

Psychometric Examination of the Mindfulness in Couple Relationships Scale

Joharifard, F., Kachooei, *M., Ahmadkhani, M.H., Bastami Katuli, M.

Abstract

Introduction: Mindfulness is considered as an important concept in improving communication quality and the couple's relationship in the field of marital adjustment, but the conducted researches show that there are few valid tools in this field. The present study was conducted with the aim of determining the psychometric characteristics of The Mindfulness in Couple Relationships Scale (MCRS) in Iranian society, which can be useful to fill this gap.

Method: The present study was a descriptive-applied study of the psychometric type. The research sample consists of 720 Iranian men and women with an average age of 35 years, who were selected using the convenience sampling method from among the residents of Tehran in 2023. The Persian version of the scale was implemented along with marital interaction stability questionnaires, marital frustration scale and Rejection Sensitivity Questionnaire (RSQ). Confirmatory factor analysis (CFA) was used to check the validity of the scale and Cronbach's Alpha Formula was used for its validity method (internal consistency). The test-retest reliability was used to check the validity (reliability) as well.

Results: The findings were analyzed using SPSS 21 and AMOS 24 software packages, which indicates the fitness and desirability of the eight Factor Mindfulness Questionnaire in couples' relationships. The validity of this scale was obtained using Cronbach's alpha coefficient, which was 0.87 for Non-Judging, 0.70 for Patience, 0.89 for Beginner's Mind, 0.83 for Trust of Self, 0.64 for Non-Striving, 0.76 for Acceptance, and 0.69 for Letting Go, 0.74 for Noticing and for the whole scale was equal to 0.92 at a significance level of 0.01. Also, according to the results, there is a significant direct relationship between the Mindfulness in Couple Relationships and the marital interaction stability, and a negative significant relationship between the Mindfulness in Couple Relationships and Rejection Sensitivity Questionnaire and marital dissatisfaction, which indicates the convergent and divergent validity of the Mindfulness in Couple Relationships Scale.

Conclusion: The results of this research show that the Persian version of the mindfulness questionnaire in couples' relationships has sufficient validity and reliability, and can be used as a useful tool for Couples Therapy Interventions and research purposes.

Keywords: Couple, Mindfulness, Mindfulness in Couple Relationships, Validity

بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه

ذهن‌آگاهی در رابطه زوجین

فاطمه جوهری‌فرد^۱، محسن کجویی^۲، محمدحسین احمدخانی^۳، مالک بسطامی کتولی^۴

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۲۲ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

چکیده

مقدمه: در حیطه روابط زناشویی، ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک مفهوم مهم در افزایش کیفیت ارتباط و بهبود رابطه زوج مطرح است اما پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهند که ابزارهای معتبر اندکی در این حیطه وجود دارد. هدف پژوهش حاضر تعیین ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس ذهن‌آگاهی در روابط زوجین (MCRS) در جامعه ایرانی بود که می‌تواند به پرکردن این شکاف کمک کند.

روش: پژوهش حاضر از نوع روان‌سنجی بود. نمونه پژوهش متشکل از ۷۲۰ نفر از زنان و مردان ایرانی با میانگین سنی ۳۵ سال بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس از میان ساکنان شهر تهران در سال ۱۴۰۲ انتخاب شدند. نسخه فارسی مقیاس همراه با پرسشنامه‌های ثبات تعاملات زناشویی، سرخوردگی زناشویی و حساسیت به طرد، اجرا گردید. برای بررسی روایی مقیاس از روش تحلیل عاملی تأییدی و برای روش اعتبار (همسانی درونی) آن نیز از روش محاسبه آلفای کرونباخ بهره گرفته شد. جهت بررسی اعتبار (پایایی) نیز از روش بازآزمایی استفاده شد.

یافته‌ها: تحلیل یافته‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS 21 و AMOS 24 انجام شد که حاکی از برازش و مطلوب بودن مدل هشت عاملی ذهن‌آگاهی در رابطه زوجین است. اعتبار این مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای عدم قضاوت ۰/۸۷، صبر ۰/۷۰، ذهن مبتدی ۰/۸۹، اعتماد به خود ۰/۸۳، عدم تلاش ۰/۶۴، پذیرش ۰/۷۶، رها کردن ۰/۶۹، توجه کردن ۰/۷۴ و برای کل مقیاس برابر با ۰/۹۲ در سطح معناداری ۰/۰۱ به‌دست آمد. همچنین یافته‌ها نشان دادند که میان عوامل ذهن‌آگاهی روابط بین زوج‌ها و ثبات تعاملات زناشویی رابطه مستقیم معنادار و با حساسیت به طرد و نارضایتی زناشویی رابطه معنادار منفی دارد که نشانگر روایی همگرا واگرا مقیاس ذهن‌آگاهی در روابط زوجین است.

نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج این پژوهش نسخه فارسی پرسشنامه ذهن‌آگاهی در روابط زوجین از روایی و پایایی کافی برخوردار است و می‌تواند ابزار مفیدی جهت مداخلات زوج‌درمانی و اهداف پژوهشی باشد.

