



Research Article

# The Role of Perceived Stress in Marital Boredom Due to Ego\_Strength and Mindfulness

Authors

Sheida Alipour<sup>1</sup>, Leila Heydarinasab<sup>2\*</sup>

 1. M.A Student of Clinical Psychology, Shahed University, Tehran, Iran.  
Sheida.alipour29@gmail.com

 2. Associate Professor, Department of Psychology, Shahed University, Tehran, Iran.  
(Corresponding Author)

Abstract

Receive Date:  
13/03/2024

Accept Date:  
22/08/2024



**Introduction:** Boredom is defined as a state of mental, emotional, and physical exhaustion resulting from prolonged exposure to emotionally draining conditions. Investigating and identifying the factors that contribute to marital boredom, as well as implementing strategies to prevent it, can significantly strengthen the family unit and sustain the marital relationship. The present study aims to explore the mediating roles of "ego-strength" and mindfulness in the relationship between perceived stress and marital boredom.

**Method:** The present study employs a correlational and structural equation modeling approach, utilizing Amos 23 and SPSS 23 software for data analysis. The statistical population of the study comprises all married female employees from Shahed University, Iran Medical Sciences University, and Shahid Beheshti University in Tehran. A sample of 369 individuals was selected using a purposive sampling method. The instruments utilized in this study include the Paiz Marital Burnout Questionnaire, Cohen's Perceived Stress Scale, Maxstrom et al.'s Self-Strength Scale, and the Five-Factor Mindfulness Questionnaire.

**Results:** The results of the study indicated a meaningful positive relationship between marital boredom and perceived stress. The relationship between marital boredom and both ego-strength and mindfulness is negative and inversely significant. The relationship between perceived stress and both ego-strength and mindfulness is negative and inversely significant. Additionally, the findings indicate that perceived stress, mediated by self-strength and mindfulness, can meaningfully explain marital boredom through structural relationships.

**Discussion and conclusion:** Based on the findings of this study, it can be concluded that the perceived tensions and stresses in the lives of married women, due to their self-strength and mindfulness, can significantly predict their marital burnout in relation to their husbands.

Keywords

Marital Boredom, Perceived stress, Ego-strength, Mindfulness, Married women.

Corresponding Author's E-mail

ihnpsey@gmail.com

# نقش تنیدگی ادراک شده در دلزدگی زناشویی باتوجه به نقش میانجی استحکام من و ذهن آگاهی

نویسندگان

شیدا علی پور<sup>۱</sup>، لیلا حیدری نسب<sup>۲\*</sup>

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران. sheida.alipoor29@gmail.com

۲. استادیار گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

چکیده

**مقدمه:** تعریف دلزدگی به عنوان یک حالت فرسودگی ذهنی، عاطفی و جسمی که ناشی از مواجهه طولانی مدت در شرایط طاقت فرسای هیجانی است. 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. پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی «استحکام من» و ذهن آگاهی در رابطه بین تنیدگی ادراک شده و دلزدگی زناشویی صورت می‌گیرد.

**روش:** پژوهش حاضر از نوع همبستگی و مدل‌یابی معادلات ساختاری است که از نرم‌افزارهای Amos-23 و SPSS-23 برای تحلیل داده‌ها استفاده می‌شود. جامعه آماری پژوهش شامل؛ کلیه زنان کارمند متأهل دانشگاه‌های شاهد، علوم پزشکی ایران و شهید بهشتی تهران است. نمونه‌ای به حجم ۳۶۹ نفر به روش در دسترس مبتنی بر هدف در نظر گرفته شده است. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش پرسش‌نامه‌های دلزدگی زناشویی پاییز، تنیدگی ادراک شده کوهن، نیرومندی من ماکستروم و همکاران و ذهن آگاهی پنج عاملی است.

**نتایج:** نتایج حاصل از پژوهش نشان داد، رابطه دلزدگی زناشویی با تنیدگی ادراک شده در جهت مثبت معنادار است. رابطه دلزدگی زناشویی با «استحکام من» و ذهن آگاهی در جهت منفی و معکوس معنادار است. رابطه تنیدگی ادراک شده با «استحکام من» و ذهن آگاهی نیز در جهت منفی و معکوس معنادار است. همچنین در مجموع بر اساس یافته‌ها تنیدگی ادراک شده با میانجی‌گری استحکام من و ذهن آگاهی قادر است در قالب روابط ساختاری دلزدگی زناشویی را به گونه‌ای معنادار تبیین نماید.

**بحث و نتیجه‌گیری:** بر اساس یافته‌های حاصل از این پژوهش می‌توان چنین نتیجه گرفت، تنیدگی‌ها و استرس‌های ادراک شده در زندگی زنان متأهل به واسطه استحکام و نیرومندی من در آنها و میزان ذهن آگاهی‌شان در زندگی می‌تواند دلزدگی زناشویی آن‌ها را در رابطه با همسرانشان به‌خوبی پیش‌بینی نماید.

تاریخ دریافت:

۱۴۰۲/۱۲/۲۳

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۳/۰۶/۰۱



کلیدواژه‌ها

دلزدگی زناشویی، تنیدگی ادراک شده، استحکام من، ذهن آگاهی، زنان متأهل.

پست الکترونیکی  
نویسنده مسئول

ihnpsy@gmail.com

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول است.

## مقدمه

ناسازگاری در فرد شود و مشکلات عدیده‌ای را از لحاظ جسمانی و روانی همچون نارضایتی از خود، احساس شکست، اضطراب، تنش شدید و ناکام، کیفیت زندگی نامطلوب برای فرد و زوجین ایجاد کند [۱]؛ بنابراین چگونگی مقابله و راهبردهای کنار آمدن با این تنیدگی از اهمیت زیادی برخوردار است. این راهبردها در افراد مختلف متفاوت است. ضمن اینکه رویدادهای تنیدگی راه‌انداز سایر اختلالات و مشکلات در زندگی خواهند بود.

پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند، نخستین گستره بروز مشکلات ناشی از تنیدگی، کشمکش‌های زناشویی است و زنانی که تنیدگی بیشتری را ادراک می‌کنند، سازگاری زناشویی پایین‌تری دارند. هم‌چنین این زنان هنگام مواجهه با مسائل روزمره از جمله مشکلات خانوادگی بیشتر دچار تنیدگی می‌شوند، در حل و فصل مشکلات وجود کمتر مؤثر هستند، به احتمال بیشتری در مواجهه با این مشکلات احساس ضعف و ناتوانی جسمی و روان‌شناختی می‌کنند، از رابطه زناشویی خود احساس رضایت کمتری دارند و سازگارشدهن آنها با شرایط و مشکلات خانوادگی و زناشویی پایین‌تر از زنانی است که احساس می‌کنند می‌توانند چالش‌ها و تنیدگی‌های موجود در خانواده و روابط زناشویی را مدیریت کرده و از پس آنها برآیند [۲، ۸۴].

بنابراین، توجه به ارتباط بین دلزدگی زناشویی در زنان و تنیدگی ادراک شده در آنها به شدت حائز اهمیت است. این یافته با نتایج پژوهش‌های نف و کارنی<sup>۴</sup> [۶۷]، رینا و میتی<sup>۵</sup> [۷۷] و راندال و بودنمان<sup>۶</sup> [۷۸] همسو است. بررسی‌ها نشان داد، بین رویدادهای تنیدگی‌زا و اختلالات روان‌شناختی و زناشویی عوامل واسطه‌ای نیز وجود دارند. در برخی مطالعات عواملی چون واکنش‌پذیری [۶۷]، اسناد زناشویی [۴۷] یا آموزش مدیریت تنیدگی‌های گذشته [۶۶] در رابطه بین تنیدگی ادراک شده و مقوله‌سازگاری زناشویی در زوجین مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

یکی از مؤلفه‌هایی که در ساختار روانی و انسجام آن نقش مهمی بر عهده دارد و ارتباط آن با مفهوم دلزدگی زناشویی محتمل به نظر می‌رسد، «استحکام من»<sup>۷</sup> است. که

پاینز<sup>۱</sup> (۲۰۱۵) دلزدگی زناشویی<sup>۲</sup> را سرخوردگی پیش‌رونده‌ای در نظر می‌گیرد که شامل ۳ مرحله است. این مراحل عبارتند از: ۱. سرخوردگی و ناامیدی؛ ۲. خشم و تنفر؛ ۳. دلسردی و بی‌تفاوتی. وی همچنین مؤلفه‌های دلزدگی زناشویی را در سه بعد از افتادگی جسمانی، روانی و عاطفی مشخص کرده است [۱۶]. عامل اصلی و اولیه ایجاد این دلزدگی، این است که شخص در مدت طولانی تحت فشارهای روانی و عصبی شدید باشد [۱۵]. پژوهش‌ها حاکی از این است که زنان نسبت به تعاملات زناشویی و مسائل آن، حساسیت بیشتری از مردان دارند. آنها در خانواده مشارکت و مسئولیت بیشتری برعهده دارند که می‌توانند مسئولیت زیادی را بر آنها تحمیل کرده و به کاهش رضایت و افزایش تعارضات زناشویی آنها از جمله دلزدگی زناشویی و مشکلات مربوط به سلامت و آشفتگی‌های روان‌شناختی در آنها بیانجامد [۷۱].

پژوهش‌ها و مطالعات حوزه زناشویی توجه زیادی به تأثیر تنیدگی در کیفیت و ثبات ارتباط زوجین داشته‌اند و به بررسی ارتباط بین انواع تنیدگی و ارزیابی کیفیت روابط زناشویی پرداخته‌اند [۷۸، ۷۷]. آنچه که اهمیت دارد، چگونگی واکنش و مقابله با این تنیدگی‌ها است که می‌تواند موجب آسیب و بیماری گردد [۱۱]. تنیدگی<sup>۳</sup> حالت یا فرایندی روان‌شناختی است که طی آن فرد بهزیستی جسمی و روان‌شناختی خود را تهدیدآمیز ادراک می‌کند [۳۷، ۵۴] و زمانی به کار می‌آید که بخواهیم بدانیم موقعیت‌های زندگی یک فرد تا چه اندازه از نظر خودش تنیدگی‌زا هستند [۵۸].

افراد با سطوح بالای تنیدگی، احساس خستگی، درماندگی، اضطراب و آسیب‌پذیری خواهند نمود. آنها ممکن است آن‌قدر درگیر مشکلاتشان باشند که توانایی یا علاقه کمتری برای برقراری ارتباط با دیگران داشته باشند [۲۱]. امروزه اهمیت رویدادهای تنیدگی‌زا در بروز مشکلات فردی و اجتماعی برهمگان مبرهن است و تنیدگی بخش انکارناپذیر زندگی روزانه است که بر بهداشت جسم و روان اثرگذار است. تنیدگی در زندگی روزمره امری اجتناب‌ناپذیر است. استرس بالا، مداوم و طولانی می‌تواند سبب

4 . Neff, Karne  
5 . Raina, Maity.  
6 . Randall, Bodenmann.  
7 . Ego - Strength

1 . Pines.  
2 . Marital Burnout.  
3 . Stress.

