



## ارزیابی مدل رابطه بین ذهن‌آگاهی و رضایت زناشویی با میانجی‌گری همدلی زناشویی

### Evaluating the Model of the Relationship between Mindfulness and Marital Satisfaction with Mediation of Marital Empathy

Gholamreza Rajabi  
Fazad Kazemi  
Khadije Shiralinia

غلامرضا رجبی\*  
فرزاد کاظمی\*\*  
خدیدجه شیرالی‌نیا\*\*\*

#### Abstract

This research was conducted to evaluate the model of relationship between mindfulness and marital satisfaction with mediating marital empathy among married female under occupied in Imam Khomeini Relief Foundation of Ahvaz. This study is applied in terms of purpose and has a correlational design. One hundred and fifty married women employed in Imam Khomeini Relief Foundation of Ahvaz were selected in 2018 using purposive and voluntary sampling method. The data collection instruments used were Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), Marital Empathy Scale (MES) and Marital Satisfaction Scale (MSS). Data were analyzed using Pearson correlation coefficient, simultaneous hierarchical regression analysis, and SPSS-23 statistical software. The results showed that there was a significant positive relationship between the variables mindfulness and marital empathy, mindfulness and marital satisfaction, and marital empathy and marital satisfaction ( $p < 0.001$ ). Simultaneous hierarchical regression analysis using Baron and Kenny's method also revealed that marital empathy was a positive mediator variable between mindfulness and marital satisfaction. The results suggest that women's understanding and empathy in different ways, such as verbal and nonverbal behaviors, lead them to be aware of their partner's demands and needs and to try to understand their feelings and emotions, which in turn leads to the couple feeling good about each other.

**Keywords:** Mindfulness, Marital Empathy, Marital Satisfaction, Women.

#### چکیده

این پژوهش با هدف ارزیابی مدل رابطه بین ذهن‌آگاهی و رضایت زناشویی با میانجی‌گری همدلی زناشویی در زنان خوداشتغال تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی شهر اهواز انجام گرفت. مطالعه به لحاظ هدف کاربردی بود و در یک طرح همبستگی اجرا شد. جامعه این پژوهش شامل کلیه زنان تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی شهر اهواز در سال ۱۳۹۶ بود که از میان آن‌ها ۱۵۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند-داوطلبانه انتخاب شدند. ابزارهای استفاده‌شده برای جمع‌آوری داده‌ها پرسشنامه پنج‌جنبه‌ای ذهن‌آگاهی (FFMQ)، مقیاس همدلی زناشویی (MES) و مقیاس رضایت زناشویی (MSS) بودند. داده‌ها با استفاده از روش‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی و با به‌کارگیری نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۳ تحلیل شدند. نتایج نشان داد بین متغیرهای ذهن‌آگاهی، همدلی زناشویی و رضایت زناشویی همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد ( $p < 0.001$ ). همچنین تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی هم‌زمان به روش بارون و کنی مشخص کرد که همدلی زناشویی، یک متغیر میانجی مثبت بین ذهن‌آگاهی و رضایت زناشویی است. براساس یافته‌ها می‌توان استنباط کرد که درک و همدلی زنان به شیوه‌های مختلف مانند رفتارهای کلامی و غیرکلامی سبب می‌شود به خواسته‌ها و نیازهای شریک زندگی‌شان آگاه شوند و تلاش کنند که احساس‌ها و عواطف آن‌ها را درک کنند. این امر موجب احساس خوب زن و شوهر به یکدیگر می‌شود.

**واژه‌های کلیدی:** ذهن‌آگاهی، همدلی زناشویی، رضایت زناشویی، زنان.

\* نویسنده مسئول: استاد گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران  
\*\* کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران  
\*\*\* استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

Email: rajabireza@scu.ac.ir

Received: 22 Mar 2021

Accepted: 9 Jun 2021

پذیرش: ۰۰/۰۳/۱۹

نوع مقاله: علمی پژوهشی

دریافت: ۰۰/۰۱/۲۰

## مقدمه

اسپرینجر، ونزل و هاروی (۲۰۰۸) معتقدند رضایت زناشویی<sup>۱</sup>، ارزیابی هیجانی-شناختی و ذهنی<sup>۲</sup> است که فرد از رابطه زناشویی خود دارد؛ بنابراین ازدواج‌هایی که در آن‌ها رضایت زناشویی اندک است، به لحاظ هیجانی و جسمی تنش‌زا و برای فرد ناسالم هستند (نیمتزر، ۲۰۱۱). رضایت زناشویی ممکن است تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله چگونگی ارتباط زوجین، توانایی زوجین برای بیان هیجان‌هایشان، فعالیت‌های اوقات فراغتی که آن‌ها با یکدیگر لذت می‌برند، تعامل جنسی با یکدیگر و زندگی معنوی قرار بگیرد (گیورتز، سگرین و هانزل، ۲۰۰۹). رضایت زناشویی یک حالت ذهنی است که مزایا و هزینه‌های درک‌شده در ازدواج با یک شخص خاص را نشان می‌دهد. اگر در ازدواج، هزینه‌ها و مخارج یک شریک بیشتر از مزایای آن باشد، رضایت از ازدواج کمتر است و برعکس (هولیکیان، مدنی و غلامعلی لواسانی، ۲۰۱۴). عوامل مختلفی طبق تحقیقات انجام‌شده ممکن است بر رضایت زناشویی زوج‌ها و در نتیجه روابط آن‌ها تأثیر بگذارند. رضایت زناشویی به‌طور مستقیم با پایداری خانواده و کیفیت بهتر زندگی و ناراضی‌تی زناشویی با استرس، اضطراب و حتی انحلال رابطه زناشویی و آشفتگی روانی و جسمی اعضای خانواده در ارتباط است (شاکلفورد، بسر و گوتز، ۲۰۰۸). در ادامه، ارتباط متغیرهای ذهن‌آگاهی و همدلی زناشویی با رضایت زناشویی بررسی می‌شود.

در این مورد، یکی از سازه‌هایی که به نظر می‌آید بر رضایت زناشویی نقش داشته باشد، ذهن‌آگاهی<sup>۳</sup> است. ذهن‌آگاهی شامل آگاهی لحظه‌به‌لحظه از زندگی، قضاوت‌نکردن و بازبودن تا حد ممکن تعریف شده است (کابات-زین، ۲۰۱۵). ذهن‌آگاهی با طیفی از تأثیرات مثبت در بهداشت روان (خوری و همکاران، ۲۰۱۳)، خوردن و گوش‌دادن (رومن و اوربان، ۲۰۱۹) و آموزش (زنر، هرنلین-کورز و والاش، ۲۰۱۳) در ارتباط است. لادویگ و کابات-زین (۲۰۰۸) هدف ذهن‌آگاهی را حفظ «آگاهی لحظه‌به‌لحظه، جداکردن فرد از دلبستگی شدید به باورها، افکار و هیجان‌ها و در نتیجه پرورش حس تعادل هیجانی و بهزیستی» تعریف کرده‌اند. در مطالعه‌ای نشان داده شده است که ذهن‌آگاهی با رضایت از رابطه با اندازه اثر ۰/۲۷ (مک‌گیل، بورک و آلد-بیدر، ۲۰۲۰) همبستگی دارد. در پژوهشی مشخص شد درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی<sup>۴</sup> موجب افزایش رضایت زناشویی و خودکارآمدی جنسی<sup>۵</sup> زنان دارای تعارض زناشویی<sup>۶</sup> می‌شود (اسماعیل‌زاده و اکبری، ۲۰۲۰). جهانیان و سپهری شاملو (۱۳۹۶) نشان دادند ذهن‌آگاهی به‌صورت مثبت با رضایت زناشویی در ارتباط است. هاروی، کرولی و وزیدلو (۲۰۱۹) و روبرتس، جاری کویی، کیمس و سلیس (۲۰۲۱) در دو پژوهش جداگانه دریافتند بین ذهن‌آگاهی مردان و زنان و رضایت آن‌ها از رابطه همبستگی وجود دارد.

