

Research Article

The Role of Perceived Stress in Marital Boredom Due to Ego_Strength and Mindfulness

Authors

Sheida Alipou^۱, Leila Heydarinasab^{۲*}

^۱. M.A Student of Clinical Psychology, Shahed University, Tehran, Iran.
Sheida.alipoor29@gmail.com

^۲. Associate Professor, Department of Psychology, Shahed University, Tehran, Iran. (Corresponding Author)

Abstract

Receive Date:

..../..../.....

Accept Date:

..../..../.....



Introduction: Boredom is defined as a state of mental, emotional and physical burnout that results from prolonged exposure to emotionally stressful situations, and examining and identifying the causes of marital boredom and trying to prevent them, can play an important role in strengthening Family center and continuity of marital relationship. The aim of this project is to investigate the mediating effect of Ego-strength and mindfulness in the relation between the perceived stress and the marital boredom.

Method: In this project, which was based on the correlation and Structural Equation Modeling (SEM), SPSS-۲۲ and Amos-۲۲ were used to analyze the data. The population of this project includes all married female employees of Shahed, Iran University of Medical Sciences and Shahid Beheshti University of Tehran, that a sample of ۳۶۹ people was selected by purposive sampling. The questionnaires used in this study are the Pineas Marital Boredom Questionnaire, Cohen Perceived Stress, psychological inventory of Ego-Strength Maxtrom et al. And Five-Factor Mindfulness Questionnaire.

Result: The results of this study demonstrated that: The relationship between the marital boredom and the perceived stress is meaningful in the positive direction. The relationship between the marital boredom and the ego-strength, mindfulness are meaningful in the opposite direction. The relationship between the perceived stress and the ego-strength, mindfulness are meaningful in the opposite direction. Also based on the findings Perceived stress mediated by my strength and mindfulness is able to explain marital boredom in the form of structural relationships and the proposed model of this study was a good fit.

Discussion and conclusion: Based on the findings of this study, it can be concluded that the perceived stress in the lives of married women due to the mediation of my power in them and their level of mindfulness in life, can well predict their marital boredom in relation to their husbands.

Keywords

Marital Boredom, perceived stress, Ego-strength, mindfulness, Married women.

Corresponding Author's E-mail

Ihnpsy@gmail.com

نقش تنیدگی ادراک شده در دلزدگی زناشویی با توجه به نقش میانجی استحکام من و ذهن آگاهی

نویسندگان

شیدا علی پور^۱، لیلا حیدری نسب^{۲*}

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران. Sheida.alipoor^{۲۹}@gmail.com

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

چکیده

مقدمه: دلزدگی به‌عنوان یک حالت فرسودگی ذهنی، عاطفی و جسمی که ناشی از مواجهه طولانی مدت در شرایط طاقت فرسای هیجانی است، تعریف می‌شود و بررسی و شناسایی عوامل ایجاد کننده 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 نرم افزارهای Amos-۲۳ و SPSS-۲۳ برای تحلیل داده‌ها استفاده می‌شود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان کارمند متاهل دانشگاه‌های شاهد، علوم پزشکی ایران و شهید بهشتی تهران می‌باشد. 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 می‌باشد.

نتایج: نتایج حاصل از پژوهش نشان داده است که 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 به‌گونه‌ای معنادار تبیین نماید.

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

تاریخ دریافت:

....../.../...

تاریخ پذیرش:

....../.../...



کلیدواژه‌ها

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

پست الکترونیکی
نویسنده مسئول

Ihnpsy@gmail.com

.....

این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد نویسنده

اول است.

مقدمه

و طولانی می تواند سبب ناسازگاری در فرد شود و مشکلات عدیده ای را از لحاظ جسمانی و روانی همچون ناراضیاتی از خود، احساس شکست، اضطراب، تنش شدید و ناکامی، کیفیت زندگی نامطلوب برای فرد و زوجین ایجاد کند [۱۱]. بنابراین چگونگی مقابله و راهبردهای کنار آمدن با این تنیدگی از اهمیت زیادی برخوردار است. این راهبردها در افراد مختلف متفاوت است. ضمن اینکه رویداد های تنیدگی راه انداز سایر اختلالات و مشکلات در زندگی خواهند بود.

پژوهش های مختلف نشان داده اند که نخستین گستره بروز مشکلات ناشی از تنیدگی، کشمکش های زناشویی است و زنانی که تنیدگی بیشتری را ادراک می کنند، سازگاری زناشویی پایین تری دارند. هم چنین این زنان هنگام مواجه با مسائل روزمره از جمله مشکلات خانوادگی بیشتر دچار تنیدگی می شوند، در حل و فصل مشکلات وجود کمتر موثر هستند، به احتمال بیشتری در مواجهه با این مشکلات احساس ضعف و ناتوانی جسمی و روانشناختی می کنند، از رابطه زناشویی خود احساس رضایت کمتری دارند و سازگارشدهن آنها با شرایط و مشکلات خانوادگی و زناشویی پایین تر از زنانی است که احساس می کنند می توانند چالش ها و تنیدگی های موجود در خانواده و روابط زناشویی را مدیریت کرده و از پس آنها برآیند [۲۲، 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 پژوهش های نف و کارنی [۶۷]، رینا و میتی [۷۷] و راندال و بودنمان [۷۸] همسو است. بررسی ها نشان داد که بین رویدادهای تنیدگی زا و اختلالات روانشناختی و زناشویی عوامل واسطه ای نیز وجود دارند. در برخی مطالعات عواملی چون واکنش پذیری [۶۷]، اسنادهای زناشویی [۴۷] یا آموزش مدیریت تنیدگی های گذشته [۶۶] در رابطه بین تنیدگی ادراک شده و مقوله سازگاری زناشویی در زوجین مورد بررسی قرار گرفته اند.

یکی از مولفه هایی که در ساختار روانی و انسجام آن نقش مهمی بر عهده دارد و ارتباط آن با مفهوم دلزدگی زناشویی محتمل به نظر می رسد، استحکام من^۲ است. که به معنای

پاینز^۱ (۲۰۱۵) دلزدگی زناشویی آراسر خوردگی پیش رونده ای در نظر می گیرد که شامل ۳ مرحله است. این مراحل عبارتند از: ۱) سرخوردگی و ناامیدی (۲) خشم و تنفر (۳) دلسردی و بی تفاوتی. وی همچنین مولفه های دلزدگی زناشویی را در سه بعد از پافتادگی 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]. پژوهش ها 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 می توانند 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 آشفتگی های روانشناختی در آنها بیانجامد [۷۱].

پژوهش ها و مطالعات حوزه زناشویی توجه زیادی به تاثیر تنیدگی در کیفیت و ثبات ارتباط زوجین داشته اند و به بررسی ارتباط بین انواع تنیدگی و ارزیابی کیفیت روابط زناشویی پرداخته اند [۷۸، ۷۷]. آنچه که اهمیت دارد چگونگی واکنش و مقابله با این تنیدگی ها است که می تواند موجب آسیب و بیماری گردد [۱۱]. تنیدگی^۳ حالت یا فرایندی روان شناختی است که طی آن فرد بهزیستی جسمی و روانشناختی خود را تهدید آمیز ادراک می کند [۵۴، ۳۷]. و زمانی به کار می آید که بخواهیم بدانیم موقعیت های زندگی یک فرد تا چه اندازه از نظر خودش تنیدگی زا هستند [۵۸].

