی با هدف پیش بینی تغییرات دلزدگی زناشویی زنان متاهل بر اساس ذهن آگاهی و سبک های اسناد انجام شد. جامعه پژوهش حاضر کلیه زنان متاهل ۱۸ تا ۳۵ سال شهرستان شهریار بود و تعداد اعضای نمونه ۱۵۰ نفر بود که به روش نمونه گیری در دسترس از بین مراجعینی که به مراکز روانشناسی داشتند، انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه دلزدگی زناشویی پاینز (۱۹۹۶)، پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ و پرسشنامه سبک های اسناد سلیگمن و سینگ (۱۹۸۲) بودند. نتایج تحلیل همبستگی پیرسون نشان داد بین دلزدگی زناشویی با سبک اسناد مثبت و ذهن آگاهی رابطه مثبت و بین دلزدگی زناشویی با سبک اسناد منفی رابطه منفی معنادار وجود دارد. همچنین تحلیل رگرسیون نشان داد سبک اسناد مثبت میتواند ۲۵ درصد، سبک اسناد منفی میتواند ۲۱ درصد و ذهن آگاهی میتواند ۱۰ درصد از تغییرات واریانس دلزدگی زناشویی را تبیین کند.

کلیدواژه: دلزدگی زناشویی، ذهن آگاهی، سبک اسناد مثبت، سبک اسناد منفی.



مقدمه:

زندگی زناشویی یکی از جهانی‌ترین نیازهای بشری است که از دو نفر با توانایی‌ها و استعداد‌های متفاوت با نیازها و علایق مختلف و در یک کلام با شخصیت‌های گوناگون تشکیل شده است. افراد رابطه زناشویی خود را با نگرش و احساس‌های مثبت شروع میکنند، ولی به تدریج هنگامی درمی‌یابند رفتار همسرشان آنگونه نیست که انتظارش را داشته‌اند، احساس‌های منفی در رابطه آنها پدید می‌آیند (مک کارتی^۱، ۲۰۰۶). پس از افزایش سرخوردگی و تنش‌های برآمده از برآورده نشدن خواسته‌ها و نیازهای میان فردی، احساس سرخوردگی آشکارا به همسر نسبت داده میشود و این مایه از دست رفتن عشق تعهد شده و دلزدگی جایگزین شور و شیفستگی نخستین میگردد (پوکورسکا^۲ و همکاران، ۲۰۱۳). دلزدگی زناشویی به همسران اجازه نمیدهد تا از تعارضات اجتناب کنند و یا به شیوه‌ای مناسب آنها را حل کنند، به طوری که از ازدواج و رابطه با یکدیگر احساس رضایت نمیکنند.

به زعم کایزر^۳ (۱۹۹۸) دلزدگی زناشویی فقدان تدریجی دلبستگی عاطفی است که کاهش توجه به همسر، بیگانگی عاطفی و افزایش احساس دلسردی و بی تفاوتی نسبت به همسر را شامل میشود (مازارانتانی^۴، ۲۰۱۱). پاینز^۵ (۲۰۰۴) دلزدگی زناشویی را سرخوردگی پیش رونده در نظر میگیرد که شامل سه مرحله است. ۱- سرخوردگی و ناامیدی ۲- خشم و تنفر و ۳- دلسردی و بی تفاوتی است. علاوه بر این در پژوهشی باز مستولیت اضافی، مطالبات متناقض و تعهدات خانوادگی را به عنوان عواملی مشخص کرده است که بیشترین تاثیر را بر دلزدگی زناشویی دارند.

عوامل بیشماری بر میزان دلزدگی زوجین میتواند اثرگذار باشد، عوامل فردی، زمینه‌ای، عاطفی، شناختی، اجتماعی و فرهنگی از آن جمله هستند. یکی از عوامل درونی که احتمالاً بر دلزدگی زناشویی تاثیر گذار است، ذهن آگاهی است. رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی در کنار فرایندهای شناختی، بطور خاص و جدی بر روی عواطف، هیجانات تمرکز دارد که یکی از مهمترین عوامل تاثیر گذار در کیفیت و رضایت زناشویی است (واتر و شودر^۶، ۲۰۱۵). لذا به نظر میرسد استفاده از این رویکردها برای اصلاح پردازش هیجانات، تنظیم هیجان و بهبود مهارتهای عاطفی و هیجانی موثر باشد. ذهن آگاهی به معنی توجه کردن به طریق خاص، معطوف به هدف در زمان حال و بدون داوری است که به دلیل نقش کلیدی توجه، گاهی به توجه آگاهی نیز ترجمه شده است (وان وریسجیک، بروسرن و شورنیک^۷، ۲۰۱۶).

