رویش روان شناسی، سال ۸ ، شماره۵ ، شماره پیاپی ۳۸ ، مرداد ۱۳۹۸
Rooyesh-e-Ravanshenasi, 8(5), 2019

نقش واسطه ای ذهن‌آگاهی در رابطه سرسختی روانشناختی و بخشودگی با سازگاری زناشویی زنان متاهل شهر تهران

The Mediating role of Mindfulness in Relation Hardiness and Forgiveness and Marital Adjustment Married Women in Tehran

دکتر سلمان زارعی (نویسنده مسئول)
استادیار مشاوره، دانشگاه لرستان

Dr. Salman Zarei*
Assistant Professor of Counseling, Lorestan University

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین نقش میانجی ذهن‌آگاهی در رابطه سرسختی روانشناختی و بخشودگی با سازگاری زناشویی بود. پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش نیز شامل زنان متأهل منطقه ۱۰ شهر تهران بوده است که تعداد ۲۶۰ نفر به عنوان نمونه مورد مطالعه پژوهش انتخاب شده و به مقیاس سازگاری زناشویی اسپانیر (۱۹۷۶)، مقیاس سرسختی روان‌شناختی لانگ و گولت (۲۰۰۳)، مقیاس ذهن‌آگاهی بائر و دیگران (۲۰۰۶) و مقیاس سنجش بخشودگی پولارد و اندرسون (۱۹۹۸) پاسخ گفتند. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و آزمون تحلیل مسیر تحلیل شدند. نتایج نشان داد که سرسختی روانشناختی با سازگاری زناشویی و ذهن‌آگاهی رابطه مثبت ($p<۰/۰۵$) دارد. بخشودگی با سازگاری زناشویی و ذهن‌آگاهی رابطه مثبت ($p<۰/۰۵$) دارد. ذهن‌آگاهی با سازگاری زناشویی رابطه مثبت ($p<۰/۰۵$) دارد. ذهن‌آگاهی در رابطه بین سرسختی روانشناختی و سازگاری زناشویی نقش میانجی ($p<۰/۰۵$) دارد. ذهن‌آگاهی در رابطه بین بخشودگی و سازگاری زناشویی نقش میانجی ($p<۰/۰۵$) دارد.

واژگان کلیدی: ذهن‌آگاهی، سرسختی روانشناختی، بخشودگی، سازگاری زناشویی.

Abstract

The aim of present study was to investigate the mediating role of mindfulness in the relationship between psychological hardiness and forgiveness with marital adjustment among married women in district 10 of Tehran. In this correlational research a total of 260 married women selected via available sampling method. Data collected by Spanier Marital Adjustment Scale (1976), Long and Gullet Psychological Hardiness Scale (2003), Bauer and others Mindfulness Scale (2006) and Pollard Forgiveness Measurement Scale (1998) and then collected data analyzed using Pearson correlation and path analysis. Results showed that psychological hardiness has a significant positive relationship with marital adjustment and mindfulness ($p <0.05$), Forgiveness has a significant positive relationship with marital adjustment and mindfulness ($p<0.05$), and mindfulness has a positive relationship with marital adjustment ($p <0/05$). Also, findings of path analysis show that mindfulness has a mediating role in the relationship between psychological hardiness and marital adjustment ($p<0.05$). Finally path analysis results show that mindfulness has a mediating role in the relationship between forgiveness and marital adjustment ($p <0.05$).

Key words: Mindfulness, Psychological Hardiness, Marital Adjustment.

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت :** بهمن ۹۶ **پذیرش:** خرداد ۹۷ **ویرایش نهایی** : مهر۹۸

مقدمه

خانواده سنگ‌بنای جامعه بزرگ ان سانی ا ست و در ا ستحکام روابط اجتماعی و ر شد یکایک اع ضای جامعه، نقش بنیادین دارد (دارابی، کاظمی‌اصل و مسعودی، ۱۳۹۴). تلاش در جهت استحکام خانواده و استوارسازی روابط درون این سیستم، زمینه را برای سلامت اخلاقی و سعادت عمومی فراهم می سازد. آنچه در دوام خانواده مهم ا ست، سازگاری زنا شویی هم سران ا ست(چن، زانگ، هانگ، ساندر و زو[1]، ۲۰۱۳). به همین دلیل بررسی مسأله سازگاری زناشویی از جهات گوناگون چه ابعاد فردی و چه ابعاد اجتماعی امری مهم است (آرگیل[2]، ۲۰۰۳). از سوی دیگر، طبق آمار رسمی در ایران از هر هزار مورد ازدواج حدود دویست مورد به طلاق منجر می‌شود (فاریابی و زارعی