افراد با سطوح بالای تنیدگی، احساس خستگی، درماندگی، اضطراب و آسیب پذیری خواهند نمود. آنها ممکن است آن قدر درگیر مشکلاتشان باشند که توانایی یا علاقه کمتری برای برقراری ارتباط با دیگران داشته باشند [۲۱]. امروزه اهمیت رویدادهای تنیدگی زا در بروز مشکلات فردی و اجتماعی بر همگان مبرهن است و تنیدگی بخش انکارناپذیر زندگی روزانه است که بر بهداشت جسم و روان اثر گذار است. تنیدگی در زندگی روزمره امری اجتناب ناپذیر است. استرس بالا، مداوم

^۱ Raina, Maity

^۲ Randall, Bodenmann

Ego-strength^۳

Pines^۱

Marital burnout^۲

Stress^۳

^۴ Neff, Karne

من و رضایت زناشویی^{۱۲} نیز تایید 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 متعهدتراند 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 اشتراک گذاری عقاید بهتر عمل کنند. هم چنین سبب می‌شود آگاهی از خود نیز بالاتر باشد. در نتیجه افراد با استحکام من بالا، نیازهای خود را در رابطه با همسر مناسب تر 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 ارزش های 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 روان شناختی [۵۳] و بهبود کیفیت زندگی زناشویی [۵۰] شناخته شده است. ذهن آگاهی معمولاً به عنوان حالت آگاهی و داشتن توجه به آنچه که در زمان حال روی می‌دهد، تعریف می‌شود [۴۰]. نتایج پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بین مولفه های ذهن آگاهی با رضایت زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد [۴۹] و ذهن آگاهی می‌تواند به صورت غیر مستقیم از طریق اثرگذاری بر سازه‌هایی چون دلبستگی^{۱۳} [۵۰] و پذیرش^{۱۴} [۵۲] بر کیفیت زندگی زناشویی اثرگذار باشد و در طول یک تعامل استرس زا، اثرات رفتارهای منفی زوجین را کاهش دهد [۵۶، ۱۴].

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 روان شناختی در شرایط مطلوب تری قرار دارند، به تبع آن در زندگی زناشویی و در ارتباط با همسر نیز عملکرد مطلوب تری دارند، به نیازهای شریک زندگی توجه می‌کنند و صمیمیت زناشویی را تجربه

ظرفیت فرد برای درک واقع بینانه شرایط مشکل زا و پاسخ دادن به آنها به شکل موثر می‌باشد [۲۶، ۵۱]. مفهوم "استحکام من" از ساختارهای اساسی شخصیتی مهم برگرفته از تقسیم بندی سه گانه فروید^۸ از روان انسان و عنصر مهم در رشد شخصیت برای برقراری روابط صمیمی است [۴۸]. بر پایه نظریه رشد روانی-اجتماعی اریکسون^۹ (۱۹۶۵)، ماکستروم^{۱۰} و همکاران (۱۹۹۷) هشت نیرومندی و استحکام من را برای حل موفقیت آمیز مراحل هشت گانه روانی-اجتماعی اریکسون مطرح کرده‌اند که عبارتند از: امید، خواسته، هدف، شایستگی، وفاداری، عشق، مراقبت و خرد [۶۲].

استحکام من نقش مهمی در پیش بینی سلامت دارد [۴، ۳۴، ۷۲، ۸۱، ۸۶]. افرادی که استحکام من پایینی دارند، بیشتر در معرض آسیب پذیری روانی قرار دارند. این افراد به دلیل داشتن رویکردی انعطاف پذیر به زندگی در مواجهه با تکالیف دشوار و استرس زا دچار آشفتگی و مشکلات هیجانی نمی‌شوند [۳۴] و باتاب آوری من بالا و عواطف مثبت بیشتر، سطوح بالاتری از اطمینان به خود و سازگاری روان شناختی را نسبت به سایرین تجربه می‌کنند [۶۰].

نتایج پژوهش ترزی^{۱۱} (۲۰۱۳) نشان داده است که تاب آوری و استحکام من منجر به توانایی تنظیم موثر پاسخ های هیجانی و عاطفی به وقایع بدشخصی و مشکلات سلامت می‌شود و از بهزیستی افراد محافظت می‌کند. داشتن این رویکرد باز در برابر چالش های غیرقابل پیش بینی زندگی منجر به سازگاری بالاتر افراد می‌شود. بنابراین استحکام من به افراد کمک می‌کند تا در شرایط استرس زا و دشوار همچون مشاغل های زناشویی، بتوانند ثبات هیجانی خود را حفظ نمایند و با انعطاف پذیری بهتری عمل کنند. از این رو اگر فردی از استحکام من به اندازه کافی برخوردار نباشد، گرفتار تعارضات درونی خود خواهد شد و آشفتگی های هیجانی را تجربه خواهد کرد. از این رو ضعف من از شاخص های اصلی آسیب شناسی روانی در رویکرد روان پویایی است [۹۲].

بر اساس یافته‌های مولفان، استحکام من آثار تنیدگی بر سلامتی را تعدیل می‌کند [۳۴] و رابطه بین مفهوم استحکام

Marital satisfaction^{۱۱}

^{۱۲} Attachment

^{۱۴} Acceptance

Freud^۸

Erikson^۹

^{۱۰}Markstrom

^{۱۱}Terzi

می کنند. در واقع صمیمیت زناشویی در بستری از روابط ایمن و صلح آمیز رخ می دهد و نیازمند برخورداری افراد متاهل از بهزیستی ذهنی است. ذهن آگاهی چون موجب امنیت هیجانی و بهزیستی روان شناختی می گردد، شرایط لازم برای تجربه روابط صمیمانه بین زوج ها را مهیا می کند [۱۴]. زوجین ذهن آگاه تر قادرند از مشکلات آگاهی داشته، راه حل های مناسبی پیدا کرده و به تعبیر بورپی ولانگر^{۱۵} (۲۰۰۵) به یک هماهنگی مفهومی دست یابند که آنها را قادر می سازد تا مشکلات موجود در زندگی مشترک خود را ارزیابی و باز ارزیابی کنند [۳۳].

قابل ذکر است که ذهن آگاهی از عوامل مرتبط با سلامت روان شناختی [۵۳]، بهبود کیفیت زندگی زناشویی [۵۰] شناخته شده است که سبب می شود افراد در زندگی از انعطاف پذیری روان شناختی بالاتری برخوردار بوده و در حوزه های مختلف زندگی درون فردی و بین فردی عملکرد بهتری از خود بروز دهند [۱۴]. بنابراین افراد با ذهن آگاهی بالاتر در شاخص های بهزیستی و سلامت عمومی و رضایتمندی و سازگاری زناشویی نمرات بالاتری را گزارش می کنند [۵۳، ۵۰].

یافته ها نشان می دهند مقوله ذهن آگاهی در افراد سبب کاهش فرسودگی و دلزدگی زناشویی و مولفه های آن شامل خستگی جسمانی، روانی و هیجانی می گردد و همچنین از طریق فعال سازی و رشد ویژگی های مرتبط با رضایت زناشویی همچون امنیت و اثرات مثبت روانی سبب ارتقا رابطه و دل بستگی سالم به همسر می گردد [۴۵]. هم چنین مطالعات نشان داده اند که زوجین با ذهن آگاهی بالا، آگاهی بیشتری از فشارها و استرس های زندگی داشته و از موقعیت های استرس زا ارزیابی هشیارانه تری دارند و از مهارت های مقابله ای مسئله محور استفاده می کنند [۶۵، ۹۳]. مفهوم ذهن آگاهی به افراد کمک می کند تا بپذیرند که اگرچه هیجان های منفی در زندگی همه وجود دارد، اما این هیجان ها بخش ثابتی از شخصیت و روند زندگی نیستند. پذیرش این مسئله فرد را قادر می سازد که به جای واکنش های غیرارادی به هیجان ها و رویدادهای برانگیزاننده به آنها آگاهانه واکنش نشان دهد و به گونه ای کارآمدتر با زندگی رابطه برقرار کند. میان ذهن آگاهی با تنیدگی ادراک شده رابطه معنادار وجود دارد [۲۹، ۳۱، ۸۳، ۸۸]. ذهن آگاهی از طریق ترکیب سرزندگی

و واضح دیدن تجربیات می تواند 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 رسانده اند [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 گسترده ای از تفکرات، هیجانان و تجربه های خوشایند و ناخوشایند را دارند. پژوهش های مختلف نیز نشان داده اند که ذهن آگاهی تمایل افراد به برخورد موثر با احساسات ناخوشایند را افزایش داده و سطوح کمتری از تنیدگی را تجربه می شود و با تغییر ادراک افراد از حوادث تنیدگی زا و افزایش توانایی آنها در کنترل زندگی، اثرگذار است [۲، ۲۹، ۳۸، ۳۹، ۴۳، ۹۴].