به معنای ظرفیت فرد برای درک واقع‌بینانه شرایط مشکل‌زا و پاسخ‌دادن به آنها به شکل مؤثر است [۵۱، ۲۶]. مفهوم «استحکام من» از ساختارهای اساسی شخصیتی مهم برگرفته از تقسیم‌بندی سه‌گانه فروید<sup>۱</sup> از روان انسان و عنصر مهم در رشد شخصیت برای برقراری روابط صمیمی است [۴۸]. بر پایه نظریه رشد روانی - اجتماعی اریکسون<sup>۲</sup> (۱۹۶۵م)، ماکستروم<sup>۳</sup> و همکاران (۱۹۹۷م) هشت نیرومندی و استحکام من را برای حل موفقیت‌آمیز مراحل هشت‌گانه روانی-اجتماعی اریکسون مطرح کرده‌اند که عبارتند از: امید، خواسته، هدف، شایستگی، وفاداری، عشق، مراقبت و خرد [۶۲].

«استحکام من» نقش مهمی در پیش‌بینی سلامت دارد [۸۶، ۸۱، ۷۲، ۳۴، ۴]؛ افرادی که «استحکام من» پایینی دارند، بیشتر در معرض آسیب‌پذیری روانی قرار دارند. این افراد به دلیل داشتن رویکردی انعطاف‌پذیر به زندگی در مواجهه با تکالیف دشوار و استرس‌زا دچار آشفتگی و مشکلات هیجانی نمی‌شوند [۳۴] و با تاب‌آوری من بالا و عواطف مثبت بیشتر، سطوح بالاتری از اطمینان به خو و سازگاری روان‌شناختی را نسبت به سایرین تجربه می‌کنند [۶۰].

نتایج پژوهش ترزی<sup>۴</sup> (۲۰۱۳م) نشان داده است که تاب‌آوری و «استحکام من» منجر به توانایی تنظیم مؤثر پاسخ‌های هیجانی و عاطفی به وقایع بدشخصی و مشکلات سلامت می‌شود و از بهزیستی افراد محافظت می‌کند. داشتن این رویکرد باز در برابر چالش‌های غیرقابل پیش‌بینی زندگی منجر به سازگاری بالاتر افراد می‌شود؛ بنابراین استحکام من به افراد کمک می‌کند تا در شرایط استرس‌زا و دشوار همچون مشاجره‌های زناشویی، بتوانند ثبات هیجانی خود را حفظ نمایند و با انعطاف‌پذیری بهتری عمل کنند. از این رو اگر فردی از استحکام من به اندازه کافی برخوردار نباشد، گرفتار تعارضات درونی خود خواهد شد و آشفتگی‌های هیجانی را تجربه خواهد کرد. از این رو ضعف من از شاخص‌های اصلی آسیب‌شناسی روانی در رویکرد روان‌پویایی است [۹۲].

بر اساس یافته‌های مؤلفان، استحکام من آثار تنیدگی بر سلامتی را تعدیل می‌کند [۳۴] و رابطه بین مفهوم استحکام من و رضایت زناشویی<sup>۵</sup> نیز تأیید شده است [۵۱]. افرادی که استحکام من بیشتری دارند توانایی آنها برای مقابله با تعارضات زناشویی بیشتر بوده و رضایت زناشویی بیشتری را نیز تجربه می‌کنند. این افراد روابط صمیمی بیشتری با همسران خود دارند و در رابطه خود متعهدترند و مسئولیت بیشتری را نیز نسبت به همسر و فرزندان خود احساس می‌کنند. استحکام من بالا در این افراد سبب می‌شود، روابط جنسی بهتری با همسر خود داشته و در درک و فهم از طرف مقابل خود و ابراز عواطف و اشتراک‌گذاری عقاید بهتر عمل کنند. هم‌چنین سبب می‌شود آگاهی از خود نیز بالاتر باشد. در نتیجه افراد با استحکام من بالا، نیازهای خود را در رابطه با همسر مناسب‌تر بیان می‌کنند. این امر سبب می‌شود افراد در زندگی زناشویی و در ارتباط با همسر بهتر عمل کرده و احساسات خود را به راحتی بیان کنند. در نتیجه به ارزش‌های اجتماعی نیز بیشتر پایبند بود و تعهد و سازگاری زناشویی بیشتری در رابطه حاصل می‌شود.

هم‌چنین در پژوهش‌های پیشین «ذهن آگاهی» نیز از عوامل مرتبط با سلامت روان‌شناختی [۵۳] و بهبود کیفیت زندگی زناشویی [۵۰] شناخته شده است. ذهن آگاهی معمولاً به‌عنوان حالت آگاهی و داشتن توجه به آنچه که در زمان حال روی می‌دهد، تعریف می‌شود [۴۰]. نتایج پژوهش‌ها نشان داده‌اند، بین مؤلفه‌های ذهن آگاهی با رضایت زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد [۴۹] و ذهن آگاهی می‌تواند به‌صورت غیرمستقیم از طریق اثرگذاری بر سازه‌هایی چون دلبستگی<sup>۶</sup> [۵۰] و پذیرش<sup>۷</sup> [۵۲] بر کیفیت زندگی زناشویی اثرگذار باشد و در طول یک تعامل استرس‌زا، اثرات رفتارهای منفی زوجین را کاهش دهد [۱۴، ۵۶].

افراد برخوردار از ذهن آگاهی، در زندگی زناشویی خود و در ارتباط با همسر نیز احساس رضایت می‌کنند و صمیمیت زناشویی بیشتری را تجربه می‌کنند. به عبارتی افراد ذهن آگاه چون از لحاظ هیجانی و روان‌شناختی در شرایط مطلوب‌تری قرار دارند، به تبع آن در زندگی زناشویی و در

5 . Marital satisfaction.

6 . Attachment.

7 . Acceptance.

1 . Freud.

2 . Erikson.

3 . Markstrom.

4 . Terzi.

به آنها آگاهانه واکنش نشان دهد و به گونه‌ای کارآمدتر بازندگی رابطه برقرار کند.

میان ذهن آگاهی با تنیدگی ادراک شده رابطه معنادار وجود دارد [۱۸۸، ۸۳، ۳۱، ۲۹]. ذهن آگاهی از طریق ترکیب سرزندگی و واضح دیدن تجربیات می‌تواند تغییرات مثبت را در شادکامی و بهزیستی فردی ایجاد کند. همچنین تحقیقات گسترده انجام شده مفید بودن ذهن آگاهی را در مدیریت تنیدگی به اثبات رسانده‌اند [۱۱]. ذهن آگاهی نقش مهمی بر تنیدگی افراد دارد و افراد ذهن آگاه، حقایق درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریک درک کرده و توانایی مقابله با حجم گسترده‌ای از تفکرات، هیجانات و تجربه‌های خوشایند و ناخوشایند را دارند. پژوهش‌های مختلف نیز نشان داده‌اند که ذهن آگاهی تمایل افراد به برخورد مؤثر با احساسات ناخوشایند را افزایش داده و سطوح کمتری از تنیدگی را تجربه می‌شود و با تغییر ادراک افراد از حوادث تنیدگی‌زا و افزایش توانایی آنها در کنترل زندگی، اثرگذار است [۹۴، ۴۳، ۳۹، ۳۸، ۲۹، ۲].

بنابراین، باتوجه به آنچه که ذکر شد، بین رویدادهای تنیدگی‌زا و آشفتگی‌های روان‌شناختی و زناشویی عوامل میانجی‌گری وجود دارد. با این وجود در این پژوهش‌ها متغیرهای دیگری مطرح شده و نقش میانجی‌گر «استحکام من» و ذهن آگاهی به طور هم‌زمان تا به حال بررسی نشده است و در اکثر پژوهش‌ها مؤلفه تاب‌آوری و ارتباط آن با ذهن آگاهی بیش از خود مفهوم استحکام من مورد بررسی قرار گرفته است؛ لذا با در نظر گرفتن روابط احتمالی که بین متغیر تنیدگی و متغیرهای «استحکام من» و ذهن آگاهی به‌عنوان متغیرهای میانجی، با دلزدگی زناشویی ذکر شد و تأثیر منفی دلزدگی بر سلامت جسم و روان و کیفیت زندگی زوجین، و توجه به عواملی مانند «استحکام من» و ذهن آگاهی با در نظر گرفتن تمام مؤلفه‌های آنها که بتواند به فرد در مقابله با استرس‌ها کمک نماید، برای کاهش دلزدگی در زوجین حائز اهمیت است و بررسی این رابطه با متغیرهای میانجی جدیدی ضروری به نظر می‌رسد. همچنین با اتکا به محدودیت‌های پژوهش‌های قبلی و مدل‌های ارائه شده، و توجه به اینکه هیچ‌کدام از تحقیقات، عوامل مختلف اثرگذار بر دلزدگی زناشویی را در افراد غیربالینی و در شرایط به نسبت عادی و بدون وجود عامل تنیدگی‌زای مشخص چون طلاق، بیماری، ناباروری، مشاغل پر استرس

ارتباط با همسر نیز عملکرد مطلوب تری دارند، به نیازهای شریک زندگی توجه می‌کنند و صمیمیت زناشویی را تجربه می‌کنند. در واقع صمیمیت زناشویی در بستری از روابط ایمن و صلح‌آمیز رخ می‌دهد و نیازمند برخورداری افراد متأهل از بهزیستی ذهنی است. ذهن آگاهی چون موجب امنیت هیجانی و بهزیستی روان‌شناختی می‌گردد، شرایط لازم برای تجربه روابط صمیمانه بین زوج‌ها را مهیا می‌کند [۱۴]. زوجین ذهن آگاه تر قادرند از مشکلات آگاهی داشته، راه‌حل‌های مناسبی پیدا کرده و به تعبیر بورپی و لانگر<sup>۱</sup> (۲۰۰۵م) به یک هماهنگی مفهومی دست یابند که آنها را قادر می‌سازد تا مشکلات موجود در زندگی مشترک خود را بارها ارزیابی کنند [۳۳].

قابل ذکر است که ذهن آگاهی از عوامل مرتبط با سلامت روان‌شناختی [۵۳]، بهبود کیفیت زندگی زناشویی [۵۰] شناخته شده است که سبب می‌شود افراد در زندگی از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالاتری برخوردار بوده و در حوزه‌های مختلف زندگی درون فردی و بین فردی عملکرد بهتری از خود بروز دهند [۱۴]؛ بنابراین افراد با ذهن آگاهی بالاتر در شاخص‌های بهزیستی و سلامت عمومی و رضایتمندی و سازگاری زناشویی نمرات بالاتری را گزارش می‌کنند [۵۰، ۵۳].