[1]. Chen, Zhang, Hong, Sander & Zhou
[2]. Argyle

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-10]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.5.26.0]

محمودآبادی، ۱۳۹۴). بوون، دی‌بور و برگمن[1] (۲۰۱۶)، دورت و پینتو-گاویا[2] (۲۰۱۶)، جانسون، ایمانس، ریوارد، گریفین و داسک[3] (۲۰۱۵) و بارپی و لانگر[4] (۲۰۰۵) در پژوهش خود تأثیر ذهن‌آگاهی را در سازگاری بین فردی و سازگاری زناشویی تأثیرگذار گزارش نموده‌اند. ذهن‌آگاهی به عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه که در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد تعریف شده است (والش، بالینت، اسمولاریا، فردریکسن و مادسن[5]، ۲۰۰۹). این توجه، توجهی است هدفمند، به همراه پذیرش بدون داوری در مورد تجربه‌های در حال وقوع در لحظه کنونی (لی و بون[6]، ۲۰۰۵). ذهن آگاهی به ما یاری می‌دهد تا این نکته را درک کنیم که هیجان‌های منفی ممکن است رخ دهد، اما آنها جزء ثابت و دائمی شخصیت نیستند. همچنین به فرد این امکان را می‌دهد تا به جای آنکه به رویدادها به طور غیرارادی و بی‌تأمل پا سخ دهد، با تفکر و تأمل پا سخ دهد (ایمانوئل، اپدگراف، کالمباخ و سیسلا[7]، ۲۰۱۰). ذهن‌آگاهی رو شی ا ست برای زندگی بهتر، تسکین دردها و غنابخ شی و معنادار سازی زندگی (سیگل[8]، ۲۰۱۰). همچنین شواهد و ادبیات تحقیق نمایانگر اثرات مفید آموزش ذهن‌آگاهی در تندرستی است (کولز، سار و والش[9]، ۲۰۰۹).

سیویتسی و سیویتسی[10] (۲۰۱۵) نیز در مطالعه خود به این نتیجه رسیده‌اند که سرسختی روانشناختی در سازگاری زناشویی زوجین تأثیرگذار بوده و در بهبود کیفیت زندگی آنها نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. بخشودگی یکی از فرآیندهای روان‌شناختی و ارتباطی برای افزایش سلامت روان و التیام آزردگی است که لازمه رشد ارتباطی، عاطفی، روحانی، و جسمانی انسان بوده و می‌تواند بر شاخص‌های سلامت روان، که در افزایش خشنودی از زندگی و روابط بین‌فردی مؤثر هستند، تأثیر گذارد (کریمی، معروفی، آقایی و مصری پور، ۱۳۹۲) که در این زمینه، ساندویک، هانسن، هیستد، جانسن و بارتون[11] (۲۰۱۵) در مطالعه خود به این نتیجه رسیده‌اند که سرسختی با سازگاری افراد رابطه معناداری دارد. زاهدبابلان، قاسم‌پور و حسنزاده (۱۳۹۰)، بهرامیان و بهرامیان (۱۳۹۲) و بهادری و خیر (۱۳۹۵) در پژوهش خود به این نتیجه رسیده‌اند که سرسختی روانشناختی با بخشودگی رابطه دارد. همچنین پترسون-پست، رودس، استنلی و مارکمن[12] (۲۰۱۵)، زانگ و گودسان[13] (۲۰۱۱) در مطالعه خود در زمینه عوامل مؤثر در سازگاری زناشویی افراد، به این نتیجه رسیده‌اند که بخشودگی فردی در بهبود روند سازگاری زناشویی زوجین تأثیر داشته و باعث کاهش افسردگی بین آنها می‌گردد. سرسختی روانشناختی به عنوان یک ویژگی شخصیتی مقاوم‌ساز در مقابله با تنیدگی‌های روانی، امروزه مورد توجه قرار گرفته و بسیاری معتقدند که سبب مقاومت بیشتر افراد در مقابل مسائل و مشکلات می‌شود (مبشری و کافی، ۱۳۹۵). سرسختی در واقع به عملکرد فرد بر اساس ارزیابی شناختی اشاره داشته (آقاجانی، تیزدست، عباس‌قربانی و باج‌ور، ۱۳۹۲) و از سبک‌های تفکر و مهارت‌های اجتماعی در میان ویژگی‌های مهم شخصیتی است که به نظر می‌رسد برای تأثیر بر عملکرد در شرایط تنش‌زا و مهار اثرات عوامل نگران‌کننده است (سپینگتون[14]، ۲۰۱۴). افراد سرسخت با جنبه‌های منفی خود و زندگی خود کمتر مبارزه نموده و از عزت نفس بالایی برخوردار هستند و بیشتر به رویدادهای مثبت تا رویدادهای منفی تأکید دارند. این افراد اهمیت مشکلات را نادیده نمی‌گیرند و در عوض فعالانه با مسائل خود مواجه شده و می‌کوشند آن را حل نمایند (مبشری و کافی، ۱۳۹۵). با توجه به مطالب بیان شده، از آنجا که تاکنون در پژوهشات مختلف به بررسی رابطه تک‌تک متغیرهای ذکر شده پرداخته شده و به مطالعه روابط بین این متغیرها در قالب مدل اشاره نشده است، پژوهش حاضر بر این است که به رابطه سرسختی روانشناختی و بخشودگی با سازگاری زناشویی با نقش میانجی ذهن‌آگاهی بپردازد. بنابراین فرضیه اصلی پژوهش حاضر این است که: ذهن‌آگاهی در رابطه بین سرسختی روانشناختی و بخشودگی با سازگاری زناشویی نقش میانجی دارد.