- 
1. marital satisfaction
  2. emotional-cognitive and mental evaluation
  3. mindfulness
  4. mindfulness-based cognitive therapy
  5. sexual self-efficacy
  6. marital conflict

در پژوهشی دیگر، با استفاده از فراتحلیل<sup>۱</sup> مطالعات همبستگی مشخص شد اندازه اثر<sup>۲</sup> بین ذهن‌آگاهی و رضایت از رابطه ۰/۲۴ است (کوئین-نیلاس، ۲۰۲۰). مطالعه‌ای در جامعه با ناتوانایی‌های فیزیکی نشان داد که سطوح بالاتر ذهن‌آگاهی، خوددلسوزی و پذیرش به‌طور معناداری رضایت از رابطه و رضایت جنسی بالا را پیش‌بینی می‌کند (پیرا، آلمیدا، تکسیرا و نوبری، ۲۰۲۰). هاشم‌پور، سعیدمنش و گرامی (۱۳۹۸) دریافتند درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی سبب بهبود رضایت زناشویی و کاهش افسردگی در زنان مبتلا به اختلال افسردگی پس از زایمان<sup>۳</sup> شده است. اسمیت (۲۰۱۵) نشان داد رابطه مستقیم بین ذهن‌آگاهی و رضایت وجود ندارد، اما به‌طور غیرمستقیم، بهزیستی رابطه بین ذهن‌آگاهی و رضایت را میانجی‌گری می‌کند. در پژوهشی مشاهده شد ذهن‌آگاهی به‌طور مستقیم و غیرمستقیم از طریق پذیرش شریک با رضایت از رابطه همبسته است (کاپن، کاریمانس، بورک، و بایوکان-تیتیک، ۲۰۱۸). صداقت‌خواه و بهزادی‌پور (۱۳۹۶) در مطالعه‌ای نشان دادند باورهای ارتباطی، ذهن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی پیش‌بینی‌کننده‌های کیفیت روابط زناشویی هستند. عابدی شرق و همکاران (۲۰۱۶) در مطالعه‌ای دریافتند درمان گروهی شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی<sup>۴</sup> سبب افزایش رضایت زناشویی و سلامت روان زنان ناباور شده است. امیدبیک، خلیلی، لواسانی و قربانی (۱۳۹۳) دریافتند بین ذهن‌آگاهی و رضایت فرد از زندگی و رضایت زناشویی همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. از سوی دیگر، همدلی زوجها نقش بسزایی در رضایت زناشویی ایفا می‌کند. همدلی زناشویی عبارت است از توانایی درک همدلانه زوجها از هیجان‌ها و افکار یکدیگر و همچنین پاسخ‌دهی به آن‌ها با هیجان‌ها و عواطف مناسب (بیلینگتون، بارن-کوهن و ویلرایت، ۲۰۰۷). چانگ (۲۰۱۴) در یک تحلیل با استفاده از مدل‌سازی نشان داد همدلی به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم از طریق دل‌بستگی اجتنابی با رضایت زناشویی در ارتباط است. بارنت و فرانیک (۲۰۰۹) بیان کردند همدلی، پیامدهای مثبت بسیاری مثل تعدیل و اصلاح شناخت، اتخاذ تصمیم‌های صحیح، احساس آرامش، بیان احساس‌ها و درک احساس‌های یکدیگر و افزایش روابط خانوادگی دارد.

مطالعات پژوهشی متعدد نشان داده‌اند همدلی و درک متقابل زوجها با ثبات ازدواج، افزایش رضایت زناشویی، کاهش ناراحتی، افزایش کیفیت روابط زناشویی همسران در سال‌های اولیه و بعدی، افزایش احساس امنیت و رضایت در روابط زوجین و سازگاری زناشویی در ارتباط است و نیز به‌عنوان یک میانجی هم مابین متغیرها نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند (مؤمنی، صیدی، رضایی و ابراهیمی، ۱۳۹۳؛ چانگ، ۲۰۱۴؛ ویلا و دل‌پریت، ۲۰۱۳؛ جوادی، ۱۳۹۴؛ نادری، مولوی و نوری، ۱۳۹۴؛ شهبابی‌زاده و مظاهری، ۱۳۹۱؛ فتوت، قهاری و سالمی خامنه، ۱۳۹۸؛ گاور و بهارودج، ۲۰۱۵). همچنین روسن، مونی و مایس (۲۰۱۷) نشان دادند بین همدلی در زنان و مردان و رضایت جنسی و سازگاری رابطه آنان همبستگی وجود دارد.

- 
1. meta-analysis
  2. effect size
  3. postpartum depression disorder
  4. mindfulness-based cognitive group therapy

به لحاظ نظری، از آنجا که شریک‌های رمانتیک و عاشق به هم وابسته‌اند، رابطه بین صفت همدلی و رضایت از رابطه نیز در سطح بین‌فردی رخ می‌دهد. فردی با ذهن‌آگاهی و شناخت و آگاهی از خود می‌تواند بر رفتار و واکنش‌های شریک زندگی‌اش تأثیر بگذارد (کاریمانس، شلکس و کاپن، ۲۰۱۷). پژوهشگران دریافته‌اند همدلی یا توانایی شناسایی، درک و تجربه شخصی مشارکت با دیگری به‌طور مثبت با رضایت از رابطه همبسته است (آل‌سوپ، لیویت، ساکسی، لاولو، یورگاسون و جیمز، ۲۰۲۱). وانگ (۲۰۲۰) در یک مطالعه نشان داد همدلی و تاب‌آوری به‌طور مثبت رضایت همدلانه را پیش‌بینی می‌کنند.

پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند بین ذهن‌آگاهی و همدلی همبستگی وجود دارد. راماس وامی (۲۰۱۸) دریافت ذهن‌آگاهی با نمره‌های بالاتر در خرده‌مقیاس‌های دیدگاه‌گیری همدلانه همبسته است. در یک پژوهش مشاهده شد که نمره‌های بالاتر صفت ذهن‌آگاهی با نمره‌های پایین‌تر در همدلی پریشانی شخصی همبسته است (لئونارد، کمپیل و گونزالز، ۲۰۱۸). وحیدیان و سالم (۲۰۱۹) در پژوهشی دریافتند بین ذهن‌آگاهی و ابراز همدلی رابطه مثبت وجود دارد. کینگزبری (۲۰۰۹) به این نتیجه رسید که همبستگی‌های قوی بین ذهن‌آگاهی و اتخاذ دیدگاه<sup>۱</sup> (تمایل به نظرات دیگران در موقعیت‌های بین‌فردی) و ذهن‌آگاهی و پریشانی<sup>۲</sup> شخصی از مؤلفه‌های همدلی وجود دارد. خوددلسوزی<sup>۳</sup> میانجی رابطه بین ذهن‌آگاهی و اتخاذ دیدگاه (مؤلفه همدلی) است. بدین معنی که خوددلسوزی عامل مهمی در تمایل افراد برای به‌دست‌آوردن دیدگاه دیگر انسان‌ها است. عدم قضاوت و عدم واکنش از مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی با اتخاذ دیدگاه، پریشانی شخصی و خوددلسوزی همبسته‌اند. در مطالعه آزمایشی تان، لو و مکرا (۲۰۱۴) گروه ذهن‌آگاهی همدلی بیشتری از گروه کنترل از خود نشان دادند.