واژه‌های کلیدی: زوج، ذهن‌آگاهی، ذهن‌آگاهی در رابطه زوجین، روایی

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی خانواده، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه علم و فرهنگ، تهران، ایران

۲. نویسنده مسئول: استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه علم و فرهنگ، تهران، ایران

۳. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی شناختی، مؤسسه آموزش عالی علوم شناختی، تهران، ایران

۴. دکتری روانشناسی سلامت، دانشگاه تهران، تهران، ایران

مقدمه

موضوعات مختلفی وجود دارد که انسان در حالت هشیار نمی‌تواند آن‌ها را مورد توجه قرار دهد زیرا این موارد تهدیدی برای انسجام او به حساب می‌آید و عدم توجه به آن سبب می‌شود فرد از رویارویی با آن تجربه اضطراب شدید در امان بماند (۱). راهبردهایی که افراد برای رویارویی با این شرایط در پیش می‌گیرند، به صورت مستقیم بر عوامل مرتبط با سلامت روان مرتبط است. برخی از راهبردها متمرکز بر سرکوب آنچه تجربه می‌شود، هستند و در مدت طولانی این راهبرد خود مسائل عمیق‌تری را به دنبال خواهد داشت. گونه‌ای دیگر از راهبردها مبتنی بر تنظیم هیجانی و پذیرش و حضور در زمان حال هستند؛ چنین سبک‌های رفتاری ظرفیت فرد را در جهت رویارویی و حل مؤثر مشکلات افزایش می‌دهد (۲). ذهن‌آگاهی یکی از این راهبردهای تنظیم هیجانی مبتنی بر تمرکز بر زمان حال است که می‌تواند این ظرفیت را در فرد ایجاد کند تا به جای اجتناب کردن، توانایی رویارویی با تجربیات ناراحت‌کننده و تأمل بر آن‌ها را داشته باشد؛ به صورت مستقیم و بدون واسطه آن‌ها را نظاره کرده و بینش خویش را نسبت به خود، مسائل زندگی و روابط انسانی افزایش دهد (۳).

ذهن‌آگاهی، آگاهی فرد در لحظه حال درباره افکار، احساسات، تجربیات جسمانی خود و محیط اطرافش است (۴) که باعث می‌شود فرد توانایی مشاهده‌گری و به‌کارگیری توجه هدفمند خود بر آن چیزی که در حال رخ دادن است و همچنین برقراری ارتباط با آن به صورت بی‌واسطه و بدون قضاوت را داشته باشد (۵).

اقبال به انجام پژوهش‌های متنوع در این حیطه و مطالعه تعامل ذهن‌آگاهی با زمینه‌های جدید مرتبط با زندگی انسان افزایش یافته است (۶). پژوهش‌های بسیاری ذهن‌آگاهی را به صورت یک سازه درون‌فردی بررسی کرده و این نگاه را گسترش دادند که آموزش‌ها و مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی با محتوای یکسان می‌توانند برحسب ظرفیت‌های درونی افراد سطوح متفاوتی از افزایش ذهن‌آگاهی را برای آن‌ها به همراه داشته باشند اما این افزایش ظرفیت به شیوه‌ای مشابه و درونی بر جنبه‌های مختلف زندگی انسان از جمله مسائل فردی مانند تنظیم هیجانی و مسائلی که در

تعامل با افراد دیگر معنا پیدا می‌کنند مانند روابط او، تأثیرگذار است (۷، ۸).

مفهوم مهمی که در بررسی ذهن‌آگاهی در بافت بین‌فردی نقش اصلی را ایفا می‌کند، ارتباط آگاهانه^۱ است (۹). منظور از ارتباطات آگاهانه آن است که فرد در هر لحظه از محرک‌های محیطی که می‌تواند سبب شود تا او به بافت رابطه و فرد مقابل توجه نداشته باشد، آگاه شود؛ پاسخ‌های خودکار و آموخته شده را که به دنبال آن محرک‌های ناخوشایند از خود نشان می‌دهد، مدیریت کرده و به طور آگاهانه و متناسب با موقعیتی که در آن قرار دارد به افراد دیگر پاسخ دهد (۹). به دلیل تأثیرات مثبت ذهن‌آگاهی در روابط بین‌فردی در سال‌های اخیر تلاش‌های فراوانی جهت بررسی تأثیر ذهن‌آگاهی در بافت روابط مختلف انجام شده است؛ مطالعات نشان می‌دهد ذهن‌آگاهی تأثیر مثبت معناداری بر روابط خویشاوندی (۱۰-۱۲)، روابط خواهر-برادری (۱۳) روابط زوج‌ها (۱۴-۱۸) دارد.

علی‌رغم آنکه تمایل به انجام مطالعات در حیطه ذهن‌آگاهی رابطه و به خصوص ذهن‌آگاهی در رابطه بین زوج‌ها در حال افزایش است اما یکی از مهم‌ترین محدودیت‌های موجود در این حیطه، در اغلب اوقات استفاده از پرسشنامه‌های ذهن‌آگاهی فردی برای مطالعه ذهن‌آگاهی زوجین است. این پرسشنامه‌ها تنها جنبه‌های محدودی از ذهن‌آگاهی افراد در رابطه با همسر را ارزیابی می‌کنند و جنبه‌های بسیاری مورد بررسی قرار نمی‌گیرد. جهت سنجش ذهن‌آگاهی در رابطه زوجین طی سال‌های اخیر تلاش‌هایی صورت گرفته است. برای مثال پرسشنامه ذهن‌آگاهی پنج‌وجهی جنسی که یک پرسشنامه خودگزارش‌دهی ۱۳ ماده‌ای است (۱۹) و از پرسشنامه ذهن‌آگاهی پنج‌وجهی^۲ اقتباس شده است (۲۰). این پرسشنامه دارای سؤالاتی تغییر یافته و مواردی اضافه شده است که با عملکرد جنسی مرتبط است. اعتبار و پایایی پرسشنامه مذکور مناسب گزارش شده است. پرسشنامه دیگری که در این حیطه کار شده، پرسشنامه ذهن‌آگاهی رابطه^۳ (RMM) است که از مقیاس توجه و آگاهی ذهن‌آگاهانه^۴ (MAAS) اقتباس شده است (۲۱)؛ در

1. relating mindfully
2. Sexual Five-Facet Mindfulness Questionnaire
3. The Relationship Mindfulness Measure
4. The Mindful Attention and Awareness Scale

سنجش این متغیر، برنامه‌هایی متناسب با شرایط زوج جهت بهبود رابطه‌شان ارائه دهند (۲۴). این موضوع به خصوص در فرهنگ ایران به سبب تغییراتی که نظام خانواده و رابطه زوج تجربه کرده و در حال تجربه آن است، اهمیت بیشتری دارد (۲۷). از آنجایی که این مقیاس کوتاه و کاربردی تاکنون در جامعه ایران هنجاریابی نشده است و با توجه به اهمیت این موضوع، پژوهش حاضر با هدف بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه ذهن‌آگاهی در روابط زوجین (MCRS) انجام شد.