بنابراین با توجه به آنچه که ذکر شد، بین رویدادهای تنیدگی زا و آشفتنگی های روان شناختی و زناشویی عوامل میانجی گری وجود دارد. با این وجود در این پژوهش ها متغیرهای دیگری مطرح شده و نقش میانجی گر استحکام من و ذهن آگاهی به طور همزمان تا به حال بررسی نشده است و در اکثر پژوهش ها مولفه تاب آوری 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 به عنوان 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 مولفه های آنها که بتواند به فرد در مقابله با استرس ها کمک نماید، برای کاهش دلزدگی در زوجین حائز اهمیت است و بررسی این رابطه با متغیرهای میانجی جدیدی ضروری به نظر می رسد. همچنین با اتکا به محدودیت های پژوهش های قبلی و مدل های ارائه شده، و توجه به اینکه هیچ کدام از تحقیقات، عوامل مختلف اثرگذار بر دلزدگی زناشویی را در افراد غیر بالینی و در شرایط به نسبت عادی و بدون وجود عامل تنیدگی زای مشخص چون طلاق، بیماری، ناباروری، مشاغل پر استرس و... به طور همزمان 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 مولفه های ذهن آگاهی و استحکام

^{۱۵}Burpee & Langer

۱) پرسشنامه دلزدگی زناشویی پاییز^{۱۶}(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 می‌رود، اقتباس شده است و توسط پاییز (۱۹۹۶) ابداع گردید [۵۷]. این پرسشنامه 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 می‌شوند. طیف پاسخ‌گویی آن از نوع لیکرت بوده و حد بالای نمره ۱۴۷ و حد پایین نمره ۲۱ خواهد بود.

ازبایی ضریب اعتبار مقیاس دلزدگی زناشویی نشان داد که دارای یک همسانی درونی بین متغیرها در دامنه ۰/۸۴ تا ۰/۹۰ است. اعتبار به‌وسیله همبستگی‌های منفی با ویژگی‌های ارتباطی مثبت به تایید رسیده است. [۷۵، ۷۶]. ضریب اطمینان آزمون باز آزمون ۰/۸۹ برای یک دوره یک ماهه، ۰/۷۶ برای یک دوره دوماهه 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 پرسشنامه 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 مقیاس‌های خستگی جسمی، از پا افتادن عاطفی و از پا افتادن روانی به‌ترتیب برابر با ۰/۸۰، ۰/۸۳ و ۰/۸۵ به‌دست آمد. در پژوهش نادری، افتخار و املا زاده [۱۷] نیز برای به‌دست آوردن اعتبار CBM، این آزمون را با پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ همبسته کردند و ضریب همبستگی بین این دو پرسشنامه ۰/۴۰- به‌دست آمد که در سطح $P < 0.001$ معنادار می‌باشد.

۲) پرسشنامه تنیدگی ادراک شده کوهن^{۱۷}(PSS-):

(۱۴): این مقیاس توسط کوهن، کمارک و مرمستین^{۱۸} (۱۹۸۳) به‌منظور ارزشیابی شناختی افراد از محرک‌های تنش زا (تنیدگی زا) یعنی درجه‌ای که در آن افراد احساس می‌کنند رویدادهای زندگی‌شان "غیرقابل پیش بینی"، غیر قابل

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 سوال است که آیا تنیدگی ادراک شده می‌تواند بر اساس استحکام من و ذهن آگاهی، دلزدگی زناشویی را در نمونه‌ای از زنان متاهل ایرانی پیش بینی نماید؟

روش

نوع پژوهش

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

آزمودنی

الف) جامعه آماری: همه زنان کارمند متاهل دانشگاه‌های شاهد، علوم پزشکی ایران و شهید بهشتی تهران می‌باشد.
ب) نمونه پژوهش: با توجه به اینکه حداقل حجم نمونه لازم در مدل یابی معادلات ساختاری ۲۰۰ نفر [۱۰، ۵۵] می‌باشد، 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 متاهل انتخاب شدند که به‌واسطه ریزش داده‌ها و نداشتن ملاک‌های لازم برای پژوهش تعدادی از پاسخ‌ها کنار گذاشته شد و در نهایت ۳۶۹ داده باقی ماند (گروه نمونه در گستره سنی ۴۰-۲۰، گذشت حداقل ۳ سال از ازدواج و زندگی با همسر، حداقل مدرک دیپلم، عدم وابستگی به مواد، عدم وقوع رخداد‌های تنش‌زا همچون مرگ عزیز و تولد فرزند معلول در ۳ ماه گذشته و عدم مصرف دارو در ۳ ماه اخیر به‌علت مسائل روانشناختی). از این تعداد ۱۲۲ نفر از دانشگاه شهید بهشتی، ۱۳۴ نفر از دانشگاه علوم پزشکی ایران و ۱۱۳ نفر از دانشگاه شاهد می‌باشند. روش نمونه‌گیری، در دسترس مبتنی بر هدف بوده و پرسشنامه‌ها به‌صورت آنلاین آماده شده و در اختیار افراد نمونه قرار گرفت.

ابزارهای پژوهش

به‌منظور اندازه‌گیری متغیرهای موردپژوهش از ۴ پرسشنامه استفاده شده است که در ذیل آمده است:

^{۱۸} Cohen, Cemark, Mermelestin

^{۱۶} Pines Marital boredom Questionnaire

^{۱۷} Cohen perceived stress Questionnaire

کنترل و پر فشار 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 دانشجو 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^{۱۹} در پژوهش بر روی دانشجویان ژاپنی ضریب آلفای کرونباخ اصلی و مقیاس تجدید نظر شده ژاپنی را به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۸۱ به دست 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 اول 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 اول 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] تایید شده است و آلفای کرونباخ گویه‌ها برابر با ۰/۸۴ محاسبه شده است. همچنین تحلیل عاملی با روش مولفه‌های 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^{۲۰} (PIES): این پرسشنامه بر اساس تحلیل دقیق نوشته‌های اریکسون توسط مارکستروم و همکاران (۱۹۹۷) ساخته شده است. این پرسشنامه هشت نقطه قدرت ایگو که شامل امید، خواسته، هدف، شایستگی، وفاداری، عشق، مراقبت و خرد هستند را می‌سنجد. نسخه اولیه این پرسشنامه شامل ۱۲۸ ماده می‌باشد و پس از بررسی پرسشنامه ۸ تا از ضعیف‌ترین ماده‌ها در هر زیر مقیاس حذف شدند و بنابراین نسخه نهایی آن دارای ۶۴ سوال و نسخه کوتاه آن نیز دارای ۳۲ سوال 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 تایید قرار دادند و همسانی درونی آن نیز در پژوهش‌های مختلف تایید شده و اعتبار همزمان آن نیز از طریق بررسی ارتباط با پیشرفت هویت، عزت نفس، هدف در زندگی، موضع کنترل درونی و نقش‌های جنسی نشان داده شده 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 (۱۹۹۷) آلفای کرونباخ برای هر یک از زیر مقیاس‌های هشت‌گانه عبارتند 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 به دست آمده است. همچنین بررسی‌ها نشان داده است که فرم ۳۲ سؤالی 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 دو نیمه سازی مقیاس را ۰/۷۷ گزارش کرد. در پژوهش سالاری [۱۲] اعتبار صوری و محتوایی این پرسشنامه مورد بررسی و تایید قرار گرفته است و پایایی فرم ۳۲ سؤالی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ مقدار ۰/۸۶ به دست آمد. در پژوهش غضنفری و ریاحی [۱۳] نیز پایایی کل پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمد که رضایت بخش است و از بین مقیاس‌های فرعی، مقیاس مراقب بیشترین پایایی (۰/۷۳) و مقیاس عشق کمترین پایایی (۰/۲۹) را دارا می‌باشند. 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 رضایت بخش بوده و از اعتبار سازه رضایت بخشی برخوردار است.