ادبیات پژوهشی گذشته، به‌طور مکرر بر اهمیت ذهن‌آگاهی در داشتن رضایت از روابط تأکید داشته است، اما جای عوامل میانجی‌گری که در این فرایند نقش ایفا می‌کنند، خالی است و توجه کمتری به آن‌ها شده است. با توجه به نقش ذهن‌آگاهی در شکل‌گیری همدلی زناشویی و از سوی دیگر، همدلی به‌عنوان عاملی که می‌تواند ارتباط بین ذهن‌آگاهی و رضایت زناشویی را تبیین کند و خلأ و کمبود تحقیقات به‌ویژه در مورد نقش همدلی زناشویی که بتواند این سازه‌ها را در ارتباط با یکدیگر بررسی کند، این پژوهش به دنبال بررسی و ارزیابی یک مدل همدلی زناشویی به‌عنوان میانجی بین ذهن‌آگاهی و رضایت زناشویی بود (شکل ۱).



شکل ۱. مدل فرضی رابطه بین ذهن‌آگاهی و رضایت زناشویی با میانجی‌گری همدلی زناشویی

1. taking perspective
2. personal distress
3. self-compassion

## روش

### جامعه آماری نمونه و روش اجرای پژوهش

این پژوهش در قالب یک طرح همبستگی از نوع تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی هم‌زمان<sup>۱</sup> به روش بارون و کنی (۱۹۸۶) انجام گرفت. در این روش، ترتیب ورود متغیرها به تحلیل براساس یک چارچوب نظری یا تجربی موردنظر پژوهشگر است (بارون و کنی، ۱۹۸۶). جامعه این پژوهش شامل کلیه زنان تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی شهر اهواز بود که از میان آن‌ها ۱۵۰ زن متأهل خوداشتغال در سال ۱۳۹۶ در یک بازه زمانی سه‌ماهه و با توجه به خاص بودن جامعه به روش نمونه‌گیری هدفمند-داوطلبانه و براساس ملاک‌های ورود مدت ازدواج بین ۱ تا ۵ سال، داشتن حداقل تحصیلات دیپلم، نداشتن مشکلات خانوادگی و ناشویی، نداشتن مشکلات عاطفی و خلقی و تمایل به شرکت در پژوهش انتخاب شدند. ملاک‌های خروج نیز شامل پرسشنامه‌های ناقص و داده‌های پرت بود.

### روش اجرای پژوهش

پس از ارائه توضیحات لازم، زنانی که مایل به همکاری بودند وارد مطالعه شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها ابتدا مجوز معاونت پژوهشی دانشکده و دفتر ارتباط با صنعت دانشگاه شهید چمران اهواز گرفته شد. قبل از ارائه پرسشنامه‌ها به این گروه نمونه و منتخب درمورد هدف پژوهش و کاربرد آن در جامعه زنان خوداشتغال تحت پوشش کمیته امداد، اطلاعات لازم به‌صورت فردی ارائه شد. همچنین به آن‌ها به‌صورت فردی و شخصی اعلام شد که می‌توانند آزادانه و با اختیار و رضایت کامل در این پژوهش شرکت کنند و کسانی هم که تمایلی به شرکت در پژوهش را ندارند یا در حین اجرای پژوهش می‌خواهند انصراف دهند، آزاد هستند. درمورد روش پاسخ‌دادن به هریک از ابزارها نیز اطلاعاتی به این زنان ارائه می‌شد و به آن‌ها گوشزد می‌شد که اعات شخصی و پرسشنامه‌ای آن‌ها محرمانه خواهند بود و داده‌ها به‌صورت جمعی تحلیل می‌شوند. ابزارها به‌صورت فردی و با رعایت موازین اخلاقی، پس از اخذ رضایت آگاهانه از مشارکت‌کنندگان، بدون نام و نام خانوادگی تکمیل شدند تا محرمانه بودن اطلاعات تأمین شود. ارزیابی و تکمیل پرسشنامه‌ها انجام شد تا از تکمیل پرسشنامه‌ها و درستی و صحت آن‌ها اطمینان حاصل شود. نسبت بازگشت مقیاس‌ها صددرصد بود. علاوه بر ۱۵۰ نفر، تعداد بیشتری نمونه از این جامعه برای حذف داده‌های پرت و انتهایی به عمل آمد که چند نفر از شرکت‌کنندگان اصلی به‌واسطه داده‌های انتهایی از نمونه حذف شدند و تعدادی دیگر جایگزین آن‌ها شد. در ضمن هیچ‌کدام از زنان مورد پژوهش در حین کار از پژوهش انصراف ندادند.

---

1. simultaneous hierarchical regression

## ابزارهای سنجش

پرسشنامه پنج جنبه‌ای ذهن‌آگاهی<sup>۱</sup> (FFMQ)

این پرسشنامه ۳۹ ماده‌ای توسط بائر، اسمیت، هاپکینز، کریتمه‌یر و تونی در سال ۲۰۰۶ ساخته شده و شامل پنج خرده‌مقیاس مشاهده<sup>۲</sup> (ماده‌های ۱، ۶، ۱۱، ۱۵، ۲۰، ۲۶، ۳۱ و ۳۶)، توصیف<sup>۳</sup> (ماده‌های ۲، ۷، ۱۲، ۱۶، ۲۲، ۲۷، ۳۲ و ۳۷)، عمل آگاهانه<sup>۴</sup> (ماده‌های ۵، ۸، ۱۳، ۱۸، ۲۳، ۲۸، ۳۴ و ۳۸)، عدم قضاوت<sup>۵</sup> (ماده‌های ۳، ۱۰، ۱۴، ۱۷، ۲۵، ۳۰، ۳۵ و ۳۹) و عدم واکنش<sup>۶</sup> (ماده‌های ۴، ۹، ۱۹، ۲۱، ۲۴، ۲۹ و ۳۳) است که شرکت‌کننده‌ها به هر ماده براساس یک طیف لیکرت پنج‌نمره‌ای (۱=هرگز، ۲=تقریباً هرگز، ۳=گاهی، ۴=بیشتر اوقات و ۵=همیشه) پاسخ می‌دهند. ماده‌های ۳، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۲۲، ۲۳، ۲۵، ۲۸، ۳۰، ۳۴، ۳۵ و ۳۸ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. وندام، ارلی‌وین و دوناف-بورگ (۲۰۰۹) ضرایب پایایی آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌های پنج‌گانه این پرسشنامه را از ۰/۸۶ تا ۰/۹۵، جونز، ولتون، الیور و توبورن (۲۰۱۱) از ۰/۸۴ تا ۰/۹۵، بائر و همکاران (۲۰۰۶) از ۰/۷۵ تا ۰/۹۱ و ضرایب روایی هم‌زمان این پرسشنامه را با پرسشنامه‌های هوش هیجانی<sup>۷</sup>، شفقت خود<sup>۸</sup> و بازبودن به تجربه<sup>۹</sup> به صورت مثبت و با نشانه‌های روان‌شناختی<sup>۱۰</sup>، روان‌رنجورخویی<sup>۱۱</sup> سرکوبی افکار<sup>۱۲</sup> به صورت منفی معنی‌دار و احمدوند، حیدری‌نسب و شعیری (۱۳۹۲) دامنه‌ای از ۰/۵۵ تا ۰/۸۳ و ضرایب روایی همگرا<sup>۱۳</sup> و واگرا<sup>۱۴</sup> خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه را با سیاهه پنج‌عاملی نئو<sup>۱۵</sup> در تعدادی از خرده‌مقیاس‌ها معنی‌دار گزارش کرده‌اند. در این پژوهش، ضرایب پایایی آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ذهن‌آگاهی  $\alpha = 0/62$  و در عامل‌های مشاهده  $\alpha = 0/73$ ، توصیف  $\alpha = 0/59$ ، عمل آگاهانه  $\alpha = 0/66$ ، عدم قضاوت  $\alpha = 0/69$  و عدم واکنش  $\alpha = 0/61$  به دست آمد.