روش

طرح پژوهش: این پژوهش یک طرح روان‌سنجی بوده است (۲۸).

آزمودنی‌ها: جامعه آماری این پژوهش شامل زنان و مردان متأهل شهر تهران در سال ۱۴۰۲ بودند. نمونه پژوهش با استفاده از لینک تهیه شده برای پرسشنامه از طریق ارسال در شبکه‌های مجازی به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. معیارهای ورود به مطالعه حاضر شامل موارد متأهل بودن، دامنه سنی میان ۲۵ تا ۴۵ سال و سپری شدن حداقل دو سال از ازدواج آن‌ها و ملاک خروج از این مطالعه سابقه ابتلا به بیماری روانی بود. در رابطه با حجم نمونه مطالعه حاضر طبق نظر کرلینجر (۲۹) به‌ازای هر متغیر مشهود در این مطالعه، ۱۰ آزمودنی لحاظ شده است؛ به‌دلیل اینکه پرسشنامه ذهن‌آگاهی در زوج‌ها ۳۱ سؤال داشت و همچنین با توجه به دو مطالعه مستقل در این پژوهش مجموعاً ۶۲۰ آزمودنی در نظر گرفته شد که در نهایت با افزودن ۱۵ درصد احتمال ریزش حجم نمونه نهایی ۷۸۷ نفر تعیین شد. با توجه به اینکه امکان تهیه لیست جهت نمونه‌گیری تصادفی مقدور نبود، شرکت‌کنندگان به شیوه در دسترس انتخاب شدند. ۶۷ نفر از شرکت‌کنندگان به‌دلیل مخدوش بودن پرسشنامه، عدم تطابق با معیارهای ورود و خروج کنار گذاشته شده و تجزیه و تحلیل نهایی روی ۷۲۰ شرکت‌کننده صورت گرفت.

ابزار

۱. پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک: در این پرسشنامه از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا سن، جنسیت، سابقه ازدواج قبلی، نوع ازدواج، نوع آشنایی قبل از ازدواج، مدت زمان آشنایی و مدت ازدواج را گزارش دهند.

گویه‌های این مقیاس جهت سنجش روابط زوجین تغییراتی ایجاد شد (۲۲). دکس و همکاران (۲۳) نیز پرسشنامه^۱ توجه ذهن‌آگاهانه را ارائه کردند که یک مقیاس خودگزارش‌دهی با ۱۶ سؤال است که دارای دو عامل کلی آگاهی دقیق^۲ و بی‌توجهی/حواس‌پرتی^۳ است و جنبه‌های دیگر ذهن‌آگاهی در رابطه زوجین را مورد بررسی قرار نمی‌دهد.

پرسشنامه‌های معرفی شده علی‌رغم تلاش برای سنجش عناصر ذهن‌آگاهی در رابطه زوج‌ها به سبب سنجش عوامل محدودی از ذهن‌آگاهی در رابطه، هرکدام دارای محدودیت‌هایی هستند که درک جزئیات درباره ذهن‌آگاهی رابطه و چگونگی تعامل عوامل مختلف در کنار یکدیگر را با چالش‌هایی مواجه می‌سازد. با توجه به محدودیت‌های ذکر شده مک‌گیل و همکاران (۲۴) پرسشنامه ذهن‌آگاهی در روابط زوجین^۴ را طراحی کردند. این مقیاس با محتوای ۳۱ سؤال ذهن‌آگاهی در روابط زوجین را در ۸ بُعد بررسی می‌کند؛ این ابعاد شامل عدم قضاوت^۵، صبر^۶، ذهن مبتدی^۷، اعتماد به خود^۸، عدم تلاش^۹، پذیرش^{۱۰}، رها کردن^{۱۱} و توجه کردن^{۱۲} می‌باشند. همچنین نمره کل به‌دست‌آمده از سوالات پرسشنامه ارزیابی کلی درباره سطح ذهن‌آگاهی در رابطه زوج ارائه می‌دهد.

در ایران نیز تلاش‌های مختلفی جهت بررسی سازه‌های ذهن‌آگاهی و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آن‌ها از منظر بین‌فردی و همچنین ذهن‌آگاهی جنسی صورت گرفته (۲۵)، اما همچنان مطالعه روی سازه‌ای که به بررسی ذهن‌آگاهی متمرکز بر روابط زناشویی بپردازد، انجام نشده است. توجه به پویایی‌های ذهن‌آگاهی در رابطه زوج، به افراد با شرایط و فرهنگ‌های مختلف این امکان را می‌دهد تا از پیامدهای رفتار خود در روابط آگاه شوند و همچنین این فرصت برای مشاوران و روان‌شناسان فراهم می‌شود تا با

1. Attentive Awareness in Relationships Scale
2. attentive awareness
3. inattention/distraction
4. The Mindfulness in Couple Relationships Scale
5. Non-Judging
6. Patience
7. Beginner's Mind
8. Trust of Self
9. Non-Striving
10. Acceptance
11. Letting Go
12. Noticing