۴) پرسشنامه ذهن آگاهی پنج عاملی^{۲۱} (FFMQ):

این پرسشنامه ابزار خود گزارشی است که توسط بائر، اسمیت، هاپکینز، کریتمایر و تونی^{۲۲} (۲۰۰۶) تنظیم شده است و از

^{۲۱} Five-factor mindfulness Questionnaire

^{۲۲} Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney

^{۱۹} Mimora, Griffith

^{۲۰} psychological inventory of Ego-strength

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 مولفه‌های بهزیستی روانی، نشانه‌های روانشناختی و هوش هیجانی در پاره‌ای از موارد همبستگی مثبت و در پاره‌ای دیگر همبستگی‌های منفی مشاهده [۲]. در پژوهش‌های فرو همکاران [۹] نیز با توجه به تأکید ساختار پنج عاملی با روش تحلیل موازی، اعتبار سازه از طریق تحلیل عامل تاییدی با روش گروه بندی ماده‌ها تایید 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 که ضرایب همبستگی در مقیاس‌های FFMQ بین ۰/۷۶ تا ۰/۸۶ و پایایی باز آزمایی کل مقیاس ۰/۸۹ است که نشان می‌دهد این پرسشنامه از پایایی خوبی برخوردار است.

شیوه انجام پژوهش

با توجه به پاندمی ویروس COVID-۱۹ در کشور و محدودیت‌هایی که برای جمع‌آوری داده‌ها به صورت حضوری وجود دارد، پرسشنامه‌های پژوهش به صورت آنلاین و در سایت "پرس لاین"^{۲۶} طراحی و لینک آنها در اختیار افرادی که مایل به شرکت در پژوهش بوده و ملاک‌های ورود را دارا می‌باشند، قرار گرفت. پیش از پاسخ‌گویی به سوالات، پژوهشگر شرایط پاسخ‌گویی و اصل محرمانه بودن اطلاعات را در قالب پیام متنی یا صوتی برای اعضای نمونه ارسال کرد. با توجه به اینکه اعضای نمونه پژوهش ما زنان کارمند در دانشگاه‌های شهر تهران می‌باشند، 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. پس از پاسخ‌دهی افراد نمونه، پرسشنامه‌ها توسط پژوهشگر نمره‌گذاری شده و در نهایت اقدامات لازم جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها به دست آمده صورت گرفت.

شیوه تحلیل داده‌ها

طریق تلفیق گویه‌هایی از پرسشنامه ذهن آگاهی فریبرگ^{۲۳} [۹۰]، مقیاس هوشیاری و توجه ذهن آگاه [۳۲]، مقیاس ذهن آگاهی کنتاکی^{۲۴} [۲۷]، مقیاس تجدید نظر شده ذهن آگاهی شناختی و عاطفی [۴۳] و پرسشنامه ذهن آگاهی سوتامپتون^{۲۵} [۳۶] با استفاده از رویکرد تحلیل عاملی تحول یافته است. این پرسشنامه حاوی ۳۹ ماده و ۵ مولفه است که عبارتند از: مشاهده، توصیف، عمل با آگاهی، عدم قضاوت در مورد تجارب درونی و عدم واکنش به تجارب درونی. نمره هر یک از زیر مقیاس‌ها برحسب مجموع ارزش‌گزینه‌های هر ماده (هرگز=۱، به ندرت=۲، گاهی=۳، اغلب=۴، همیشه=۵) محاسبه می‌شود. دامنه نمرات در این مقیاس ۳۹-۱۹۵ می‌باشد.

بنا بر و همکاران در سال ۲۰۰۶ برای بررسی اعتبار سازه و همزمان پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی را با سازهایی نظیر هوش هیجانی، گشودگی، برون‌گرایی، روان‌رنجور خوبی، 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 خوبی و سرکوب فکر را نشان دادند. همچنین به بررسی اعتبار سازه پرسشنامه در دو گروه با تجربه مدیتیشن و بدون تجربه مدیتیشن 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 غیر بالینی، از دو روش همسانی درونی و آزمون-بازآزمون برای بررسی پایایی و پرسشنامه‌های NEO-FFI، پرسشنامه هوش هیجانی شرینگ، بهزیستی روانشناختی و پرسشنامه SCL-۲۵ برای واری اعتبار همزمان و تحلیل عاملی استفاده شد. بر اساس یافته‌ها، ضرایب همبستگی باز آزمون در نمونه ایرانی بین $r=0/57$ (مربوط به عامل غیر قضاوتی بودن) و $r=0/84$

^{۲۰} Southampton
<https://porsline.ir>^{۲۱}

^{۲۳} Freiberg
^{۲۴} Kentaki

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-۲۳ و SPSS-۲۳ تحلیل شده و برازش مدل مورد تجزیه و تحلیل واقع شد.

نتایج

پژوهش حاضر بر روی ۳۶۹ نفر از زنان متأهل انجام شد. بر اساس یافته‌های پژوهش میانگین سنی آزمودنی‌ها ۳۴/۹۱ و میانگین مدت زمان ازدواج آنها برحسب سال ۱۰/۳۸ بوده است و 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 ذهن‌آگاهی به ترتیب بیشترین میانگین به مولفه‌های خستگی روانی، ادراک منفی، وفاداری و عمل با آگاهی برمی‌گردد.

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 جداول ارائه شده است.

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

همبستگی
تنبیدگی

جدول ۱. مقادیر ضرایب

پیرسون متغیرهای

ادراک شده و دلزدگی زناشویی

نقش تنیدگی ادراک شده در دلزدگی زناشویی با توجه به نقش ... / شیدا علی پور و همکار

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

مراقبت	هدف	وفاداری	شایستگی	امید	خرد	عشق	اراده	استحکام من	دلزدگی			دلزدگی	
									جسمی	عاطفی	روانی		
												۱	دلزدگی
												۱	خستگی جسمی
												۱	خستگی عاطفی
												۱	خستگی روانی
													استحکام من
													اراده
													عشق
													خرد
													امید
													شایستگی
													وفاداری
													هدف
۱	۰/۳۲۵**	۰/۴۷۱**	۰/۳۴۲**	۰/۳۸۷**	۰/۳۵۳**	۰/۱۵۵**	۰/۳۵۰**	۰/۵۱۶**	۰/۲۳۷**	۰/۱۲۷*	۰/۰۳۶	۰/۱۴۷**	مراقبت

عمل با آگاهی	توصیف	مشاهده	عدم قضاوت	عدم واکنش	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**	عدم واکنش
			۱	۰/۲۰۱**	۰/۶۰۶**	-۰/۴۵۴**	-۰/۴۸**	-۰/۴۸۴**	-۰/۴۹۳**	عدم قضاوت
		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 ۳. مقادیر ضرایب همبستگی پیرسون متغیرهای ذهن آگاهی و دلزدگی زناشویی