---

1. Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

2. observe

3. describe

4. act aware

5. non-judged

6. non-react

7. emotional intelligence

8. self-compassion

9. openness to experience

10. psychological symptoms

11. neuroticism

12. thought suppression

13. convergent validity

14. divergent validity

15. Neo-Five Factor Inventory

**مقیاس همدلی زناشویی<sup>۱</sup> (MES)**

مقیاس همدلی زناشویی یک مقیاس ۲۰ ماده‌ای است که توسط کری، استیفانینک، دی‌آمروسیو، بیش-ریچارد و بیش-ریچارد در سال ۲۰۱۳ تدوین شده و ماده‌های آن در یک طیف لیکرت پنج‌گزینه‌ای (۱ = کاملاً مخالفم، ۲ = مخالفم، ۳ = نه مخالفم نه موافقم، ۴ = موافقم و ۵ = کاملاً موافقم) مرتب شده‌اند. این مقیاس شامل دو عامل همدلی عاطفی<sup>۲</sup> (ماده‌های ۱۷، ۱۵، ۱، ۲، ۴، ۵، ۷، ۸، ۱۱، ۱۳ و ۱۸) و همدلی شناختی زناشویی<sup>۳</sup> (ماده‌های ۱۶، ۱۴، ۱۲، ۱۰، ۹، ۶، ۳، ۱۹ و ۲۰) است. حداقل و حداکثر نمره‌های این مقیاس به ترتیب ۲۰ و ۱۰۰ است. نمره پایین نشان‌دهنده عدم همدلی زناشویی و نمره بالا نشان‌دهنده سطح بالای همدلی زناشویی است. شایان ذکر است در ماده‌های این مقیاس به جای واژه دوستان از کلمه همسر استفاده شده است. کری و همکاران (۲۰۱۳) ضرایب پایایی آلفای کرونباخ برای مدل دوعاملی همدلی شناختی ۰/۷۱ و همدلی عاطفی ۰/۸۴ و برای مدل سه‌عاملی همدلی شناختی ۰/۶۹، سرایت عاطفی<sup>۴</sup> ۰/۷۲ و گسیختگی عاطفی<sup>۵</sup> ۰/۸۲ و ضرایب پایایی بازآزمایی<sup>۶</sup> را با فاصله ۷ هفته برای مدل دوعاملی همدلی عاطفی ۰/۷۹ و همدلی شناختی ۰/۶۱ و برای مدل سه‌عاملی همدلی شناختی ۰/۵۶ و سرایت عاطفی ۰/۷۴ و گسیختگی عاطفی ۰/۷۰ به دست آوردند. رجبی، حریرزوی و تقی‌پور (۱۳۹۵) ضریب پایایی آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۹۰ و ضریب روایی این ابزار با مقیاس صفات همدلی باتسون<sup>۷</sup> (باتسون، اوکون، فولتز، واندپلاز و آیزن، ۱۹۸۳) ۰/۶۵ ( $P < ۰/۰۰۱$ ) گزارش کرده‌اند. در این پژوهش، ضرایب پایایی آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۸۰ و در عامل‌های همدلی شناختی زناشویی ۰/۷۱ و همدلی عاطفی زناشویی ۰/۶۷ و ضریب روایی همگرا این مقیاس با پرسشنامه صفت همدلی باتسون روی ۶۲ نفر ۰/۷۵ ( $P < ۰/۰۰۱$ ) و با خرده‌مقیاس‌های همدلی‌های شناختی ۰/۶۸ و عاطفی زناشویی ۰/۶۶ ( $P < ۰/۰۰۱$ ) به دست آمد.

**مقیاس رضایت زناشویی<sup>۸</sup> (MSS)**

مقیاس فرم کوتاه رضایت زناشویی (محرابیان<sup>۹</sup>، ۲۰۰۵ به نقل از رجبی، ۱۳۸۸) برای ارزیابی و شناسایی زمینه‌های بالقوه مشکل‌زا و شناسایی زمینه‌های قوت و پرباری رضایت زناشویی ساخته شده و دارای ۱۳ ماده است. نمره‌گذاری ماده‌های آن به صورت لیکرت در یک طیف پنج‌گزینه‌ای (۱ = کاملاً مخالفم تا ۵ = کاملاً موافقم) درجه‌بندی می‌شود. حداقل و حداکثر نمره‌های این مقیاس به ترتیب بین ۱۳ تا ۶۵ است و ماده‌های

1. Marital Empathy Scale (MES)
2. affective empathy
3. marital cognitive empathy
4. emotional contagion
5. emotional disconnection
6. test-retest coefficient
7. Batson Empathy Adjectives Scale
8. Marital Satisfaction Scale (MSS)
9. Mehrabian, A.

۳، ۴، ۶، ۸ و ۱۱ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. رجبی (۱۳۸۸) با استفاده از تحلیل عاملی به روش چرخش مایل روی این مقیاس به دو عامل رضایت از ازدواج و نارضایتی از ازدواج دست یافت. محرابیان (۲۰۰۵) به نقل از رجبی، (۱۳۸۸) در یک تحلیل عاملی روی مقیاس فرم بلند رضایت زناشویی یک عامل با مقادیر بالاتر از ۱۲/۴ را به دست آورد. او بازآزمایی آن را بعد از شش هفته ۰/۸۳ و همسانی درونی را ۰/۹۴ گزارش کرد. رجبی (۱۳۸۸) روی هم‌زمان مقیاس ۱۳ ماده‌ای رضایت زناشویی را با پرسشنامه رضایت زناشویی اینریچ<sup>۱</sup> (فاورز و اولسون، ۱۹۹۳) روی کارمندان دانشگاه چمران اهواز ۰/۸۳ ( $p < 0.001$ )، برای مردان ۰/۸۴ و برای زنان ۰/۸۱ ( $p < 0.001$ )، ضرایب پایایی آلفای کرونباخ کل نمونه را ۰/۹۰، زنان ۰/۹۱ و مردان ۰/۸۹ به دست آورده‌اند. در این پژوهش، ضریب پایایی آلفای کرونباخ مقیاس رضایت زناشویی ۰/۸۵ و ضریب روایی همگرا این مقیاس با آزمون سازگاری زناشویی لاک-والاس<sup>۲</sup> (ثنایی ذاکر، علاقبند، فلاحتی و هومن، ۱۳۸۷)، ۰/۵۴ ( $p < 0.001$ ) به دست آمد.

## روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

در این پژوهش، برای بررسی مدل فرضی از روش‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی با استفاده از نرم‌افزار (SPSS-23) استفاده شد.