در ذهن آگاهی فرد می‌آموزد که در لحظه از حالت ذهنی خود آگاهی داشته و توجه خود را به حالت‌های مختلف ذهنی خود متمرکز نماید. به عبارت دیگر ذهن آگاهی نوعی آگاهی است که از طریق توجه غیر قضاوتی و همراه با قصد به لحظه کنونی پدید می‌آید. توجه به هر چیزی خصوصاً به آن جنبه‌هایی از زندگی که انسان، ارزش بیشتری برای آنها قائل است و یا آنهایی که بیشتر نادیده گرفته میشود (سگال و تیسدا^۸، ۲۰۱۸).

در مشکلات ارتباطی زوجین، نحوه‌ی مقابله‌ی زوجین با هیجانانگشان که در طول رابطه ظاهر میشوند، از اهمیت قابل توجهی برخوردار است و رویکرد حضور ذهن و فراشناخت علاوه بر فرایند شناختی بر روی عواطف نیز تمرکز دارد، که یکی از مهمترین عوامل

¹ McCarthy

² Pokorska

³ Kayser

⁴ Mazzarantani

⁵ Painse

⁶ Vater , Schroder-Abe

⁷ Van Vreeswijk , Broersen , Schurink

⁸ Teasdale , Segal



تاثیرگذار بر افزایش کیفیت روابط زناشویی در رابطه است. افراد با حضور ذهن بالا به علت اشراف داشتن بر زمان و نترسیدن از تغییرات میتوانند محیطی دائمی پویا و انعطافپذیر در زندگی خود ایجاد کنند (بورپی ولانگر^۹، ۲۰۰۵). این محیط پویا و انعطافپذیر مانع رشد تعارضات مزمن و فاصله‌های روانی و عاطفی طولانی مدت میشود؛ که این تعارضات خود ایجادکننده زنجیرهای از مشکلات بعدی خواهند بود. نکته مهم، افراد با حضور ذهن بالا به نقطه نظرات خود و همسر خود توجه بالایی دارند و این نکته به عنوان وسیله‌های برای پویا نگه داشتن و جلوگیری از سردی روابط، و در نهایت موجب افزایش کیفیت روابط در زندگی مشترک خواهد شد.

بورپی و لانگر (۲۰۰۵) معتقد است در یک رابطه ذهن آگاهانه عقاید و نگرشهای موجود، قابلیت مبادله و چکش خوری بیشتری دارد. این حساسیت ذهن آگاهانه تاثیرات پایداری بر زوجین برای حل مشکلات همراه با احترام، صمیمیت و همدلی ایجاد مینماید. افراد با حضور ذهن بالا نه تنها به خود و موقعیت درونی و بیرونی خود آگاه هستند، بلکه به تغییرات ایجاد شده در ظاهر و رفتارهای همسر خود نیز آگاهی بالایی دارند.

یکی از دیگر عوامل درونی که میتواند بر دلزدگی زناشویی تاثیرگذار باشد، سبک‌های اسناد است. نظریه اسناد در پیش بینی موفقیت و شکست ازدواج مطرح بوده است. به طور کلی افراد مایل هستند که علل زیربنایی رفتار خود و دیگران را بفهمند تا دریابند که چرا خود یا دیگران تحت شرایط خاص به شیوه‌های مشخص و معینی عمل میکنند، این فرایند را اسناد دهی ارتباطی میگویند (گاتمن^{۱۰}، ۲۰۰۲).

