



فصلنامه پژوهش‌های کاربردی در مشاوره

تعیین واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه ذهن‌آگاهی، تعهد زناشویی و همدمی با دل‌زدگی زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به شورای حل اختلاف شهر یاسوج
زاهده رحمانیان^۱ و زهرا غلام‌پور گنجه^۲

۲۵

دوره ۷، شماره ۲، پیاپی ۲۵
تابستان ۱۴۰۳

مقاله علمی

تاریخ دریافت:
۱۴۰۳/۰۲/۱۷
تاریخ پذیرش:
۱۴۰۳/۰۵/۲۱
صص: ۲۷-۵۶

شابا چاپی: ۵۳۲۲-۲۶۷۶



Q4

چکیده

باتوجه به اهمیت دل‌زدگی زناشویی در کیفیت زندگی، هدف پژوهش حاضر تعیین واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه ذهن‌آگاهی، تعهد زناشویی و همدمی با دل‌زدگی زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به شورای حل اختلاف شهر یاسوج بود. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری در این پژوهش زوجین مراجعه‌کننده به شورای حل اختلاف شهر یاسوج در سال ۱۴۰۱ بودند که بعد از هماهنگی با آنها تعداد ۲۰۰ نفر از این زوجین که دارای اختلافات خانوادگی بودند به‌عنوان نمونه و به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار استفاده‌شده در این پژوهش پرسش‌نامه دل‌زدگی زناشویی پاینز (۲۰۱۳)، پرسش‌نامه تعهد زناشویی آدام و جونز (۱۹۹۷)، پرسش‌نامه همدمی جولیف و فارینگتون (۲۰۰۶) و پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی رایان و براون (۲۰۰۳) و همچنین پرسش‌نامه تاب‌آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) بودند. از روش تحلیل معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار آمارای ایموس استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که ذهن‌آگاهی، تعهد زناشویی و همدمی تأثیر مثبتی بر تاب‌آوری زوجین داشت. با ۹۹٪ اطمینان ذهن‌آگاهی، تعهد زناشویی، همدمی و تاب‌آوری تأثیر مثبتی بر دل‌زدگی زناشویی زوجین داشت. بعلاوه، تاب‌آوری ارتباط بین ذهن‌آگاهی، تعهد زناشویی و همدمی بر دل‌زدگی زناشویی زوجین را میانجی می‌کرد ($P < 0/05$). در نتیجه، تاب‌آوری در رابطه ذهن‌آگاهی، تعهد زناشویی و همدمی با دل‌زدگی زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به شورای حل اختلاف شهر یاسوج نقش واسطه‌ای ایفا می‌نماید؛ لذا آموزش خانواده برای کاهش میزان دل‌زدگی زوجین ضرورت دارد.

کلیدواژه‌ها: تاب‌آوری، ذهن‌آگاهی، تعهد زناشویی، همدمی، دل‌زدگی زناشویی.

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد یاسوج با شناسه اخلاق IR.IAU.YASOOJ.REC.1401.014 است.

۱. استادیار، گروه آموزش روانشناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

z.rahmanian@cfu.ac.ir

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد یاسوج، یاسوج، ایران.

mahnazpsycho6283@gmail.com

مقدمه

داشتن روابط اجتماعی نزدیک مانند ازدواج با افزایش میزان بقا و بهبود کیفیت زندگی افراد مرتبط است (یوسفی‌راد و ذوقی، ۱۴۰۲). زندگی مشترک از عوامل متعددی متأثر می‌شود که پاره‌ای از آن‌ها ممکن است زوجین را به طرف اختلاف و درگیری، جدایی روانی و دل‌زدگی زناشویی^۱ و حتی طلاق سوق دهد. در یک ازدواج سرخورده یکی یا هر دو زوج ضمن تجربه احساس گسستگی از همسر و کاهش علائق و ارتباطات متقابل، نگرانی‌های قابل توجهی در خصوص تخریب فزاینده رابطه و پیشروی به سمت طلاق و جدایی دارند (زنگ^۲ و همکاران، ۲۰۲۰). دل‌زدگی زناشویی کاهش تدریجی دلبستگی عاطفی به همسر است که با احساس بیگانگی، بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی زوجین به یکدیگر و جایگزینی عواطف منفی به جای عواطف مثبت همراه است و در پی آن احساسات منفی، حالت غالب به خود می‌گیرد و به ازدست‌دادن شوروشوق اولیه، وابستگی عاطفی، تعهد و نهایتاً بروز دل‌زدگی منجر می‌شود (کاپسویز و جوزویک^۳، ۲۰۲۰). مفهوم دل‌زدگی زناشویی، مفهومی ایستا و ثابت نیست و اکثر زوج‌ها در زندگی مشترک خود، تغییرات جزئی را در میزان رضایت‌مندی تجربه می‌کنند و در نتیجه آن همواره ناگزیرند خود را فعالانه با جنبه‌های گوناگون و تغییرپذیر فیزیکی، اجتماعی و روانی محیط خودسازگار کنند. از آنجاکه دل‌زدگی زناشویی کاهش عشق و علاقه و افزایش رفتارهای خصمانه را به دنبال دارد می‌تواند به نارضایتی و سایر مشکلات زناشویی منجر شده و بنیان خانواده را متزلزل سازد (صالحی و همکاران، ۱۴۰۰). دل‌زدگی به‌عنوان یک حالت فرسودگی ذهنی، عاطفی و جسمی که ناشی از مواجهه طولانی‌مدت در شرایط طاقت‌فرسای هیجانی است، تعریف می‌شود و بررسی و شناسایی عوامل ایجادکننده دل‌زدگی زناشویی و تلاش در جهت پیشگیری از آن‌ها، می‌تواند نقش بسزایی در استحکام کانون خانواده و تداوم رابطه زناشویی داشته باشد و یکی از عوامل مرتبط با دل‌زدگی زناشویی زوجین، ذهن‌آگاهی^۴ است

- 1- Marital boredom
- 2- Zeng, Zhang, & Zong
- 3- Kupcewicz & Jozwik
- 4- mindfulness

(علی‌پور و حیدری‌نسب، ۱۴۰۲).

ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک حالت توجه ویژه و آگاهی از لحظه‌های جاری شناخته می‌شود. افراد ذهن‌آگاه نسبت به تجارب زندگی آگاه و پذیرا هستند، می‌کوشند هر لحظه‌ای را به طرز عمیقی تجربه کنند بدون اینکه آن را خوب یا بد بنامند (رایان و براون^۱، ۲۰۰۳) و به احساسات قوی به‌خصوص (عواطف منفی) اجازه نمی‌دهند تا تجربه لحظه حاضر را مختل کند. کابات‌زین^۲ (۲۰۰۳) معتقد است ذهن‌آگاهی دلبستگی، ارتباط و نزدیکی را در روابط افزایش می‌دهد. توجه دریافتی^۳ که ذهن‌آگاهی را تعریف می‌کند می‌تواند یک توانایی یا اشتیاق بیشتر به علاقه پیدا کردن به افکار^۴، هیجانات^۵ و رفاه^۶ همسر را افزایش دهد. وی معتقد است ذهن‌آگاهی افراد را به تجربه یک قابلیت افزایش‌یافته برای نزدیک شدن به وقایع استرس‌زا هدایت می‌کند؛ زیرا به‌جای تهدید کردن به چالش می‌کشد. مدل شاپیرو سه اصل ذهن‌آگاهی را در برمی‌گیرد: هدفمندی/قصد، توجه، نگرش؛ این‌ها مراحل یا فرایندهایی جداگانه نیستند. آن‌ها جنبه‌ای درهم‌آمیخته از یک فرایند چرخه‌ای منحصربه‌فرد هستند که به‌طور هم‌زمان رخ می‌دهند (شاپیرو و همکاران، ۲۰۰۶).

استرنبرگ (۱۹۸۸) نظریه‌ای برای عشق ارائه کرد که «نظریه مثلث عشق» نام گرفت. بر اساس این نظریه، روابط عاشقانه را می‌توان در چهارچوب سه مؤلفه صمیمیت، شور و شهوت، تعهد و شناخت ارزیابی کرد. صمیمیت، مؤلفه هیجانی عشق است که مشارکت، تفاهم متقابل و حمایت عاطفی را شامل می‌شود. این مؤلفه ایجادکننده گرمی و پیوند عاطفی است. شهوت^۷، مؤلفه انگیزشی عشق و تحریک‌کننده است که جذابیت جسمانی، بهره‌کشی جنسی و احساس عاشق بودن را در بر می‌گیرد. تعهد، مؤلفه شناختی عشق است و شامل تصمیم‌های کوتاه مدتی می‌شود که عشق به‌صورت لحظه‌ای ایجاد می‌کند و نیز تعهد طولانی‌مدت که باعث دوام عشق

-
- 1- Brown, & Ryan
 - 2- Kabat-Zinn
 - 3- attentiveness
 - 4- thoughts
 - 5- emotions
 - 6- Welfare
 - 7- Passion

می‌شود. آماتو^۱ (۲۰۰۴) معتقد است که تعهد زناشویی به این معنی است که زوجین تا چه حد برای روابط زناشویی خود ارزش قائل هستند و چه قدر برای حفظ و تداوم ازدواجشان انگیزه دارند. تعهد معنایش این است که فرد همسرش را دوست می‌دارد، به او وفادار است و از همسر دیگری به هر شکل و شمایل که باشد، اجتناب می‌کند. تعهد، ماهیت وابستگی فرد در رابطه را نشان می‌دهد؛ اینکه فرد در رابطه چقدر احساس امنیت می‌کند و تا چه حد احساس می‌کند که رابطه در درازمدت ارزشمند است. جانسون، تعهد زناشویی را شامل سه بعد تعهد شخصی، تعهد اخلاقی و تعهد ساختاری می‌داند. تعهد شخصی، منعکس‌کننده تلقی‌های فرد نسبت به شریک زندگی و رابطه‌اش و همین‌طور میزان اهمیت رابطه برای هویت فرد است. بعد دیگر تعهد زناشویی، تعهد اخلاقی است که ارزش‌ها و باورهای بنیادین فرد درباره‌ی مسیر رفتار صحیح در رابطه را نشان می‌دهد. تعهد ساختاری سومین بعد تعهد زناشویی است که جنبه اجبارآور تعهد زناشویی را بیان می‌نماید (جانسون، ۱۹۹۹)؛ بنابراین، ارتقای تعهد زناشویی منجر به ارتقای رضایت و استمرار زندگی زناشویی می‌شود (غلامزاده و بیان‌فر، ۱۴۰۰). تاگید و فردریکسون^۲ (۲۰۰۴) در تحقیقی تصریح نمودند که بین تعهد زناشویی و تاب‌آوری با دل‌زدگی زناشویی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. همچنین افزایش پذیرش و تعهد منجر به ارتقای تاب‌آوری می‌شود (افشین و اسدپور، ۱۴۰۱).