## یافته‌ها

### الف) توصیف جمعیت‌شناختی

میانگین و انحراف معیار سن زنان شرکت‌کننده ۲۴/۲۳ و ۲/۶۱ با حداقل ۲۱ و حداکثر ۳۳ سال، و میانگین و انحراف معیار مدت ازدواج شرکت‌کنندگان ۴/۲۳ و ۲/۰۲ با ۱ تا ۵ سال زندگی بود. ۱۳۲ نفر از زنان دارای تحصیلات دیپلم (۸۸ درصد) و ۱۸ نفر دارای تحصیلات کارشناسی (۱۲ درصد) و ۹ نفر از زنان شرکت‌کننده فاقد فرزند (۶ درصد)، ۱۱۰ نفر دارای ۱ فرزند (۷۳/۳۴ درصد) و ۳۱ نفر دارای ۲ فرزند (۲۰/۶۶ درصد) بودند.

### ب) توصیف شاخص‌ها

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی متغیرهای مورد مطالعه ( $n = 150$ )

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	همدلی زناشویی	رضایت زناشویی
ذهن‌آگاهی	۱۲۵/۴۶	۱۱/۳۵	۰/۳۳*	۰/۳۸*
همدلی زناشویی	۷۳/۷۷	۱۰/۰۷	-	۰/۴۸*
رضایت زناشویی	۵۰/۸۰	۸/۵۲	-	-

\* معنی‌داری ضرایب همبستگی در سطح آماری  $p < 0.001$

1. Enrich Marital Satisfaction Inventory
2. Locke-Wallace Marital Adjustment Test (LWMAT)



همان گونه که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود، میانگین‌ها و انحراف‌های معیار متغیرهای ذهن‌آگاهی ۱۲/۴۶ و ۱۱/۳۵، همدلی زناشویی ۷۳/۷۷ و ۱۰/۰۷ و رضایت زناشویی ۵۰/۸۰ و ۸/۵۲ است. بین متغیرهای ذهن‌آگاهی و همدلی زناشویی  $r = ۰/۳۳$  (شرط اول پیشنهادی بارون و کنی)، همدلی زناشویی و رضایت زناشویی  $r = ۰/۴۸$  (شرط دوم پیشنهادی بارون و کنی) و ذهن‌آگاهی و رضایت زناشویی در سطح آماری  $p < ۰/۰۰۱$  به صورت مثبت و معنادار همبستگی وجود دارد.

### ج) آزمون مدل

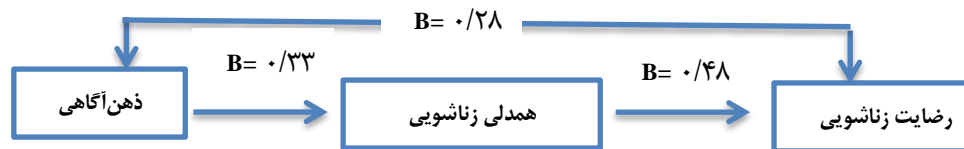
جدول ۲. نتایج تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی ذهن‌آگاهی و رضایت زناشویی با میانجی‌گری همدلی زناشویی به

#### روش بارون و کنی

متغیر	R	R <sup>۲</sup>	F P	B β	S.E	t P
گام نخست						
عرض از مبدأ				۱۵/۲۰	۷/۱۹	۲/۱۱ < ۰/۰۳۶
ذهن‌آگاهی	۰/۳۷	۱۴%	۲۴/۶۶ < ۰/۰۰۱	۰/۲۸ ۰/۳۷	۰/۰۵	۴/۹۶ < ۰/۰۰۱
گام دوم						
عرض از مبدأ				۲/۶۷	۶/۹۵	-۰/۳۸ ۰/۷۰۲
ذهن‌آگاهی	۰/۵۳	۲۹%	۲۹/۹۸ < ۰/۰۰۱	۰/۱۸ ۰/۲۴	۰/۰۵	۳/۲۷ < ۰/۰۰۱
رضایت زناشویی				۰/۳۴ ۰/۴۰	۰/۰۶	۵/۵۱ < ۰/۰۰۱

جدول ۲ نقش میانجی‌گری متغیر همدلی زناشویی برای ذهن‌آگاهی و رضایت زناشویی به روش رگرسیون سلسله‌مراتبی هم‌زمان، در مرحله اول مقدار بتای ( $\beta$ ) رضایت زناشویی را در ذهن‌آگاهی بررسی کرده است که ضریب به دست آمده مثبت و معنادار است ( $\beta = ۰/۳۷$ ،  $p < ۰/۰۰۱$ ). این یافته نشان می‌دهد ذهن‌آگاهی پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنادار رضایت زناشویی است و ۱۴ درصد واریانس رضایت زناشویی را پیش‌بینی می‌کند ( $t = ۴/۹۶$ ،  $p < ۰/۰۰۱$ ). نتایج گام نخست تأیید می‌کند بین متغیر وابسته و مستقل رابطه معنادار وجود دارد (شرط سوم پیشنهادی بارون و کنی، ۱۹۸۶). برای کنترل نقش ذهن‌آگاهی و تعیین میانجی‌گری همدلی زناشویی، رگرسیون سلسله‌مراتبی هم‌زمان رضایت زناشویی روی ذهن‌آگاهی و همدلی زناشویی، تحلیل شد. در این مرحله، توان پیش‌بینی متغیر ذهن‌آگاهی نسبت به مرحله‌ای که به‌تنهایی وارد معادله رگرسیون شد تا اندازه‌ای کاهش یافته اما هنوز معنادار است (از  $\beta = ۰/۳۷$  در گام نخست به  $\beta = ۰/۲۴$  =

$\beta$  در مرحله دوم). به عبارت دیگر، با ورود متغیر میانجی، این رابطه در حدود  $0/13$  کاهش یافته است ( $3/27$   $t = 0/01$ ،  $p < 0/01$ ) که براساس پیشنهاد بارون و کنی، اگر با ورود متغیر میانجی به معادله رگرسیون، ضریب متغیر مستقل به سمت صفر یا کاهش میل کند، میانجی‌گری یا واسطه‌گری تأیید می‌شود (شکل ۲).



شکل ۲. مدل رابطه بین ذهن آگاهی و رضایت زناشویی با میانجی‌گری همدلی زناشویی

همان‌طور که در شکل ۲ مشاهده می‌شود، بین متغیرهای ذهن آگاهی و همدلی زناشویی  $r = 0/33$  (شرط اول پیشنهادی بارون و کنی، ۱۹۸۶)، همدلی زناشویی و رضایت زناشویی  $r = 0/48$  (شرط دوم پیشنهادی بارون و کنی، ۱۹۸۶)، ذهن آگاهی و رضایت زناشویی (شرط سوم پیشنهادی بارون و کنی، ۱۹۸۶) و بین متغیر همدلی زناشویی و رضایت زناشویی پس از کنترل متغیر ذهن آگاهی، رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، ارزیابی مدل رابطه بین ذهن آگاهی و رضایت زناشویی با میانجی‌گری همدلی زناشویی در زنان متأهل تحت اشتغال کمیته امداد شهر اهواز بود. یافته نشان داد بین ذهن آگاهی و همدلی زناشویی رابطه وجود دارد که این یافته با پژوهش‌های راماس وامی (۲۰۱۸)، لئونارد، کمپبل و گونزالز (۲۰۱۸)، وحیدیان و سالم (۲۰۱۹)، کینگزبری (۲۰۰۹) و تان، لو و مکرا (۲۰۱۴) هماهنگ است. بیشاپ و همکاران (۲۰۰۴) بیان کردند ذهن آگاهی یک ظرفیت فراشناختی است که بر فرایندهای شناختی و رفتاری تأثیر می‌گذارد؛ ظرفیت فرد را برای توجه به حالت عاطفی خود در لحظه حاضر افزایش می‌دهد و همچنین آن‌ها را به سمت محرک زمینه‌ای به روش کنجکاوی، باز و قابل‌پذیرش هدایت می‌کند. به نظر می‌رسد آگاهی‌یافتن و پذیرش احساسات شخصی می‌تواند تأثیرات سالمی در تجربه تجارب احساسی شخص مقابل داشته باشد (ترات وین، نارانجو و اشمیدت، ۲۰۱۴).