یافته‌ها نشان می‌دهند، مقوله ذهن آگاهی در افراد سبب کاهش فرسودگی و دلزدگی زناشویی و مؤلفه‌های آن شامل خستگی جسمانی، روانی و هیجانی می‌گردد و همچنین از طریق فعال‌سازی و رشد ویژگی‌های مرتبط با رضایت زناشویی همچون امنیت و اثرات مثبت روانی سبب ارتقا رابطه و دلبستگی سالم به همسر می‌گردد [۴۵]. همچنین مطالعات نشان داده‌اند، زوجین با ذهن آگاهی بالا، آگاهی بیشتری از فشارها و استرس‌های زندگی داشته و از موقعیت‌های استرس‌زا ارزیابی هشیارانه‌تری دارند و از مهارت‌های مقابله‌ای مسئله محور استفاده می‌کنند [۹۳، ۶۵]. مفهوم ذهن آگاهی به افراد کمک می‌کند تا بپذیرند که اگرچه هیجان‌های منفی در زندگی همه وجود دارد، اما این هیجان‌ها بخش ثابتی از شخصیت و روند زندگی نیستند. پذیرش این مسئله فرد را قادر می‌سازد که به جای واکنش‌های غیرارادی به هیجان‌ها و رویدادهای برانگیزاننده

1. Burpee & Langer.

### ابزارهای پژوهش

به منظور اندازه گیری متغیرهای مورد پژوهش از ۴ پرسش نامه استفاده شده است که در ذیل آمده است:

#### ۱. پرسش نامه دلزدگی زناشویی پاییز<sup>۱</sup> (CBM):

مقیاس دلزدگی زناشویی یک ابزار خود سنجی است که برای اندازه گیری درجه دلزدگی زناشویی در بین زوجین طراحی گردیده است. این مقیاس از یک ابزار خود سنجی دیگری که برای اندازه گیری دلزدگی به کار می رود، اقتباس شده است و توسط پاییز (۱۹۹۶م) ابداع گردید [۵۷]. این پرسش نامه حاوی ۲۱ ماده و ۳ جز اصلی خستگی جسمی، از پا افتادن عاطفی و از پا افتادن روانی است [۷۴]. تمام این موارد روی یک مقیاس هفت امتیازی پاسخ داده می شوند. طیف پاسخ گویی آن از نوع لیکرت بوده و حد بالای نمره ۱۴۷ و حد پایین نمره ۲۱ خواهد بود.

ارزیابی ضریب اعتبار مقیاس دلزدگی زناشویی نشان داد، دارای یک همسانی درونی بین متغیرها در دامنه ۰/۸۴ تا ۰/۹۰ است. اعتبار به وسیله همبستگی های منفی با ویژگی های ارتباطی مثبت به تأیید رسیده است. [۷۵، ۵۷]. ضریب اطمینان آزمون باز آزمون ۰/۸۹ برای یک دوره یک ماهه، ۰/۷۶ برای یک دوره دو ماهه و ۰/۶۶ برای یک دوره چهارماهه بود. تداوم درونی برای اغلب آزمودنی با ضریب ثابت آلفا سنجیده شد که بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ بود [۷]. در ایران نیز نویدی [۱۸]، آلفا کرونباخ این پرسش نامه را در مورد نمونه ۲۴۰ نفری (۱۲۰ پرستار و ۱۲۰ معلم) ۰/۸۶ گزارش نموده است. در پژوهش پناهی و همکاران [۸]، ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل برابر با ۰/۸۳ و برای هر یک از خرده مقیاس های خستگی جسمی، از پا افتادن عاطفی و روانی به ترتیب برابر با ۰/۸۰، ۰/۸۳ و ۰/۸۵ به دست آمد. در پژوهش نادری، افتخار و املازاده [۱۷] نیز برای به دست آوردن اعتبار CBM، این آزمون را با پرسش نامه رضایت زناشویی انریچ همبسته کردند و ضریب همبستگی بین این دو پرسش نامه ۰/۴۰- به دست آمد که در سطح  $P < 0/001$  معنادار است.

#### ۲. پرسش نامه تنیدگی ادراک شده کوهن<sup>۲</sup> (PSS-14):

این مقیاس توسط کوهن، کمارک و مرملستین<sup>۳</sup> (۱۹۸۳م)،

و... به طور هم زمان مورد بررسی قرار نداده اند و تنها متغیرهایی را در تدوین مدل خود به کار برده اند که همبستگی بالایی با وضعیت زناشویی دارند، پژوهش حاضر در نظر دارد مؤلفه های ذهن آگاهی و «استحکام من» را تحت عنوان متغیر میانجی در رابطه بین تنیدگی ادراک شده و دلزدگی زناشویی قرار دهد؛ بنابراین مسئله کنونی این تحقیق پاسخ به این پرسش است که آیا تنیدگی ادراک شده می تواند بر اساس «استحکام من» و ذهن آگاهی، دلزدگی زناشویی را در نمونه ای از زنان متأهل ایرانی پیش بینی نماید؟

### روش

#### نوع پژوهش

این پژوهش از نظر روش، نوعی پژوهش همبستگی و مبتنی بر روابط ساختاری است، تا امکان بررسی الگوی فرضی از ارتباطات مستقیم و غیر مستقیم در میان مجموعه متغیرهای مطرح شده در پژوهش فراهم آید.

#### آزمودنی

**جامعه آماری:** همه زنان کارمند متأهل دانشگاه های

شاهد، علوم پزشکی ایران و شهید بهشتی تهران است.

**نمونه پژوهش:** با توجه به اینکه حداقل حجم نمونه لازم در مدل یابی معادلات ساختاری ۲۰۰ نفر [۱۰، ۵۵] است، و با در نظر گرفتن تعداد ۱۵ مورد به ازای هر متغیر اندازه گیری شده در معادلات ساختاری [۲۰]؛ در پژوهش حاضر ۳۸۴ نفر از زنان متأهل انتخاب شدند که به واسطه ریزش داده ها و نداشتن ملاک های لازم برای پژوهش تعدادی از پاسخ ها کنار گذاشته شد و در نهایت ۳۶۹ داده باقی ماند (گروه نمونه در گستره سنی ۲۰-۴۰، گذشت حداقل ۳ سال از ازدواج و زندگی با همسر، حداقل مدرک دیپلم، وابستگی نداشتن به مواد، نگذراندن رخدادهای تنش زا همچون؛ مرگ عزیز و تولد فرزند معلول در ۳ ماه گذشته و مصرف نکردن دارو در ۳ ماه اخیر به علت مسائل روان شناختی). از این تعداد ۱۲۲ نفر از دانشگاه شهید بهشتی، ۱۳۴ نفر از دانشگاه علوم پزشکی ایران و ۱۱۳ نفر از دانشگاه شاهد هستند. روش نمونه گیری، در دسترس مبتنی بر هدف بوده و پرسش نامه ها به صورت آنلاین آماده شده و در اختیار افراد نمونه قرار گرفت.

1. Pines Marital Boredom Questionnaire.  
2. Cohen Perceived Stress Questionnaire.  
3. Cohen, Cemark, Mermelestin.

هستند را می‌سنجد. نسخه اولیه این پرسش‌نامه شامل ۱۲۸ ماده است و پس از بررسی پرسش‌نامه ۸ تا از ضعیف‌ترین ماده‌ها در هر زیر مقیاس حذف شدند و بنابراین، نسخه نهایی آن دارای ۶۴ پرسش و نسخه کوتاه آن نیز دارای ۳۲ پرسش است و در یک مقیاس لیکرت از ۵ (کاملاً موافقم) تا ۱ (کاملاً مخالفم) نمره‌گذاری می‌شود.

مارکستروم و همکاران (۱۹۹۷)، اعتبار صوری، محتوا و سازه این پرسش‌نامه را مورد تأیید قرار دادند و همسانی درونی آن نیز در پژوهش‌های مختلف تأیید شده و اعتبار هم‌زمان آن نیز از طریق بررسی ارتباط با پیشرفت هویت، عزت‌نفس، هدف در زندگی، موضع کنترل درونی و نقش‌های جنسی نشان‌دهنده است. اعتبار افتراقی آن نیز با همبستگی منفی میان نیرومندی من با ناامیدی، اغتشاش هویت، هویت تأخیری و درماندگی مشخص شده است [۱۲]. در پژوهش مارکستروم و همکاران (۱۹۹۷م)، آلفای کرونباخ برای هر یک از زیر مقیاس‌های هشت‌گانه عبارت‌اند از: امید، ۰/۸۳، اختیار ۰/۶۹، هدف، ۰/۵۲، شایستگی، ۰/۷۸، صداقت، ۰/۶۲، عشق، ۰/۶۴، مراقبت، ۰/۸۴ و فرزاندگی، ۰/۸، به غیر از آلفای کرونباخ زیر مقیاس هدف که ۰/۵۲ است سایر زیر مقیاس‌ها آلفای قابل قبولی دارند. آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۹۳ به‌دست آمده است. همچنین بررسی‌ها نشان داده است که فرم ۳۲ پرسشی آن نیز از اعتبار و پایایی لازم برخوردار است و پایایی آن ۰/۹۱ گزارش شده است [۶۲]. در پژوهش الطافی [۲۴]، آلفای کرونباخ سیاهه را بر روی نمونه ایرانی ۰/۹۱ و پایایی دونیمه‌سازی مقیاس را ۰/۷۷ گزارش کرد. در پژوهش سالاری [۱۲]، اعتبار صوری و محتوایی این پرسش‌نامه مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است و پایایی فرم ۳۲ پرسشی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ مقدار ۰/۸۶ به‌دست آمد. در پژوهش غضنفری و ریاحی [۱۳]، پایایی کل پرسش‌نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمد که رضایت‌بخش است و از بین مقیاس‌های فرعی، مقیاس مراقب بیشترین پایایی (۰/۷۳) و مقیاس عشق کمترین پایایی (۰/۲۹) را دارا هستند. اعتبار نیز از طریق همسانی درونی و تحلیل عوامل محاسبه شد که نشان داد این پرسش‌نامه همسانی درونی بالایی داشته و همبستگی متقابل بین ۶۴ ماده قوی و رضایت‌بخش بوده و از اعتبار سازه رضایت‌بخشی برخوردار است.

به‌منظور ارزشیابی شناختی افراد از محرک‌های تنش‌زا (تنیدگی زا) یعنی درجه‌ای که در آن افراد احساس می‌کنند رویدادهای زندگی‌شان «غیرقابل پیش‌بینی»، غیر قابل کنترل و پرفشار هستند ایجاد شده است. این مقیاس شامل ۱۴ ماده است و دو خرده مقیاس را می‌سنجد: الف. خرده مقیاس ادراک منفی از تنیدگی؛ ب. خرده مقیاس ادراک مثبت از تنیدگی. نحوه نمره‌گذاری پرسش‌نامه براساس طیف ۵ درجه‌ای لیکرت است. کمترین امتیاز کسب شده صفر و بیشترین نمره ۵۶ است.

کوهن و همکاران، ضریب آلفای کرونباخ را برای این مقیاس در سه گروه آزمودنی‌ها (دو گروه دانشجوی و یک گروه نامتجانس دیگر) بین ۰/۸۴ تا ۰/۸۶ محاسبه کرده‌اند. آن‌ها برای محاسبه اعتبار ملاک این مقیاس ضریب همبستگی آن را با اندازه‌های نشانه شناختی بین ۰/۵۲ تا ۰/۷۶ محاسبه کرده‌اند. میمورا و گریفیث<sup>۱</sup> در پژوهش بر روی دانشجویان ژاپنی ضریب آلفای کرونباخ اصلی و مقیاس تجدید نظر شده ژاپنی را به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۸۱ به‌دست آوردند که این ضرایب به ضرایب پایایی نسخه اصلی خیلی نزدیک است. در مقیاس اصلی، دو عامل ۵۳/۲ درصد واریانس را تبیین کردند. عامل نخست ۲۷/۳ درصد و عامل دوم ۲۵/۹ درصد. در صورتی که در مقیاس تجدید نظر شده ژاپنی دو عامل ۴۹/۹ درصد واریانس را تبیین کردند. عامل نخست ۲۸/۵ درصد واریانس و عامل دوم ۲۱/۴ درصد واریانس [۱]. ضریب همسانی گویه‌های این پرسش‌نامه در جمعیت ایرانی نیز توسط آگاه هریس و موسوی [۳] تأیید شده است و آلفای کرونباخ گویه‌ها برابر با ۰/۸۴ محاسبه شده است. همچنین تحلیل عاملی با روش مؤلفه‌های اصلی به استخراج دو عامل توانایی مقابله با استرس و احساس منفی از استرس انجامید که با هم ۴۸/۲٪ از واریانس کل را تبیین می‌کردند.