را در حیطةی روابط عاطفی می‌سنجد. آزمودنی هر سؤال را به صورت طیف لیکرت ۵ درجه‌ای پاسخ می‌دهد که از بسیار کم = ۱، کم = ۲، متوسط = ۳، زیاد = ۴، خیلی زیاد = ۵ نمره گذاری می‌شود. کمترین نمره‌ای که فرد در این مقیاس می‌تواند کسب کند نمره ۲۴ و بیشترین نمره ۱۲۰ است. نمرات بین ۲۴ تا ۴۰ نشان‌دهنده‌ی حساسیت کم فرد نسبت به طرد، نمرات بین ۴۰ تا ۸۰ نشان از حساسیت نسبی فرد به طرد و نمرات بالاتر از ۶۰ نشانده حساسیت زیاد فرد نسبت به طرد می‌باشد. طباطبایی و حسینی در سال ۱۳۹۹ این ابزار را متناسب با جامعه‌ی ایرانی تهیه کرده و پایایی آن را با استفاده از ضریب کرونباخ مقدار ۰.۷۲ گزارش کرده‌اند. همچنین روایی صوری و محتوایی آن مطلوب گزارش شده است (۳۰). ضریب آلفای این پرسشنامه در مطالعه‌ی حاضر ۰/۸۸ بود.

۴. مقیاس سرخوردگی زناشویی^۴: این مقیاس ۲۱ سؤالی توسط کایزر (۳۱) با هدف ارزیابی سطح سرخوردگی یا نبود عواطف نسبت به همسر ساخته شده و شامل سه بُعد دل بستگی^۵، بُعد بیگانگی هیجانی^۶ و بُعد حمایت هیجانی^۷ است. سؤالات، ۳، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۶ مربوط به بعد دل بستگی، سؤالات ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۵، ۱۸، ۱۹ و ۲۰ مربوط به بعد بیگانگی هیجانی و سؤالات ۲، ۴، ۱۱، ۱۴ و ۱۷ مربوط به بعد حمایت هیجانی می‌باشند. دامنه نمره‌های این مقیاس از ۲۱ تا ۸۴ و دارای طیف لیکرت چند گزینه‌ای نادرست = ۱، نه خیلی درست = ۲، تا حدی درست = ۳ و بسیار درست = ۴ است. در مورد روایی پرسشنامه کایزر، همبستگی آن را با پرسشنامه دلزدگی زناشویی پاینز مثبت معنادار و همبستگی آن را با پرسشنامه‌های شادی زناشویی لورنتز، و صمیمیت زناشویی باگاروزی^۸ منفی و همسانی درونی این ابزار را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۷ گزارش شده است (۳۲). در پژوهشی که توسط کوهی و همکاران (۳۳) انجام شد نیز آلفای کرونباخ کل سؤال‌ها ۰/۸۸ به دست آمد و روایی محتوایی آن نیز توسط پنج نفر از متخصصان گروه مشاوره

۲. پرسشنامه ذهن‌آگاهی روابط زوجین^۱ (MCRS): این مقیاس توسط مک‌گیل و همکاران (۲۴) ساخته شده است. دارای ۳۱ سؤال و هشت خرده مقیاس می‌باشد که عبارتند از عدم قضاوت، صبر، ذهن مبتدی، اعتماد به خود، عدم تلاش، پذیرش، رها کردن و توجه کردن. هر کدام از عامل‌ها به ترتیب ۴، ۴، ۳، ۳، ۳، ۳، ۳ و ۷ سؤال دارد. نمره‌گذاری این پرسشنامه بر اساس لیکرت ۷ درجه‌ای (کاملاً مخالف = ۱ و کاملاً موافق = ۷) صورت می‌گیرد. خرده مقیاس عدم قضاوت شامل سؤالات ۱ تا ۴ است؛ کمترین نمره در این خرده مقیاس ۴ و بیشترین نمره ۲۸ است. خرده مقیاس صبر شامل سؤالات ۵ تا ۸ می‌باشد؛ کمترین نمره در این خرده مقیاس ۴ و بیشترین نمره ۲۸ است. خرده مقیاس ذهن مبتدی از سؤالات ۹ تا ۱۱ را شامل می‌شود؛ کمترین نمره در این خرده مقیاس ۳ و بیشترین نمره ۲۱ است. خرده مقیاس اعتماد به خود شامل سؤالات ۱۲ تا ۱۴ است؛ کمترین نمره در این خرده مقیاس ۳ و بیشترین نمره ۲۱ می‌باشد. خرده مقیاس عدم تلاش شامل سؤالات ۱۵ تا ۱۷ است که کمترین نمره در این خرده مقیاس ۳ و بیشترین نمره ۲۱ می‌باشد. زیرمقیاس پذیرش شامل سؤالات ۱۸ تا ۲۰ است؛ کمترین نمره در این خرده مقیاس ۳ و بیشترین نمره ۲۱ می‌باشد. خرده مقیاس رها کردن شامل سؤالات ۲۱ تا ۲۴ است که کمترین نمره در این خرده مقیاس ۴ و بیشترین نمره ۲۸ می‌باشد. زیرمقیاس توجه کرده شامل سؤالات ۲۵ تا ۳۱ است که کمترین نمره ۷ و بیشترین نمره ۴۹ می‌باشد. سؤالات ۷، ۲۱، ۲۲، ۲۴ و ۲۹ دارای نمره‌گذاری معکوس هستند. نمره کل این پرسشنامه از مجموع نمرات خرده مقیاس‌ها حاصل می‌شود. در مطالعه مک‌گیل و همکاران (۲۴) پایایی این پرسشنامه ۰/۹۴ و روایی آن ۰/۹۳ گزارش شده است. مقیاس ذهن‌آگاهی در روابط زوجین اعتبار همگرایی مطلوبی نیز با پرسشنامه پنج وجهی ذهن‌آگاهی^۲ (FFMQ) دارد. همچنین پایایی این مقیاس با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمده است. همسانی درونی این پرسشنامه در مطالعه‌ی حاضر ۰/۹۲ بود.