روش پژوهش

[1] . Bowen, De Boer & Bergman
[2] . Duarte & Pinto-Gouveia
[3] . Johnson, Emmons, Rivard, Griffin & Dusek
[4] . Burpee & Langer
[5] . Walsh, Baliant, Smolira, Fredericksen & Madsen
[6] . Leigh, Bowen, & Lanmarlatt
[7] . Emanuel, Updegraff, Kalmbach & Ciesla
[8] . Siegel
[9] .Kols, Sauer & Walach
[10] . Civitci & Civitci
[11] . Sandvik, Hansen, Hystad, Johnsen & Bartone
[12] . Peterson-Post, Rhoades, Stanley & Markman
[13] . Zhang & Goodson
[14] . Sapington

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-10]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.5.26.0]

پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است که با استفاده از روش تحلیل مسیر انجام شده است. جامعه آماری پژوهش زنان متأهل منطقه ۱۰ شهر تهران بوده است. جهت تعیین حجم نمونه در این پژوهش بر اساس دیدگاه کلاین[1] (۲۰۰۴)، به منظور انتخاب تعداد افراد نمونه مورد مطالعه، به ازای هر پارامتر باید ۱۰ تا ۲۰ نفر انتخاب شود که در این راستا در پژوهش حاضر نیز ۱۳ پارامتر داشته‌ایم که تعداد ۲۶۰ نفر با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس به عنوان نمونه مورد مطالعه پژوهش انتخاب شده‌اند. روش جمع آوری اطلاعات بدین صورت بود که با مراجعه به خانه های سلامت منطقه ۱۰ تهران پس از کسب رضایت از شرکت کنندگان و اطمینان از محرمانه ماندن اطلاعات پرسش نامه در اختیار افراد قرار می گرفت و پس از پاسخگویی جمع آوری می شدند. لازم به ذکر به افراد اطلاع داده می شد که در صورت تمایل نتایج برای آنها ارسال شود. ابزارهای مورد استفاده در پژوهش به شرح زیر است.

مقیاس سازگاری زناشویی اسپانیر (۱۹۷۶): این مقیاس شامل ۳۲ سوال است که برای ارزیابی کیفیت زناشویی از نظر زن و شوهر، یا هر دو نفری که با هم زندگی می‌کنند بکار می‌رود. نمره این مقیاس از ۰ تا ۱۵۱ می باشد. کسب نمره ۱۰۱ و بیشتر نشان دهنده سازگاری بیشتر و رابطه بهتر و نمره‌های پایین‌تر از آن نشان دهنده سازگاری کمتر است. نمرات بالاتر نشان دهندهٔ رابطه بهتر و سازگارتراست. روایی سازه این مقیاس توسط اسپانیز (۱۹۷۶) تأیید شده و پایایی آن نیز به کمک آزمون آلفای کرونباخ، ۰/۸۸ محاسبه شده است. در ایران نیز این مقیاس توسط شاهی (۱۳۸۰) هنجاریابی شده و روایی و پایایی آن مورد تأیید قرار گرفته است. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۸۸ به دست آمد.

مقیاس سرسختی روان‌شناختی لانگ و گولت[2] (۲۰۰۳): این مقیاس یک مقیاس خود گزارشی است که در بر گیرنده ۴۲ سوال در طیف لیکرت پنج گزینه‌ای (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) می‌باشد و بر پایه تعریف مفهومی از سرسختی روان‌شناختی و به منظور ارزیابی این متغیر در موقعیت‌ها و شرایط خاص و تنیدگی‌زا توسط لانگ و گولت (۲۰۰۳) ساخته شده است. در ایران نیز این مقیاس توسط روشن و شاکری (۱۳۸۹) در قالب بررسی اعتبار سازه و به سه روش تحلیل عامل، همبستگی با آزمون‌های دیگر (اعتبار سازه) و اعتبار افتراقی اندازه‌گیری شده است. به منظور سنجش پایایی مقیاس نیز از روش‌های آماری محاسبه ضریب همسانی درونی (آلفای کرونباخ)؛ روش دو نیمه‌سازی و روش بازآزمایی استفاده گردیده است. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۸۶ به دست آمد.