باتوجه‌به اهمیت انجام فعالیت‌های مشترک و انسجام گروهی در دل‌زدگی زناشویی (جانسون، ۱۹۹۹)، پژوهش‌ها نشان داده‌اند همدلی نیز با حمایت از فعالیت‌های مشترک و انسجام گروهی، فرد را توانمند کرده و زندگی اجتماعی او را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد (ریف و همکاران^۳، ۲۰۱۰). همدلی عبارت است از توانایی درک هیجان‌ها و افکار دیگران و همچنین پاسخ‌دهی به آن‌ها با هیجان‌ها و عواطف مناسب (بیلینگتون، بارن-کوهن و ویلرایت^۴، ۲۰۰۷). راجرز^۵، همدلی را حساس‌بودن نسبت به تغییرات عاطفی (خشم، ترس، سردرگمی و...) که در دیگران رخ می‌دهد، تعریف کرده است. این بدان معناست که فرد بتواند به‌طور موقت و بدون

- 1- Amato
- 2- Tugade, & Fredrickson
- 3- Rieffe, Ketelear, & Wiefferink
- 4- Billington, Baron-Cohen, & Wheelwright
- 5- Rogers

قضاوت وارد زندگی دیگران شود و درعین‌حال، سعی در کشف عواملی که فرد از آن آگاهی ندارد، نداشته باشد. از منظر راجرز، همدلی دارای خاصیت تأییدی و مهم‌ترین ویژگی در غنی‌سازی ارتباط میان فرد و رشد شخصی است (کلت و همکاران، ۲۰۰۶). ازجمله عواملی که با همدلی رابطه دارد تاب‌آوری است (سید ابراهیمی، ۱۴۰۰).

تاب‌آوری به معنای شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود و سازگاری موفق با شرایط ناگوار در زندگی است؛ به عبارت دیگر، تاب‌آوری توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی-روانی در شرایط خطرناک است (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). مؤلفه‌های تاب‌آوری خانواده از نظر والش (۲۰۰۳) عبارت‌اند از: ۱- نظام باورهای خانواده (الف-معنادار ساختن سختی‌ها، ب-چشم‌انداز مثبت، ج- تعالی و معنویت)، ۲-الگوهای سازمان‌دهی (الف-انعطاف‌پذیری، ب- منابع اقتصادی و اجتماعی، ج- یکپارچگی)، ۳-فرایندهای ارتباطی (الف-شفافیت، ب- حل مسئله به صورت مشارکتی، ج- درمیان‌گذاشتن احساسات). عامل اصلی تاب‌آوری خانواده، نظام باورها است که در مرکز عملکرد خانواده قرار دارد. به‌طورکلی نظام باورها شامل ارزش‌ها، اعتقادات، نگرش‌ها و تمایلات انسان است که به یکدیگر می‌پیوندند و موجب پاسخ‌های عاطفی و تصمیمات آگاهانه می‌شوند، در حقیقت باورهای فرد راهنمای عمل او قرار می‌گیرند. والش نظام باورها را شامل سه قسمت می‌داند: ۱- معنادار ساختن سختی‌ها؛ ۲- چشم‌انداز مثبت به نقاط قوت و امکانات خود؛ ۳- تعالی و معنویت. معنادار ساختن سختی‌ها از طریق ارزش‌های مثبت، جهت‌گیری چرخه زندگی، حس انسجام و ارزیابی شخص از حوادث استرس‌زا تحقق می‌یابد. دومین قسمت شامل چشم‌انداز مثبت نسبت به غلبه یافتن بر سختی‌ها است و شامل پشتکار، شجاعت و شهامت داشتن، حفظ امید و به دست گرفتن ابتکار عمل در پذیرش واقعیت‌ها است. سومین قسمت شامل تعالی، معنویت، تحول و تغییر است که اهدافی فراتر از فرد، خانواده و سختی‌ها فراهم می‌کند. همین‌طور شامل ارزش و هدف، تعیین مدل‌ها، ایجاد خلاقیت و تحول است و به دست آوردن همه این موارد مستلزم یادگیری و رشد در اثر روبه‌رو شدن با سختی‌ها است. فرایندهای سازمانی ضربه‌گیر خانواده هستند که والش آن‌ها را شامل انعطاف‌پذیری، یکپارچگی و منابع اجتماعی و اقتصادی

می‌داند. در کنار فرایندهای سازمانی، فرایندهای ارتباطی نقش مهمی در تسهیل و بهبود عملکرد خانواده دارند که شامل وضوح، بیان آزادانه احساسات و حل مسئله اشتراکی است (والش، ۲۰۰۳).

علی‌پور و حیدری‌نسب (۱۴۰۳) در پژوهشی نشان دادند تنیدگی‌ها و استرس‌های ادراک‌شده در زندگی زنان متأهل به واسطه استحکام و نیرومندی من در آن‌ها و میزان ذهن‌آگاهی‌شان در زندگی می‌تواند دل‌زدگی زناشویی آن‌ها را در رابطه با همسرانشان به‌خوبی پیش‌بینی نماید. دهقان و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی اظهار داشتند ذهن‌آگاهی با مؤلفه‌های باورهای ارتباطی شامل باور به تخریب‌کنندگی مخالفت، باور به تغییرناپذیری همسر، کمال‌گرایی جنسی و باور مربوط به تفاوت‌های جنسیتی و نیز دل‌زدگی زناشویی رابطه منفی معنادار داشت. بعلاوه، افزایش پذیرش و تعهد منجر به ارتقای تاب‌آوری می‌شود (افشین و اسدپور، ۱۴۰۱). مطالعه محمدی (۱۴۰۱) نشان داد که بین مهارت‌های ارتباطی، رضایت و دل‌زدگی زناشویی با تعهد زناشویی زنان خانه‌دار و شاغل شهرستان میاندوآب رابطه وجود دارد. بررسی سید ابراهیمی (۱۴۰۰) حاکی از این است که آموزش مهارت همدلی، دل‌زدگی زناشویی و مؤلفه‌های آن (خستگی جسمی، خستگی عاطفی و خستگی روانی) را در زنان متأهل کاهش داده و باعث افزایش سازگاری آنان نیز می‌شود. همدلی توانایی عاطفی و شناختی حالات روانی دیگران و پاسخ‌دهی مناسب به آن‌ها با هیجان‌های مناسب است و عوامل مختلفی بر همدلی عاطفی تأثیرگذار هستند؛ به‌گونه‌ای که تاب‌آوری و ذهن‌آگاهی با همدلی عاطفی رابطه دارد. لونی و ملازاده (۱۳۹۹) در تحقیقی نشان دادند، تاب‌آوری می‌تواند تغییرات دل‌زدگی زناشویی را پیش‌بینی کند. عباسی و همکاران (۱۳۹۸) در تحقیق دیگری نشان داد که بین کیفیت زندگی و تاب‌آوری با دل‌زدگی زناشویی رابطه منفی وجود دارد و کیفیت زندگی و تاب‌آوری توانستند دل‌زدگی زناشویی را پیش‌بینی کنند. زارعی (۱۳۹۸) در تحقیقی نشان داد که اثر مستقیم تاب‌آوری بر دل‌زدگی زناشویی منفی معنادار و بر خودتمایز یافتگی مثبت معنادار بود. همچنین نتایج تحلیل مسیر نشان داد که اثر غیرمستقیم تاب‌آوری بر دل‌زدگی زناشویی از طریق خودتمایز یافتگی منفی معنادار بود. نتایج حاصل تحقیق موحد و کریمی (۱۳۹۶) نشان داد که بین تاب‌آوری، نارسایی هیجانی با دل‌زدگی

زناشویی معلمان شاغل رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. نتایج رگرسیون چندگانه نشان داد که متغیرهای تاب‌آوری و نارسایی هیجانی در پیش‌بینی دل‌زدگی زناشویی معلمان شاغل تعیین دارند. جوهری و فروزنده (۱۳۹۶) در تحقیقی دیگر نشان دادند که بین تاب‌آوری با صمیمیت همبستگی منفی وجود دارد. همچنین، بین خستگی جسمانی با صمیمیت همبستگی منفی ولی از پا افتادگی عاطفی رابطه‌ای مثبت با صمیمیت داشت. بین از پا افتادگی روانی با صمیمیت همبستگی معنادار نبود. همچنین، میزان تاب‌آوری و مؤلفه خستگی جسمانی می‌تواند عاملی مؤثر در ایجاد صمیمیت باشد ولی مؤلفه از پا افتادگی عاطفی ریسک فاکتوری برای ایجاد عدم صمیمیت محسوب می‌شود.

لی و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهشی نشان دادند ذهن آگاهی قابلیت فراگیر است که به افزایش انعطاف‌پذیری کمک می‌کند. از سوی دیگر، تاب‌آوری، تأثیر ذهن آگاهی بر شادی و تعارض را واسطه می‌کند. مطالعه فلرز (۲۰۲۳) نشان داد گوش دادن فعال-همدلانه دریافتی با تعارض زناشویی ارتباط منفی دارد ولی تعارض زناشویی با تاب‌آوری ارتباط نداشت. دریافت شنیدن همدلانه فعال-همدلانه در آشیانه‌های خالی به‌طور غیرمستقیم از طریق تعارض زناشویی بار رابطه را کاهش داد. جهت‌گیری جمعی آشیانه‌های خالی به‌طور غیرمستقیم تاب‌آوری را از طریق استرس افزایش می‌دهد، اما به‌طور غیرمستقیم از طریق تعارض زناشویی تاب‌آوری را کاهش می‌دهد و یکدیگر را به‌عنوان میانجی کنترل می‌کنند. در نهایت، گوش دادن فعال-همدلانه دریافت‌شده توسط آشیانه‌های خالی به‌طور غیرمستقیم تاب‌آوری را از طریق استرس یا از طریق تعارض زناشویی، کنترل کردن یکدیگر به‌عنوان واسطه، پیش‌بینی نکرد. با این حال، گوش دادن فعال-همدلانه دریافت‌شده به‌عنوان یک پیش‌بینی کننده مستقیم تاب‌آوری در مدل ظاهر شد. نف و برادلی^۱ (۲۰۱۱) در تحقیقی نشان دادند که هر چه تاب‌آوری افرادی در زندگی زناشویی آن‌ها بیشتر باشند میزان دل‌زدگی زناشویی آن‌ها خیلی کمتر است و تاب‌آوری به‌عنوان یک متغیر اصلی در زندگی آن‌هاست.