اسناد ارتباطی به طور کلی شامل دو نوع اسناد علی و اسناد مسئولیت هستند. اسناد علی بر جایگاه اسناد (بیرونی و درونی)، پایداری و ثبات و کلی یا جهان شمول بودن تاکید دارد، درحالیکه اسناد مسئولیت بر عمدی و آگاهانه بودن رفتار، خودخواهی همسر خاطی و سرزنش تاکید میکند. تئوری اسناد معتقد است که انسان‌ها یک نیاز ذاتی و درونی دارند که برای هر اتفاقی در زندگی دلالی را در نظر بگیرند، شاید به این دلیل که انسانها نیاز دارند که از جهان اطراف فهم بهتری بدست آورند و بر محیط اطرافشان حس کنترل داشته باشند (هدایا^{۱۱}، ۲۰۱۵).

پژوهش‌ها نشان میدهند نحوه اسناددهی افراد با رضایت زناشویی آنها رابطه وجود دارد. به عنوان مثال استفان^{۱۲} و همکاران (۲۰۰۶) در مطالعه خود که روی نمونه‌ای شامل ۷۴ نفر از زوج‌های فرانسوی/کانادایی انجام دادند، نتایج نشان داد که ارتباط بین اسناد و رضایت زناشویی در سراسر فرهنگ‌ها پایداری است. خین سن هلینگ^{۱۳} (۲۰۰۵) با مطالعه ارتباط بی سبک اسناد و رضایت زناشویی از زوج‌های متأهل نشان داد که اسناد مثبت با رضایت زناشویی همبستگی مثبت دارد و اسناد منفی با رضایت زناشویی همبستگی منفی دارد. نتایج پژوهش کرسستینا^{۱۴} و همکاران (۲۰۰۵) از این فرضیه حمایت کرد که ناراحتی زناشویی واسط و میانجی ارتباط بین اسناد و افسردگی است و نیز اسنادهای منفی واسط و میانجی رابطه بین ناراضی زناشویی و افسردگی هستند. به اعتقاد فینچام برادبوری^{۱۵} (۱۹۹۳) شواهد ناشی از مطالعات طولی نشان میدهد سبک اسناد موجب خشنودی زوجی میشود و نه بالعکس، یعنی دلیل سازگاری و ناسازگاری زوجی محصول سبک اسناد زوجین است.

⁹ Burpee, L. C. & Langer. E. J

¹⁰ Gottman

¹¹ Hedaya

¹² Stephane

¹³ Khin san Hlaing

¹⁴ Kristina Kristina

¹⁵ Fincham & Bradbury



به طور کل نتایج پژوهش ها و نظریه ها حاکی از ارتباط سبک های اسناد و ذهن آگاهی با سازگاری زناشویی است، لذا با توجه به مطالب مطروحه پژوهشگر درصدد است به این موضوع بپردازد که آیا ذهن آگاهی و سبک های اسناد پیش بینی کننده دلزدگی زناشویی هستند؟

روش پژوهش:

پژوهش حاضر از منظر هدف کاربردی و از منظر روش انجام توصیفی و همبستگی میباشد. جامعه پژوهش حاضر کلیه زنان متأهل ۱۸ تا ۳۵ سال شهرستان شهریار بود. به دلیل عدم اطلاع از آمار دقیق از جامعه آماری امکان استفاده از جدول مورگان یا فرمول کوکران نیست؛ لذا تعداد اعضای نمونه ۱۵۰ نفر بود که به روش نمونه گیری در دسترس از بین مراجعینی که به مراکز روانشناسی داشتند، انتخاب شدند.

ابزار پژوهش:

پرسشنامه دلزدگی زناشویی: مقیاس دلزدگی زناشویی یک ابزار خود سنجی است که برای اندازه گیری درجه دلزدگی زناشویی در بین زوج ها طراحی گردیده است. این مقیاس از یک ابزار خودسنجی دیگری که برای اندازه گیری دلزدگی بکار می رود اقتباس شده است. این مقیاس توسط پاینز (۱۹۹۶) ابداع گردید "پاینز و نانز ۲۰۰۳، لائس و لائس ۲۰۰۱). این پرسشنامه ۲۰ ماده دارد که شامل ۳ جزء اصلی خستگی جسمی (مثلا احساس خستگی، سستی و داشتن اختلالات خواب) از پا افتادن عاطفی (احساس افسردگی، ناامیدی، در دام افتادن) و از پا افتادن روانی (مثل احساس بی ارزشی، سرخوردگی و خشم به همسر) می باشد. ضریب اطمینان آزمون - بازآزمون ۸۹/۰ برای یک دوره یک ماهه، ۷۶/۰ برای یک دوره دو ماهه، و ۶۶/۰ برای دوره چهارماهه بود تداوم درونی برای اغلب آزمودنی ها با ضریب ثابت آلفا سنجیده شد، که بین ۹۱/۰ تا ۹۳/۰ بود (پاینز ترجمه شاداب، ۱۳۸۱). در ایران نیز نویدی (۱۳۸۴) آلفا کرونباخ این پرسشنامه را در مورد ۲۴۰ نمونه ۱۲۰ پرستار و ۱۲۰ معلم اندازه گیری کرد که عبارت است ۸۶/۰