نقش تنیدگی ادراک شده در دلزدگی زناشویی با توجه به نقش ... / شیدا علی پور و همکار

مراقبت	هدف	وفاداری	شایستگی	امید	خردمندی	عشق	اراده	استحکام من	ادراک منفی	ادراک مثبت	تنیدگی	
											۱	تنیدگی
											۱	ادراک مثبت
											۱	ادراک
											۱	استحکام من
											۱	تنیدگی
											۱	اراده
											۱	عشق
											۱	خردمندی
											۱	امید
											۱	شایستگی
											۱	وفاداری
											۱	هدف عمل با آگاهی
											۱	مراقبت

جدول ۴. مقادیر ضرایب همبستگی پیرسون متغیرهای ذهن آگاهی و تنیدگی ادراک شده

جدول ۵. مقادیر ضرایب همبستگی پیرسون متغیرهای استحکام من و تنیدگی ادراک شده

نتایج مندرج در جدول ۱ نشان می‌دهد که همبستگی به‌دست آمده میان تنیدگی ادراک شده و دلزدگی زناشویی در حد متوسط رو به بالایی برقرار بوده و رابطه میان

دوفصلنامه علمی روان‌شناسی بالینی و شخصیت، دوره ۲۱، شماره ۱، پیاپی ۴۰، بهار و تابستان ۱۴۰۲، صص ۱-۱۵			
Journal of Clinical Psychology & Personality, Vol. 21, Serial 1, spring & summer (2022, pp. 1-15)	ANCO	ANCO	ANCO
۰/۱	RMSEA	۳/۷۸	CMIN/DF
۲/۳۵	ECVI	۲/۴	MECVI
۰/۰۰۱	P	۰/۶۵	PCFI
۳۰۶/۱۶	NCP	۰/۹۱	IFI
		۰/۰۰۱	PCLOSE

این دو متغیر مثبت و معنادار است ($P < ۰/۰۰۱$) جدول ۲. نشان می‌دهد که همبستگی به‌دست آمده میان استحکام من و دلزدگی زناشویی در محدوده متوسط رو به بالا می‌باشد و رابطه این دو متغیر معکوس و معنادار است ($P < ۰/۰۰۱$). جدول ۳ نیز نشان می‌دهد که همبستگی میان متغیرهای ذهن آگاهی و دلزدگی زناشویی در محدوده متوسط قرار دارد و رابطه این دو متغیر نیز معکوس و معنادار است ($P < ۰/۰۰۱$). نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که 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 ($P < ۰/۰۰۱$). یافته‌های جدول ۵ نشانگر این است که همبستگی میان دو متغیر تنیدگی ادراک شده و ذهن آگاهی محدوده متوسط رو به بالا می‌باشد و رابطه منفی میان این دو متغیر برقرار است ($P < ۰/۰۰۱$). در ادامه نیز با استفاده از برون داد‌های 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.

جدول ۶. شاخص‌های برازش مدل

شاخص	مقدار	شاخص	مقدار
CMIN	۴۱۶/۱۶	DF	۱۱۰
NPAR	۷۹	CFI	۰/۹۱
PRATIO	۰/۷۱	PNFI	۰/۶۳
FMIN	۱/۷	F۰	۱/۲۵

جدول ۷. رگرسیون وزنی مدل ساختاری

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

دزدگی زناشویی بر اساس تنیدگی ادراک شده با میانجیگری استحکام

استحکام من و ذهن آگاهی قادر است در قالب روابط ساختاری دزدگی زناشویی را به طور معناداری تبیین کند. بر اساس یافته‌ها تنیدگی ادراک شده به تنهایی قادر به پیش بینی دزدگی زناشویی به گونه‌ای معنادار در گروه نمونه نمی‌باشد ولی میانجی گری 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 [۹۱]^{۲۷}، کاپن^{۲۸} و همکاران [۵۲]، 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^{۲۹} [۵۹] بیان کردند که آشفتگی‌ها و پریشانی‌های هیجانی منجر به ناتوانی زوجین در مدیریت رابطه خود و

نتایج نشان داد که مدل اندازه گیری شده با مدل نظری پژوهش دارای برازش مطلوب می‌باشد. تنیدگی ادراک شده قادر است با ضرایب ساختاری ۰/۶۸- و ۱/۵۸- تغییرات استحکام من و ذهن آگاهی را به صورت 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=۰/۰۰۹) (P=۰/۰۰۳).

بحث و نتیجه گیری

الف) بررسی فرضیه اصلی پژوهش مبنی بر برازش مطلوب مدل تأثیر تنیدگی ادراک شده بر دزدگی زناشویی با میانجی گری استحکام من و ذهن آگاهی: پژوهش حاضر با هدف پیش بینی من و ذهن آگاهی در زنان متاهل انجام شده است. مهم‌ترین یافته تحقیق حاضر اثر پیش بینی کننده تنیدگی ادراک شده بر دزدگی زناشویی از طریق استحکام من و ذهن آگاهی در زنان متاهل است و

^{۲۹} Leopold, Kalmijn

^{۲۷} Wei, Ji, & Zhang

^{۲۸} Kappen

هیجانان، 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 ذهن آگاهی:

همچنین بر اساس نتایج، تنیدگی ادراک شده با استحکام من رابطه منفی و معناداری دارد. این یافته‌ها با پژوهش‌های لی، لی و پارک^{۳۵} [۵۸]، نوردالی، کامینگ و تامپسون^{۳۶} [۷۰]، کارمندی، رید، کریستفر و مریام^{۳۷} [۳۵] و بدان فیروز، رحیمیان بوگر، ناجی^{۳۸} و همکاران [۲۶] همسو است. براساس مطالعات استحکام من نقش مهمی در پیش بینی 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 را کاهش می‌دهد [۳۰]. ذهن آگاهی با تسهیل ارزیابی مثبت موجب کاهش

نتایج زیان بار ناشی از شرایط تنیدگی را می‌شود و از طریق استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مناسب سبب کاهش مشکلات مربوط به شرایط تنیدگی را می‌گردد [۲۹].

د) بررسی فرضیه روابط معنادار میان دو متغیر میانجی استحکام من و ذهن آگاهی:

بر اساس نتایج حاصل از پژوهش میان استحکام من و ذهن آگاهی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. این یافته با پژوهش‌های استاکر^{۳۹} [۸۲]، روسینی^{۴۰} [۷۹]، باجاج^{۴۱} [۲۸]، مهدی پور و کرد [۶۱] و نیرومندی [۱۹] همسو است. بر اساس مطالعات ذهن آگاهی سبب افزایش توانایی عمیق خود آگاهی و پذیرش خود [۸۰]، تاب آوری و استحکام من [۴۲] و ارتقا کیفیت زندگی می‌گردد [۴۶] و با افزایش هوشیاری، تمرکز پایا و گشودگی ذهن و کاهش نشانه‌های منفی

بالا، تحمل و ظرفیت افراد را در مقابل استرس و اضطراب ناشی از مطالبات نهاد و فرامن افزایش می‌دهد و سبب می‌گردد در مواقع استرس را همچون مشاجرات زناشویی بهتر عمل کنند [۳۴]. ذهن آگاهی نیز منجر به تغییر معانی احساسی و عاطفی می‌شود و سبب می‌گردد که فرد هشیاری و آگاهی فزاینده‌ای در فعالیت‌های روزانه خود به دست 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 دلزدگی زناشویی موثر باشد [۵].