لذا، دل‌زدگی زناشویی در زوج‌هایی ایجاد می‌شود که یکدیگر را با عشق انتخاب کرده و زندگی عاشقانه‌ای را باهم شروع کرده‌اند، اما بعد از مدتی مشاهده می‌نمایند که آن عشق و

1- Neff, & Bradly

صمیمیت اولیه به تدریج رنگ می‌بازد و ارتباط شخصی‌شان با یکدیگر یا سیر نزولی به خود می‌گیرد یا در سطحی پایین‌تر از سطح انتظارشان راکد می‌ماند. دل‌زدگی زناشویی بر همه جنبه‌های زندگی افراد اعم از کیفیت زندگی و سلامتی اثر تخریب‌کننده دارد (عباسی و همکاران، ۱۳۹۸)، پس بررسی چرایی و چگونگی ایجاد دل‌زدگی اهمیت فراوانی پیدا می‌نماید. تاکنون پژوهش‌هایی به بررسی ارتباط تاب‌آوری، ذهن‌آگاهی، تعهد زناشویی و همدلی با دل‌زدگی زناشویی پرداخته‌اند ولی از ارائه مدل ساختاری نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه ذهن‌آگاهی، تعهد زناشویی و همدلی با دل‌زدگی زناشویی عاجز مانده‌اند؛ بنابراین، این پژوهش هم از نظر نظری و هم کاربردی برای کمک به روانشناسان، خانواده‌ها، والدین و همه مؤسسات علمی که برای خانواده‌ها کار می‌کنند کاربرد فراوانی دارد. بعلاوه، باتوجه‌به مشکلات و اختلافات شدید میان زوجین این خلأ شکل گرفت که آیا تاب‌آوری در رابطه ذهن‌آگاهی، تعهد زناشویی و همدلی با دل‌زدگی زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به شورای حل اختلاف شهر یاسوج نقش واسطه‌ای ایفا می‌کند؟ فرضیه‌های پژوهش عبارت‌اند از: فرضیه‌های مستقیم (۱- بین ذهن‌آگاهی با تاب‌آوری زوجین رابطه وجود دارد. ۲- بین تعهد زناشویی بر تاب‌آوری زوجین رابطه وجود دارد. ۳- بین همدلی بر تاب‌آوری زوجین رابطه وجود دارد. ۴- بین آگاهی بر دل‌زدگی زناشویی زوجین رابطه وجود دارد. ۵- بین تعهد زناشویی بر دل‌زدگی زوجین رابطه وجود دارد. ۶- بین همدلی با دل‌زدگی زناشویی زوجین رابطه وجود دارد. ۷- بین تاب‌آوری با دل‌زدگی زناشویی زوجین رابطه وجود دارد)؛ فرضیه‌های غیرمستقیم (۸. تاب‌آوری ارتباط بین ذهن‌آگاهی بر دل‌زدگی زناشویی زوجین را میانجی می‌کند. ۹. تاب‌آوری ارتباط بین تعهد زناشویی بر دل‌زدگی زناشویی زوجین را میانجی می‌کند. ۱۰. تاب‌آوری ارتباط بین همدلی بر دل‌زدگی زناشویی زوجین را میانجی می‌کند). در نتیجه، پژوهش حاضر درصدد پاسخگویی به این سؤال است که: آیا تاب‌آوری در رابطه ذهن‌آگاهی، تعهد زناشویی و همدلی با دل‌زدگی زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به شورای حل اختلاف شهر یاسوج نقش واسطه‌ای ایفا می‌نماید؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر، یک پژوهش همبستگی از نوع تحلیل معادلات ساختاری بود. جامعه آماری در این پژوهش زوجین مراجعه‌کننده به شورای حل اختلاف شهر یاسوج در سال ۱۴۰۱ بودند که بعد از هماهنگی با آنها تعداد ۲۰۰ نفر از این زوجین که دارای اختلافات خانوادگی بودند به‌عنوان نمونه و به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. مهم‌ترین اصل در این تحقیق مسئله احساس امنیت و محرمانه بودن است که در این تحقیق رعایت شده است. از نظر اخلاقی به آنها توجه شد و کسانی که تمایل به مشاوره در زمینه مسائل خانوادگی هستند جلسات مشاوره برای آنها برگزار و به بهبود زندگی آنها کمک شد. به داوطلبان گوشزد شد که به‌صورت داوطلبانه در تحقیق شرکت کنند. نمونه زنان شرکت‌کننده در پژوهش (۱۰۰ نفر، ۵۰٪ درصد) و نمونه مردان نیز (۱۰۰ نفر، ۵۰٪ درصد) می‌باشد. بیشتر شرکت‌کنندگان در پژوهش افراد با سطح تحصیلات کارشناسی (۹۸ نفر، ۴۹٪ درصد) و کمترین مربوط به افراد با سطح تحصیلات کاردانی (۱۷ نفر، ۸٪ درصد) می‌باشد. افراد با سطح تحصیل دیپلم و زیر دیپلم (۴۶ نفر، ۲۳٪) و افراد با سطح تحصیلات کارشناسی ارشد (۳۹ نفر، ۱۹٪) مابقی افراد نمونه بودند. بیشتر شرکت‌کنندگان در پژوهش زوجین با گروه سنی ۳۱ تا ۴۰ سال (۸۴ نفر، ۴۲٪ درصد) و کمترین مربوط به زوجین با گروه سنی ۵۱ تا ۶۰ سال (۲۲ نفر، ۱۱٪ درصد) می‌باشد. گروه زیر ۳۰ سال (۵۳ نفر، ۲۶٪)، گروه دیگر سنی ۴۱ تا ۵۰ سال (۴۱ نفر، ۲۰٪) بودند. ابزارهای پژوهش عبارت‌اند از:

پرسش‌نامه دل‌زدگی زناشویی: مقیاس دل‌زدگی زناشویی یک ابزار خودسنجی است که برای اندازه‌گیری درجه دل‌زدگی زناشویی در بین زوجین طراحی گردیده است. این مقیاس از یک ابزار خودسنجی دیگری که برای اندازه‌گیری دل‌زدگی به کار می‌رود (BM) اقتباس شده است. مقیاس دل‌زدگی زناشویی توسط پاینز (۲۰۱۳) ابداع گردید. این پرسش‌نامه ۲۱ گویه دارد که شامل سه جزء اصلی خستگی جسمی (احساس خستگی، سستی و داشتن اختلالات خواب) از پافتادن عاطفی (احساس افسردگی، ناامیدی، در دام افتادن) و از پافتادن روانی (احساس بی‌ارزشی، سرخوردگی و خشم نسبت به همسر) است. تمام این گویه‌ها روی یک مقیاس هفت امتیازی از عدم تجربه (۱) تا تجربه زیاد (۷) ارزیابی می‌شوند. نمره کل از مجموع نمرات گویه‌ها به دست می‌آید. حد بالای نمره، ۱۴۷ و حد پایین نمره، ۲۱ است.

ارزیابی ضریب اعتبار این مقیاس نشان داد که دارای همسانی درونی بین متغیرها در دامنه ۰/۸۴ و ۰/۹۰ است. ضریب اطمینان آزمون - بازآزمون ۰/۸۹ برای یک دوره یک‌ماهه، ۰/۷۶ برای دوره دو ماهه و ۰/۶۶ برای دوره چهار ماهه بود. تداوم درونی برای اغلب آزمودنی‌ها با ضریب ثابت آلفا سنجیده شد که بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ بود (پاییز، ۲۰۱۳). عباسی و همکاران (۱۳۹۸) ضریب پایایی این آزمون با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۹ برآورد نمودند.

پرسش‌نامه تعهد زناشویی: این پرسش‌نامه توسط آدامز و جونز، ۱۹۹۷ ساخته شد که میزان پایبندی افراد به همسر و ازدواجشان و ابعاد آن را در سه بعد تعهد شخصی را با سؤال‌های ۱ الی ۱۰، تعهد اخلاقی را با سؤال‌های ۱۱ الی ۲۲ و تعهد ساختاری را با سؤال‌های ۲۳ الی ۴۴ در طیف لیکرتی از کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۵ اندازه‌گیری می‌کند. نمره کل از مجموع نمرات گویه‌ها به دست می‌آید. دامنه کلی نمرات افراد بین ۱ تا ۱۷۲ نمره است و نمره بالا در این آزمون، بالا بودن تعهد زوج‌ها را نشان می‌دهد (مؤمنی و همکاران، ۱۳۹۴). آدامز و جونز (۱۹۹۷) در ۶ پژوهش گوناگون به منظور به دست آوردن پایایی و روایی این پرسش‌نامه، آن را در مورد ۴۱۷ نفر متأهل، ۳۴۷ نفر مجرد، ۴۶ نفر مطلقه اجرا کردند و همبستگی هر پرسش با نمره کل پرسش‌نامه را بالا و معنادار و به‌طور کلی بیشترین حمایت تجربی و نظری را برای ابعاد این پرسش‌نامه گزارش کردند. در پژوهش قزلسفلو (۱۳۹۶) نیز آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های تعهد شخصی ۰/۷۹، تعهد اخلاقی ۰/۸۰، تعهد ساختاری ۰/۸۲ و برای کل پرسش‌نامه ۰/۸۷ به دست آمد. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای نمره کل ۰/۸۹ و برای تعهد شخصی ۰/۸۳، تعهد اخلاقی ۰/۸۸ و تعهد ساختاری ۰/۸۵ به دست آمد.

پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی، آگاهی از تمرکز^۱ (MAAS): پرسش‌نامه ۱۵ گوی‌های آگاهی از تمرکز حواس توسط رایان و براون^۲ (۲۰۰۳) ساخته شد که تمرکز حواس را در حوزه‌های شناختی، عاطفی، جسمی، بین فردی و حوزه‌ی عمومی با استفاده از مقیاس ۶ گزینه‌ای لیکرت (از ۱: تقریباً همیشه تا ۶: تقریباً هرگز)، اندازه‌گیری می‌کند. نمره کل از میانگین نمرات ۱۵ گویه‌ها به دست می‌آید. نمره بین ۱۵-۳۰ نشان‌دهنده ذهن آگاهی ضعیف، نمره بین ۳۰-۴۵

1- Mindfulness Attention Awareness Scale

2- Brown, & Ryan

متوسط و بالاتر از ۴۵ ذهن آگاهی بالا استرایان و براون (۲۰۰۳) نشان داده‌اند که این مقیاس خواص روان‌سنجی خوبی دارد (۲ تفاوت‌های فردی افرادی که آگاه هستند از کسانی که نیستند را محاسبه می‌کند ۳) نمرات بالاتر با افزایش آگاهی مرتبط‌اند و ۴ یک مداخله‌ی بالینی را شرح می‌دهد: افزایش آگاهی در طی زمان با کاهش ناراحتی‌های روحی و استرس مرتبط است. در نمونه دانشجویان و بزرگسالان خصوصیات روان‌سنجی شامل: ثبات درونی خوب (۰/۸۲ تا ۰/۸۷) اعتبار باز آزمایشی خوب (۰/۸۱) فقط در ارتباط با نمونه دانشجویان) و اعتبار همگرا و واگرای قوی را نشان می‌دهد. براونو رایان یک نمره متوسط ۳/۹ (SD=۰/۶) برای یک نمونه‌ی غیر بالینی در مقایسه با ۴/۳ (SD=۰/۶) برای یک گروه شرکت‌کنندگان با آیین ذن را گزارش کردند (رایان و براون، ۲۰۰۳). روایی و پایایی این ابزار در پژوهش عبیدی و قابلی (۱۳۹۳) مورد تأیید قرار گرفت. پایایی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۶ گزارش شد.

مقیاس همدلی: این مقیاس شامل ۲۰ ماده است که توسط جولیف و فارینگتون^۱ (۲۰۰۶) تدوین شد و ماده‌های آن در یک طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) موردسنجش قرار می‌گیرد. همچنین ۷ ماده این مقیاس معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. نمره کل از مجموع نمرات گویه‌ها به دست می‌آید. حداقل و حداکثر نمره این مقیاس ۲۰ تا ۱۰۰ است و نمره کمتر نشانه عدم همدلی و نمره بالا نشانه سطح بالای همدلی زناشویی است. این ابزار شامل دو عامل همدلی شناختی (ماده‌های ۳، ۶، ۹، ۱۰، ۱۲، ۱۴، ۱۶، ۱۹ و ۲۰) و همدلی عاطفی (ماده‌های ۱، ۲، ۴، ۵، ۷، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۵، ۱۷ و ۱۸) است. جولیف و فارینگتون (۲۰۰۶) برای کل مقیاس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ و برای مدل ۲ عاملی همدلی شناختی ۰/۷۴ و همدلی عاطفی ۰/۸۶ به دست آوردند. جعفری و همکاران (۱۳۹۶) پایایی مقیاس به روش آلفای کرونباخ بین ۰/۷۴ تا ۰/۸۰ و با روش بازآزمایی بین ۰/۷۲ تا ۰/۸۰ برآورد نمود.

مقیاس تاب‌آوری: مقیاس تاب‌آوری توسط کانر و دیویدسون (۲۰۰۳)، CD-RIS ساخته شد که دارای ۲۵ گویه است که سازه تاب‌آوری را در گویه طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت (۱=کاملاً نادرست؛ ۲=بندرت نادرست؛ ۳=گاهی درست؛ ۴=اغلب درست؛ ۵=همیشه درست)

1- Jolliffe, & Farrington

می‌سنجد؛ نمره کل از مجموع نمرات گویه‌ها به دست می‌آید؛ بنابراین حداقل نمره‌ای که فرد می‌تواند در این پرسش‌نامه بگیرد ۲۵ و حداکثر نمره‌ای که می‌تواند بگیرد ۱۲۵ است. همچنین این آزمون خرده مقیاس ندارد. نتایج مطالعه مقدماتی مربوط به ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس، پایایی و روایی آن را تأیید نموده است (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). روایی این مقیاس در پژوهش محمدی (۱۳۸۴) تأیید شد و ضریب پایایی ۰/۸۹ به دست آمد. عباسی و همکاران (۱۳۹۸) ضریب پایایی این آزمون با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۴ برآورد نمودند. در این پژوهش از آمار توصیفی شامل محاسبه میانگین، انحراف معیار و همچنین در سطح آمار استنباطی، از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، ضریب همبستگی پیرسون و برای برازندگی مدل فرضی از روش تحلیل معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار آماری ایموس استفاده شد. سطح احتمال برای آزمون فرضیه برابر ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

همان‌گونه که در جدول ۱، مشاهده می‌گردد میانگین و انحراف معیار در ذهن‌آگاهی برابر ۵۶/۶۳ و ۱۵/۲۸، تعهد زناشویی برابر ۱۳۰/۱۸ و ۲۶/۰۵ و همدلی برابر ۵۱/۰۵ و ۱۳/۴ به دست آمده است. همچنین میانگین و انحراف معیار در تاب‌آوری برابر ۶۶/۱۸ و ۱۲/۸۳ و در دل‌زدگی زناشویی برابر ۹۲/۸۸ و ۱۵/۰۱ به دست آمده است.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره کسب‌شده مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کمترین	بیشترین
ذهن‌آگاهی	۵۶/۶۳	۱۵/۲۸	۲۲	۸۵
تعهد زناشویی	۱۳۰/۱۸	۲۶/۰۵	۶۹	۱۹۳
همدلی	۵۱/۰۵	۱۳/۴	۲۶	۸۵
تاب‌آوری	۶۶/۱۸	۱۲/۸۳	۳۸	۹۴
دل‌زدگی زناشویی	۹۲/۸۸	۱۵/۰۱	۴۹	۱۳۴

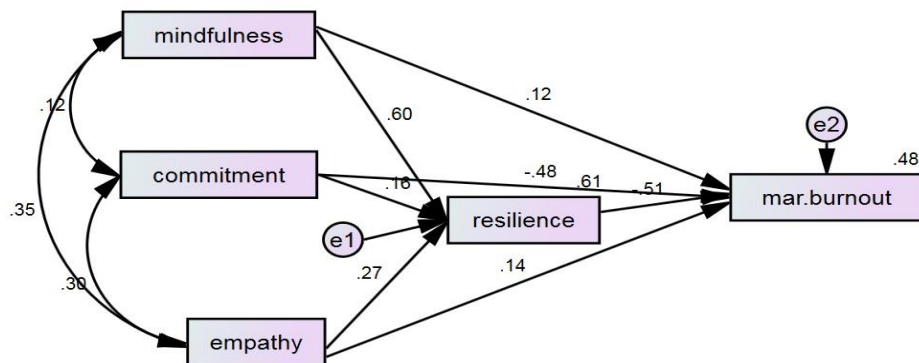
همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود همه ضرایب همبستگی به دست آمده بین متغیرهای پژوهش، در سطوح $P < ۰/۰۵$ معنی‌دار هستند.

جدول ۲. ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش در نمونه‌ی زوجین

ردیف	متغیرهای پژوهش	۱	۲	۳	۴	۵
۱	ذهن‌آگاهی	-	۰/۱۲۳	۰/۳۴*	۰/۷۰*	-۰/۲۵*
۲	تعهد زناشویی	-	-	۰/۳۰*	۰/۳۱*	-۰/۵۸*
۳	همدلی	-	-	-	۰/۵۲*	-۰/۲۳*
۴	تاب‌آوری	-	-	-	-	-۰/۵۰*
۵	دل‌زدگی زناشویی	-	-	-	-	-

* P < ۰/۰۵

نمودار ۱- مدل پیشنهادی پژوهش حاضر را به همراه ضرایب استاندارد نشان می‌دهد.



نمودار ۵-۴. برونداد مدل پیشنهادی پژوهش حاضر به همراه ضرایب استاندارد

جدول ۳ شاخص‌های برازش مدل اولیه‌ی پیشنهادی و نیز شاخص‌های برازش مدل اصلاح‌شده‌ی نهایی را نشان می‌دهد.

جدول ۳. مقایسه شاخص‌های برازندگی مدل پیشنهادی و مدل اصلاح‌شده

شاخص‌های برازندگی	χ^2	Df	χ^2/df	GFI	AGFI	IFI	TLI	CFI	NFI	RMSEA
مدل پیشنهادی	۶/۱۶	۲	۳/۰۸	۰/۹۳۳	۰/۹۰۱	۰/۹۳۳	۰/۹۱۲	۰/۹۲۸	۰/۹۳۱	۰/۱۲

شاخص‌های برازندگی	χ^2	Df	χ^2/df	GFI	AGFI	IFI	TLI	CFI	NFI	RMSEA
(اولیه)										
مدل اصلاح‌شده نهایی	۲/۲۸	۱	۲/۲۸	۰/۹۹۴	۰/۹۱۶	۰/۹۹۵	۰/۹۴۸	۰/۹۹۵	۰/۹۹۲	۰/۰۶۹

باتوجه به نتایج مندرج در جدول ۳، شاخص جذر برآورد واریانس خطای تقریب (RMSEA) (۰/۱۲) و شاخص برازندگی توکر-لویس (TLI) (۰/۹۱۲) و شاخص برازش نیکوی انطباقی (AGFI) (۰/۹۰۱) حاکی از برازش متوسط مدل پیشنهادی بوده و بک مسیر مستقیم غیرمعنادار بود. پس از حذف مسیر غیرمعنی دار به منظور اصلاح برازش مدل، یکبار دیگر مدل مورد آزمون قرار گرفت. بعلاوه، شاخص‌های برازندگی مدل اصلاح‌شده شامل شاخص مجذور خی (۲/۲۸= χ^2)، مجذور خی نسبی (۲/۲۸= χ^2/df)، شاخص نیکویی برازش (GFI=۰/۹۹۴)، شاخص نیکویی برازش انطباقی (AGFI = ۰/۹۱۶)، شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI = ۰/۹۹۵)، شاخص برازندگی افزایش (IFI = ۰/۹۹۵)، شاخص برازندگی توکر-لویس (TLI = ۰/۹۴۸) و جذر میانگین مجذورات خطای تقریب (RMSEA=۰/۰۶۹) حاکی از برازش بسیار خوب مدل اصلاح شده است؛ بنابراین مدل اصلاح‌شده نهایی از برازندگی مطلوبی برخوردار است و فرضیه کلی پژوهش تأیید می‌شود. جدول ۸-۴ مسیرها و ضرایب استاندارد آن‌ها در الگوی پیشنهادی اولیه را نشان می‌دهد.