### ۳. پرسش‌نامه روان‌شناختی قدرت ایگو<sup>۲</sup> (PIES):

این پرسش‌نامه بر اساس تحلیل دقیق نوشته‌های اریکسون توسط مارکستروم و همکاران (۱۹۹۷م) ساخته شده است. این پرسش‌نامه هشت نقطه قدرت ایگو که شامل امید، خواسته، هدف، شایستگی، وفاداری، عشق، مراقبت و خرد

1. Mimora, Griffith.

2. Psychological Inventory of Ego-strength.

#### ۴. پرسش‌نامه ذهن آگاهی پنج عاملی<sup>۱</sup> (FFMQ):

این پرسش‌نامه ابزار خود گزارشی است که توسط بائر، اسمیت، هاپکینز، کریتمایر و تونی<sup>۲</sup> (۲۰۰۶) تنظیم شده است و از طریق تلفیق گویه‌هایی از پرسش‌نامه ذهن آگاهی فریبرگ<sup>۳</sup> [۹۰]، مقیاس هوشیاری و توجه ذهن آگاه [۳۲]، مقیاس ذهن آگاهی کنتاکی<sup>۴</sup> [۲۷]، مقیاس تجدید نظر شده ذهن آگاهی شناختی و عاطفی [۴۳] و پرسش‌نامه ذهن آگاهی سوتامپتون<sup>۵</sup> [۳۶] با استفاده از رویکرد تحلیل عاملی تحول یافته است. این پرسش‌نامه حاوی ۳۹ ماده و ۵ مؤلفه است که عبارتند از: مشاهده، توصیف، عمل با آگاهی، قضاوت‌نکردن در مورد تجارب درونی و واکنش‌نداشتن به تجارب درونی. نمره هر یک از زیر مقیاس‌ها برحسب مجموع ارزش گزینه‌های هر ماده (هرگز=۱، به‌ندرت=۲، گاهی=۳، اغلب=۴، همیشه=۵) محاسبه می‌شود. دامنه نمرات در این مقیاس ۱۹۵-۳۹ است.

بائر و همکاران در سال ۲۰۰۶م برای بررسی اعتبار سازه و همزمان پرسش‌نامه پنج‌وجهی ذهن آگاهی را با سازه‌هایی نظیر هوش هیجانی، گشودگی، برون‌گرایی، روان‌رنجور خویی، نشانه‌های روان‌شناختی، سرکوب فکر، اشکال در تنظیم هیجان، الکسی‌تایمی، اجتناب تجربی سنجیدند و نتایج بررسی‌ها همبستگی مثبت بین ذهن آگاهی، گشودگی و هوش هیجانی و همبستگی منفی بین ذهن آگاهی، الکسی‌تایمی، تجزیه، نشانه‌های روان‌شناختی، روان‌رنجور خویی و سرکوب فکر را نشان دادند. همچنین به بررسی اعتبار سازه پرسش‌نامه در دو گروه با تجربه مدیریت و بدون تجربه مدیریت پرداختند. همسانی درونی عامل‌ها مناسب بود و ضریب آلفا برای غیر واکنشی بودن ۰/۷۵، توصیف ۰/۹۱، مشاهده ۰/۸۳، عمل با هوشیاری ۰/۸۷ و غیر قضاوتی بودن ۰/۸۷ محاسبه گردید [۲۷]. همبستگی بین عامل‌ها متوسط و در همه موارد معنی دار بود و در طیفی بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار داشت [۲، ۶۸]. در مطالعه‌ای که بر روی اعتباریابی و پایایی این پرسش‌نامه در ایران انجام گرفت، در پژوهش احمدوند و همکاران [۲]، در نمونه غیربالینی، از دو روش همسانی درونی

و آزمون - بازآزمون برای بررسی پایایی و پرسش‌نامه‌های NEO-FFI، پرسش‌نامه هوش هیجانی شرینگ، بهزیستی روان‌شناختی و پرسش‌نامه SCL-25 برای واری اعتبار همزمان و تحلیل عاملی استفاده شد. براساس یافته‌ها، ضرایب همبستگی باز آزمون در نمونه ایرانی بین  $r=0/57$  (مربوط به عامل غیر قضاوتی بودن) و  $r=0/84$  (عامل مشاهده) مشاهده گردید و بیانگر پایایی مناسب با ضرایب آلفا بین ۰/۵۵ مربوط به عامل غیر واکنشی بودن تا ۰/۸۳ مربوط به عامل توصیف و نیز اعتبار مناسب این پرسش‌نامه در نمونه‌های غیر بالینی بوده است و بین ذهن آگاهی و پنج عامل شخصیت و نیز مؤلفه‌های بهزیستی روانی، نشانه‌های روان‌شناختی و هوش هیجانی در پاره‌ای از موارد همبستگی مثبت و در پاره‌ای دیگر همبستگی‌های منفی مشاهده شد [۲]. در پژوهش تمنایی فرو همکاران [۹] نیز باتوجه به تأکید ساختار پنج عاملی با روش تحلیل موازی، اعتبار سازه از طریق تحلیل عامل تأییدی با روش گروه بندی ماده‌ها تأیید شد. پایایی باز آزمایی در نمونه ۵۸ نفری (۳۰ مرد و ۲۸ زن) با میانگین سنی ۲۳/۵۷ و انحراف استاندارد ۴/۶ نشان داد، ضرایب همبستگی در مقیاس‌های FFMQ بین ۰/۷۶ تا ۰/۸۶ و پایایی باز آزمایی کل مقیاس ۰/۸۹ است؛ بنابراین پرسش‌نامه از پایایی خوبی برخوردار است.

#### شیوه انجام پژوهش

باتوجه به پاندمی ویروس COVID-19 در کشور و محدودیت‌هایی که برای جمع‌آوری داده‌ها به‌صورت حضوری وجود دارد، پرسش‌نامه‌های پژوهش به‌صورت آنلاین و در سایت «پرس لاین» طراحی و لینک آنها در اختیار افرادی که مایل به شرکت در پژوهش بوده و ملاک‌های ورود را دارا هستند، قرار گرفت. پیش از پاسخ‌گویی به پرسش‌ها، پژوهشگر شرایط پاسخ‌گویی و اصل محرمانه بودن اطلاعات را در قالب پیام متنی یا صوتی برای اعضای نمونه ارسال کرد. باتوجه به اینکه اعضای نمونه پژوهش ما زنان کارمند در دانشگاه‌های شهر تهران هستند، با مراجعه حضوری به دانشگاه‌های ذکر شده و همچنین دسترسی به گروه‌های اعضای نمونه در فضای مجازی واتساپ، با ارائه توضیحات پیرامون پژوهش حاضر، لینک پرسش‌نامه در صورت رضایت و هماهنگی این افراد برای آنها ارسال شد.

1. Five-Factor Mindfulness Questionnaire.
2. Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney.
3. Freiberg.
4. Kentaki.
5. Southampton.



بر اساس یافته‌های پژوهش میانگین سنی آزمودنی‌ها ۳۴/۹۱ و میانگین مدت زمان ازدواج آنها بر حسب سال ۱۰/۳۸ بوده است. همچنین بیشترین درصد فراوانی به گروهی از اعضای نمونه با تحصیلات کارشناسی با ۵۳/۷ درصد بر می‌گردد. در متغیرهای دلزدگی زناشویی، تنیدگی ادراک شده، استحکام من و ذهن آگاهی به ترتیب بیشترین میانگین به مؤلفه‌های خستگی روانی، ادراک منفی، وفاداری و عمل با آگاهی بر می‌گردد. در ادامه جهت بررسی معناداری همبستگی میان متغیرهای پژوهش و آزمون فرضیه‌های اصلی و فرعی پژوهش مبنی بر روابط میان متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در ذیل ارائه شده است.

پس از پاسخ دهی افراد نمونه، پرسش‌نامه‌ها توسط پژوهشگر نمره‌گذاری شده و در نهایت اقدامات لازم جهت تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده صورت گرفت.

### شیوه تحلیل داده‌ها

از آمار توصیفی و استنباطی برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد. در بخش آمار توصیفی شاخص‌های مرکزی و پراکندگی (میانگین و انحراف استاندارد) ارائه شده و در بخش آمار استنباطی فرضیه‌های اصلی و فرعی مورد بررسی قرار گرفت و مدل مفهومی پیشنهادی با روش مدل‌سازی معادلات ساختاری و با استفاده از نرم‌افزار Amos-23 و SPSS-23 تحلیل شده و برازش مدل مورد تجزیه و تحلیل واقع شد.

### نتایج

پژوهش حاضر بر روی ۳۶۹ نفر از زنان متأهل انجام شد.

جدول ۱. مقادیر ضرایب همبستگی پیرسون متغیرهای تنیدگی ادراک شده و دلزدگی زناشویی

	تنیدگی	ادراک مثبت	ادراک منفی	دلزدگی	خستگی جسمی	خستگی عاطفی	خستگی روانی
تنیدگی	۱						
ادراک مثبت	۰/۸۲۵ **	۱					
ادراک منفی	۰/۸۰۴ **	۰/۳۲۹ **	۱				
دلزدگی	۰/۷۳ **	۰/۵۱ **	۰/۶۸۴ **	۱			
خستگی جسمی	۰/۶۲۱ **	۰/۳۵۲ **	۰/۶۶۹ **	۰/۹۲۶ **	۱		
خستگی عاطفی	۰/۶۸۲ **	۰/۴۸۴ **	۰/۶۳۳ **	۰/۹۷۷ **	۰/۸۶۶ **	۱	
خستگی روانی	۰/۷۷۶ **	۰/۶۰۱ **	۰/۶۶۵ **	۰/۹۶۴ **	۰/۸۱۸ **	۰/۹۳۲ **	۱

جدول ۲. مقادیر ضرایب همبستگی پیرسون متغیرهای استحکام من و دلزدگی زناشویی

مراقبت	هدف	وفاداری	شایستگی	امید	خردمندی	عشق	اراده	استحکام من	خستگی روانی	خستگی عاطفی	خستگی جسمی	دلزدگی
												۱
											۱	۰/۹۲۶ **
										۱	۰/۸۶۶ **	۰/۹۷۷ **
									۱	۰/۹۳۲ **	۰/۸۱۸ **	۰/۹۶۴ **
								۱	-۰/۷۰۵ **	-۰/۶۰۳ **	-۰/۵۰۵ **	-۰/۶۳۹ **
							۱	۰/۸۴۱ **	-۰/۶۰۸ **	-۰/۵۲۷ **	-۰/۴۳۶ **	-۰/۵۵۴ **
						۱	۰/۰۵۵	۰/۲۲۹ **	۰/۰۴۹	۰/۰۸۹	۰/۰۶۴	۰/۰۷۰
					۱	۰/۰۷۱	۰/۷۶۱ **	۰/۸۷۶ **	-۰/۶۹۳ **	-۰/۶۰۷ **	-۰/۵۶۲ **	-۰/۶۵۳ **
				۱	۰/۷۷۸ **	۰/۰۷۲	۰/۷۷۰ **	۰/۸۸۵ **	-۰/۶۷۸ **	-۰/۵۹۸ **	-۰/۵۳۵ **	-۰/۶۳۶ **
			۱	۰/۸۲۰ **	۰/۸۲۴ **	۰/۱۱۷ **	۰/۷۹۰ **	۰/۹۱۳ **	-۰/۶۹۲ **	-۰/۶۰۳ **	-۰/۴۷۱ **	-۰/۶۳۲ **
		۱	۰/۶۸۸ **	۰/۶۰۸ **	۰/۵۷۲ **	۰/۰۴۷	۰/۵۴۲ **	۰/۷۵۴ **	-۰/۵۸۱ **	-۰/۵۰۲ **	-۰/۳۶۱ **	-۰/۵۱۱ **
	۱	۰/۶۱۰ **	۰/۷۷۰ **	۰/۷۷۲ **	۰/۷۷۰ **	۰/۰۹۱	۰/۷۸۳ **	۰/۸۶۷ **	-۰/۶۰۵ **	-۰/۵۱۶ **	-۰/۴۴۹ **	-۰/۵۵۳ **
۱	۰/۳۲۵ **	۰/۴۷۱ **	۰/۳۴۲ **	۰/۳۸۷ **	۰/۳۵۳ **	۰/۱۵۵ **	۰/۲۵۰ **	۰/۵۱۶ **	-۰/۲۳۷ **	-۰/۱۲۷ **	-۰/۰۳۶	-۰/۱۴۷ **