مقیاس ذهن‌آگاهی بائر، اسمیت، هایکینز، کریتمیر و تونی[3] (۲۰۰۶): این مقیاس یک مقیاس خودسنجی ۳۹ آیتمی پنج گزینه‌ای در طیف لیکرت (هرگز تا همیشه) است. بائر و دیگران (۲۰۰۶) پایایی این مقیاس را به کمک آزمون آلفای کرونباخ مورد تأیید قرار داده و روایی آن نیز به کمک آزمون آلفای کرونباخ مورد تأیید قرار گرفته است. همچنین در مطالعه‌ای که توسط احمدوند (۱۳۹۰) بر روی اعتباریابی و پایایی این مقیاس در ایران انجام گرفته است، پایایی این ابزار را برای کل آزمون، با آلفای کورنباخ ۰/۸۳ گزارش نموده و روایی آن را نیز به کمک آزمون تحلیل عاملی مورد تأیید قرار داده است. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۷۹ به دست آمد.

مقیاس سنجش بخشودگی[4] پولارد و اندرسون (۱۹۹۸): این مقیاس ۴۰ پرسش و دو بخش دارد که بخش نخست (پرسش‌های ۱ تا ۲۰)، بخشودگی را در خانواده‌های اصلی (والدین) و بخش دوم (پرسش‌های ۲۱ تا ۴۰) میزان بخشودگی را در خانواده هسته‌ای (همسران) می‌سنجد که در این پژوهش از بخش دوم پرسشنامه استفاده شد. پاسخ هر عبارت شامل یک طیف چهار درجه‌ای می‌شود. نمرات بالا در این مقیاس نشان‌دهنده میزان بخشودگی بیشتر و نمرات پایین نشان‌دهنده میزان بخشودگی کمتر است. این مقیاس به وسیله سیف و بهاری (۱۳۸۰) برای خانواده‌های ایرانی هنجاریابی و میزان‌سازی شده و پایایی آن ۰/۸۴ برآورد گردیده است. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۸۳ به دست آمد.

یافته‌ها

در جدول ۱ یافته های توصیفی متغیرهای پژوهش ارایه شده است. همچنین, در خصوص ویژگی های جمعیت شناختی افراد مورد پژوهش قابل ذکر است که ۱۰/۸ درصد از افراد نمونه پژوهش، دارای مدرک تحصیلی دیپلم و پایین‌تر، ۲۷/۳ درصد کاردانی، ۵۷/۷ درصد کارشناسی و ۴/۲ درصد کارشناسی ارشد و دکتری بوده‌اند.همچنین، ۶/۹ درصد از افراد نمونه پژوهش، دارای سن کمتر از ۲۵ سال، ۱۸/۵ درصد ۲۵ تا ۳۰ سال، ۳۶/۲ درصد ۳۱ تا ۳۵ سال، ۲۵ درصد ۳۶ تا ۴۰ سال و ۱۳/۵ درصد نیز دارای سن بیش از ۴۰ سال بوده‌اند.

---

[1] . Kline
[2] . Lang & Goulet Hardiness Scale
[3] . Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney Mindfulness Scale
[4]. Pollard & Anderson Forgiveness assesment Scale

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-10]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.5.26.0]

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	شاخص‌ها	میانگین	انحراف معیار
سازگاری زناشویی		۱۱۱/۱۱	۱۳/۷۳
سرسختی روان‌شناختی		۱۴۱/۰۱	۱۴/۷۸
ذهن‌آگاهی		۱۳۷/۴۹	۱۹/۶۳
بخشودگی		۵۸/۳۸	۶/۲۵

یافته‌های جدول شماره ۱ نشان داد که میانگین سازگاری زناشویی زوجین مورد مطالعه ۱۱۱/۱۱ با انحراف معیار ۱۳/۷۳ بوده است. میانگین و انحراف معیار سرسختی روانشناختی نیز به ترتیب برابر با ۱۴۱/۰۱ و ۱۴/۷۸؛ ذهن‌آگاهی ۱۳۷/۴۹ و ۱۹/۶۳؛ و میانگین بخشودگی روان‌شناختی ۵۸/۳۸ با انحراف معیار ۶/۲۵ بوده است.