در این پژوهش مشاهده شد بین ذهن آگاهی و رضایت زناشویی همبستگی مثبت وجود دارد که این یافته با پژوهش مک‌گیل، بورک و آلدربیدر (۲۰۲۰)، اسماعیل‌زاده و اکبری (۲۰۲۰)، پیرا و همکاران (۲۰۲۰)، جونز و همکاران (۲۰۱۱)، هاروی، کرولی و وزیدلو (۲۰۱۹)، روبرتس و همکاران (۲۰۲۱)، جهانیان و سپهری شاملو (۱۳۹۶)، و کوئین-نیلاس (۲۰۲۰) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان اظهار داشت ذهن آگاهی به افراد در تعدیل الگوهای منفی و افکار خودکار و تنظیم رفتار مثبت کمک می‌کند و موجب ایجاد رضایت زناشویی و رضایت از رابطه می‌شود. افرادی که در روابط زناشویی‌شان دچار رکود و یکنواختی می‌شوند و

پذیرش زمینه و مشکلات جدید را ندارند، ممکن است دچار کشمکش‌ها و نارضایتی بیشتری شوند. اگر افراد آگاهی مناسبی از طرف مقابل داشته باشند، عقاید و دیدگاه‌های طرف مقابل را می‌پذیرند و نسبت به روابط مشترک انعطاف‌پذیرتر خواهند بود. وقتی که زوجها دچار تعارض می‌شوند، خیلی از آنها شیوه واکنش منفی را در پیش می‌گیرند که فقط به بدتر شدن شرایط می‌انجامد. در چنین مواردی زوجها اغلب به‌جای اینکه به دنبال یک راه‌حل دوطرفه باشند، به دنبال یافتن مقصر هستند. به عبارت دیگر، زوج‌هایی که از همدیگر آگاهی کافی داشته باشند، احتمالاً دیدگاه‌ها و نظرات همسرانشان را نیز مدنظر قرار می‌دهند (روبرتس و همکاران، ۲۰۲۱). همدلی زناشویی با رضایت زناشویی همبسته بود. نتایج پژوهش‌های گاور و بهارودج (۲۰۱۵)، چانگ (۲۰۱۴)، مؤمنی و همکاران (۱۳۹۳)، نادری، مولوی و نوری (۱۳۹۴)، روسن، مونی و مایس (۲۰۱۷) و شهبازی‌زاده و مظاهری (۱۳۹۱) در تأیید این یافته هستند. همدلی یعنی، شناخت احساس‌های دیگران و عامل برانگیزاننده‌ای برای مشارکت و رفتارهای مراقبتی اعضای خانواده که مانع از شکل‌گیری رفتار پرخاشگرانه می‌شود و به‌ویژه این سازه در زنان نسبت به زندگی زناشویی بیشتر مشاهده می‌شود. همچنین عاطفه مثبت ناشی از همدلی موجب انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بیشتر و تفکر حل مسئله خلاق می‌شود که درنهایت با افزایش ارتباط‌های مثبت بین شریک‌ها و کاهش تعارض‌ها، افزایش حس درک‌شدن توسط شریک، به‌طور مستقیم سبب افزایش رضایت زناشویی می‌شود (شهبازی‌زاده و مظاهری، ۱۳۹۱). به‌علاوه همدلی شامل ادراک شریک، توانایی قراردادن خود در جایگاه شریک و داشتن دیدگاه‌های مثبت و سازنده نیز هست که بر زوج به‌عنوان یک واحد متمرکز است. روسن، مونی و مایس (۲۰۱۷) نشان دادند اگر زوجها این توانایی را داشته باشند که دنیای پیرامون را از نگاه یکدیگر ببینند و خودشان را به‌جای شریک دیگر در زندگی مشترک قرار دهند، رضایت آن‌ها و استحکام و دوام رابطه‌شان افزایش می‌یابد. این تفسیرها با برخی مفروضه‌های نظریه مبادله اجتماعی هماهنگی دارد. براساس این نظریه، افراد با گرایش لذت‌جویانه، به‌طور عمده خودمحور و پاداش‌طلب هستند، بدین معنا که وقتی همسران خود را در رابطه‌ای می‌یابند که نیازها در آن برآورده می‌شود، فرد مورد احترام قرار می‌گیرد، دیدگاه‌ها و عواطف او درک و به‌طور مناسبی پاسخ داده می‌شود و به‌طور کلی پاداش‌های کافی وجود دارد، فرد نیز به‌طور متقابل بیشتر در رابطه سرمایه‌گذاری می‌کند و به اعمال همسر پاسخ می‌دهد (ناکونزنت و دنتون، ۲۰۰۸).

یافته مهم به‌دست‌آمده از مدل بیانگر این بود که همدلی زناشویی نقش میانجی‌گر بین ذهن‌آگاهی و رضایت زناشویی را برعهده دارد؛ یعنی علاوه بر اینکه ذهن‌آگاهی به‌طور مستقیم رضایت زناشویی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به‌صورت غیرمستقیم هم نقش مهم خود را مابین دو متغیر مستقل و وابسته ایفا می‌کند. همدلی نقش مهمی در رشد روابط فردی ایفا می‌کند و بر توانایی شخص در موقعیت‌های اجتماعی و حرفه‌ای اثر می‌گذارد. یکی از بهترین نظریه‌هایی که به‌خوبی قادر به تبیین و تشریح همدلی، از خاستگاه‌های آن در خانواده اصلی گرفته تا کاربرد آن در روابط زناشویی کنونی است، نظریه دلبستگی جان بالبی (۱۹۸۰) است. به عقیده بالبی (۱۹۸۰) بنیان رفتار همدلی، در دوران نوزادی توسط فرایند رابطه کودک و مادر شکل می‌گیرد. کیفیت این رفتار در مراحل بعدی زندگی فرد بسیار مؤثر است. همچنین گارنارینو (۱۹۹۹) معتقد است