۳. پرسشنامه حساسیت به طرد^۳ (RSQ): این پرسشنامه یک ابزار تک مقیاس حاوی ۲۴ سؤال است که حساسیت به طرد

4. Marital disaffection scale
5. attachment
6. emotional estrangement
7. emotional support
8. Bagarozzi

1. The Mindfulness in Couple Relationships Scale
2. Five Facet Mindfulness Questionnaire
3. Rejection Sensitivity Questionnaire

ثبات تعاملات زناشویی برای جامعه هدف فرستاده شد. در تمامی مراحل محرمانگی و حفظ اطلاعات شرکت‌کنندگان در اولویت تیم پژوهشی قرار داشت. پس از جمع‌آوری اطلاعات داده‌ها توسط برنامه‌های SPSS-21 و AMOS 24 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

در این پژوهش که با هدف تعیین مشخصات روان‌سنجی ذهن‌آگاهی در رابطه عاطفی انجام شد، تجزیه و تحلیل نهایی روی ۷۲۰ نفر انجام شد؛ از میان شرکت‌کنندگان ۳۹۷ نفر (۵۵/۱ درصد) زن و ۳۲۳ نفر (۴۴/۹ درصد) مرد بودند. در مطالعه حاضر میانگین و انحراف معیار سنی شرکت‌کنندگان به ترتیب ۳۵/۸۲ و ۷/۳۴ سال بود. میانگین و انحراف معیار مدت ازدواج شرکت‌کنندگان به ترتیب برابر با ۱۰/۸۲ و ۶/۹۶ سال بود. از آنجایی که پرسشنامه ذهن‌آگاهی در روابط زوجین برای ارزیابی هشت مؤلفه ذهن‌آگاهی رابطه زوجی ساخته شده، بر اساس چارچوب مفهومی کابات‌زین (۳۷) توسعه یافته است (به‌عنوان مثال، قضاوت نکردن، صبر، ذهن مبتدی، اعتماد به خود، عدم تلاش، پذیرش و اجازه دادن). در نمودار ۱ مدل ۸ عاملی ذهن‌آگاهی در رابطه زوجین (MCRS) و ضرایب استاندارد مسیرها نشان داده شده است. در این پژوهش از رویکرد تحلیل عاملی تأییدی استفاده شده است. قبل از انجام تجزیه و تحلیل، کدگذاری معکوس به‌منظور تراز کردن چندین مورد با جهت مقیاس‌بندی انجام شد. لازم به ذکر است بررسی شاخص‌های روان‌سنجی این پرسشنامه در دو مطالعه مجزا صورت گرفت. بر روی نمونه مطالعه اول که شامل ۳۵۸ نفر بود، تحلیل عاملی تأییدی و محاسبه همسانی درونی انجام شد و بر نمونه مطالعه دوم که شامل ۳۶۲ نفر بود روایی همگرا و واگرا مورد بررسی قرار گرفت. در ادامه نتایج تحلیل‌های صورت گرفته گزارش می‌شود.

به منظور تعیین برازش کلی ابزار این پژوهش با داده‌های تجربی، از تجزیه و تحلیل عاملی تأییدی با دو متغیر نهفته استفاده شد. شاخص‌های برازش این مدل فرضی در جدول ۱ آمده است. جهت برآورد برازش مدل فرضی از شاخص‌های برازش مطلق و تطبیقی استفاده شد. شاخص‌های ریشه میانگین مربعات خطای تقریب (RMSEA) و ریشه میانگین مربعات باقی‌مانده استاندارد

دانشگاه اصفهان تأیید شد. پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر ۰/۸۵ بود.

۵. پرسشنامه ثبات تعاملات زناشویی^۱: این مقیاس توسط گاتمن (۳۴) به‌منظور اندازه‌گیری درجه ثبات تعاملات زناشویی توسعه یافته است. این ابزار ۲۰ سؤال دارد که آزمودنی‌ها پاسخ آن را به‌صورت بلی-خیر مشخص می‌کنند. این تک مقیاس می‌باشد. گاتمن گزارش کرد که همسانی درونی این پرسشنامه بالا بوده و روایی ملاکی آن مطلوب است (۳۴). در ایران میزان پایایی این پرسشنامه به شیوه همسانی درونی (آلفای کرونباخ) در پژوهش شایق بروجنی (۳۵)، ۰/۸۷ به‌دست آمد. در پژوهش ذکر شده روایی ظاهری و محتوایی این آزمون را با استفاده از نظرات اساتید رشته مشاوره، مطلوب گزارش شده است. همچنین شیخ‌اسمیعی و همکاران (۳۶) پایایی آن را مطلوب گزارش کردند. ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس در پژوهش حاضر ۰/۸۷ بود.

روند اجرای پژوهش: به دلیل آنکه ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه ذهن‌آگاهی در رابطه عاطفی در جامعه ایرانی به‌دست نیامده است، در این مطالعه به روشی که در ادامه توضیح داده می‌شود روایی و پایایی آن مشخص شد. پیش از انجام پژوهش ابتدا پرسشنامه ذهن‌آگاهی در رابطه عاطفی توسط سه نفر، یک دانشجوی دکتری روان‌شناسی، یک استاد هیئت علمی روان‌شناسی و یک دکتری زبان انگلیسی به‌صورت مجزا به فارسی ترجمه شد. سپس نسخه ترجمه شده توسط یک استاد هیئت علمی روان‌شناسی آشنا به زبان‌شناسی و زبان تخصصی انگلیسی با متن انگلیسی تطبیق داده شد و مورد بازنگری قرار گرفت. سپس متن نهایی توسط یک مترجم مسلط بر زبان فارسی و انگلیسی به زبان انگلیسی بازترجمه شد و پس از بررسی توسط نویسنده اول مورد بازبینی نهایی یکی از اساتید هیئت علمی روان‌شناسی قرار گرفت. همچنین جهت بررسی روایی صوری و محتوا از ۲۰ شرکت‌کننده (شامل اساتید و دانشجویان کارشناسی‌ارشد) در مطالعه خواسته شد تا نظراتشان را در مورد آیتم‌های پرسشنامه بیان کنند؛ پس از تأیید و تطبیق ترجمه و اطمینان از صحت آن، لینک نسخه فارسی پرسشنامه ذهن‌آگاهی در رابطه عاطفی به‌همراه پرسشنامه‌های حساسیت به طرد، سرخوردگی زناشویی و