جدول ۲: ماتریس همبستگی بین متغیرهای مدل مفهومی

ردیف	متغیر	۱	۲	۳	۴
۱	سرسختی روان‌شناختی	۱			
۲	بخشودگی	۰/۳۵*	۱		
۳	ذهن‌آگاهی	۰/۶۰*	۰/۴۱*	۱	
۴	سازگاری زناشویی	۰/۶۷*	۰/۵۳*	۰/۲۹*	۱

**۰/۰۵ p< *۰/۰۱p<

جدول شماره ۲ همبستگی بین متغیرهای پژوهش از طریق آزمون همبستگی گشتاوری پیرسون را نشان می دهد. نتایج بدست آمده از ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین سازگاری زناشویی با سرسختی روانشناختی (p<۰/۰۱،r=۰/۶۷)، با بخشودگی (p<۰/۰۱،r=۰/۵۳) و با ذهن اگاهی (p<۰/۰۱،r=۰/۲۹) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. وجود همبستگی بین متغیرها دلالت بر انتخاب درست متغیرها در مدل مفهومی دارد.

به منظور استفاده از تحلیل مسیر باید مفروض های آن مورد بررسی قرار گیرد. لذا قبل از بررسی برازش مدل به برقراری مفروض ها پراخته شده است. مفروضه نرمال بودن بر اساس آزمون کالموگروف – اسمیرنوف نشان داد که سطح معناداری به دست آمده، تمام متغیرها بالاتر از p>۰/۰۵ است و تمام متغیرها از مفروضه نرمال بودن تبعیت می نمایند.

جدول ۳: اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل متغیرهای پژوهش

مسیر	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل
به سازگاری زناشویی:			
از سرسختی روان‌شناختی	۰/۶۳	۰/۱۱	۰/۷۴
از بخشودگی	۰/۴۷	۰/۰۶	۰/۵۳
از ذهن‌آگاهی	۰/۱۹	-	۰/۱۹
به ذهن‌آگاهی:			
از سرسختی روان‌شناختی	۰/۵۸	-	۰/۵۸
از بخشودگی	۰/۳۲	-	۰/۳۲

نتایج جدول ۳ نشان می دهد که ضریب مسیر بین سرسختی روانشناختی و سازگاری زناشویی در مدل پیشنهادی برابر β=۰/۶۳ ، ضریب مسیر بین بخشودگی و سازگاری زناشویی در مدل پیشنهادی برابر β=۰/۴۷ ، ضریب مسیر بین سرسختی روانشناختی و ذهن آگاهی در مدل پیشنهادی برابر β=۰/۵۸، ضریب مسیر بین بخشودگی با ذهن آگاهی در مدل پیشنهادی برابر β=۰/۳۲ ، و ضریب مسیر بین ذهن آگاهی با سازگاری زناشویی در مدل پیشنهادی برابر β=۰/۱۹ است تمام ضرایب در سطح p<۰/۰۱ معنی‌دار هستند. در نهایت

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-10]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.5.26.0]

با توجه به جدول شماره ۳ ملاحظه می‌شود که ذهن‌آگاهی در رابطه بین سرسختی روان‌شناختی و سازگاری زناشویی نقش میانجی دارد که ضریب بتای مسیر غیرمسقیم برابر β=۰/۱۱ است.همچنن، ملاحظه می‌شود که ذهن‌آگاهی در رابطه بین سرسختی روان‌شناختی و سازگاری زناشویی نقش میانجی دارد که ضریب بتای مسیر غیرمسقیم برابر β=۰/۰۶ است و این روابط واسطه ای در سطح p<۰/۰۵ معنادار است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد که ذهن‌آگاهی در رابطه بین سرسختی روان‌شناختی و سازگاری زناشویی نقش میانجی دارد. این یافته با نتایج مطالعات بهادری و خیر (۱۳۹۵)، بهرامیان و بهرامیان (۱۳۹۲)، معین، غیاثی و مسموعی (۱۳۹۰) و سانگتا و شیلا (۲۰۱۲)، بهرامیان و بهرامیان (۱۳۹۲) و بوون و دیگران (۲۰۱۶) همسو بوده است. قبل از اینکه ذهن آگاهی اتفاق بیفتد بیداری و هوشیاری ما دستکاری شده و نیمه خواب است. واکنش‌های ما از قبل شرطی و برنامه‌ریزی شده است و ما به قول اینترنتی‌ها به جای این که آن‌لاین و شاهد برنامه‌های زنده تلویزیون زندگی باشیم، آف‌لاین هستیم و برنامه‌های آرشیوی و قدیمی مربوط به گذشته را نظاره می‌کنیم. بنابراین، می‌توان ادعا نمود که ذهن‌آگاهی باعث کاهش تفکر به نقاط تاریک شخصیت شده و افراد از تفکر بازتری برخوردار خواهند بود که این مهم در سازگاری زوجین تأثیر قابل توجهی برجای خواهد گذاشت. همچنین از آنجا که سرسختی روان‌شناختی ویژگی مثبتی است که افراد از آن برخوردار هستند، میزان مناسب و بالای آن در بهبود توانمندی‌های ارتباطی و ادراک فردی در خصوص مسائل ذهنی و شخصیتی تأثیرگذار خواهد بود که بر این اساس می‌تواند در بهبود زندگی بین فردی و درون فردی از مزایای قابل توجهی برخوردار بوده و روابط افراد را بهبود بخشد که نتایج پژوهش حاضر را نیز می‌توان در همین راستا دانست. همچنین، علت رابطه بین این دو متغیر را می‌توان اینگونه تبیین نمود که از آنجا که سرسختی روان‌شناختی ترکیبی از باورها در مورد خویشتن و جهان است و از سه مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی تشکیل یافته است، افراد دارای سرسختی روان‌شناختی بالاتر نسبت به کنترل رفتار خود توانمندتر بوده و تعهد بیشتری نسبت به مسائل و اهداف دارند که این مهم باعث خواهد شد که زوجین دارای سرسختی روان‌شناختی بالاتر در مقابل مسائل و مشکلاتی که در زندگی برای آنها پیش می‌آید از تلاش لازم برخوردار باشند. این رفتار در بهبود سازگاری زناشویی و تعهد به کیفیت زندگی زناشویی آنها تأثیرگذار خواهد بود(بوون، ۲۰۱۶).