ب) بررسی فرضیه روابط معکوس معنادار دلزدگی زناشویی با دو متغیر میانجی استحکام من و ذهن آگاهی:

همچنین نتایج نشان داد که دلزدگی زناشویی با استحکام من و ذهن آگاهی رابطه معناداری دارد. این نتایج با پژوهش‌های نیکیتا و لری^{۴۰} [۶۹]، لارنت^{۴۱} و همکاران [۵۶] و قاسمی 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 موثر هستند. همچنین از رابطه زناشویی

خود احساس رضایت کمتری دارند [۶۷، ۷۷، ۷۸]. براساس پژوهش‌ها در شرایط تنیدگی و مشکلات، تاب آوری 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 وریسویجک^{۴۲} و همکاران [۸۷]، بورب و لانگر^{۴۳} [۳۳] و واچزو و کردوا^{۴۴} [۸۹] نیز در مطالعات خود نشان دادند که

^{۳۶} Noordali, Cumming, Thompson

^{۳۷} Carmody, Reed, Kristeller, & Merriam

^{۳۸} Badanfirooz, Rahimian, Najj

^{۳۹} Stocker

^{۴۰} Rosini

^{۴۱} Bajaj

^{۴۰} Nikita, & Lori

^{۴۱} Laurent

^{۴۲} van Vreeswijk

^{۴۳} Burpee, & Langer

^{۴۴} Wachs, Cordova

^{۴۵} Lee, Lee, Park

باجا [۲۸] نیز در پژوهش خود نشان داد که تاب آوری و استحکام من در رابطه بین ذهن آگاهی و عواطف مثبت و منفی بهزیستی ذهنی به‌عنوان میانجی عمل می‌کند. بنابراین می‌توان گفت که ذهن آگاهی منبعی اساسی برای استحکام من و تاب آوری بوده و افرادی که از ذهن آگاهی بالایی برخوردارند، مهارت‌هایی همچون حل مسئله، تصمیم‌گیری و ابراز وجود را گسترش می‌دهند. این امر

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 عباس و نریمانی محمد. آزمون‌های روانشناختی. اردبیل: انتشارات باغ رضوان. ۱۳۸۵.

۲_ احمدوند زهرا، حیدری نسب لایلا و شعیری محمدرضا. تبیین بهزیستی روانشناختی براساس مولفه های ذهن آگاهی. روانشناسی سلامت. ۱۳۹۱. ۲ (۲) ۶۰-۶۹.

۳_ آگاه هریس مژگان و موسوی الهام. مقایسه تیپ‌های شخصیتی در سطوح مختلف استرس ادراک شده. مجله علوم رفتاری. ۱۳۹۲.

۴_ بشارت محمدعلی، منصور جمیل و غریبی حمیدرضا. پیش بینی سطوح هوشیاری بر اساس استحکام من. رویش روانشناسی. ۱۳۹۸. سال ۸، ۶ (۳۹).

۵_ بهایوند چگینی امیرحسین و ذاکری مرتضی. اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر کاهش استرس بر اساس ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و دلزدگی زناشویی مردان وابسته به مواد مخدر. رویش روانشناسی. ۱۳۹۹. سال نهم. شماره ۲. شماره پیاپی ۴۷.

۶_ پاینز آیالامالاج. دلزدگی از روابط زناشویی. ترجمه گوهری راد. افشار. تهران: انتشارات رادمهر. ۲۰۱۵.

۷_ پاینز آیالامالاج. (۱۹۹۶). چه

منجر به افزایش استحکام و نیرومندی من در آنان شده و در نهایت رضایت خاطر بیشتری را برای این افراد فراهم می‌آورد.

محدودیت‌ها و پیشنهادات پژوهش

پژوهش حاضر بر روی زنان متاهل کارمند در سه دانشگاه ذکر شده در تهران انجام گرفت و با توجه به اینکه به دلیل شرایط و محدودیت‌های حاصل از کرونا، تعطیلی دانشگاه‌ها و حضوری شیفی کارکنان امکان بررسی تعداد بیشتر و نمونه جامع‌تر فراهم نبود، لذا تصمیم نتایج و یافته‌های پژوهش به سایر جوامع آماری باید با احتیاط صورت پذیرد. جمع آوری داده‌ها به صورت آنلاین و عدم دسترسی حضوری به همه اعضای نمونه در شرایط کرونا و وجود محدودیت‌های ابزاری در جمع آوری داده‌ها که شاید این امر می‌توانست در نتایج تغییراتی را حاصل کند.

با توجه به اینکه پژوهش حاضر بر روی زنان متاهل کارمند در دانشگاه انجام گرفته است، برای دستیابی به نتایج دقیق‌تر پیشنهاد می‌شود که 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 که در ادارات و مشاغل دیگر و بر روی کارمندان آنها نیز انجام شود. همچنین با توجه به شرایط کرونا و جمع آوری داده‌ها به صورت آنلاین و غیرحضوری پیشنهاد می‌شود که جهت دستیابی به نتایج دقیق‌تر پژوهش در شرایط دیگری نیز پژوهش انجام شود. با توجه به اینکه نتایج نشان داد ذهن آگاهی می‌تواند دلزدگی زناشویی را در زنان متاهل نمونه پژوهش پیش بینی نماید،

۱۵- قایدی نازیلا. پیش بینی دلزدگی زناشویی بر اساس مهارت‌های حل مسئله و کیفیت روابط جنسی، پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز. ۱۳۹۵.

۱۶- کمالیان تهمینه، میرزا حسینی حسن و منیرپور نادر. مقایسه اثربخشی روش طرح‌واره‌های هیجانی با روش تمایز یافتگی خود بر دلزدگی زناشویی زنان. فصلنامه علمی روانشناسی کاربردی. ۱۳۹۹. دوره ۱۴. شماره ۱(۵۳). ۳۳-۹.

۱۷- نادری فرح، افتخار زهرا، املا زاده صغری. رابطه ویژگی‌های شخصیت و روابط صمیمی همسر با دلزدگی زناشویی در همسران معتادان مرد اهواز. نشریه یافته‌های نو در روانشناسی (روانشناسی اجتماعی). ۱۳۸۹. دوره ۴. شماره ۱۱. ۶۱-۷۸.

۱۸- نویدی فاطمه. بررسی و مقایسه رابطه دلزدگی زناشویی با عوامل جو سازمانی در کارکنان ادارات آموزش و پرورش و پرستاران بیمارستان‌های شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد در رشته مشاوره. دانشگاه شهید بهشتی. ۱۳۸۴.

۱۹- نیرومندی رامین، اکبری مریم، احمدیان حمزه و بخشی پور رودسری

عباس. نقش میانجی تاب‌آوری در رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی ذهنی بیماران دیابتی شهرستان بناب در سال ۱۳۹۷: یک مطالعه توصیفی. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان. ۱۳۹۹. دوره ۱۹. ۷۹۰-۷۷۳.

۲۰- هومن حیدر علی. مدل یابی معادلات ساختاری با کاربرد نرم‌افزار لیزرل. تهران. انتشارات سمت. ۱۳۸۴.

۲۱- هافمن ولد، جی. پرستاری در سالمندان. ترجمه حیدرعلی عابدی وهمکاران. اصفهان: عروج. ۱۳۸۲ (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۱۹۷۶).

۸- پناهی مریم، کاظمی جمارانی شبنم، عنایت پور شهر بابکی مهدیه، رستمی مهدی. اثربخشی زوج درمانی رفتاری-تلفیقی بر کاهش دلزدگی زناشویی و ترس از صمیمیت زوج‌ها. فصلنامه روانشناسی کاربردی. ۱۳۹۶. دوره ۱۱. شماره ۴. صفحه ۳۹۲-۳۷۳.

۹- تمنایی فر شیما، اصغر نژاد فرید علی اصغر، میرزایی مصلح و سلیمانی مهدی. ویژگی‌های روان سنجی پرسشنامه پنج عاملی ذهن آگاهی. فصلنامه روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی. ۱۳۹۵. ۴۷(۱۲)، ۳۲۹-۳۲۱.