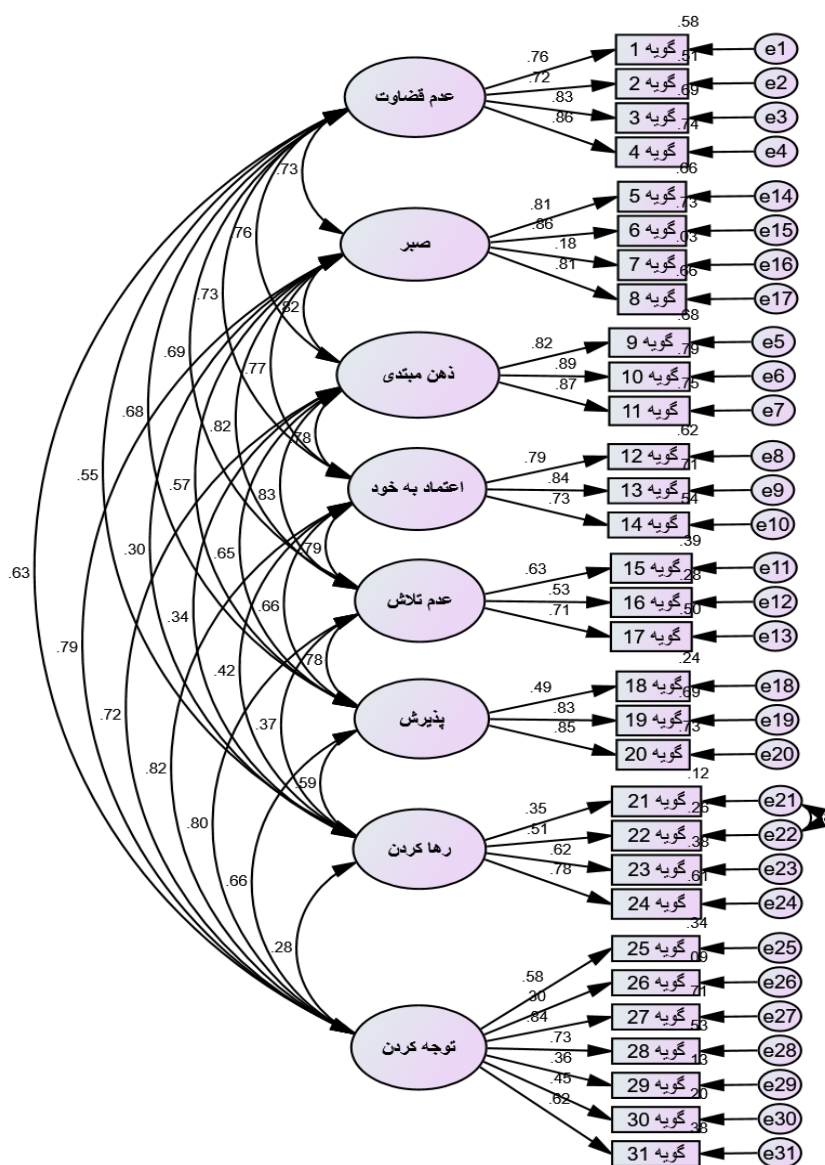
1. Marital interaction stability questionnaire

مقدار شاخص‌های برازندگی تطبیقی (CFI)، برازندگی افزایشدهنده (IFI) و شاخص تاکر-لویز (TLI) بالاتر از ۰/۹۰ باشد، مدل از برازش قابل قبولی برخوردار است و مقادیر ۰/۹۵ نشان‌دهنده برازش خوب مدل است. در ادامه معنی‌داری آماری ضرایب مسیر استاندارد و غیر استاندارد متغیرهای نهفته به همراه شاخص‌های آن‌ها ارائه شده است.

(SRMR)، شاخص‌های اصلی نشان‌دهنده برازش مدل هستند. کلاین (۳۸) اظهار می‌دارد برای آنکه مدل‌های تحلیل عاملی از برازش خوبی برخوردار باشند، مقدار شاخص RMSEA باید کوچک‌تر از ۰/۱ و ترجیحاً کمتر از ۰/۰۸ و شاخص SRMR کوچک‌تر از ۰/۰۸ باشد. علاوه بر این، اگر

جدول ۱) شاخص‌های برازش پرسشنامه ذهن‌آگاهی در رابطه زوجین

شاخص‌ها	TLI	IFI	CFI	SRMR	RMSEA	χ^2/df	χ^2
مقادیر	۰/۸۹۹	۰/۹۱۳	۰/۹۱۲	۰/۰۵۸	۰/۰۵۹	۲/۲۳۵	۹۰۴/۹۷۸
آستانه پذیرش	بیشتر از ۰/۹۰	بیشتر از ۰/۹۰	بیشتر از ۰/۹۰	کمتر از ۰/۰۸	کمتر از ۰/۰۸	کمتر از ۳	-



نمودار ۱) مدل ذهن‌آگاهی در رابطه زوجین و ضرایب استاندارد مسیره‌ها

در جدول ۲ ضرایب استاندارد، غیر استاندارد و معنی داری بارهای عاملی و آلفای کرونباخ هر عامل بیان شده‌است و نشان می‌دهد که مقادیر آزمون t برای تمام ضرایب مسیر بیشتر از ۱/۹۶ است و تمام مسیرها معنادار هستند.