نتایج نشان داد که ذهن‌آگاهی در رابطه بین بخشودگی و سازگاری زناشویی نقش میانجی دارد. این یافته با نتایج مطالعات بهادری و خیر (۱۳۹۵)، سانگتا و شیلا (۲۰۱۲)، بیگی، محمدی فر، نجفی و رضایی (۱۳۹۴) و دورت و پینتو-گاویا (۲۰۱۶) همسو بوده است.سازگاری زناشویی، فرآیندی است که در طول زندگی زوجین به وجود می‌آید و لازمه آن انطباق سلیقه‌ها، شناخت صفات شخصی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل‌گیری الگوهای مراوده‌ای است. بنابراین، سازگاری زناشویی یک فرآیند تکاملی در میان زن و شوهر است که در زندگی، ایجاد، تقویت یا تضعیف می‌شود. زوجین سازگار، زن و شوهرهایی هستند که توافق زیادی با یکدیگر دارند و از نوع و سطح روابطشان و کیفیت اوقات فراغتشان رضایت دارند و مدیریت خوبی در زمینه وقت و مسائل مالی خود اعمال می‌کنند که در این زمینه ذهن‌آگاهی باعث بهبود عمل و عکس‌العمل‌ها فردی و جمعی آنها خواهد شد. از سوی دیگر، استرس بیش از آنکه عملکرد را تخریب کند، برای خود افراد ویران‌گر است. طبق آمار مراکز کنترل و پیش‌گیری بیماری‌ها، تقریبا دو سوم تمام مراجعات به بیمارستان‌ها به دلیل مشکلات ناشی از استرس است و ۷۵ درصد از هزینه‌های درمان و سلامت مربوط به استرس است. استرس باعث بالا رفتن فشار خون، بیماری‌های خود ایمنی، سرطان، بیماری‌های قلبی، بی‌خوابی، افسردگی، نگرانی و بسیاری از بیماری‌های دیگر است. ذهن آگاهی کاهش‌دهنده‌ی استرس است زیرا فرد را از حالت جنگ و جدال خارج می‌کند و به حالتی آرام با شفافیت ذهن و آرامش کامل می‌برد که این مهم در سازگاری زناشویی نیز تأثیرگذار خواهد بود. علاوه بر این، علت رابطه بین بخشودگی و سازگاری زناشویی را می‌توان در این نکته دانست که بخشودگی راهی برای رها کردن خشم و افکار انتقام‌جویی است و باعث روابط سالم‌تر، کاهش استرس و اضطراب و افسردگی و سلامت روانی و معنوی می‌گردد که بر این اساس در صورتی که این روحیه در بین زوجین جاری باشد، می‌توان گفت که آنها نسبت به شرایط محیطی از حساسیت کمتری برخوردار بوده و همدیگر را بهتر و راحت‌تر خواهند بخشید که در این راستا سازگاری بین آنها بهبود خواهد یافت(دورت و پینتو-گاویا، ۲۰۱۶).