پرسشنامه ذهن آگاهی: فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ (FMI-SF)، به طور گسترده ای مورد مطالعه قرار گرفته و در بسیاری از فرهنگ ها، از نظر خصوصیات روان سنجی مورد بررسی قرار گرفته است. بوچهدل و همکاران فرم اولیه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ که شامل ۳۰ سوال بود را طراحی کردند. بعدها فرم کوتاه با ۱۴ گویه که برای استفاده در جمعیت عمومی مناسب تر است توسط والچ و همکاران طراحی شد. فرم بلند پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ بیشتر برای اجرا در گروه هایی مناسب است که با فرهنگ بودایی و اعمال مراقبه ای آشنایی دارند، اما فرم کوتاه آن برای اجرا در گروه هایی که آشنایی زیادی با زمینه بودایی ذهن آگاهی ندارند، مناسب تر است و می توان از فرم کوتاه در فرهنگ های مختلف استفاده نمود و می تواند به خوبی همه جنبه های مربوط به حوزه ذهن آگاهی را پوشش دهد در طی یک بررسی در داخل کشور که توسط قاسمی جوبنه، عرب زاده، جلیلی نیکو، محمدعلی پور و محسن زاده انجام شد، فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ ابتدا به به فارسی ترجمه شد و سپس روایی و پایایی آن مورد بررسی قرار گرفت. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش (قاسمی جوبنه و همکاران، ۱۳۹۴) برای این پرسشنامه بالای ۰/۷ برآورد شد.

پرسشنامه سبک های اسناد: پرسشنامه سبک های اسنادی (ASQ) در سال ۱۹۸۲ توسط سلیگمن و سینگ ارائه شد. این پرسشنامه شامل ۱۲ موقعیت فرضی (شش موقعیت مثبت و شش موقعیت منفی) است و ۴۸ سوال دارد. در یک مطالعه در خارج از ایران، بریج (۲۰۰۱) ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۸۰ گزارش داد. سلیمانی نژاد (۱۳۸۱) نیز آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه را ۰/۷۴ گزارش کرد. رجبی (۱۳۸۲)، به نقل از حیدری و همکاران، (۱۳۹۱) روایی پرسشنامه را با استفاده از تحلیل عاملی به دست آورد که



در عامل اول یعنی سبک اسنادی مثبت بارهای عاملی ماده ها بین ۵۵٪ تا ۶۷٪ و در عامل دوم یعنی سبک اسنادی منفی از ۴۰٪ تا ۶۸٪ نوسان داشتند.

برای تحلیل از نرم افزار SPSS20، برای تحلیل توصیفی داده‌ها از میانگین و انحراف استاندارد و برای تحلیل استنباطی نیز از تحلیل همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد.

نتایج:

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد نمرات آزمودنی‌ها در مقیاس‌های دلزدگی زناشویی، سبک اسناد و ذهن آگاهی

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
دلزدگی زناشویی	۹۰/۶	۱۰/۴
سبک اسناد منفی	۷/۷۰	۲/۵
سبک اسناد مثبت	۱۴/۴۴	۳/۳۲
ذهن آگاهی	۴۴/۹۸	۸/۲۳

جدول فوق میانگین کل مقیاس‌های پژوهش را نشان می‌دهد. طبق جدول میانگین دلزدگی زناشویی برابر است با ۹۰/۶، میانگین سبک اسناد منفی ۷/۷۰، میانگین سبک اسناد مثبت ۱۴/۴۴ و میانگین ذهن آگاهی ۴۴/۹۸ می‌باشد.