جدول ۲) شاخص‌های نکویی برازش مقدار محاسبه شده مدل ۸ عاملی MCRS

عوامل	ماده	b	β	S.E	مقدار t	سطح معناداری p	آلفای کرونباخ
عدم قضاوت	۱	۱	۰/۷۵۸		نشانگر مرجع		۰/۸۷
	۲	۰/۹۰۲	۰/۷۱۶	۰/۰۶۶	۱۳/۶۲۲	۰/۰۰۱	
	۳	۱/۰۹۱	-۰/۸۳	۰/۰۶۸	۱۶/۰۳۶	۰/۰۰۱	
	۴	۱/۰۹۳	۰/۸۵۷	۰/۰۶۶	۱۶/۶۰۴	۰/۰۰۱	
صبر	۵	۱	۰/۸۰۹		نشانگر مرجع		۰/۷۰
	۶	۱/۱۵۷	۰/۸۵۶	۰/۰۶۳	۱۸/۳۴۲	۰/۰۰۱	
	۷	۰/۳۰۱	۰/۱۷۸	۰/۰۹۴	۳/۲۲۱	۰/۰۰۱	
	۸	۱/۲۰۳	۰/۸۱۲	۰/۰۷	۱۷/۰۶۲	۰/۰۰۱	
ذهن مبتدی	۹	۱	۰/۸۲۴		نشانگر مرجع		۰/۸۹
	۱۰	۱/۱۸۷	۰/۸۸۹	۰/۰۵۸	۲۰/۳۰۵	۰/۰۰۱	
	۱۱	۱/۰۸۳	۰/۸۶۷	۰/۰۵۵	۱۹/۶۱	۰/۰۰۱	
اعتماد به خود	۱۲	۱	۰/۷۸۸		نشانگر مرجع		۰/۸۳
	۱۳	۰/۹۹۸	۰/۸۴۵	۰/۰۵۹	۱۶/۸۰۶	۰/۰۰۱	
	۱۴	۰/۸۵۳	۰/۷۳۲	۰/۰۶	۱۴/۲۶۲	۰/۰۰۱	
عدم تلاش	۱۵	۱	۰/۶۲۶		نشانگر مرجع		۰/۶۴
	۱۶	۰/۹۲۶	۰/۵۳۳	۰/۱۰۸	۸/۵۵۸	۰/۰۰۱	
	۱۷	۱/۰۲۶	۰/۷۰۸	۰/۰۹۶	۱۰/۷۰۳	۰/۰۰۱	
پذیرش	۱۸	۱	۰/۴۹۱		نشانگر مرجع		۰/۷۶
	۱۹	۱/۷۸۶	۰/۸۲۹	۰/۱۹۶	۹/۱۳۵	۰/۰۰۱	
	۲۰	۲/۰۴۷	۰/۸۵۲	۰/۲۲۳	۹/۱۹۹	۰/۰۰۱	
رها کردن	۲۱	۱	۰/۳۵۱		نشانگر مرجع		۰/۶۹
	۲۲	۱/۴۲۲	۰/۵۱۴	۰/۲۲۳	۶/۳۹۱	۰/۰۰۱	
	۲۳	۱/۷۲۴	۰/۶۱۶	۰/۳۱۹	۵/۴۰۸	۰/۰۰۱	
	۲۴	۲/۲۵۹	۰/۷۸۴	۰/۴۰۶	۵/۵۶۱	۰/۰۰۱	
توجه کردن	۲۵	۱	۰/۵۸		نشانگر مرجع		۰/۷۴
	۲۶	۰/۵۵۳	۰/۲۹۶	۰/۱۱	۵/۰۴۱	۰/۰۰۱	
	۲۷	۱/۵۳۲	۰/۸۴۳	۰/۱۳۶	۱۱/۲۶۳	۰/۰۰۱	
	۲۸	۱/۰۶۱	۰/۷۲۹	۰/۱۰۲	۱۰/۳۷۲	۰/۰۰۱	
	۲۹	۱/۰۵۱	۰/۳۵۸	۰/۱۷۶	۵/۹۷۳	۰/۰۰۱	
	۳۰	۰/۹۰۷	۰/۴۴۸	۰/۱۲۵	۷/۲۴۴	۰/۰۰۱	
	۳۱	۱/۰۳	۰/۶۱۷	۰/۱۱۱	۹/۲۷۲	۰/۰۰۱	

جهت بررسی روایی همگرا و واگرایی این پرسشنامه همبستگی بین عوامل ذهن‌آگاهی در روابط زوجین با متغیرهای سرخوردگی زناشویی، ثبات تعاملات زناشویی و حساسیت به طرد به شد که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است.

بین عوامل ذهن‌آگاهی در روابط زوجین با ثبات تعاملات زناشویی رابطه مستقیم و معناداری در سطح ۰/۰۱ وجود دارد و مقدار این روابط به ترتیب ۰/۵۷، ۰/۵۷، ۰/۶۷، ۰/۵۵، ۰/۵۸، ۰/۲۹، ۰/۴۷، و ۰/۷۱ است. این همبستگی‌های مثبت نشان‌دهنده روایی همگرای پرسشنامه ذهن‌آگاهی در رابطه زوجین است.

همچنین، بین عوامل ذهن‌آگاهی در روابط زوجین با متغیرهای سرخوردگی زناشویی و حساسیت به طرد رابطه منفی و معناداری در سطح ۰/۰۱ وجود دارد. این همبستگی‌های منفی نشان‌دهنده روایی واگرا این ابزار است.