جدول ۳. مقادیر ضرایب همبستگی پیرسون متغیرهای ذهن آگاهی و دلزدگی زناشویی

عمل با آگاهی	توصیف	مشاهده	قضاوت نکردن	واکنش نداشتن	ذهن آگاهی	خستگی روانی	خستگی عاطفی	خستگی جسمی	دلزدگی	
									۱	دلزدگی
								۱	۰/۹۲۶**	خستگی جسمی
							۱	۰/۸۶۶**	۰/۹۷۷**	خستگی عاطفی
						۱	۰/۹۳۲**	۰/۸۱۸**	۰/۹۶۴**	خستگی روانی
					۱	-۰/۶۰۳**	-۰/۵۸۱**	-۰/۴۳۸**	-۰/۵۷۱**	ذهن آگاهی
				۱	۰/۴۸۳**	-۰/۲۷۶**	-۰/۲۶۳**	-۰/۲۵**	-۰/۲۷۶**	واکنش نداشتن
			۱	۰/۲۰۱**	۰/۶۰۶**	-۰/۴۵۴**	-۰/۴۸**	-۰/۴۸۴**	-۰/۴۹۳**	قضاوت نکردن
		۱	۰/۰۶۷	۰/۳۰۱**	۰/۶۸۶**	-۰/۲۹۳**	-۰/۲۹۲**	-۰/۰۷۴**	-۰/۲۳۹**	مشاهده
	۱	۰/۵۴۳**	۰/۵۱۲**	۰/۳۲۶**	۰/۸۷۲**	-۰/۵۱۱**	-۰/۴۶۳**	-۰/۳۳۹**	-۰/۴۶۴**	توصیف
۱	۰/۶۳۷**	۰/۴۰۷**	۰/۴۱۵**	۰/۱۱۸*	۰/۸۰۲**	-۰/۵۴۳**	-۰/۵۰۸**	-۰/۴**	-۰/۵۱۱**	عمل با آگاهی

جدول ۴. مقادیر ضرایب همبستگی پیرسون متغیرهای تنیدگی ادراک شده و استحکام من

مراقبت	هدف	وفاداری	شایستگی	امید	خردمندی	عشق	اراده	استحکام من	ادراک منفی	ادراک مثبت	تنیدگی		
											۱	تنیدگی	
											۱	۰/۸۲۵**	ادراک مثبت
									۱	۰/۳۲۹**	۰/۸۰۴**	۰/۸۰۴**	ادراک منفی
								۱	-۰/۶۳۹**	-۰/۶۴۵**	-۰/۷۸۸**	-۰/۷۸۸**	استحکام من
							۱	۰/۸۴۱**	-۰/۵۹۲**	-۰/۶۲۱**	-۰/۷۴۵**	-۰/۷۴۵**	اراده
						۱	۰/۰۵۵	۰/۲۲۹**	-۰/۰۱۹	۰/۰۱۱	-۰/۰۰۵	-۰/۰۰۵	عشق
					۱	۰/۰۷۱	۰/۷۶۱**	۰/۸۷۶**	-۰/۶۴۶**	-۰/۵۸۸**	-۰/۷۵۷**	-۰/۷۵۷**	خردمندی
				۱	۰/۷۷۸**	۰/۰۷۲	۰/۷۷**	۰/۸۸۵**	-۰/۶۵۱**	-۰/۶۳۲**	-۰/۷۸۷**	-۰/۷۸۷**	امید
			۱	۰/۸۲**	۰/۸۲۴**	۰/۱۱۷**	۰/۷۹**	۰/۹۱۳**	-۰/۵۷۷**	-۰/۶۵۱**	-۰/۷۵۴**	-۰/۷۵۴**	شایستگی
		۱	۰/۶۸۸**	۰/۶۰۸**	۰/۵۷۲**	۰/۰۴۷	۰/۵۴۲**	۰/۷۵۴**	-۰/۵۰۵**	-۰/۴۴۲**	-۰/۵۸**	-۰/۵۸**	وفاداری
	۱	۰/۶۱**	۰/۷۷**	۰/۷۷۲**	۰/۷۷**	۰/۰۹۱	۰/۷۸۳**	۰/۸۶۷**	-۰/۵۹۲**	-۰/۵۹۸**	-۰/۷۳**	-۰/۷۳**	هدف
۱	۰/۳۲۵**	۰/۴۷۱**	۰/۳۴۲**	۰/۳۸۷**	۰/۳۵۳**	۰/۱۵۵**	۰/۲۵**	۰/۵۱۶**	-۰/۲۰۸**	-۰/۲۶۶**	-۰/۲۹۲**	-۰/۲۹۲**	مراقبت

جدول ۵. مقادیر ضرایب همبستگی پیرسون متغیرهای تنیدگی ادراک شده و ذهن آگاهی

عمل با آگاهی	توصیف	مشاهده	قضاوت نکردن	واکنش نداشتن	ذهن آگاهی	ادراک منفی	ادراک مثبت	تنیدگی	
								۱	تنیدگی
							۱	۰/۸۲۵**	ادراک مثبت
						۱	۰/۳۲۹**	۰/۸۰۴**	ادراک منفی
					۱	-۰/۴۷۳**	-۰/۶۱۴**	-۰/۶۶۹**	ذهن آگاهی
				۱	۰/۴۸۳**	-۰/۲۶۱**	-۰/۲۸۸**	-۰/۳۳۷**	واکنش نداشتن
			۱	۰/۲۰۱**	۰/۶۰۶**	-۰/۵۱۳**	-۰/۲۲۷**	-۰/۴۵**	قضاوت نداشتن
		۱	۰/۰۶۷	۰/۳۰۱**	۰/۶۸۶**	۰/۰۰۴	-۰/۴۹۶**	-۰/۳۱**	مشاهده
	۱	۰/۵۴۳**	۰/۵۱۲**	۰/۳۲۶**	۰/۸۷۲**	-۰/۴۱۶**	-۰/۵۱۶**	-۰/۵۷۳**	توصیف
۱	۰/۶۳۷**	۰/۴۰۷**	۰/۴۱۵**	۰/۱۱۸*	۰/۸۰۲**	-۰/۴۷۸**	-۰/۵۴۴**	-۰/۶۲۸**	عمل با آگاهی

می‌دهد، همبستگی میان تنیدگی ادراک شده و «استحکام من» در محدوده متوسط رو به بالا بوده و میان دو متغیر رابطه منفی و معکوس برقرار است ( $P < 0/05$ ). یافته‌های جدول ۵ نشانگر این است که همبستگی میان دو متغیر تنیدگی ادراک شده و ذهن آگاهی محدوده متوسط رو به بالا است و رابطه منفی میان این دو متغیر برقرار است ( $P < 0/05$ ). در ادامه نیز با استفاده از برون داده‌های مدل، فرضیه اصلی مطرح شده در پژوهش مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن نیز در جدول ۶ ارائه شده است. همچنین در جدول ۷ نتایج ضرایب ساختاری مدل ارائه شد.

نتایج مندرج در جدول ۱ نشان می‌دهد، همبستگی به دست آمده میان تنیدگی ادراک شده و دلزدگی زناشویی در حد متوسط رو به بالایی برقرار بوده و رابطه میان این دو متغیر مثبت و معنادار است ( $P < 0/05$ ). جدول ۲ نشان می‌دهد، همبستگی به دست آمده میان «استحکام من» و دلزدگی زناشویی در محدوده متوسط رو به بالا است و رابطه این دو متغیر معکوس و معنادار است ( $P < 0/05$ ). جدول ۳ نیز نشان می‌دهد، همبستگی میان متغیرهای ذهن آگاهی و دلزدگی زناشویی در محدوده متوسط قرار دارد و رابطه این دو متغیر نیز معکوس و معنادار است ( $P < 0/05$ ). نتایج جدول ۴ نشان

جدول ۶. شاخص‌های برازش مدل

مقدار	شاخص	مقدار	شاخص	مقدار	شاخص	مقدار	شاخص
۰/۰۰۱	P	۳/۷۸	CMIN/DF	۱۱۰	DF	۴۱۶/۱۶	CMIN
۰/۹۱	IFI	۲/۴	MECVI	۰/۹۱	CFI	۷۹	NPAR
۳۰۶/۱۶	NCP	۰/۶۵	PCFI	۰/۶۳	PNFI	۰/۷۱	PRATIO
۰/۰۰۱	PCLOSE	۰/۱	RMSEA	۱/۲۵	F0	۱/۷	FMIN
		۲/۳۵	ECVI	۵۸۷/۵۱	BCC	۵۷۴/۱۶	AIC

جدول ۷. رگرسیون وزنی مدل ساختاری

خطای معیار S.E	نسبت بحرانی C.R	سطح معناداری P	ضرایب ساختاری (تخمین)	
۰/۰۵	-۱۱/۹۳	***	-۰/۶۸	تنیدگی ادراک شده <---> استحکام من
۰/۱۴	-۱۱/۰۶	***	-۱/۵۸	تنیدگی ادراک شده <---> ذهن آگاهی
۴/۵۵	۱/۶۱	۰/۱۰۷	۷/۳۳	تنیدگی ادراک شده <---> دزدگی زناشویی
۶/۱۶	۱/۱۲	۰/۰۰۹	۰/۹۶	استحکام من <---> دزدگی زناشویی
۰/۲	۲/۹۵	۰/۰۰۳	۰/۵۹	ذهن آگاهی <---> دزدگی زناشویی

جهانیان و سپهری شاملو [۴۹]، کچویی و فتحی آشتیانی [۵۱] و قایدی [۱۵] همسو است. در تبیین این یافته می‌توان به اهمیت بررسی ارتباط میان انواع تنیدگی‌ها و استرس‌ها و کیفیت روابط زناشویی اشاره کرد [۷۷]. دزدگی زناشویی بیانگر رابطه زناشویی است که رو به زوال می‌رود؛ یعنی زن و شوهر صمیمی بودن را از یک دیگر دریغ می‌دانند و روی از هم بر می‌تابند که در نهایت به جدایی می‌انجامد. دزدگی زناشویی پاسخی طولانی مدت به استرس‌های خانوادگی است [۲۳]. لئوپولد و کالمیجین<sup>۳</sup> [۵۹] بیان کردند؛ آشفتگی‌ها و پریشانی‌های هیجانی منجر به ناتوانی زوجین در مدیریت رابطه خود و دزدگی می‌گردد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند، استحکام من بالا، تحمل و ظرفیت افراد را در مقابل استرس و اضطراب ناشی از مطالبات نهاد و فرامن افزایش می‌دهد و سبب می‌گردد در مواقع استرس‌زا همچون مشاجرات زناشویی بهتر عمل کنند [۳۴]. ذهن آگاهی نیز منجر به تغییر معانی احساسی و عاطفی می‌شود و سبب می‌گردد، فرد هشیاری و آگاهی فزاینده‌ای در فعالیت‌های روزانه خود به‌دست آورد و این آگاهی از افکار و احساسات منجر به تغییر ارتباط فرد با آن افکار و احساسات می‌شود و این امر می‌تواند در کاهش دزدگی زناشویی مؤثر باشد [۵].