ارتباطات منفی در دوران کودکی می‌تواند موجب رفتار خشونت‌آمیز در مراحل بعدی زندگی شود. او بیان می‌کند که نداشتن همدلی، ناشی از روابط اولیه منفی است که احساس‌های مسخ شخصیت و گسستگی را گسترش می‌دهد و می‌تواند به راحتی موجب ارتکاب اعمال خشونت‌آمیز شود. در نتیجه این افراد نمی‌توانند احساس‌های شخص دیگر را درک کنند. همدلی از راه ایجاد حس درک‌شدن، محیطی امن و دلپذیر در خانواده ایجاد می‌کند که در آن همه اعضا پشتیبان یکدیگر هستند. تحقیقات متعدد همگی مؤید تأثیر همدلی بر رضایت زناشویی هستند (فتوت، قهاری و سالمی خامنه، ۱۳۹۸). مشاوران و زوج‌درمانگران خانواده در جلسات مشاوره علاوه بر اینکه باید به شناسایی افکار، هیجان‌ها و عواطف زوجین در برخورد با مشکلات زندگی بپردازند، از تشریح درک‌شدن و فهم زوج‌ها نسبت به یکدیگر نباید غافل شوند که بیان این نوع کلمات و واژه‌ها در جلسات از سوی زوجین سبب تداوم و احساس خوب بودن آن‌ها می‌شود. در این راستا، جونز و همکاران (۲۰۱۱) به این نتیجه رسیدند که دل بستگی زوجی بر رابطه بین صفت ذهن‌آگاهی و رضایت زناشویی تأثیر دارد. در چند مطالعه نشان داده شده است که مکانیسم‌هایی وجود دارند که رابطه بین ذهن‌آگاهی و رضایت از رابطه را میانجی‌گری می‌کنند: همدلی (دلا فوته-آنون سیبای، گونزالز-باربادیلو، اورتگا-سانچز و پیزارو-روئیز، ۲۰۲۰)، مهارت‌آموزی هیجانی (واچز و کوردووا، ۲۰۰۷) و افزایش‌هایی در رضایت جنسی (براتو، باسون و لوریا، ۲۰۰۸). پژوهشگران بیان کرده‌اند که همبستگی بین ذهن‌آگاهی و رضایت زناشویی از طریق مهارت‌های شرکا با ابراز خشم و توانایی آن‌ها برای شناسایی و ارتباط تجارب هیجانی‌شان به شخص دیگر میانجی‌گری می‌شود.

پژوهش حاضر فقط درباره زنان خوداشتغال تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی شهر اهواز انجام شده است که امکان تعمیم نتایج به جمعیت‌های دیگر باید با احتیاط صورت گیرد. در صورت امکان در پژوهش بعدی پیشنهاد می‌شود نمونه‌ها به صورت زوجی (زن و شوهر) انتخاب شوند تا امکان مقایسه زوجین با هم وجود داشته باشد. محدودیت دیگر این پژوهش در ارتباط با نمونه غیرتصادفی بود و پیشنهاد می‌شود در تحقیقات بعدی، نمونه‌ها به صورت تصادفی و از دو یا چند شهر دیگر باشند که امکان تعمیم‌پذیری نتایج وجود داشته باشد. توصیه دیگر این است که در تحقیقات بعدی، از تعهد زناشویی همراه با همدلی زناشویی به عنوان متغیرهای میانجی و از سبک دل بستگی ایمن به عنوان متغیر پیشاینده در یک مدل در این جامعه استفاده شود.

بدین وسیله از کلیه زنان کمیته امداد امام خمینی شهر اهواز که با مشغله فراوان و با تمایل خاطر در این پژوهش وقت خود را صرف کردند، صمیمانه تشکر می‌شود. این مقاله مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده و با حمایت مالی معاونت پژوهش و فناوری دانشگاه شهید چمران اهواز در قالب پژوهانه (۹۷/۳/۰۲/۲۶۲۴۷) انجام گرفته است.

## منابع

- احمدوند، ز.، حیدری‌نسب، ل.، و شعیری، م. ر. (۱۳۹۲). واری اعتبار و روایی پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی در نمونه‌های غیربالینی ایرانی. *مجله علوم رفتاری*. ۷(۳)، ۲۳۷-۲۲۹.
- امیدیکی، م.، خلیلی، ش.، لواسانی، م.، و قربانی، ن. (۱۳۹۳). رابطه ذهن‌آگاهی و خودشناسی منسجم با رضایتمندی زناشویی. *مجله روان‌شناسی*. ۱۸(۳)، ۳۴۱-۳۲۷.
- ثنایی‌ذاکر، ب.، علاقتند، س.، فلاحتی، ش.، و هومن، ع. (۱۳۸۷). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. چاپ دوم. تهران: بعثت.
- جهانیان، م.، و سپهری شاملو، ز. (۱۳۹۶). تأثیر ذهن‌آگاهی بر رضایت زناشویی روان با میانجی‌گری هوش هیجانی. *نشریه روان‌پرستاری*. ۵(۳)، ۱-۶.
- جوادی، م. (۱۳۹۴). بررسی رابطه بین همدلی، ابزار احساسات و رضایت زناشویی زوجین. *مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی*. ۱(۲)، ۱۴-۱.
- رجبی، غ. ر. (۱۳۸۸). ساختار عاملی مقیاس رضایت زناشویی در کارکنان متأهل دانشگاه شهید چمران اهواز. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*. ۱۵(۱۴)، ۳۵۸-۳۵۱.
- رجبی، غ. ر.، حریری، م.، و تقی‌پور، م. (۱۳۹۵). ارزیابی مدل رابطه خود‌دلسوزی، همدلی زناشویی و افسردگی با میانجی‌گری بخشش زناشویی در زنان. *دوفصلنامه مشاوره کاربردی*. ۶(۲)، ۲۲-۱.
- شهبازی‌زاده، ف.، و مظاهری، م. (۱۳۹۱). دل‌بستگی ادراک‌شده دوران کودکی، کارکرد خانواده و مقابله مذهبی. *فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*. ۱(۳۱)، ۲۳۴-۲۲۱.
- صداقت‌خواه، ع.، و بهزادی‌پور، س. (۱۳۹۶). پیش‌بینی کیفیت روابط زناشویی براساس باورهای ارتباطی، ذهن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی. *زن و جامعه*. ۱(۳۰)، ۷۶-۵۷.
- مؤمنی، خ.، صیدی، م.، س.، رضایی، خ.، و ابراهیمی، م. (۱۳۹۳). نقش واسطه‌ای همدلی همسران در ارتباط بین الگوهای فراغت با خرسندی و ثبات ازدواج. *فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*. ۹(۲۸)، ۱۲۳-۱۰۷.
- فتوت، ف.، قهاری، ش.، و سالمی‌خامنه، ع. ر. (۱۳۹۸). سبک‌های ابرازگری هیجانی، همدلی عاطفی، رضایت زناشویی با میانجی‌گری سبک دل‌بستگی در مادران کودکان ای‌دی‌اچ‌دی. *پرستار و پزشک در رزم*. ۷(۲۵)، ۴۰-۳۳.
- هاشم‌پور، م.، سعیدمنش، م.، و گرامی، م. ج. (۱۳۹۸). اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر رضایت زناشویی و نشانه‌های افسردگی در زنان مبتلا به اختلال افسردگی پس از زایمان. *مطالعات ناتوانی*. ۹(۹۳)، ۶-۱.
- نادری، ل.، مولوی، ح.، و نوری، آ. (۱۳۹۴). پیش‌بینی رضایت زناشویی زوجین شهر اصفهان براساس همدلی بخشودن. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*. ۱۶(۶۲)، ۷۵-۶۹.