۱۰- حبیبی آرش و عدن ور مریم. مدل یابی معادلات ساختاری و تحلیل عاملی (آموزش کاربردی نرم افزار Lisrel، سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی. ۱۳۹۶. چاپ اول.

۱۱- حیدری مهرنوش، مروتی ذکرائله و خانبابایی رقیه. رابطه علی بین ذهن آگاهی با تنیدگی ادراک شده در دانشجویان: نقش میانجی گری خودکارآمدی و هوش هیجانی. فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار). ۱۳۹۷. دوره ۱۶. شماره ۲. پیاپی ۳۱. ۷۵-۸۶.

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

۱۳- علی اکبری دهکردی مهناز، حیدری نسب لیلا و کیقبادی شیرین. رابطه عملکرد جنسی با سازگاری

زناشویی در زنان متأهل. فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار). ۱۳۹۲. دوره جدید. شماره ۸. سال ۲۰.

۱۴- قاسمی جوینه رضا، موسوی سید ولی الله و حسینی صدیق مریم السادات. نقش میانجی نارسایی شناختی در

- ۳۳_ Burpee L C, & Langer E J. Mindfulness and Marital Satisfaction. *Journal of Adult Development*. ۲۰۰۵. ۱۲(۱), ۱-۸.
- ۳۴_ Caldwell J G, & Shaver P. R. Exploring the cognitive-emotional pathways between adult attachment and ego-resiliency. *Individual Differences Research*. ۲۰۱۲. 10. ۱۴۱-۱۵۲.
- ۳۵_ Carmody J, Reed G, Kristeller J, & Merriam P. Mindfulness, spirituality, and health-related symptoms. *Journal of psychosomatic research*. ۲۰۱۴. ۶۴ (۴), ۳۹۳-۴۰۳.
- ۳۶_ 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*. ۲۰۰۸. ۴۷(۴): ۴۵۱-۵.
- ۳۷_ 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*. ۲۰۱۸. ۴۱(۲):۱۰۰-۸.
- ۳۸_ 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*. ۲۰۱۲; ۷(۲۲): ۴۵-۶۲. (in Persian).
- ۳۹_ Duan, W. Mediation role of individual strengths in dispositional mindfulness and mental health. *Personality and Individual Differences*, ۲۰۱۶. ۹۹, ۷-۹
- ۴۰_ Elliot A J, Gallegos A M, Moynihan J A, & Chapman B P. Associations of mindfulness with depressive symptoms and well-being in older adults: The moderating role of neuroticism. *Aging & Mental Health*. ۲۰۱۸. ۱-۶.
- ۴۱_ Erikson E H. Youth: Fidelity and diversity. In E.H.Erikson.(Ed), *The challenge of youth* (pp. ۱-۲۸). Garden City, NY:Anchor Books. ۱۹۶۵.
- ۴۲_ Esmaeilian N, Dehghani M, Dehghani Z, Lee J. Mindfulness -Based Cognitive Therapy Enhances Emotional Resiliency in Children with Divorced Parents. *J Mindfulness* ۲۰۱۸; ۹(۴): ۱۰۵۲-۱۰۶۲ (Persian).
- ۴۳_ Feldman G, Hayes A, Kumar S, Greeson J, & Laurenceau J p. Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the cognitive and Affective Mindfulness Scale-۲. *Journal of Personality and Social Psychology*. ۲۰۱۲. ۱۰۲(۳): ۵۷۸-۵۹۱.
- ۴۴_ Z, M, Hameed R, Anwar N, Imran ۲۲_ Alsam The Impact of Work Family Atif Kafayat A. Conflict on Turnover Intentions: An Empirical ۲۰۱۳. Evidence from Pakistan. *World Appl Sci J*. ۲۴(۵):۶۲۸-۳۳.
- ۴۵_ Alsawalqa R O. Marriage burnout: when the emotions exhausted quietly Quantitative Research. *Iranian Journal of Psychiatry and behavioral sciences*. ۲۰۱۹. ۱۳(۲).
- ۴۶_ Altafi SH. Study and comparison of ego-strength and personality characteristics of Substance-Dependent Individuals. Dissertation. Tehran:Shahed Univesity. ۲۰۱۰. (in persion).
- ۴۷_ Azadi S, Azad H. The correlation of social support, tolerance and mental health in children of martyrs and war-disabled in university of IIAM. *Journal of Tebe-e-Janbaz*. ۲۰۱۱. ۳(۱۲): ۴۸-۵۸(Persian).
- ۴۸_ 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*. ۲۰۱۷. ۱۱(۸):۳۷-۴۵.(in Persian).
- ۴۹_ Baer R A, Smith G T, & Allen K B. Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of mindfulness Skills. Assessment. ۲۰۰۴. ۱۱, ۱۹۱-۲۰۶.
- ۵۰_ Bajaj B. Mediating role of self-esteem in the relationship of mindfulness to resilience and stress. *J Emerg -Ment*. ۲۰۱۷; ۱۹(۴): ۱-۶.
- ۵۱_ Bamber M D, & Schneider J K. Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research. *Educational Research Review*. ۲۰۱۶, ۱۸, ۱-۳۲.
- ۵۲_ Bauer J J, Schwab J R, & McAdams D P. Self-actualizing: Where ego development finally feels good? *The Humanistic Psychologist*. ۲۰۱۱. ۳۹, ۱-۱۵.
- ۵۳_ 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* ۲۰۱۰. (۶۸): ۵۳۹-۵۴۴. *Psychology Research*.
- ۵۴_ Brown K W, & Ryan RM. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psycho*. ۲۰۰۳. ۸۴. pp. ۸۲۲-۸۴۸.

۵۶_ 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*. ۲۰۱۶. ۷۹, ۴۵-۵۱.

۵۷_ Leas Timo & Leas Tuula. Career burnout & its in finland ۲۰۰۹. relationship to couple burnout <http://www.eric.ed.gov>.

۵۸_ 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 ۲۰۱۸ national survey. *Int J Environ Res public health* ۲۰۱۹. ۱۶(۶): ۹۶۵.

۵۹_ 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*. ۲۰۱۶. ۵۳(۶). ۱۷۱۷-۱۷۴۲.

۶۰_ Letzring, T. D., 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* . ۳۹, ۳۹۵-۴۲۲۰۰۴ *Research in Personality*,

۶۱_ Mahdiapour H, Kurd B. The relationship between perceived mindfulness and selfefficacy with subjective well-being among cancer patients in Tabriz city hospitals. *J Nurs - Research* ۲۰۱۷; ۱۲(۱): ۱۱-۱۶. (Persian).

۶۲_ Markstrom C A, & Marshal S K. The psychosocial inventory of ego strengths:

Examination of theory and psychometric properties. *Journal of Adolescence*. ۲۰۰۷. ۳۰, ۶۳-۷۹.

۶۳_ Markstrom C A, Sabino V M, Turner B J, & Berman R C. The psychosocial inventory of ego strengths: Development and validation of a new Eriksonian measure. *Journal of Youth and Adolescence*. ۱۹۹۷. ۲۶(۶), ۷۳۲-۷۰۵.

۶۴_ 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*. ۲۰۱۶. ۴(۱): ۸۹-۱۰۱.

۶۵_ 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. ;۵(۱۹):۹۱-۱۰۵. (in persian) ۲۰۱۲ *J Educ Sci*.

۴۴_ Frued S. The ego and the id. In J. Strachey (Ed. and Trans.), *The complete psychological works* (Vol. ۱۹). New York: Norton, ۱۹۷۶, ۱۹۲۳.