جدول ۲. ماتریس همبستگی پیرسون متغیرهای پژوهش

متغیر	دلزدگی زناشویی	سبک اسناد مثبت	سبک اسناد منفی	ذهن آگاهی
دلزدگی زناشویی	۱	-۰/۳۱	۰/۱۵	-۰/۳۲
سبک اسناد مثبت	-۰/۳۱	۱	-۰/۳۶	۰/۴۱
سبک اسناد منفی	۰/۱۵	-۰/۳۶	۱	-۰/۳۵
ذهن آگاهی	-۰/۳۲	۰/۴۱	-۰/۳۵	۱

جدول فوق نتایج همبستگی پیرسون را به صورت ماتریسی نمایش می‌دهد. بر اساس نتایج بدست آمده بین دلزدگی زناشویی با سبک اسناد مثبت و ذهن آگاهی رابطه مثبت و بین دلزدگی زناشویی با سبک اسناد منفی رابطه منفی معنادار وجود دارد.



جدول ۳. تحلیل رگرسیون به منظور بررسی پیش بینی پذیر دزدگی زناشویی

اینتر								مدل
SE	R ²	R	sig	F	MS	Df	SS	
۳/۶۰	۰/۲۵۴	۰/۵۰۴	۰/۰۰۰	۱۲/۰۶	۱۵۶/۶۱	۱	۷۸۳/۰۷	رگرسیون متغیر پیش‌بین
sig	t	Beta	SE	B				
۰/۰۰۰	۴/۹۴	۰/۴۳۲	۰/۴۳۲	۰/۴۷۰	سبک اسناد مثبت			
۰/۰۰۰	۵/۹۱	۰/۸۱۳	۰/۰۹۰	۰/۵۳۴	سبک اسناد منفی			
۰/۰۰۰	۴/۸۵	۰/۷۱۶	۰/۰۸۸	۰/۴۳۶	ذهن آگاهی			

توضیح: جدول فوق نتایج تحلیل رگرسیون به روش اینتر را نشان می‌دهد. همانطور که مشاهده می‌شود متغیرهای پیش بین شامل سبک اسناد و ذهن آگاهی در مجموع می‌تواند ۲۵ درصد از تغییرات واریانس دزدگی زناشویی را تبیین کند.



بحث و نتیجه گیری:

به منظور بررسی فرضیه فوق از تحلیل رگرسیون استفاده شد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد ذهن آگاهی و سبک های اسناد میتواند ۲۵ درصد از تغییرات دلدگی زناشویی را پیش بینی کند. با توجه به وجود رابطه معنادار بین سبک های اسناد و ذهن آگاهی با دلدگی زناشویی و معنادار بودن تحلیل رگرسیون پیش بینی دلدگی زناشویی هر چند در سطوح پایین نیز قابل باور میباشد. همانطور که مطرح شد سبک های اسناد از طریق عواطف بر رفتارهای ما تاثیرگذار بوده و ذهن آگاهی نیز از طریق شناخت و کنترل افکار بر رفتارهای ما اثرگذار هستند. لذا از آنجا که دلدگی زناشویی به علت مجموعه ای از توقعات غیر واقع گرایانه و تفکرات غیر منطقی و فراز و نشیب های زندگی بروز می کند، به معنای تاثیر عواطف و شناخت بر دلدگی زناشویی است. بنابراین میتوان گفت ذهن آگاهی و سبک های اسناد از طریق کنترل عواطف و شناخت ما میتواند دلدگی زناشویی را نیز تبیین کند.

وقتی رفتار مثبت همسر به وسیله اسنادهای درونی، پایدار، کلی و عمدی و همراه با تحسین ارزیابی شود و نیز رفتارهای منفی وی با اسنادهای بیرونی، ناپایدار، ویژه و غیر عمدی و فاقد سرزنش و توام با بخشایش ارزیابی شود موجب رضایتمندی از رابطه میشود و دلدگی زناشویی کاهش می یابد. و بعکس چنان چه رفتارهای مثبت همسر با اسنادهای بیرونی و فاقد تحسین ارزیابی شود و رفتارهای منفی وی با اسنادهای درونی، ثابت و خودخواهانه و همراه با سرزنش کنندگی ارزیابی شود، موجب عدم رضایتمندی از رابطه شده و دلدگی زناشویی رو به افزایش خواهد بود.