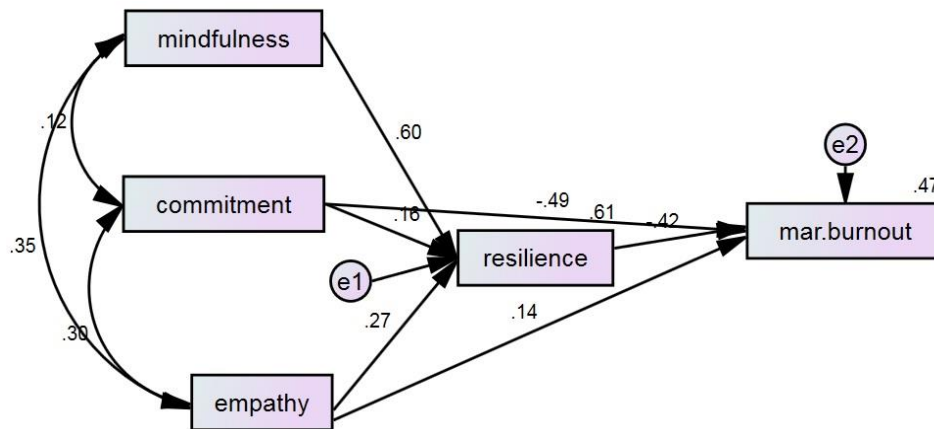
جدول ۴. الگوی ساختاری: مسیرها و ضرایب استاندارد مربوط به اثرات مستقیم بین متغیرهای

پژوهش در مدل پیشنهادی

مسیر	مدل پیشنهادی			
	برآورد استاندارد β	برآورد استاندارد B	نسبت بحرانی	سطح معنی‌داری P
ذهن‌آگاهی ← تاب‌آوری	۰/۵۹۵	۰/۵۰۰	۱۲/۶۵	۰/۰۰۱
تعهد زناشویی ←	۰/۱۶۲	۰/۰۸	۳/۵	۰/۰۰۱

مدل پیشنهادی					مسیر
نتیجه فرضیه	سطح معنی‌داری P	نسبت بحرانی	برآورد استاندارد B	برآورد استاندارد β	
					تاب‌آوری
تأیید	۰/۰۰۱	۵/۴۷	۰/۲۵۷	۰/۲۶۸	همدلی ← تاب‌آوری
رد	۰/۰۹	۱/۶۸	۰/۱۲۲	۰/۱۲۴	ذهن‌آگاهی ← دل‌زدگی زناشویی
تأیید	۰/۰۰۱	-۸/۶۴	-۰/۲۷۶	-۰/۴۸	تعهد زناشویی ← دل‌زدگی زناشویی
تأیید	۰/۰۲	۲/۳۲	۰/۱۵۹	۰/۱۴۲	همدلی ← دل‌زدگی زناشویی
تأیید	۰/۰۰۱	-۶/۲۵	-۰/۶۰۲	-۰/۵۱۵	تاب‌آوری ← دل‌زدگی زناشویی

بر اساس نتایج نشان‌داده‌شده در جدول ۴ برخی ضرایب مسیر مربوط به مدل پیشنهادی معنی‌دار نیستند. همچنین همان‌طور که گفته شد مسیر غیر معنی‌دار از مدل نهایی حذف شدند. نمودار ۲، مدل نهایی پژوهش حاضر را به همراه ضرایب استاندارد نشان می‌دهد.



نمودار ۲. برونداد مدل نهایی پژوهش حاضر به همراه ضرایب استاندارد

بر اساس نتایج نشان‌داده‌شده در جدول ۵ همه‌ی ضرایب مسیر مربوط به مدل نهایی معنی‌دار هستند. هم‌چنین همان‌طور که گفته شد مسیرهای غیر معنی‌دار از مدل نهایی حذف شدند. نتایج مندرج در جدول ۱۰-۴ نشان می‌دهد که نتیجه بوت استرپ^۱ برای فرضیه ۸، $0/251$ - به دست آمد. حد پایین فاصله اطمینان $0/317$ - و حد بالایی آن $0/019$ - محاسبه شد. سطح معنی‌داری به دست آمده برابر $0/007$ و تعداد نمونه‌گیری مجدد بوت استرپ ۲۰۰۰ می‌باشد. باتوجه‌به اینکه صفر بیرون از فاصله اطمینان قرار می‌گیرد، اثر غیرمستقیم ذهن‌آگاهی بر دل‌زدگی زناشویی از طریق تاب‌آوری معنی‌دار بوده و فرضیه ۸ الگوی پیشنهادی تأیید می‌شود.

جدول ۵- مسیرها و ضرایب استاندارد مربوط به اثرات مستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل

نهایی

مدل نهایی					مسیر
نتیجه فرضیه	سطح معنی‌داری	نسبت بحرانی	برآورد استاندارد B	برآورد استاندارد β	
تأیید	۰/۰۰۱	۱۲/۶۵	۰/۵۰۰	۰/۵۹۵	ذهن‌آگاهی تاب‌آوری
تأیید	۰/۰۰۱	۳/۵	۰/۰۸	۰/۱۶۲	تعهد زناشویی تاب‌آوری
تأیید	۰/۰۰۱	۵/۴۷	۰/۲۵۷	۰/۲۶۸	همدلی تاب‌آوری
رد	-	-	-	-	ذهن‌آگاهی دل‌زدگی زناشویی
تأیید	۰/۰۰۱	-۸/۹۲	-۰/۲۸۴	-۰/۴۹۳	تعهد زناشویی دل‌زدگی زناشویی
تأیید	۰/۰۲	۲/۲۸	۰/۱۵۷	۰/۱۴۰	همدلی دل‌زدگی زناشویی
تأیید	۰/۰۰۱	-۶/۸۳	-۰/۴۹۴	-۰/۴۲۲	تاب‌آوری دل‌زدگی زناشویی

نتایج مندرج در جدول ۶ نشان می‌دهد که نتیجه بوت استرپ برای فرضیه ۹، $0/068$ - به

1. bootstrapping method

دست آمد. حد پایین فاصله اطمینان $0/104-$ و حد بالای آن $0/037-$ محاسبه شد. سطح معنی‌داری به دست آمده برابر $0/011$ و تعداد نمونه‌گیری مجدد بوت استرپ 2000 می‌باشد. باتوجه به اینکه صفر بیرون از فاصله اطمینان قرار می‌گیرد، اثر غیرمستقیم تعهد زناشویی بر دل‌زدگی زناشویی از طریق تاب‌آوری معنی‌دار بوده و فرضیه ۹ الگوی پیشنهادی تأیید می‌شود. بعلاوه، نتیجه بوت استرپ برای فرضیه ۱۰، $0/113-$ به دست آمد. حد پایین فاصله اطمینان $0/167-$ و حد بالای آن $0/072-$ محاسبه شد. سطح معنی‌داری به دست آمده برابر $0/008$ و تعداد نمونه‌گیری مجدد بوت استرپ 2000 می‌باشد. باتوجه به اینکه صفر بیرون از فاصله اطمینان قرار می‌گیرد، اثر غیرمستقیم همدلی بر دل‌زدگی زناشویی از طریق تاب‌آوری معنی‌دار بوده و فرضیه ۱۰ الگوی پیشنهادی تأیید می‌شود.

جدول ۶- نتایج بوت استرپ بین متغیرهای مستقل، وابسته، میانجی

مسیر	داده	مقدار بوت استرپ	حد پایین	حد بالا	خطای استاندارد	سوگیری	نتیجه فرضیه
ذهن‌آگاهی به دل‌زدگی زناشویی از طریق تاب‌آوری	$-0/247$	$-0/251$	$-0/317$	$-0/19$	$0/038$	$0/007$	تأیید
تعهد زناشویی به دل‌زدگی زناشویی از طریق تاب‌آوری	$-0/139$	$-0/068$	$-0/104$	$-0/037$	$0/02$	$0/011$	تأیید
همدلی به دل‌زدگی زناشویی از طریق تاب‌آوری	$-0/127$	$-0/113$	$-0/167$	$-0/072$	$0/028$	$0/008$	تأیید

$P < 0/05^*$

بحث و نتیجه‌گیری

باتوجه به اهمیت دل‌زدگی زناشویی در کیفیت زندگی، هدف پژوهش حاضر تعیین واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه ذهن‌آگاهی، تعهد زناشویی و همدلی با دل‌زدگی زناشویی زوجین

مراجعه‌کننده به شورای حل اختلاف شهر یاسوج بود. یافته‌های پژوهش نشان دادند ذهن‌آگاهی تأثیر مثبت بر تاب‌آوری زوجین دارد (تأیید فرضیه اول). نتایج این پژوهش با پژوهش‌های لونی و ملازاده (۱۳۹۹)، دهقان، غلامعلی لواسانی و مدنی (۱۳۹۷) و نف و برادلی (۲۰۱۱) هم‌خوان است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که ذهن‌آگاهی به معنای توجه هدفمند، در اینجا و هم‌اکنون و غیرقضاوت گونه نسبت به تجارب ناخوشایند است (گهارت^۱، ۲۰۱۲). در ذهن‌آگاهی فرد به‌جای انکار و رد تجارب ناخوشایند که جزء مهارت‌های غیرسازنده محسوب می‌گردد. آن‌ها را همان‌طور که هستند بپذیرند و نسبت به خودشان واکنش‌هایشان به تجارب ناخوشایند آگاه باشند. همچنین آموزش ذهن‌آگاهی به زوجین کمک می‌کند تا با انجام تمریناتی مثل تمرکز بر تنفس، واریسی بدن، مراقبه نشسته، نسبت به هر نوع فکر، احساس، هیجان که در آن‌ها وجود دارد و نمایان می‌شود آگاه باشند. این تمرینات به زندگی روزمره نیز تعمیم پیدا می‌کند و بر میزان تاب‌آوری در زندگی زوجین تأثیر مثبت بر جای می‌گذارد. چون فرد به این بینش می‌رسد که در صورت وجود مشکلات به‌جا برخورد و واکنش‌های ناسازگار که منجر به بدتر شدن وضعیت می‌شود حالتی از پذیرش و آگاهی لحظه‌به‌لحظه را در خود پرورش دهند، در نتیجه بهتر می‌توانند با چالش‌های زندگی مقابله کنند. اگر زوجین بتوانند ذهن‌آگاهی خود را بالا ببرند، احساس و کارهای خود را در زمان حال انجام دهند می‌توانند تاب‌آوری خود را بالا ببرند. بعلاوه، یافته‌های پژوهش نشان دادند تعهد زناشویی تأثیر مثبت بر تاب‌آوری زوجین دارد (تأیید فرضیه دوم). نتایج این تحقیق با یافته‌های محمدی (۱۴۰۱) و تاگید و فردریکسون (۲۰۰۴) هم‌خوان است. همچنین آماتو^۲ (۲۰۰۴) معتقد است که تعهد زناشویی به این معنی است که زوجین تا چه حد برای روابط زناشویی خود ارزش قائل هستند و چقدر برای حفظ و تداوم ازدواجشان انگیزه دارند (کلارک و ارن، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۹۸). درایو و گاتمن (۲۰۰۴) معتقدند که با تحلیل ارتباط یک زوج می‌توان احتمال به بن‌بست رسید ازدواج را پیش‌بینی کرد. زوج‌های متعادل در هنگام بروز مشکل درباره مشکلات خود باهم گفتگو می‌کنند و در پی حل آن برمی‌آیند که این روابط سازنده موجب افزایش رضایت و در نتیجه تعهد زناشویی می‌شود و اگر زوجین بتوانند این میزان تعهد در

1- Gehart

2- Amato

زندگی را افزایش دهند بهتر می‌توانند تاب‌آوری خود را بالا ببرند و همچنین اگر تاب‌آوری خود را بالا ببرند میزان تعهد زناشویی آن‌ها نیز بیشتر می‌شود.