پژوهش حاضر نیز همانند سایر مطالعات در حوزه علوم انسانی داری محدودیت است. در این خصوص جامعه مورد مطالعه پژوهش حاضر تنها شامل زنان متأهل منطقه ۱۰ شهر تهران بوده است که در این راستا در تعمیم نتایج به جامعه خارج از این حوزه باید جانب احتیاط را رعایت نمود. پیشنهاد می شود که چنین پژوهشی در بین مردان متأهل نیز صورت پذیرد. پیشنهاد می شود از روش نمونه

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-10]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.5.26.0]

گیری تصادفی استفاده شود. از آنجا که نتایج نشان داد سرسختی روان‌شناختی، بخشودگی و ذهن‌آگاهی با سازگاری زناشویی رابطه مثبت دارند، بنابراین باید در برنامه‌های مشاوره ازدواج و همچنین کاهش طلاق تلاش شود، به سرسختی روان‌شناختی، بخشودگی و ذهن‌آگاهی افراد نیز توجه شده و در صورت امکان دوره‌های آموزشی لازم در خصوص شناخت و مدیریت این ویژگی‌های شخصیتی از سوی زوجین در نظر گرفته شود. همچنین بر اساس اهمیت ذهن‌آگاهی در رابطه بین سرسختی روان‌شناختی و بخشودگی با سازگاری زناشویی، باید نسبت به اهمیت ذهن‌آگاهی و چگونگی شکل‌گیری و تقویت آن اطلاع رسانی شده و سعی شود که خودشناسی و مدیریت خود و تکیه بر توانمندی‌های فردی در بهبود روابط از سوی زوجین مورد توجه قرار گیرد.

منابع

آقاجانی، م.، تیزدست، ط.، عباس‌قربانی، م.، و باجور، م. (۱۳۹۲). ارتباط سرسختی روان‌شناختی با فرسودگی شغلی پرستاران. *پرستاری و مامایی جامع نگر*، ۲۳(۲)، ۷-۱.

احمدوند، ز. (۱۳۹۰). *وارسی اعتبار و پایایی پرسشنامه پنج وجهی ذهن‌آگاهی (FFMQ)در نمونه‌های غیربالینی ایرانی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی.

احمدوند، ز.، حیدری نسب، ل.، و شعیری، م. (۱۳۹۱). تبیین بهزیستی روان‌شناختی بر اساس مولفه های ذهن آگاهی. *روان‌شناسی سلامت*، ۱(۲)، ۶۰- ۶۹.

بهادری، ا.، و خیر، م. (۱۳۹۵). رابطه سرسختی روان‌شناختی و انعطاف پذیری خانواده با سبک‌های مقابله با استرس در دانش آموزان دختر دبیرستانی. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۲(۷)، ۱۸-۱.

بهاری، ف.، و سیف، س .(۱۳۸۰). بخشودگی: معرفی یک مدل درمانی در مشاوره ازدواج و خانواده. *پژوهش های مشاوره (تازه ها و پژوهش های مشاوره)*، ۲(۸)، ۶۶-۴۹.

بهرامیان، ج.، و بهرامیان، س.(۱۳۹۲). نقش سخت رویی روان شناختی و بخشش در پیش بینی سازگاری زناشویی. *اولین کنگره ی بین المللی فرهنگ و اندیشه ی دینی*، ۱(۱)، ۵۵۳-۵۴۹.

دارابی، س.، کاظمی‌اصل، م.، و مسعودی، م. (۱۳۹۴). *اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر سازگاری زناشویی*. دانشگاه تهران و کارشناس ارشد وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی.

روشن، ر.، و شاکری، ر. (۱۳۸۹). بررسی اعتبار و پایایی مقیاسی برای سنجش سرسختی روان شناختی دانشجویان. *روانشناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)*، ۱۷(۴۰)، ۳۵-۵۲.

زاهد بابلان، ع.، قاسمپور، ع.، و حسن‌زاده، ش. (۱۳۹۰). نقش بخشش و سرسختی روان‌شناختی در پیش بینی امید. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۲(۳)، ۱۹-۱۳.

کریمی، س.، معروفی، م.، آقایی، ا.، و مصری پور، ش .(۱۳۹۲). مقایسه بخشودگی و مؤلفه های آن و سلامت روانی در زوجین عادی و در شرف طلاق شهر اصفهان. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۱(۴)، ۲۶۰-۲۵۲.

مبشری، ف.، و کافی، س.(۱۳۹۵). رابطه ویژگی های شخصیتی و سرسختی روان‌شناختی در کارکنان اتاق عمل در بیمارستان الزهرای اصفهان در سال ۱۳۹۳. مجله *علوم پزشکی رازی* ، ۲۳(۱۴۳)، ۵۶-۴۷.