۴۵_ Ghasemi Jobaneh, R., Nazari, A., & Sanai Zaker, B. The effect of mindfulness training on reducing couple burnout of addict's wife. *Journal of* ۸(۶), ۵۰۶-۵۱۲. (in . ۲۰۱۸ *Research & Health, Persian*)

۴۶_ Ghashgaie S, Naziri G, Farnam R. The effectiveness of mindfulness -based cognitive therapy on the quality of life of type ۲ diabetic patients. *J Diab -Met* ۲۰۱۴; ۱۳(۴): ۳۱۹-۳۰۰ . (Persian).

The role of marital . ۴۷_ Graham JM, Conoley CW attributions in the relationship between life stressors ۱۳(۲):۲۳۱-۴۱. ۲۰۰۶ and marital quality. *Pers Relat;*

۴۸_ Hagger M S, Wood C, Stiff C, & Chatzisarantis N L. Ego depletion and the strength model of self-control : a meta-analysis . *psychological bulletin* . ۲۰۱۰. ۱۳۶, ۴۹۵-۵۲۵.

۴۹_ Jahanian M, Sepehri Shamloo Z. The Effect of Mindfulness on Marital Satisfaction: Emotional Intelligence as a Mediation. *Iranina J Psychiatric Nurs* ۲۰۱۷. ۵(۳): ۱-۶. (in Persian).

۵۰_ Jones K , Welton S , Oliver T, & Thoburn J. Mindfulness, Spousal Attachment, and Marital Satisfaction: A Mediated Model. *The Family Journal*. 2011. 19(۴), ۱-۵.

۵۱_ Kachooei M, Fathi-Ashtiani A. The Role of Job Satisfaction and Ago Strengths in Marital Satisfaction in Military Staff in Tehran. *Journal Mil Med*. ۲۰۱۳. Apr ۱۵; ۱۵(۱): ۱۷-۲۴. (in Persian).

۵۲_ 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(۵), ۱۵۴۳-۱۵۵۶.

۵۳_ Keng S, Smoski M, & Robins C. Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. *Clinical Psychology Review*. ۲۰۱۱. ۳۱(۶), ۱۰۴۱-۱۰۵۶.

۵۴_ Klatzkin R R, Baldassarro A, Rashid S. Psychological responses to acute stress and the drive to eat: the impact of perceived life stress, *Journal Appetue*. ۲۰۱۹. ۱۳۳(۱) : ۳۹۳-۹.

۷۹_ Rosini RJ, Nelson A, Sledjeski E, Dinzeo T. Relationships between Levels of Mindfulness and Subjective Well -Being in Undergraduate Students. *J MPS* ۲۰۱۷; ۲۳(۱): ۱-۲۳.

۸۰_ Segal ZV, Williams M, Teasdale J. Mindfulness -based cognitive therapy for depression. Third Ed, New York, Guilford ۲۰۱۸; ۴۵۰-۱۲.

۸۱_ 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.* ۲۰۱۲. 4, ۱۳۲۸-۱۳۳۳.

۸۲_ Stocker E .A 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. ۲۰۱۵. ۲(۶).۱۱.

۸۳_ 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*, ۲۰۱۲. ۴۳(۳), ۴۹۲-۵۰۵.

۸۴_ Ten Brummelhuis LL, Bakker AB, Euwema Is family-to-work interference related to co-MC workers' work outcomes? *J Vocat* .; ۷۷(۳): ۴۶۱-۹. ۲۰۱۰. Behav

۸۵_ Terzi, S. Secure attachment style, coping with stress and resilience among university students. *The Journal of Happiness & Well- Being*, ۲۰۱۳. ۱, ۴۶۳-۴۷۹.

۸۶_ Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience *Journal of Happiness* , ۸, ۳۱۱-۳۳۲. ۲۰۰۷ Studies

۸۷_ 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.* ۲۰۱۴. ۲۱(۱): ۲۹-۳۸.

۸۸_ Vollestad, J., Sivertsen., B., & Nielsen, G. H. Mindfulness-based stress reduction for patients with anxiety disorders: Evaluation in a randomized controlled trial. *Journal of Behavior Research and Therapy*, ۲۰۱۱. ۴۹(۴): ۲۸۱-۲۸۸.

۷۶_ Neff LA, Broady EF. Stress resilience in early marriage: can practice make perfect? *J Pers Soc* ; ۱۰۱(۵): ۱۰۵۰-۶۷. ۲۰۱۱ Psychol.

۷۷_ Neff LA, Karney BR. Stress and reactivity to daily relationship experiences: How stress hinders adaptive processes in marriage. *J Pers Soc Psychol.* ۲۰۰۹. ۹۷(۳): ۴۳۵-۵۰.

۷۸_ Neuser N J. Examining the factors of mindfulness: A confirmatory. ۲۰۱۰.

۷۹_ Nikita , & Lori A B. How does paying attention improve sexual functioning in women. *International society for sexual medicine.* ۲۰۱۷. ۳۱, ۱-۹.

۷۰_ 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.* ۲۰۱۷. ۲۲(۸): ۹۶۵-۸۳.

۷۱_ Noy A, Taubman-Ben-Ari O, Kuint J . Well-being and distress in mothers of two-year-old singletons and twins. *Women Health.* ۲۰۱۴. ۵۴(۴): ۳۱۷-۳۵.

۷۲_ Pellitteri, J. Emotional Processes in Music Therapy. New Hampshire: Barcelona . ۲۰۰۹ Publishers.

۷۳_ Pines A M, Aronson E. Career burnout: causes and cures. New York: Free Press. ۲۰۰۷.

۷۴_ Pines A M, Neal M B, Hammer L B, & Icekson burnout in dual-earner T. *Job burnout and couple*

couples in the sandwiched generation. *Social Psychology Quarterly.* ۲۰۱۱. ۷۴ (۴), ۳۶۱-۳۸۶.

۷۵_ Pines A M, & Nunes R. The relationship between career and couple burnout: implications for career and couple counseling. *Journal of Employment Counseling.* ۲۰۰۳. ۴۰, ۲, ۵۰-۶۴.

۷۶_ Platsidou M, Daniilidou A. Three scales to measure burnout of primary school teachers: empirical evidence on their adequacy. *Int J Edu Psychol.* ۲۰۱۶, ۵(۲): ۱۶۴-۸۶.

۷۷_ Raina P, Maity T. An Empirical Study on Marital Satisfaction between Arranged and Self Marriage Couples in Bangalore. *Int J Indian Psychol.* ۲۰۱۸. ۶(۱): ۱۰۱-۸.

۷۸_ Randall AK, Bodenmann G. The role of stress

۸۹_ Wachs K, Cordova JV. Mindful relating: exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships, J Marital Fam Ther. ۲۰۰۷. ۳۳(۴): ۴۶۴-۸۱.

۹۰_ Walach H, Buchheld N, Grossman P, Buittenmuller 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. ۲۰۰۶. ۱(۱). ۱۱-۳۴.

۹۱_ Wei R, Ji H, Li J, & Zhang L. Active intervention can decrease burnout in Ed nurses. Journal of Emergency Nursing. ۲۰۱۷. ۴۲(۲). ۱۴۵-۱۴۹.

۹۲_ Weiner, I. B., Tennen, H. A., & Suls, J. M..Handbook of Psychology, Personality and Social Psychology (Vol. ۵). New Jersey: Wiley. ۲۰۱۲. A multi.

۹۳_ Weinstein N, Brown KW, Ryan RM .method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. J Res ; ۴۳(۳): ۳۷۴-۸۵.. ۲۰۰۹ Pers.

۹۴_ Xueming B, Song X & Feng K. Dispositional Mindfulness and Perceived Stress: The role of Emotional Intelligence. personality and individual differences. ۲۰۱۵. ۷۸, ۴۸- ۵۲.