درخصوص تبیین رابطه ذهن آگاهی با دلدگی زناشویی میتوان گفت افراد ذهن آگاه هنگام روبرو شدن با استرس های محیطی، خودمهارگری بیشتر، سازگاری بالاتر، نگاه مثبت به همسر و ارتباط موثر را تجربه میکنند. شاید تغییرات بیولوژیکی داخل مغز که به تمرینات مراقبه ای نسبت داده میشوند نیز بر نحوه تعامل اجتماعی افراد تاثیرگذار باشد. توانایی آگاه بودن از حواس درونی میتواند در خنثی و کمتر کردن احساسات شدید در جریان دعوا با همسر موثر باشد چرا که فرد میتواند احساس برانگیختگی را سریعتر شناسایی کند.



منابع:

- قاسمی جوبنه، رضا؛ عرب زاده، مهدی؛ جلیلی نیکو، سعید، محدعلی پور، زینب؛ محسن زاده، فرشاد (۱۳۹۴). بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*. ۱۴(۲): ۱۳۷-۱۵۰.
- حیدری، سکینه؛ مکتبی، غلام حسین، شهنی ییلاق، منیجه (۱۳۹۱). مقایسه دانش آموزان دختر موفق و ناموفق دبیرستانی از لحاظ سبک های اسنادی و خودناتوان سازی با کنترل هوش در شهر اهواز. *مجله دست آوردهای روان شناختی*، ۴(۱)، ۴۳-۶۲.
- سلیمانی نژاد، ناصر (۱۳۸۱). رابطه سبک اسناد با پیشرفت تحصیلی در دختران و پسران سال سوم دبیرستان. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). *Mindfulness and Marital Satisfaction*. *Journal of Adult Development*, 12(1), 43-51.
- Finchmand, F., & Bradbury, T. (1993). *Marital satisfaction, depression and attributions. A longitudinal analysis*. *Journal of personality and social psychology*, 64, 442-52.
- Forman, L. R. (2002). *Clinical Handbook Of Couple Therapy*. New York: Guilford
- Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2002). *Marital research in the 20th century and a research agenda for the 21st century*. *Family process*, 41(2), 159-197.
- Hedaya, N. K. (2015). *Attribution style and gender role attitudes as predictors of infertility distress in women coping with infertility diagnoses* (Doctoral dissertation, Alliant International University).
- Kristina coop Gorden, Michel A. friedman, Lvan W. Miller, Lowell Gaertner (2005), *marital Attributions as moderators of the marital Discord Depression Link*, 24, 6, 876-893.
- Khin san Hlaing (2005), *The study of the Relationship between Attribution style and Marital satisfaction of Married couples in Myanmar*, Psychology Department yangon university, 106.1-12.
- McCarthy, L. A. (2006). *Influences of couple conflict type, division of labor, and violated expectation on first time parents' individual and marital wellbeing*. *Dissertation for the degree of PhD: University of Florida*.
- Mazzarantani, J. (2011). *The divorce survival guide: what to know to protect your emotional and financial security*. Miami: Jules Mazzarantani PLLC.
- Pokorska, J., Farrell, A., & Pillai, K. (2013). *Relationship fading in business to consumer context*. *European Marketing Academy conference*. Istanbul: Turkey
- Pines, A. M., Hammer, B. L., Neal, B. M., & Icekson, T. (2011). *Job Burnout and couples in the sandwiched Generation*. *Journal of Social Psychology*, 74(4), 361.
- Pines, A. M. (2004). *Adult attachment styles and their relationship to burnout: a preliminary, cross cultural investigation work and stress*. *Journal of Family therapy*, 18, 66-80.
- Segal, Z. V., & Teasdale, J. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford Publications.



- Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2015). *Explaining the link between personality and relationship satisfaction: Emotion regulation and interpersonal behaviour in conflict discussions*. *European Journal of Personality*, 29(2), 201-215.
- Van Vreeswijk, M., Broersen, J., & Schurink, M. (2009). *Mindfulness en schematherapie: Praktische training bij persoonlijkheidsproblematiek*. Bohn Stafleu van Loghum.
- Zindel.V.Segal; J.Mark.G.Williams; John.D.Teasdale. (2012). *Mindfulness Based Cognitive Therapy*. The Guilford Press.