معین، ل.، غیاثی، پ.، و مسموعی، ر. (۱۳۹۰). رابطهٔ سخت‌رویی روان‌شناختی با سازگاری زناشویی. *جامعه شناسی زنان*، ۲(۴)، ۱۹۰-۱۶۳.

Argyle, M. (2003). Psychology and religion: An introduction. London: Rutledge. A closer look at the link between marital discord and depressive symptomatology. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13(1), 33- 41.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1)27-45

Bloom, B., Asher, S. & White, S. (1987). Marital disruption as a stressor: A review and analysis. *Psychological Bulletin*, 85, 867-894.

Bowen, S., De Boer, D., & Bergman, A L. (2016). The role of mindfulness as approach-based coping in the PTSD-substance abuse cycle. *Addictive Behaviors*, 64(1), 212-216.

Bradbury, T., Fincham, F., & Beuch, S. (1998). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decadent review. *Journal of Marriage and Family*, 62: 964- 80.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of personality and Social psychology*, 84(1), 822- 848.

Burpee, L. C. & Langer. E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, (12)1, 43-51.

Chen, J., Zhang, Y., Hong, Z., Sander, J. W., & Zhou, D. (2013). Marital adjustment for patients with epilepsy in China. *Epilepsy & Behavior*, 28(1), 99-103.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-10]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.5.26.0]

Civitci, N., & Civitci, A. (2015). Social Comparison Orientation, Hardiness and Life Satisfaction in Undergraduate Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205(9), 516-523.

Duarte, J., Pinto-Gouveia, J. (2016). Effectiveness of a mindfulness-based intervention on oncology nurses' burnout and compassion fatigue symptoms: A non-randomized study. *International Journal of Nursing Studies*, 64(1), 98-107.

Emanuel, A. S., Updegraff, J. A., & Kalmbach, A. D., Ciesla, J. A. (2010). The role of mindfulness facets in affective forecasting. *Personality and Individual Differences*, 49(1), 815-818.

Johnson, J R., Emmons, H. C., Rivard, R. L., Griffin, K. H., & Dusek, J. A.(2015). Resilience Training: A Pilot Study of a Mindfulness-Based Program with Depressed Healthcare Professionals. *EXPLORE: The Journal of Science and Healing*, 11(6), 433-444.

Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal o Personality and Social Psychology*, 37, 1-10.

Kols, N., Sauer, S., & Walach, H. (2009). Facet of mindfulness – Results of an online study investigating the Freiburg mindfulness inventory. *Personality and Individual differences*, 46(1), 224-230.

Lang, A., & Goulet, C.(2003). Lang and Goulet hardiness scale: Development and testing on bereaved parents following the death of their fetus/ infant. *Death Studies*, 25(1), 851-880.

Leigh, L., Bowen, S., & LanMarlatt, G. A. (2005). Spirituality, mindfulness and substance abuse. *Addictive Behaviors*, 30(1), 1335-1341.

Matsuyuki, M. (2011). *An examination of the process of forgiveness and the relationship among state forgiveness, self-compassion, and psychological wellbeing experienced by Buddhists in the United States*. A dissertation submitted in partial fulfillment of the Requirement for the degree of Doctor of Philosophy in the College of Education at the University of Kentucky.

Peterson-Post, K. M., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2015). Perceived Criticism and Marital Adjustment Predict Depressive Symptoms in a Community Sample. *Behavior Therapy*, 45(4), 564-575.

Pollard, M., & Anderson, R. (1998). The Development of Family Forgiveness Scale. *Journal of Family Therapy*, 20, 95-109.

Sandvik, A M., Hansen, A L., Hystad, S W., Johnsen, B H., & Bartone, P T.(2015). Psychopathy, anxiety, and resiliency – Psychological hardiness as a mediator of the psychopathy–anxiety relationship in a prison setting. *Personality and Individual Differences*, 72(2), 30-34.

Sangeetha, M., & Sheela, J.(2012). Marital Hardiness as a Predictor of Marital Adjustment in Professionals with Working Spouse. *Subscribe/Renew Journal*, 3(1), 75-78.

Sapington, A. (2014). *Mental Health.* 10th ed. Tehran: Ravan publication, 2014.

Siegel, R. D. (2010). *The Mindfulness Solution: Everyday Practices for Everyday Problems.* New York: Guilford

Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scale for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38(1), 15–28.

Walsh, J., Baliant, M. G., Smolira S. J. D. R., Frederickson, L. K., & Madsen, S. (2009). Predicting individual differences in mindfulness: The role of trait anxiety, attachment anxiety and attention control. *Personality and Individual differences*, 46, 94- 99.

Zhang, J., & Goodson, P. (2011). Predictors of international students' psychosocial adjustment to life in the United States: A systematic review. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(2), 139-162.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-10]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.5.26.0]

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-10]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.5.26.0]