در تأیید فرضیه سوم، یافته‌های پژوهش نشان دادند هم‌مدلی تأثیر مثبت بر تاب‌آوری زوجین دارد. نتایج این تحقیق با یافته‌های محمدی (۱۴۰۱) و تاگید و فردریکسون (۲۰۰۴) هم‌خوان است. در تبیین یافته‌های حاضر می‌توان گفت که هم‌مدلی یکی از عناصر اصلی و مهم در روابط اجتماعی بین افراد به حساب می‌آید که فرد را در درک هرچه بیشتر و بهتر دیگران یاری می‌کند و باعث ایجاد روابط اجتماعی مطلوب می‌شود و این روابط مطلوب نوعی حمایت اجتماعی را به دنبال خواهد داشت. حمایت اجتماعی از طریق ایفای تعیین واسطه میان عوامل تنش‌زای زندگی و بروز مشکلات جسمی و روانی و همچنین تقویت شناخت افراد، باعث کاهش تنش تجربه‌شده، افزایش میزان بقا و بهبود کیفیت زندگی افراد می‌شود که این عوامل جزو اصلی‌ترین عناصر تاب‌آوری به حساب می‌آیند، یعنی فرد بتواند با شرایط نامناسب موجود کنار بیاید و علی‌رغم تنش‌های موجود، کیفیت زندگی را حفظ نماید (یوسفی راد و ذوقی، ۱۴۰۲)؛ بنابراین زوجینی که در زندگی زناشویی هم‌مدلی بیشتری نسبت به همدیگر دارند میزان تاب‌آوری آن‌ها در برابر مشکلات بیشتر است. با این حال، یافته‌های پژوهش نشان دادند ذهن‌آگاهی تأثیر مثبت بر دل‌زدگی زناشویی زوجین ندارد (رد فرضیه چهارم). نتایج این تحقیق با یافته‌های علی‌پور و حیدری‌نسب (۱۴۰۲) ناهم‌خوان است که شاید مهم‌ترین دلایل آن‌ها ابزار مورد تحقیق است که با تحقیقات گذشته متفاوت‌اند. بعلاوه، یافته‌های پژوهش نشان دادند تعهد زناشویی تأثیر مثبت بر دل‌زدگی زناشویی زوجین دارد (تأیید فرضیه پنجم). نتایج این تحقیق با تحقیق تاگید و فردریکسون (۲۰۰۴) هم‌خوان است. آماتو (۲۰۰۴) معتقد است که تعهد زناشویی به این معنی است که زوجین تا چه حد برای روابط زناشویی خود ارزش قائل هستند و چقدر برای حفظ و تداوم ازدواجشان انگیزه دارند (کلارک وارن، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۹۸). درایو و گاتمن (۲۰۰۴) معتقدند که با تحلیل ارتباط یک زوج می‌توان احتمال به بن‌بست رسید ازدواج را پیش‌بینی کرد. زوج‌های متعادل در هنگام بروز مشکل درباره مشکلات خود باهم گفتگو می‌کنند و در پی حل آن برمی‌آیند که این روابط سازنده موجب افزایش رضایت و در نتیجه تعهد زناشویی می‌شود؛ اما زوجینی که نسبت

به همدیگر تعهد کافی ندارند دل‌زدگی زناشویی بالاتری را تجربه می‌کنند. چون این زوجین در زندگی زناشویی آن‌قدر با همدیگر تعارض و دل‌زده هستند که فرصتی برای تعهد زناشویی ندارند؛ بنابراین بین افراد دارای تعهد زناشویی با دل‌زدگی زناشویی رابطه منفی و معنادار وجود دارد.

در راستای فرضیه ششم یافته‌های پژوهش نشان دادند همدلی تأثیر مثبت بر دل‌زدگی زناشویی زوجین دارد. نتایج این تحقیق با تحقیق زارعی (۱۳۹۸) هم‌خوان است. در تبیین این یافته می‌توان گفت همدلی یک هیجان اجتماعی معطوف به دیگری قلمداد شده و فرد را قادر می‌سازد که به دنیا از دریچه چشم دیگران بنگرد و هیجانات اطرافیان را تجربه کند. مشخصه عاطفی و روانی همدلی، آگاهی از افکار، احساسات و حالات ذهنی دیگران است که زمینه‌ساز همانندسازی افراد با یکدیگر در عرصه‌های مختلف اجتماعی است؛ بنابراین همدلی و ادراک دیگران، پایه‌ای را می‌سازد که روابط بر مبنای آن ساخته می‌شود و یکی از عوامل مؤثر بر ارتباطات بوده که منجر به کاهش دل‌زدگی زناشویی میان زوجین می‌شود. از طرف دیگر، همدلی به‌عنوان یک هیجان مثبت اجتماعی تعریف شده است که فرد را از حالت‌های ذهنی دیگران آگاه کرده و زمینه‌های همانندسازی افراد با یکدیگر در مناسبات اجتماعی را فراهم می‌آورد؛ بنابراین می‌توان این‌گونه فرض کرد که افراد همدل که دارای هیجانات مثبت بالایی هستند، در تعاملات اجتماعی خود با خانواده و دوستان از اعتماد و رضایت بیشتری برخوردارند و بیشتر از زندگی لذت می‌برند و حتی برخلاف این امر نیز صادق است که هر چه افراد شادتر باشند و رضایت بیشتری از زندگی داشته باشند، تمایل بیشتری برای بروز رفتارهای همدلانه و نوع‌دوستانه نشان می‌دهند و همین امر بر میزان دل‌زدگی زناشویی آن‌ها تأثیر دارد و زوجینی که همدل‌تر هستند اشتیاق بیشتری به زندگی زناشویی خود دارند و در نتیجه دل‌زدگی کمتری را احساس می‌کنند.

در راستای فرضیه هفتم یافته‌های پژوهش نشان دادند تاب‌آوری تأثیر مثبتی بر دل‌زدگی زناشویی زوجین دارد. نتایج این تحقیق با تحقیقات لونی و ملازاده (۱۳۹۹)، زارعی (۱۳۹۸)، موحد و کریمی (۱۳۹۶)، جوهری و فروزنده (۱۳۹۶)، نف و برادلی (۲۰۱۱) و تاگید و فردریکسون (۲۰۰۴) هم‌خوان است. در تبیین این یافته می‌توان بیان داشت که داشتن

تاب‌آوری باعث بهبود شرایط روانی افراد در شرایط تنش‌زا می‌شود. در واقع، تاب‌آوری به‌عنوان نوعی فرایند یا توانایی به فرد امکان ترسیم و دسترسی به فهرستی از راهبردهای مقابله‌ای را می‌دهد که این مؤلفه خود تعیین‌کننده بسیار مهمی در مواجهه با تنش‌های ناشی از چالش‌های زناشویی ایفا می‌کند و به‌عنوان یک منبع مقاومت و سپر محافظ در برابر دل‌زدگی و بر رمقی زناشویی عمل می‌نماید (والش، ۲۰۱۳). تاب‌آوری توانایی افراد برای انطباق و سازش در مقابل متغیرها، تقاضاها و ناامیدی‌های زندگی، تعریف می‌کند. افراد تاب‌آور قادرند در مواجهه با ناملایمات و تغییرهای زندگی موفق شوند، سطوح استرس و ناتوانی در شرایط ناگوار را تعدیل نمایند و اثرات منفی استرس را کم‌رنگ‌تر جلوه دهند و همین توانایی مقابله با استرس و تسلیم‌نشدن در برابر ناملایمات، موجبات بهبود وضعیت زندگی و درنهایت کاهش دل‌زدگی زناشویی زوجین شود (کانر و دیویدسون^۱، ۲۰۰۳). بعلاوه، یافته‌های پژوهش نشان دادند تاب‌آوری ارتباط بین ذهن‌آگاهی بر دل‌زدگی زناشویی زوجین را میانجی می‌کند (تأیید فرضیه هشتم). در تبیین این یافته می‌توان بیان داشت که داشتن تاب‌آوری باعث بهبود شرایط روانی افراد در شرایط تنش‌زا می‌شود. در واقع، تاب‌آوری به‌عنوان نوعی فرایند یا توانایی به فرد امکان ترسیم و دسترسی به فهرستی از راهبردهای مقابله‌ای را می‌دهد که این مؤلفه خود تعیین‌کننده بسیار مهمی در مواجهه با تنش‌های ناشی از چالش‌های زناشویی ایفا می‌کند و به‌عنوان یک منبع مقاومت و سپر محافظ در برابر دل‌زدگی و بر رمقی زناشویی عمل می‌نماید. اگر زوجین بتوانند میزان تاب‌آوری خود را بالا ببرند دل‌زدگی زناشویی آن‌ها کاهش می‌یابد و اگر این زوجین بتوانند مهارت‌های ذهن‌آگاهی خود را افزایش دهند دل‌زدگی زناشویی آن‌ها کاهش می‌یابد.