ب. بررسی فرضیه روابط معکوس معنادار دزدگی زناشویی با دو متغیر میانجی استحکام من و ذهن آگاهی: همچنین نتایج نشان داد، دزدگی زناشویی با استحکام من و ذهن آگاهی رابطه معناداری دارد. این نتایج با پژوهش‌های نیکیتا و لری<sup>۴</sup> [۶۹]، لارنت<sup>۵</sup> و همکاران [۵۶] و قاسمی

نتایج نشان داد، مدل اندازه‌گیری شده با مدل نظری پژوهش دارای برازش مطلوب است. تنیدگی ادراک شده قادر است با ضرایب ساختاری ۰/۶۸- و ۱/۵۸- تغییرات استحکام من و ذهن آگاهی را به‌صورت معناداری تبیین کند (P=\*\*\*). استحکام من و ذهن آگاهی نیز قادر اند با ضرایب ساختاری ۰/۹۶ و ۰/۵۹ تغییرات دزدگی زناشویی را به صورت مثبت و معناداری تبیین کنند (P=0/009) (P=0/003).

## بحث و نتیجه‌گیری

الف. بررسی فرضیه اصلی پژوهش مبنی بر برازش مطلوب مدل تأثیر تنیدگی ادراک شده بر دزدگی زناشویی با میانجی‌گری «استحکام من» و ذهن آگاهی: پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی دزدگی زناشویی بر اساس تنیدگی ادراک شده با میانجی‌گری «استحکام من» و ذهن آگاهی در زنان متأهل انجام شده است. مهم‌ترین یافته تحقیق حاضر اثر پیش‌بینی کننده تنیدگی ادراک شده بر دزدگی زناشویی از طریق «استحکام من» و ذهن آگاهی در زنان متأهل است و تنیدگی ادراک شده به‌واسطه استحکام من و ذهن آگاهی قادر است در قالب روابط ساختاری دزدگی زناشویی را به‌طور معناداری تبیین کند. بر اساس یافته‌ها تنیدگی ادراک شده به تنهایی قادر به پیش‌بینی دزدگی زناشویی به‌گونه‌ای معنادار در گروه نمونه نیست ولی میانجی‌گری دو متغیر استحکام من و ذهن آگاهی این امر را میسر می‌سازد. این یافته با پژوهش‌های رینا و میتی [۷۷]، وی، جی، لی و ژانگ<sup>۱</sup> [۹۱]، کاپن<sup>۲</sup> و همکاران [۵۲]،

3 . Leopold, Kalmijn.

4 . Nikita, & Lori.

5 . Laurent.

1 . Wei, Ji, & Zhang.

2 . Kappen.

را کاهش می‌دهد [۳۰]. ذهن‌آگاهی با تسهیل ارزیابی مثبت موجب کاهش نتایج زیان بار ناشی از شرایط تنیدگی‌زا می‌شود و از طریق استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مناسب سبب کاهش مشکلات مربوط به شرایط تنیدگی‌زا می‌گردد [۲۹].  
د. بررسی فرضیه روابط معنادار میان دو متغیر میانجی استحکام من و ذهن‌آگاهی:

بر اساس نتایج حاصل از پژوهش میان استحکام من و ذهن‌آگاهی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. این یافته با پژوهش‌های استاکر<sup>۸</sup> [۸۲]، روسینی<sup>۹</sup> [۷۹]، باجاج<sup>۱۰</sup> [۲۸]، مهدی‌پور و کرد [۶۱] و نیرومندی [۱۹] همسو است. بر اساس مطالعات ذهن‌آگاهی سبب افزایش توانایی عمیق خودآگاهی و پذیرش خود [۸۰]، تاب‌آوری و استحکام من [۴۲] و ارتقا کیفیت زندگی می‌گردد [۴۶] و با افزایش هوشیاری، تمرکز پایا و گشودگی ذهن و کاهش نشانه‌های منفی روان‌شناختی، تاب‌آوری و استحکام من را افزایش می‌دهد [۶۱].

باجاج [۲۸] نیز در پژوهش خود نشان داد، تاب‌آوری و استحکام من در رابطه بین ذهن‌آگاهی و عواطف مثبت و منفی بهزیستی ذهنی به‌عنوان میانجی عمل می‌کند؛ بنابراین می‌توان گفت، ذهن‌آگاهی منبعی اساسی برای استحکام من و تاب‌آوری بوده و افرادی که از ذهن‌آگاهی بالایی برخوردارند، مهارت‌هایی همچون حل مسئله، تصمیم‌گیری و ابراز وجود را گسترش می‌دهند. این امر منجر به افزایش استحکام و نیرومندی من در آنان شده و در نهایت رضایت خاطر بیشتری را برای این افراد فراهم می‌آورد.

### محدودیت‌های پژوهش

پژوهش حاضر بر روی زنان متأهل کارمند در سه دانشگاه ذکر شده در تهران انجام گرفت و باتوجه به اینکه به دلیل شرایط و محدودیت‌های حاصل از کرونا، تعطیلی دانشگاه‌ها و حضوری شیفتی کارکنان امکان بررسی تعداد بیشتر و نمونه جامع‌تر فراهم نبود؛ لذا تعمیم نتایج و یافته‌های پژوهش به سایر جوامع آماری باید با احتیاط صورت پذیرد. جمع‌آوری داده‌ها به‌صورت آنلاین و نداشتن دسترسی حضوری به همه اعضای نمونه در شرایط کرونا و وجود

جوبنه و موسوی [۱۴] همسو است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند؛ زنانی که تنیدگی بیشتری ادراک می‌کنند سازگاری زناشویی پایین‌تری دارند. این زنان هنگام مواجهه با مسائل روزمره از جمله مشکلات خانوادگی بیشتر دچار تنیدگی شده و در حل و فصل آنها کمتر مؤثر هستند و از رابطه زناشویی خود احساس رضایت کمتری دارند [۷۸، ۷۷، ۶۷]. براساس پژوهش‌ها در شرایط تنیدگی و مشکلات، تاب‌آوری و استحکام من به افراد کمک می‌کند که با مشکلات کنار آمده و در نتیجه میزان استرس کمتری را در زندگی احساس کنند. از آنجایی که دلزدگی به نوعی با استرس‌های انباشته شده در زندگی ارتباط دارد، احتمالاً افرادی که استحکام من بالاتری دارند کمتر احتمال دارد که دچار دلزدگی زناشویی شوند [۲۵]. ون وریسویچک<sup>۱</sup> و همکاران [۸۷]، بورب و لانگر<sup>۲</sup> [۳۳] و واچزو و کردوا<sup>۳</sup> [۸۹] نیز در مطالعات خود نشان دادند، توانایی حضور فرد در لحظه به صورت آگاهی و توصیف هیجانات، ایجاد تمایز بین موقعیت‌های عاطفی، هوشیار شدن نسبت به دیدگاه‌های دیگری در رابطه به ارتقای هوش هیجانی و تنظیم مهارت‌های ارتباطی و در نهایت افزایش رضایت از رابطه زوج می‌انجامد [۶۴].

ج. بررسی فرضیه روابط معکوس معنادار تنیدگی ادراک شده با دو متغیر میانجی «استحکام من» و ذهن‌آگاهی:  
همچنین بر اساس نتایج، تنیدگی ادراک شده با استحکام من رابطه منفی و معناداری دارد. این یافته‌ها با پژوهش‌های لی، لی و پارک<sup>۴</sup> [۵۸]، نوردالی، کامینگ و تامپسون<sup>۵</sup> [۷۰]، کارمندی، رید، کریستفر و مریام<sup>۶</sup> [۳۵] و بادان فیروز، رحیمیان بوگر، ناجی<sup>۷</sup> و همکاران [۲۶] همسو است. براساس مطالعات «استحکام من» نقش مهمی در پیش‌بینی سلامت دارد [۴، ۳۴، ۸۱]. افرادی که استحکام من پایینی دارند در مواجهه با مشکلات به شیوه‌ای تکراری پاسخ داده و عدم انعطاف‌پذیری آنها مانع از حل مسئله درست می‌شود. در نتیجه استرس را افزایش و سازگاری

1. Van Vreeswijk.
2. Burpee, & Langer.
3. Wachs, Cordova.
4. Lee, Lee, Park.
5. Noordali, Cumming, Thompson.
6. Carmody, Reed, Kristeller, & Merriam.
7. Badanfirooz, Rahimian, Naji.

8. Stocker.  
9. Rosini.  
10. Bajaj.

محدودیت‌های ابزاری در جمع آوری داده‌ها که شاید این امر می‌توانست در نتایج تغییراتی را حاصل کند.

### پیشنهاد‌های پژوهش

باتوجه به اینکه پژوهش حاضر بر روی زنان متأهل کارمند در دانشگاه انجام گرفته است، برای دستیابی به نتایج دقیق‌تر پیشنهاد می‌شود؛ این پژوهش بر روی مردان نیز انجام شود تا امکان مقایسه دو جنس فراهم گردد. از آنجایی که این پژوهش در فضای دانشگاهی و در دانشگاه‌های سراسری تهران انجام گرفته است، پیشنهاد می‌شود؛ در ادارات و مشاغل دیگر و بر روی کارمندان آنها نیز انجام شود. همچنین باتوجه به شرایط کرونا و جمع آوری داده‌ها به صورت آنلاین و غیرحضوری پیشنهاد می‌شود؛ جهت دستیابی به نتایج دقیق‌تر پژوهش در شرایط دیگری نیز پژوهش انجام شود. باتوجه به اینکه نتایج نشان داد ذهن آگاهی می‌تواند دلزدگی زناشویی را در زنان متأهل نمونه پژوهش پیش بینی نماید، توصیه می‌شود که مراکز مشاوره، بهزیستی و خانواده درمانگران کارگاه‌ها و شرایطی را جهت آموزش و ارتقای ذهن آگاهی و مهارت‌های آن فراهم آورند و زمینه‌های لازم برای کاهش دلزدگی زناشویی مهیا گردد.