## References

- Abedi Shargh, N., Bakhshani, N. M., Davoud Mohebbi, M., Mahmudian, K., Ahovan, M., Mokhtari, M., & Gangali, A. (2016). The effectiveness of mindfulness-based cognitive group therapy on marital satisfaction and general health in woman with infertility. *Global Journal of Health Science*, 8(3), 230-235.
- Allsop, D. B., Leavitt, C. E., Saxey, M. T., Lawlor, J. M., Yorgason, J. B., & James, S. L. (2021). How empathy moderates associations between sexual and relational

- satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 47(6), 545-557.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, H., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment method to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality Social Psychological*, 51(6), 1173-1182.
- Batson, C. D., O'Quin, K., Fultz, J., Vandeplass, M., & Isen, A. (1983). Self-reported distress and empathy and egoistic versus altruistic motivation for helping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 706-718.
- Billington, J., Baron-Cohen, S., & Wheelwright, S. (2007). Cognitive style predicts entry into physical sciences and humanities: Questionnaire and performance tests of empathy and systemizing. *Journal of Learning Individual Differences*, 17(3), 260-268.
- Bishop, S. R., Shauna Shapiro, M. L., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segel, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed operational definition. *Clinical Psychology Society*, 11(3), 230-241.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss*. Vol. 3. Loss. New York. Basic Books.
- Brotto, L.A., Basson, R., & Luria, M. (2008). A mindfulness-based group psycho-educational intervention targeting sexual arousal disorder in women. *Journal of Sexual Medicine*, 5(7), 1646–1659.
- Carre, A., Stefanink, N., D Amrosio, F., Besche-Richard, C., & Besche-Richard, L. (2013). The basic empathy scale in adults (BES-A): factor structure of a revised from. *Psychological Assessment*, 25(3), 679-691.
- Chung, M. S. (2014). Pathways between attachment and marital satisfaction: The mediating roles of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 70, 246-251.
- De la Fuente-Anuncibay, R., Gonzalez-Barbadillo, G., Ortega-Sanchaz, D., & Pizarro-Ruiz, J. P. (2020). Mindfulness and empathy: Mediating factors and gender differences in a Spanish sample. *Frontiers in Psychology Gender, Sex, and Sexuality*, 11, 1-11.
- Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1993). ENRICH marital satisfaction scale: a brief research and clinical tool. *Journal of Family Psychology*, 7(2), 176-185.
- Garnarino, J. (1999). *Lost boys: Why ours sons turn violent and how we can save them*. NY: The free press.
- Gaur, P., & Bhardwaj, A. (2015). Relationship between empathy, forgiveness and marital adjustment in couples. *International Journal of Indian Psychology*, 3(8), 149-155.
- Givertz, M., Segrin, C., & Hanzal, A. (2009). The association and commitment differs across marital couple types. *Communication Research*, 36(4), 561-584.
- Harvey, J., Crowley, J., & Wosidlo, A. (2019). Mindfulness, conflict strategy use, and relational satisfaction: A dyadic investigation. *Mindfulness*, 10 (4), 749-58.
- Holekian, F., Madani, Y., & Gholamali Lavasani, M. (2014). Lateralization and marital satisfaction. *Procedia-Social and Behavior Sceinces*, 165, 40-44.

- Ismaeilzadeh, N., & Akbari, B. (2020). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy in sexual self-efficacy and marital satisfaction among couples with marital conflicts. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 7(1), 29-36.
- Burnette, J. L., & Franiuk, R. (2010). Individual differences in implicit theories of relationship and partner fit: predicting forgiveness in developing relationships. *Journal of Personality and Individual Differences*, 34(2), 144-148.
- Jones, K. C., Welton, S. R., Oliver, T. C., & Thoburn, J. W. (2011). Mindfulness, spousal attachment, and marital satisfaction: A mediated model. *The Family Journal*, 19(4), 357-361.
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6, 1481-1483.
- Karremans, J. C., Schellekens, M. P., & Kappen, G. (2017). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29-49.
- Kappen, G., Karremans, J. C., Burk, W. J., & Buyukcan-Tetik, A. (2018). On the association between mindfulness and romantic relationship satisfaction: the role of partner acceptance. *Mindfulness*, 5, 1543-1556.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M-A., Paquin, K., & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763-771.
- Kingsbury, E. (2009). The relationship between empathy and mindfulness. *70(5-B)*, 3175.
- Leonard, H. D., Campbell, K., & Gonzalez, V. M. (2018). The relationships among clinician self-report of empathy, mindfulness, and therapeutic alliance. *Mindfulness*, 9(6), 1837-1844.
- Ludwig, D. S., & Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness in medicine. *JAMA*, 300(11), 1350-1352.
- McGill J. M., Burke, L. K., & Adler-Baeder, F. (2020). The dyadic influences of mindfulness on relationship functioning. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2941-2951.
- Nakoneznt, P. A., & Denton, W. H. (2008). Marital relationships: A social exchange theory perspective. *The American Journal of Family Therapy*, 36(5), 402-412.
- Nimtz, M. A. (2011). *Satisfaction and contributing factors in satisfying long terms marriage: A phenomenological study*. Doctoral dissertation. Doctoral Candidate Student in Professional Counseling Liberty University. Chair Liberty University. Virginia.
- Pereira, R., Almeida, I., Teixeira, P. M., & Nobre, P. J (2020). Mindfulness-related variables and sexual/relationship satisfaction in people with physical disabilities. *Mindfulness*, 11, 1993-2006.
- Quinn-Nilas, C. (2020). Self-report trait mindfulness and couples relationship satisfaction: A meta-analysis. *Mindfulness*, 11(4), 835-844.
- Roberts, K., Jaurequi, M. E., Kimmes, J. G., & Selice, L. (2021). Trait mindfulness and relationship satisfaction: The role of forgiveness among couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 47(1), 196-207.
- Román, N., & Urbán, R. (2019). Mindful awareness or self-regulation in eating: an

- investigation into the underlying dimensions of mindful eating. *Mindfulness*, 10, 2110-2120.
- Rosen, N. O., Mooney, K., & Muise, A. (2017). Dyadic empathy predicts sexual and relationship well-being in couples transitioning to parenthood. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 43(6), 543- 559.
- Ramaswamy, A. (2018). Cultivating multicultural counseling. Competence. *Doctoral dissertation*. University of the Comberlande.
- Shackelford, T. K., Besser, A., & Goetz, A. T. (2008). Personality, marital satisfaction, and probability of marital infidelity. *Individual Differences Research*, 6(1), 13-25.
- Smith, A. R. (2015). Mindfulness and marital satisfaction: Direct and indirect effects. *A Master of Science thesis in family psychology*, Department of Human Development and Family Studies Colorado State University, Fort Collins, Colorado.
- Sprecher, S., Wenzel, A., & Harvey, J. (2008). *Handbook of relationship initiation*. New York: Taylor & Francis group.
- Tan, L. B., Lo, B. C., & Macrae, C. N. (2014). Brief mindfulness meditation improves mental state attribution and empathizing. *PloS One*, 9(10), e110510.
- Trautwein, F.M., Naranjo, J. R., & Schmidt, S. (2014). Meditation effects in the social domain: self-other connectedness as a general mechanism? In *Meditation–Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications*, eds S. Schmid & H. Walach (Cham: Springer), 175–198.
- Vahedian, M., & Salem, V. (2019). Relationship of self-efficacy with mindfulness and empathy in red crescent society volunteers in Saveh. *Journal of Rescue and Relief*, 11(4), 260-266.
- Van Dam, N. T., Earleywine, M., & Donaff-Burg, S. (2009). Differential item function across mediators and non-mediators on the five facet mindfulness questionnaire. *Personality and Individual Difference*, 47(1), 516-521.
- Villa, M., & Del Prette, Z. (2013). Marital satisfaction: The role of social skills of husbands and wives. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 23(56), 379-388.
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 464-481.
- Wang, Y. (2020). Correlation analysis of empathy satisfaction and empathy, mental resilience, and social support in elderly patients with functional dyspepsia. *Shijie Huaren Xiaohua Zazhi*, 28(2), 70-75.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2013). Mindfulness-based interventions in schools-a systemic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 1-20.