هم‌راستا با فرضیه نهم یافته‌های پژوهش نشان دادند تاب‌آوری ارتباط بین تعهد زناشویی بر دل‌زدگی زناشویی زوجین را میانجی می‌کند. پاینز (۱۹۸۸) دل‌زدگی را به‌عنوان یک حالت دل‌زدگی جسمی، عاطفی و ذهنی که در شرایط درگیری طولانی‌مدت همراه با مطالبات عاطفی ایجاد می‌شود، می‌دانند. در این تعریف دل‌زدگی ذهنی با کاهش انرژی، دل‌زدگی مزمن، ضعف و تنوع وسیعی از شکایت‌های جسمی و روان‌تنی مشخص می‌شود. در حالیه، دل‌زدگی عاطفی

1-Corner, & Davidson

شامل احساسات درماندگی، ناامیدی و فریب می‌شود، دل‌زدگی روانی به رشد نگرش منفی نسبت به خود و کار و زندگی بر می‌گردد. این نشانه‌ها در افراد بهنجار و طبیعی مشاهده می‌شود. دل‌زدگی، وضعیت دردناک جسمی، عاطفی و روانی است و کسانی را که توقع دارند عشق رؤیایی به زندگی‌شان معنا ببخشد، متأثر می‌سازد. اگر زوجین بتوانند تعهد زناشویی خود را بالا ببرند میزان دل‌زدگی زناشویی آن‌ها کاهش می‌یابد و بنابراین بین این دو متغیر رابطه وجود دارد. همچنین اگر تاب‌آوری تعیین میانجی ایفا نماید تعهد زناشویی آن‌ها به شدت افزایش می‌یابد و همین امر بر دل‌زدگی زناشویی آن‌ها متأثر است. بعلاوه، یافته‌های پژوهش نشان دادند تاب‌آوری ارتباط بین همدلی بر دل‌زدگی زناشویی زوجین را میانجی می‌کند (فرضیه دهم). در تبیین این یافته می‌توان گفت که تاب‌آوری پایداری نسبی در برابر مخاطرات محیطی، گذر از فشار و سختی یا رسیدن به پیامدهای نسبتاً خوب، علی‌رغم تجارب خطر است و به مفهوم پویایی است که بر اساس آن استنباط می‌شود. وجود تاب‌آوری، از اختلافات فردی در نتایج، در افرادی که سختی‌ها و فشارهای مهم تجربه شده‌ای دارند. همان‌طور که یکی از مؤلفه‌های تاب‌آوری خانواده از نظر والش (۲۰۰۳) معنادار ساختن سختی‌ها است که از طریق ارزش‌های مثبت، جهت‌گیری چرخه زندگی، حس انسجام و ارزیابی شخص از حوادث استرس‌زا تحقق می‌یابد. دومین قسمت شامل چشم‌انداز مثبت نسبت به غلبه‌یافتن بر سختی‌ها است و شامل پشتکار، شجاعت و شهامت داشتن، حفظ امید و به دست گرفتن ابتکار عمل در پذیرش واقعیت‌ها است. سومین قسمت شامل تعالی، معنویت، تحول و تغییر است که اهدافی فراتر از فرد، خانواده و سختی‌ها فراهم می‌کند. همین‌طور شامل ارزش و هدف، تعیین مدل‌ها، ایجاد خلاقیت و تحول است و به دست آوردن همه این موارد مستلزم یادگیری و رشد در اثر روبه‌رو شدن با سختی‌ها است. در کنار فرایندهای سازمانی، فرایندهای ارتباطی تعیین مهمی در تسهیل و بهبود عملکرد خانواده دارند که شامل وضوح، بیان آزادانه احساسات و حل مسئله اشتراکی است (والش، ۲۰۰۳). اگر زوجین بتوانند در زمانی که نسبت به همدیگر همدل نیستند و دارای دل‌زدگی زناشویی هستند تاب‌آوری بالایی در برابر مشکلات داشته باشند بهتر می‌توانند سطح زندگی خود را بهبود بخشند.

از محدودیت‌های موجود در این پژوهش استفاده از پرسش‌نامه بود که جنبه

خودگزارشی دارد. به همین دلیل خالی از اشکال و سوگیری در پاسخ‌گویی نیست. نتایج به‌دست‌آمده از پژوهش حاضر مربوط به زوجین مراجعه‌کننده به شورای حل اختلاف شهر یاسوج هستند؛ لذا تعمیم نتایج آن به دیگر اقشار دیگر باید با احتیاط صورت گیرد. این پژوهش در مورد زوجین مراجعه‌کننده به شورای حل اختلاف شهر یاسوج شده است، لذا پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های دیگری در زمینه افراد و دیگر گروه‌های جامعه انجام شود. پیشنهاد می‌شود متغیرهای اثرگذار بر دل‌زدگی زناشویی مانند ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های دلبستگی را در زوجین در نظر گرفت. با توجه به نتایج پژوهشی به روان‌شناسان و مشاوران پیشنهاد می‌شود که کارگاه‌هایی با محوریت کمک به کاهش دل‌زدگی زناشویی زوجین و بالابردن میزان همدلی آن‌ها برگزار شود. با توجه به رابطه تعهد زناشویی و دل‌زدگی زناشویی لذا می‌توان با برگزاری کلاس‌های آموزشی برای زوجین ابتدا میزان تعهد زناشویی آن‌ها را بالا برد و از این طریق میزان دل‌زدگی زناشویی آن‌ها را کاهش داد. با توجه به رابطه تاب‌آوری و دل‌زدگی زناشویی لذا این پژوهش پیشنهاد می‌کند برای بالابردن سطح تاب‌آوری زوجین در برابر مشکلات پیشرو میزان دل‌زدگی زناشویی آن‌ها را کاهش داد و کمک‌کننده‌ای تاب‌آور تحویل جامعه دهند.

فهرست منابع

- افشین، امین؛ اسدی‌پور، عارف (۱۴۰۱). اثربخشی درمان پذیرش و تعهد بر خودتاب‌آوری زنان نابارور شهرستان ساری. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی در مشاوره*، ۵(۳): ۳۷-۵۱.
- جعفری، محمدعلی؛ نوروزی، زهرا؛ فولادچنگ، محبوبه (۱۳۹۶). بررسی ساختار عاملی، پایایی و روایی مقیاس همدلی اساسی: فرم فارسی. *روانشناسی تربیتی*، ۱۴(۲۵): ۳۳-۳۸.
- جوهری، شکیب؛ فروزنده، الهام (۱۳۹۶). رابطه دل‌زدگی زناشویی و صمیمیت با تاب‌آوری در زنان شاغل شهر اصفهان. *همایش ملی جایگاه زنان در سند چشم‌انداز ۲۰ ساله ایران*. ۱۴۰۴.
- دهقان، ابوالفضل؛ غلامعلی لوسانی، مسعود؛ مدنی، یاسر (۱۳۹۷). رابطه بین باورهای ارتباطی و دل‌زدگی زناشویی: تعیین واسطه‌ای ذهن‌آگاهی. *مجله روان‌شناس*، ۲۲(۳) (پیاپی ۸۷)، SID. <https://sid.ir/paper/54392/fa357-344>.
- زارعی، سلمان (۱۳۹۸). تعیین واسطه‌ای خودتمایز یافتگی در رابطه بین تاب‌آوری با دل‌زدگی زناشویی. *روان‌شناس و روان‌پزشکی شناخت*، ۶(۲)، ۶۲-۷۳.
- سید ابراهیمی، سیدعلیرضا (۱۴۰۰). پیش‌بینی همدلی عاطفی بر اساس ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری در همسران معلولین، دومین کنفرانس بین‌المللی مدیریت، علوم انسانی و رفتاری در ایران و جهان اسلام، تهران، <https://civilica.com/doc/1238942>.
- صالحی، حسین؛ جهانگیری، علی؛ بخشی‌پور، ابوالفضل (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی شناختی-رفتاری و زوج‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش دل‌زدگی زناشویی زوجین. *سلامت جامعه*، ۱۵(۱)، ۱۹-۲۹. doi: 10.2123/chj.2021.246660.157
- عباسی، منظر؛ سیاه‌کمری، راحله؛ نصرتی، رقیه؛ حیدری شرف، پرینسا؛ طریقتی مرام، فاطمه (۱۳۹۸). رابطه کیفیت زندگی و تاب‌آوری با دل‌زدگی زناشویی معلمان زن شهر کرمانشاه. *رویش روان‌شناسی*، ۸(۶): ۸۶-۷۹.

علی‌پور، شیدا؛ حیدری‌نسب، لیلا(۱۴۰۳). نقش تنیدگی ادراک‌شده در دل‌زدگی زناشویی با توجه به نقش میانجی استحکام من و ذهن آگاهی. روانشناسی بالینی و شخصیت.

(DOI): 10.22070/cpap.2023.16261.1230

عبدی، سلمان و قابلی، فاطمه(۱۳۹۳). مقیاس ذهن آگاهی: روایی و پایایی ترجمه نسخه فارسی، دومین کنفرانس ملی روانشناسی و علوم رفتاری،

تهران، <https://civilica.com/doc/349202>

غلام‌زاده، مائده؛ بیان‌فر، فاطمه(۱۴۰۰). بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر رضایت زناشویی در مادران کودکان مبتلا به اختلال اوتیسم. فصلنامه پژوهش‌های

کاربردی در مشاوره، ۴(۱): ۱-۲۱.

قزلسفلو، مهدی(۱۳۹۶). بررسی عوامل مؤثر بر تعهد زناشویی و مقایسه تأثیر مشاوره زوجی مبتنی بر این عوامل با مشاوره زوجی بر اساس واقعیت‌درمانی بر تعهد و رضایت زناشویی. رساله دکتری مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناس، دانشگاه اصفهان.

لونی، سودابه و ملازاده، علیرضا(۱۳۹۹). رابطه تاب‌آوری و ابراز‌گری هیجانی با دل‌زدگی زناشویی در زنان مبتلا به سرطان سینه، پنجمین همایش بین‌المللی افق‌های نوین در علوم تربیتی، روان‌شناسی و آسیب‌های اجتماعی،

تهران، <https://civilica.com/doc/1043724>

محمدی، محراب(۱۴۰۱). رابطه بین مهارت‌های ارتباطی، رضایت و دل‌زدگی زناشویی با تعهد زناشویی زنان خانه‌دار و شاغل شهرستان میاندوآب، ششمین کنفرانس ملی روان‌شناس

(علم زندگی)، شیراز، <https://civilica.com/doc/1657100>

محمدی، مسعود(۱۳۸۴). بررسی عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد در معرض سوء‌مصرف مواد. رساله دکتری روان‌شناسی بالینی، دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی تهران.