### منابع

- ۱- ابوالقاسمی ع، نریمانی م. *آزمون‌های روان‌شناختی*. اردبیل: انتشارات باغ رضوان؛ ۱۳۸۵.
- ۲- احمدوند ز، حیدری نسب ل، شعیری م ر. تبیین بهزیستی روان‌شناختی براساس مؤلفه‌های ذهن آگاهی. *روانشناسی سلامت*. ۱۳۹۱؛ ۲(۲): ۶۰-۶۹  
<https://dori.net/dor/20.1001.1.23221283.1391.1.2.6.5>
- ۳- آگاه هریس م، موسوی ا. مقایسه تیپ‌های شخصیتی در سطوح مختلف استرس ادراک شده. *مجله علوم رفتاری*. ۱۳۹۲.
- ۴- بشارت م ع، منصوری ج، غریبی ح ر. پیش‌بینی سطوح هوشیاری بر اساس استحکام من. *روانشناسی*. ۱۳۹۸؛ ۸، ۴۵: (۳۹) - ۵۰. پیش‌بینی سطوح بهوشیاری بر اساس استحکام من

۵- بهابوند چگینی اح، ذاکری م. اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر کاهش استرس بر اساس ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و دلزدگی زناشویی مردان وابسته به موادمخدر. *رویش روانشناسی*. ۱۳۹۹؛ ۹(۲): شماره پیاپی ۴۷.  
<http://noo.rs/go3kE>

۶- پاینز آ. *دلزدگی از روابط زناشویی*. ترجمه گوهری‌راد. افشار. تهران: انتشارات رادمهر؛ ۲۰۱۵.

۷- پاینز آ (۱۹۹۶). *چه کنیم تا عشق رویایی به دلزدگی نیجامد*. ترجمه فاطمه شاداب. تهران: انتشارات ققنوس؛ ۱۳۹۴.

۸- پناهی م، کاظمی جمارانی ش، عنایت‌پور شهر بابکی م، رستمی م. اثربخشی زوج درمانی رفتاری-تلفیقی بر کاهش دلزدگی زناشویی و ترس از صمیمیت زوج‌ها. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*. ۱۳۹۶؛ ۱۱(۴)، ۳۷۳-۳۹۲.  
<https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.20084331.1396.1.1.4.4.7>

۹- تمنایی فر ش، اصغرنژاد فرید ع، میرزایی م، سلیمانی م. ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه پنج عاملی ذهن آگاهی. *فصلنامه روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*. ۱۳۹۵؛ ۴۷(۱۲): ۳۲۱-۳۲۹.  
<https://civilica.com/doc/877433/>

۱۰- حبیبی آ، عدن‌ور م. مدل یابی معادلات ساختاری و تحلیل عاملی (آموزش کاربردی نرم افزار Lisrel)، تهران: سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی؛ ۱۳۹۶.

۱۱- حیدری م، مروتی ذ، خانابایی ر. رابطه علی بین ذهن آگاهی با تنیدگی ادراک شده در دانشجویان: نقش میانجی‌گری خودکارآمدی و هوش هیجانی. *فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)*. ۱۳۹۷؛ ۱۶(۲) پیاپی ۳۱: ۸۶-۷۵.  
<https://doi.org/10.22070/cpap.2020.2859>

۱۲- سالاری اح. بررسی رابطه نیرومندی من و الگوهای ارتباطی زوجین با تعهد زوجین در شهر کرمان. [آپایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره گرایش خانواده]. دانشگاه شهید باهنر کرمان. ۱۳۹۵.

۱۳- علی اکبری دهکردی م، حیدری نسب ل، کیقبادی ش. رابطه عملکرد جنسی با سازگاری زناشویی در زنان متأهل. *فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)*. ۱۳۹۲؛ ۸(۲۰):  
<https://dori.net/dor/20.1001.1.23452188.1392.11.1.8.4>

- 23- Alsawalqa RO. Marriage burnout: when the emotions exhausted quietly Quantitative Research. *Iranian Journal of Psychiatry and behavioral sciences*. 2019; 13(2).  
<http://dx.doi.org/10.5812/ijpbs.68833>
- 24- Altafi SH. Study and comparison of ego-strength and personality characteristics of Substance-Dependent Individuals. Dissertation. Tehran: Shahed University. 2010.  
<https://doi.org/10.22070/cpap.2020.2944>  
[In Persian]
- 25- Azadi S, Azad H. The correlation of social support, tolerance and mental health in children of martyrs and war-disabled in university of IAM. *Journal of Tebe-e-Janbaz*. 2011; 3(12): 48-58. <http://dx.doi.org/10.19082/5212>  
[In Persian]
- 26- BadanfiroozbA, Rahimian E, Naji AA, Sheikhi M. Cognitive emotion regulation in students: The predictive role of ego-power and personality organization. *Qom University of Medical Sciences Journal*. 2017; 11(8): 37- 45. article-1-979-fa.pdf [In Persian]
- 27- Baer RA, Smith GT, Allen K B. Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of mindfulness Skills. Assessment. 2004; 11: 191-206. 10.1177/1073191104268029
- 28- Bajaj B. Mediating role of self-esteem in the relationship of mindfulness to resilience and stress. *J Emerg -Ment*. 2017; 19(4): 1-6. 10.4172/1522-4821.1000372
- 29- Bamber MD, Schneider J K. Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research. *Educational Research Review*. 2016; 18: 1-32.  
<https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.12.004>
- 30- Bauer JJ, Schwab JR, McAdams D P. Self-actualizing: Where ego development finally feels good? *The Humanistic Psychologist*. 2011; 39: 1-15.  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/08873267.2011.564978>
- 31- Bohlmeijer E, Prenger R, Taal E, Cuijpers P. The effects of mindfulnessbased stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: A meta-analysis. *Journal Psychology Research*. 2010; (68): 539-544.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.10.005>
- ۱۴- قاسمی‌جوینه ر، موسوی س و، حسینی صدیق م. نقش میانجی نارسایی شناختی در ارتباط بین‌ذهن‌آگاهی و صمیمیت زناشویی سالمندان. *مجله روانشناسی پیری*. ۱۳۹۸؛ ۵(۳): ۲۵۱-۲۶۱.  
<http://noo.rs/nGhLc>
- ۱۵- قایدی ن. پیش‌بینی دلزدگی زناشویی بر اساس مهارت‌های حل مسئله و کیفیت روابط جنسی، [پایان‌نامه کارشناسی ارشد]. دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز. ۱۳۹۵.
- ۱۶- کمالیان ته، میرزاحسینی ح، منیرپور ن. مقایسه اثربخشی روش طرح‌واره های هیجانی با روش تمایز یافتگی خود بر دلزدگی زناشویی زنان. *فصلنامه علمی روانشناسی کاربردی*. ۱۳۹۹؛ ۱(۵۳): ۹-۳۳.  
<https://doi.org/10.52547/apsy.14.1.9>
- ۱۷- نادری ف، افتخار ز، املازاده ص. رابطه ویژگی‌های شخصیت و روابط صمیمی همسر با دلزدگی زناشویی در همسران معتادان مرد اهواز. *نشریه یافته‌های نو در روانشناسی (روانشناسی اجتماعی)*. ۱۳۸۹؛ ۴(۱۱): ۶۱-۷۸.  
<https://doi.org/10.30465/ws.2021.5694>
- ۱۸- نویدی ف. بررسی و مقایسه رابطه دلزدگی زناشویی با عوامل جو سازمانی در کارکنان ادارات آموزش و پرورش و پرستاران بیمارستان های شهر تهران. [پایان‌نامه کارشناسی ارشد در رشته مشاوره]. دانشگاه شهید بهشتی. ۱۳۸۴.
- ۱۹- نیرومندی ر، اکبری م، احمدیان ح، بخشی‌پور رودسری ع. نقش میانجی تاب‌آوری در رابطه بین‌ذهن‌آگاهی و بهزیستی ذهنی بیماران دیابتی شهرستان بناب در سال ۱۳۹۷: یک مطالعه توصیفی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*. ۱۳۹۹؛ ۱۹(۸): ۷۷۳-۷۹۰.  
<https://civilica.com/doc/1586475/>
- ۲۰- هومن ح ع. مدل یابی معادلات ساختاری با کاربرد نرم‌افزار لیزرل. تهران. انتشارات سمت؛ ۱۳۸۴.
- ۲۱- هافمن و.ج. پرستاری در سالمندان. ترجمه حیدرعلی عابدی وهمکاران. اصفهان: عروج؛ ۱۳۸۲ (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۱۹۷۶).
- 22- Alsam N, Imran R, Anwar M, Hameed Z, Atif Kafayat A. The Impact of Work Family Conflict on Turnover Intentions: An Empirical Evidence from Pakistan. *World Appl Sci J*. 2013; 24(5): 628-33.  
<http://dx.doi.org/10.5829/idosi.wasj.2013.24.05.13227>

- 41-Erikson E H. Youth: Fidelity and diversity. In E.H.Erikson.(Ed), The challenge of youth (pp.1-28). Garden City ,NY:Anchor Books.1965.
- 42-Esmaeilian N, Dehghani M, Dehghani Z, Lee J. Mindfulness -Based Cognitive Therapy Enhances Emotional Resiliency in Children with Divorced Parents. *J Mindfulness* 2018; 9(4): 1052 -1062. <https://doi.org/10.1016/J.JBTEP.2021.101636> [In Persion]
- 43-Feldman G, Hayes A, Kumar S, Greeson J, Laurenceau Jp. Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMSR). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2007; 29(3): 177-190. <http://dx.doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>
- 44-Frued S. The ego and the id. In J. Strachey(Ed. and Trans.). The complete psychological works(Vol.19). New York: Norton, 1976.1923.
- 45-Ghasemi Jobaneh R, Nazari, A, Sanai Zaker, B. The effect of mindfulness training on reducing couple burnout of addict's wife. *Journal of Research & Health*. 2018; (6): 506- 512. <http://dx.doi.org/10.29252/jrh.8.6.506> [In Persion]
- 46-Ghashgaie S, Naziri G, Farnam R. The effectiveness of mindfulness -based cognitive therapy on the quality of life of type 2 diabetic patients. *J Diab -Met* 2014; 13(4): 319 -30. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1> [In Persion]
- 47-Graham JM, Conoley CW. The role of marital attributions in the relationship between life stressors and marital quality. *Pers Relat*. 2006; 13(2): 231-41. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00115.x>
- 48-Hagger M S, Wood C, Stiff C, Chatzisarantis N L. Ego depletion and the strength model of self-control : a meta-analysi . *psychological bulletin*. 2010; 136: 495-525. <https://doi.org/10.1037/a0019486>
- 49-Jahanian M, Sepehri Shamloo Z. The Effect of Mindfulness on Marital Satisfaction: Emotional Intelligence as a Mediation. *Iranina J Psychiatric Nurs*. 2017; 5(3): 1-6. <http://dx.doi.org/10.21859/ijpn-05031> [In Persion]
- 32-Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psycho*. 2003; 84: 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- 33-Burpee LC, Langer E J. Mindfulness and Marital Satisfaction. *Journal of Adult Development*. 2005; 12(1): 1- 8. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10804-005-1281-6>
- 34-Caldwell JG, Shaver P. R. Exploring the cognitive-emotional pathways between adult attachment and ego-resiliency. *Individual Differences Research*. 2012; 10: 141-152. Microsoft Word - caldwell\_shaver\_2011.0922-1
- 35-Carmody J, Reed G, Kristeller J, Merriam P. Mindfulness, spirituality, and health-related symptoms. *Journal of psychosomatic research*. 2014; 64 (4): 393-403. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2007.06.015>
- 36-Chadwick P, Hember M, Symes J, Peters E, Kuipers E, Dagnan D. Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire (SMQ). *British J Clin Psychol*. 2008; 47(4): 451-5. <https://doi.org/10.1348/014466508x314891>
- 37-Chen CM, Du BF, Ho CL, Ou WJ, Chang YC, Chen WC. Perceived stress, parent-adolescent/young adult communication, and family resilience among adolescents/young adults who have a parent with Cancer in Taiwan: A Longitudinal study.*Cancer nurs*. 2018; 41(2): 100-8. <https://doi.org/10.1097/ncc.0000000000000488>
- 38-Davoudi A, Nasimifar N. The effect of mindfulness based stress reduction on chronic pain and coping strategies among women with chronic musculoskeletal pain. *J Soci Psychol*. 2012; 7(22): 45-62. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.180> [In Persion]
- 39-Duan, W. Mediation role of individual strengths in dispositional mindfulness and mental health. *Personality and Individual Differences*, 2016; 99: 7-10. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.078>
- 40-Elliot AJ, Gallegos AM, Moynihan JA, Chapman BP. Associations of mindfulness with depressive symptoms and well-being in older adults: The moderating role of neuroticism. *Aging & Mental Health*. 2018; 1-6. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1423027>