موحد، سکینه؛ کریمی، کیومرث(۱۳۹۶). بررسی رابطه تاب‌آوری و نارسایی هیجانی با دل‌زدگی زناشویی معلمان شاغل در مدارس پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۲

(۶): ۵۰-۵۲. URL: <http://ijndibs.om/article-fa.html>

مؤمنی، خدامراد؛ کاووسی، سکینه؛ امانی، رزیتا (۱۳۹۴). پیش‌بینی تعهد زناشویی بر اساس تمایزیافتگی خود، همبستگی و انطباق‌پذیری خانواده و صمیمیت زناشویی. *آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده*، ۱(۲): ۵۸-۴۶.

نیل‌کلارک وارن (۱۳۹۸). در جستجوی عشق زندگی: همسر شایسته خود را انتخاب کنید: ده اصل برای انتخاب شریک زندگی مناسب. مترجم: مهدی قراچه‌داغی. تهران: نشر اوحدی: ۱۹۸

یوسفی راد الهام، ذوقی لایلا (۱۴۰۲). ارتقای کیفیت زندگی و بهزیستی روان‌شناختی زنان در شرف طلاق با توجه به مهارت‌های ارتباطی و همدلی: تعیین واسطه‌ای ذهن‌آگاهی. *پژوهش‌های روان‌شناس اجتماعی*: ۳۹۹-۴۳۱.

- Abbasi Manzar, Siah Kemri Rahela, Nosrati Roghieh, Heidari Sharaf Parisa, Tariqati Maram Fatemeh. The relationship between quality of life and resilience with marital heartbreak among female teachers in Kermanshah. *Development of psychology*. 1398; 8 (6): 79-86. (in persian)
- Abdi, Salman and Ghabi, Fatemeh, 2013, Mindfulness Scale: Validity and Reliability of Persian Version Translation, Second National Conference of Psychology and Behavioral Sciences, Tehran, <https://civilica.com/doc/349202> (in persian)
- Addis, J., & Bernard, M. E. (2012). Marital adjustment and irrational beliefs. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 20 (1), 3-13.
- Afshin, A., & Asadpour, A. (2022). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on self-resilience of infertile women in Sari city. *Applied Research in Consulting*, 5(3), 37-51. (in persian)
- Alipour, Shida., Heydarinasab, Leila. (1403). The role of perceived tension in marital burnout with regard to the mediating role of ego strength and mindfulness. *Clinical psychology and personality. Publishing*. (DOI): 10.22070/cpap.2023.16261.1230 (in persian)
- Amato, P. R. (2004). Studying marital interaction and commitment with

- survey data. *Journal of Marriage and the Family*, 23, 53-70.
- Billington, J., Baron – Cohen, S., & Wheelwright, S. (2007). Cognitive style predicts entry into physical sciences and humanities: Questionnaire and performance tests of empathy and systemizing. *Journal of Learning Individual Differences*, 17, 260-268.
- Connor, K., M. & Davidson, j. R. T. (2003). Development of a new resilience scale. The conner–Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76- 82.
- Dehghan, Abolfazl, Gholamali Lavasani, Massoud, and Madani, Yaser. (2017). The relationship between relational beliefs and marital distress: The mediational determination of mindfulness. *Journal of Psychology*, 22(3(87)), 344-357. SID. <https://sid.ir/paper/54392/fa> (in persian)
- Donnellan, M. B., & Conger, R. D. (2005). The personality factors and enduring marriage. *Journal of Research Personality*, 39(1), 206-217.
- Driver, Janice L. and Gottman, John M. (2004). Daily Marital Interactions and Positive Affect During Marital Conflict Among Newlywed Couples. University of Washington and the Gottman Relationships Research Institute. *Family Process*, Volume 43, Number 3. pp. 301-314(14).
- Fellers, Lauren E. (2023). Testing the Theory of Resilience and Relational Load in the Context of Empty Nesters. West Virginia University ProQuest Dissertations & Theses. 30725978. DOI:10.33915/etd.12135
- Gehart DR. (2012). *Mindfulness and acceptance in couple and family therapy*. 1nd ed. New York: Springer Science-Business Media: 135-39.
- Ghazalsaflou, Mehdi. (2016). Investigating factors affecting marital commitment and comparing the effect of couple counseling based on these factors with couple counseling based on reality therapy on marital commitment and satisfaction. Family Counseling Doctoral Thesis, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Isfahan University. (in persian)
- gholamzade, M., & bayanfar, F. (2021). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on marital satisfaction and marital

- burnout in mothers of children with autism disorder. *Applied Research in Consulting*, 4(1), 1-21. (in persian)
- Jafari, Mohammad Ali., Noorwarzi, Zahra., Fouladcheng, Mahbobeh. (2016). Investigating the factor structure, reliability and validity of the basic empathy scale: Persian form. *Educational Psychology*, 14(25): 33-38. (in persian)
- Johari, Shakib and Farozandeh, Elham (2016). The relationship between marital heartbreak and intimacy with resilience in working women in Isfahan city. National conference on the position of women in Iran's 20-year vision document 1404. (in persian)
- Johenson, M. P. (1999). The tripartite nature of marital commitment: personal, moral, and structural reasons to stay married. *Journal of Marriage and the Family*, 61, 160-177.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based Interventions in Context: Past, Personal, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(5), 144-156.
- Kellett JB, Humphrey RH, Sleeth RG. (2006),. Empathy and the emergence of task relations leaders. *The leadership quarterly*; 17(2): 146-162.
- Kupcewicz E, Józwiak M. Association of burnout syndrome and global self-esteem among Polish nurses. *Archives of medical science: AMS* 2020;16(1):135-45.
- Le, N.-H., Mai, M.-Q.T. and Le, K.-G. (2024), "Mindfulness, resilience and the happiness of service employees working from home", *Journal of Services Marketing*, Vol. 38 No. 4, pp. 460-473. <https://doi.org/10.1108/JSM-03-2023-0109>
- Loni, Sudabah and Molazadeh, Alireza. (2019). The relationship between resilience and emotional expression with marital heartbreak in women with breast cancer, the 5th International Conference of New Horizons in Educational Sciences, Psychology and Social Injuries, Tehran, <https://civilica.com/doc/1043724> (in persian)
- Mohammadi, Massoud (2004). Investigating factors affecting resilience in people exposed to substance abuse. PhD dissertation in clinical psychology, Tehran University of Welfare and Rehabilitation

- Sciences. (in persian)
- Mohammadi, Mihrab. (1401). The relationship between communication skills, marital satisfaction and heartbreak with marital commitment of housewives and working women of Miandua B, 6th National Conference of Psychologists (Life Science), Shiraz, <https://civilica.com/doc/1657100> (in persian)
- Mohed Sakineh, Karimi Kiyomarth. (1396). Investigating the relationship between resilience and emotional inadequacy with marital heartbreak of teachers working in schools of new developments in behavioral sciences; 2 (6): 52-40. URL: <http://ijndibs.om/article-1-61-fa.html> (in persian)
- Momeni, Khodamorad, Kavousi, Sakineh, and Amani, Rosita. (2014). Predicting marital commitment based on self-differentiation, family solidarity and adaptability, and marital intimacy. *Pathology, Counseling and Family Enrichment*, 1(2): 46-58. (in persian)
- Neff, L. A., & Bradly, E. F. (2011). Stress resilience in early marriage: Can practice make perfect? *Journal of Social Psychology*, 98:1-18.
- Neil Clark Warren. (2018). *In Search of the Love of Life: Choose Your Right Mate: Ten Principles for Choosing the Right Life Partner*. Translator: Mehdi Karachedaghi. Ohadi Publication: 198 (in persian)
- Nelson, J. A., Kirk, A. M., Ane, P., & Serres, S. A. (2011). Religious and Spiritual Values and Moral Commitment in Marriage: Untapped Resources in Couples Counseling? *Counseling and Values*, 55 (2): 228-246.
- Pines, A.M. (2013). *Couples burnout: courses and cures*. London route ledge, 32, pp 1-27.
- Rieffe, Carolien., Ketelaar, Lizet, Wiefferink, Carin H.. (2010). Assessing empathy in young children: Construction and validation of an Empathy Questionnaire (EmQue), *Personality and Individual Differences*, Volume 49, Issue 5: 362-367, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.046>.
- Ryan, Richard M. & Brown, Kirk W. (2003). Why We Don't Need Self-Esteem: on Fundamental Need, Contingent Love, and

- Mindfulness. *Psychological Inquiry*, 14, 27-82.
- Salehi, Hossein, Jahangiri, Ali, Bakshipour, Abolfazl. (1400). Comparing the effectiveness of cognitive-behavioral couple therapy and couple therapy based on acceptance and commitment on reducing couples' marital heartbreak. *Community Health*, 15(1), 19-29. doi: 10. 2123/chj.2021.246660.157 (in persian)
- Seyed Brahimi, Seyed Alireza, 1400, predicting emotional empathy based on mindfulness and resilience in spouses of disabled people, the second international conference on management, humanities and behavioral sciences in Iran and the Islamic world, Tehran, <https://civilica.com/doc/1238942> (in persian)
- Shapiro, S.L., Bootzin, R.R., Figueredo, A.J., Lopez, A.M., Schwartz, G.E. (2006). The efficacy of mindfulness based stress reduction in the treatment of sleep disturbance, woman with breast cancer An exploratory study. *Journal psychosom Research*, (54): 85-91.
- Sternberg, R.J. (1988). *Triangular theory of love*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals use Positive Emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320-333.
- URL: <http://frooyesh.ir/article-1-553-fa.html>
- Walsh, F. (2003). Family resilience: a framework for clinical practice. *Family Process*, 42 (1), 1-18.
- Yousefi Rad Elham, Zoghi Leila. (1402). Improving the quality of life and psychological well-being of women about to divorce according to communication skills and empathy: determining the mediator of mindfulness. *Social psychologist researches*: 431-399. (in persian)
- Zarei, Salman (2018). Determining the mediator of self-differentiation in the relationship between resilience and marital heartbreak. *Psychologist and Cognitive Psychiatry*, 6(2), 62-73. (in persian)
- Zeng L-N, Zhang J-W, Zong Q-Q, Chan SW-C, Browne G, Ungvari GS, et al. Prevalence of burnout in mental health nurses in China: A meta-analysis of observational studies. *Archives of psychiatric nursing* 2020;34(3):141-8.