- 59-Leopold T, Kalmijn M. Is divorce more painful when couples have children? Evidence from long-term panel data on multiple domains of well-being. *Demography*. 2016; 53(6): 1717-1742. <https://doi.org/10.1007/s13524-016-0518-2>
- 60-Letzring TD, Block J, Funder D. Ego-control and ego-resiliency: generalization of self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians, and the self. *Journal of Research in Personality*. 2004; 39: 395-422. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2004.06.003>
- 61-Mahdiapour H, Kurd B. The relationship between perceived mindfulness and self-efficacy with subjective well-being among cancer patients in Tabriz city hospitals. *J Nurs – Research*. 2017; 12(1): 11 -16. The relationship between mindfulness and perceived self-efficacy with subjective well-being among cancer patients in Tabriz hospitals - *Iranian Journal of Nursing Research* - [In Persian] *مجله پژوهش پرستاری ایران*
- 62-Markstrom CA, Marshal SK. The psychosocial inventory of ego strengths: Examination of theory and psychometric properties. *Journal of Adolescence*. 2007; 30: 63-79. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.11.003>
- 63-Markstrom CA, Sabino VM, Turner BJ, Berman R C. The psychosocial inventory of ego strengths: Development and validation of a new Eriksonian measure. *Journal of Youth and Adolescence*. 1997; 26(6): 732-705. The Psychosocial Inventory of Ego Strengths: Development and Validation of a New Eriksonian Measure | *Journal of Youth and Adolescence*
- 64-McGill J, Adler-Baeder F, Rodriguez P. Mindfully in love: A meta-analysis of the association between mindfulness and relationship satisfaction. *J Hum Sci Extension*. 2016; 4(1): 89-101. [ed5d65c5f968dcd902b7e631ed088306f535.pdf](https://doi.org/10.1016/j.jhse.2016.01.005)
- 65-Narimani M, Golpour R, Zahed A. The relationship of mindfulness coping styles and emotional intelligence with mental health among the students in Payame-Noor university in Mazandaran. *J Educ Sci*. 2012; 5(19): 91-105. <https://doi.org/10.22037/sdh.v3i4.20891> [In Persian]
- 66-Neff LA, Broady EF. Stress resilience in early marriage: can practice make perfect? *J Pers Soc Psychol*. 2011; 101(5): 1050-67. <https://doi.org/10.1037/a0023809>
- 50-Jones K, Welton S, Oliver T, Thoburn J. Mindfulness, Spousal Attachment, and Marital Satisfaction: A Mediated Model. *The Family Journal*. 2011; 19(4): 1-5. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/1066480711417234>
- 51-Kachoei M, Fathi-Ashtiani A. The Role of Job Satisfaction and Ego Strengths in Marital Satisfaction in Military Staff in Tehran. *Journal Mil Med*. 2013 Apr 15; 15(1): 17-24. [https://www.researchgate.net/publication/287710170\\_The\\_role\\_of\\_job\\_satisfaction\\_and\\_ego\\_strengths\\_in\\_marital\\_satisfaction\\_in\\_military\\_staff\\_in\\_Tehran](https://www.researchgate.net/publication/287710170_The_role_of_job_satisfaction_and_ego_strengths_in_marital_satisfaction_in_military_staff_in_Tehran) [In Persian]
- 52-Kappen G, Karremans J, Burk W, Buyukcan-Tetik A. On the Association Between Mindfulness and Romantic Relationship Satisfaction: the Role of Partner Acceptance. *Mindfulness (NY)*. 2018; 9(5): 1543-1556. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0902-7>
- 53-Keng S, Smoski M, Robins C. Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. *Clinical Psychology Review*. 2011; 31(6): 1041-1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- 54-Klatzkin RR, Baldassarro A, Rashid S. Psychological responses to acute stress and the drive to eat: the impact of perceived life stress. *Journal Appetue*. 2019; 133(1): 393-9. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.11.019>
- 55-Kline P. An easy guide to factor analysis. New York, NY:Routledge.2011.
- 56-Laurent K L, Hertz R, Nelson B, Laurent S N. Mindfulness during romantic conflict moderates the impact of negative partner behaviors on cortisol responses. *Hormones and Behavior*. 2016; 79: 45-51. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2016.01.005>
- 57-Leas Timo, Leas Tuula. Career burnout & its relationship to couple burnout in Finland 2009. <http://www.eric.ed.gov>
- 58-Lee A, Lee KS, Park H. Association of the Use of a Heated Tobacco Product with Perceived Stress, physical activity, and internet Use in Korean adolescents: A 2018 national survey. *Int J Environ Res public health*. 2019; 16(6): 965. <https://doi.org/10.3390/ijerph16060965>

- 78-Randall AK, Bodenmann G. The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clin Psychol Rev.* 2009; 29(2) :105-15.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.004>
- 79-Rosini RJ, Nelson A, Sledjeski E, Dinzeo T. Relationships between Levels of Mindfulness and Subjective Well -Being in Undergraduate Students. *J MPS* 2017; 23(1): 1 -23.  
<https://doi.org/10.1186/s41155-018-0099-7>
- 80-Segal ZV, Williams M, Teasdale J. Mindfulness -based cognitive therapy for depression. Third Ed, New York, Guilford 2018; 450 -12.
- 81-Settineri S, Mento C, Santoro D, Mallamace A, Bellinghieri G, Savica V, Ricciardi B. Ego strength and health: An empiric study in hemodialysis patients. *Health.* 2012; 4: 1328-1333.  
<http://dx.doi.org/10.4236/health.2012.412194>
- 82-Stocker EA. Preliminary study on the effects of a mindfulness intervention on the temporary availability of self-control strength. In producing and sharing knowledge in the world of sport. Copenhagen. 2015; 2(6):11. BORIS
- 83-Tanay G, Lotan G, Bernstein A. Salutary Proximal Processes and Distal Mood and Anxiety Vulnerability Outcomes of Mindfulness Training: A Pilot Preventive Journal of Intervention. *Behavior Therapy.* 2012; 43(3): 492-505.  
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.06.003>
- 84-Ten Brummelhuis LL, Bakker AB, Euwema MC. Is family-to-work interference related to co-workers' work outcomes? *J Vocat Behav.* 2010; 77(3): 461-9.  
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.06.001>
- 85-Terzi S. Secure attachment style, coping with stress and resilience among university students. *The Journal of Happiness & Well- Being.* 2013; 1: 463-479.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.06.014>
- 86-Tugade MM, Fredrickson BL. Regulation of positive emotions: *Emotion regulation strategies that promote resilience* *Journal of Happiness Studies.* 2007; 8: 311-333.  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10902-006-9015-4>
- 67-Neff LA, Karney BR. Stress and reactivity to daily relationship experiences: How stress hinders adaptive processes in marriage. *J Pers Soc Psychol.* 2009; 97(3): 435-50.  
<https://doi.org/10.1037/a0015663>
- 68-Neuser NJ. Examining the factors of mindfulness: A confirmatory. 2010.
- 69-Nikita, Lori AB. How does paying attention improve sexual functioning in women. *International society for sexual medicine.* 2017; 31: 1-9.  
<https://doi.org/10.1016/j.sxmr.2017.01.005>
- 70-Noordali F, Cumming J, Thompson JL. Effectiveness of mindfulness-based interventions on physiological and psychological complications in adults with diabetes: A systematic review. *J Health psychol.* 2017; 22(8): 965-83.  
<https://doi.org/10.1177/1359105315620293>
- 71-Noy A, Taubman-Ben-Ari O, Kuint J . Well-being and distress in mothers of two-year-old singletons and twins. *Women Health.* 2014; 54(4): 317-35.  
<https://doi.org/10.1080/03630242.2014.896441>
- 72-Pellitteri J. Emotional Processes in Music Therapy. New Hampshire: Barcelona Publishers. 2009.
- 73-Pines AM, Aronson E. Career burnout: causes and cures. New York: Free Press. 2007.
- 74-Pines AM, Neal M B, Hammer L B, Icekson T. Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. *Social Psychology Quarterly.* 2011; 74 (4): 361-386.  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0190272511422452>
- 75-Pines AM, Nunes R. The relationship between career and couple burnout: implications for career and couple counseling. *Journal of Employment Counseling.* 2003; 40( 2): 50-64.  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/j.2161-1920.2003.tb00856.x>
- 76-Platsidou M, Daniilidou A. Three scales to measure burnout of primary school teachers: empirical evidence on their adequacy. *Int J Edu Psychol.* 2016; 5(2) :164–86. Template Journals Hipatia Press
- 77-Raina P, Maity T. An Empirical Study on Marital Satisfaction between Arranged and Self Marriage Couples in Bangalore. *Int J Indian Psychol.* 2018; 6(1): 101-8. <http://doi.org/10.25215/0601.033>

- 90-Walach H, Buchheld N, Grossman P, Buttenmuller V, Kleinknecht N, Schmidt S. Measuring mindfulness insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for meditation research*. 2006; 1(1): 11-34.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.025>
- 91-Wei R, Ji H, Li J, Zhang L. Active intervention can decrease burnout in Ed nurses. *Journal of Emergency Nursing*. 2017; 43(2):145-149.  
<https://doi.org/10.1016/j.jen.2016.07.011>
- 92-Weiner IB, Tennen HA, Suls J M. Handbook of Psychology, *Personality and Social Psychology* (Vol. 5). New Jersey: Wiley. 2012.
- 93-Weinstein N, Brown KW, Ryan RM. A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *J Res Pers*. 2009; 43(3): 374-85.  
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.008>
- 94-Xueming B, Song X Feng K. Dispositional Mindfulness and Perceived Stress: The role of Emotional Intelligence. *personality and individual differences*. 2015; 78: 48- 52.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.007>
- 87-van Vreeswijk MF, Spinhoven P, Eurelings-Bontekoe EH, Broersen J. Changes in symptom severity, schemas and modes in heterogeneous psychiatric patient groups following short-term schema cognitive-behavioural group therapy: a naturalistic pre-treatment and post-treatment design in an outpatient clinic. *Clin Psychol Psychother*. 2014; 21(1): 29-38.  
<https://doi.org/10.1002/cpp.1813>
- 88-Vollestad J, Sivertsen B, Nielsen GH. Mindfulness-based stress reduction for patients with anxiety disorders: Evaluation in a randomized controlled trial. *Journal of Behavior Research and Therapy*. 2011; 49(4): 281-288.  
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.01.007>
- 89-Wachs K, Cordova JV. Mindful relating: exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships, *J Marital Fam Ther*. 2007; 33(4): 464-81. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00032.x>