بین عوامل ذهن‌آگاهی در روابط زوجین با ثبات تعاملات زناشویی رابطه مستقیم و معناداری در سطح ۰/۰۱ وجود دارد و مقدار این روابط به ترتیب ۰/۵۷، ۰/۵۷، ۰/۶۷، ۰/۵۵، ۰/۵۸، ۰/۲۹، ۰/۴۷، و ۰/۷۱ است. این همبستگی‌های مثبت نشان‌دهنده روایی همگرای پرسشنامه ذهن‌آگاهی در رابطه زوجین است.

همچنین، بین عوامل ذهن‌آگاهی در روابط زوجین با ثبات تعاملات زناشویی رابطه مستقیم و معناداری در سطح ۰/۰۱ وجود دارد و مقدار این روابط به ترتیب ۰/۵۷، ۰/۵۷، ۰/۶۷، ۰/۵۵، ۰/۵۸، ۰/۲۹، ۰/۴۷، و ۰/۷۱ است. این همبستگی‌های مثبت نشان‌دهنده روایی همگرای پرسشنامه ذهن‌آگاهی در رابطه زوجین است.

جدول ۳) همبستگی بین عوامل ذهن آگاهی در روابط زوجین با متغیرهای سرخوردگی زناشویی، ثبات تعاملات زناشویی و

حساسیت به طرد

متغیر	سرخوردگی زناشویی	ثبات تعاملات زناشویی	حساسیت به طرد
عدم قضاوت	**-.۰/۵۸۲	**۰/۵۷۰	**-.۰/۳۳۱
صبر	**-.۰/۵۶۶	**۰/۵۶۶	**-.۰/۲۰۱
ذهن مبتدی	**-.۰/۷۰۵	**۰/۶۶۷	**-.۰/۲۸۴
اعتماد به خود	**-.۰/۵۶۸	**۰/۵۵۱	**-.۰/۳۱۳
عدم تلاش	**-.۰/۶۴۶	**۰/۵۷۶	**-.۰/۳۰۲
پذیرش	**-.۰/۶۰۲	**۰/۵۴۸	**-.۰/۳۹۹
رها کردن	**-.۰/۲۹۴	**۰/۲۸۶	**-.۰/۴۲۶
توجه کردن	**-.۰/۵۴۰	**۰/۴۷۰	**-.۰/۲۳۷
نمره کل ذهن آگاهی	**-.۰/۷۵۷	**۰/۷۱۲	**-.۰/۴۲۸

**p < ۰/۰۱، *p < ۰/۰۵

بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس ذهن آگاهی در روابط زوجین (MCRS) انجام شد، تعداد ۷۲۰ شرکت‌کننده در پژوهش حاضر حضور داشتند. برآزش مدل مربوط به این پرسشنامه نشان داد که در جمعیت ایرانی همانند نسخه اصلی در هشت عامل عدم قضاوت، صبر، ذهن مبتدی، اعتماد به خود، عدم تلاش، پذیرش، رها کردن و توجه کردن برآزش مطلوبی دارد؛ همچنین لازم به ذکر است سؤالات مربوط به هر کدام از عامل‌ها منطبق بر نسخه اصلی و معناداری است؛ دامنه مقادیر به دست آمده در هر بعد و نمره کل حاصل شده در روایی و پایایی برابر با نتایج پرسشنامه اصلی می‌باشد. بنابراین نسخه ایرانی پرسشنامه ذهن آگاهی در روابط زوجین (MCRS) در حالتی که کامل منطبق بر نسخه اصلی است، روایی سازه مناسبی برخوردار است. همچنین جهت تعیین پایایی پرسشنامه از همسانی درونی استفاده شد. نتایج نشان داد که آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های ابزار تحقیق حاضر در حد مطلوب هستند و آلفای کرونباخ نمره کل ذهن آگاهی نیز ۰/۹۲ گزارش شده که نشان‌دهنده همسانی درونی مناسب ابزار است. همچنین ارزیابی روایی همگرا و واگرایی پرسشنامه (MCRS)، نشان داد که میان عوامل ذهن آگاهی مربوط بین زوج‌ها و به صورت اختصاصی تر در خرده مقیاس ذهن مبتدی، عدم قضاوت و عدم تلاش با مقیاس ثبات تعاملات زناشویی رابطه مستقیم معنادار دارد. همچنین نمره کل ذهن آگاهی و به صورت اختصاصی تر خرده مقیاس

های ذهن مبتدی، عدم تلاش، پذیرش با حساسیت به طرد و ناراضایی زناشویی رابطه معنادار منفی دارد که نشانگر روایی همگرا و واگرایی مقیاس ذهن آگاهی در روابط زوجین (MCRS) است.

همان‌گونه که ملاحظه شد، یکی از یافته‌های مطالعه حاضر حاکی از رابطه منفی بین ذهن آگاهی و حساسیت به طرد است که با یافته‌های هافنر و همکاران (۳۹) و جوز و همکاران (۴۰) همخوان است. ذهن آگاهی می‌تواند اثرات نامطلوب حساسیت به طرد را در میان روابط زوج‌ها کاهش دهد زیرا ذهن آگاهی افراد را تشویق می‌کند تا بدون واکنش فوری نسبت به افکار و احساسات خود آگاه شوند. این افزایش خودآگاهی می‌تواند افراد را به شناسایی و به چالش کشیدن افکار غیرمنطقی مرتبط با طرد شدن سوق دهد و به آن‌ها کمک کند تا به چالش‌های رابطه‌ای سازگارانه‌تر پاسخ دهند (۴۱، ۴۲). بر اساس نظریه نظارت و پذیرش (۴۳)، ذهن آگاهی به نظارت بر تجربیات لحظه‌ای کمک می‌کند و به‌جای، قضاوت سرکوب یا کنار گذاشتن آن نزدیک شدن به تجربیات همراه با کنجکاوی و علاقه را تشویق می‌کند. همچنین زمانی که افراد با رویدادهای طرد کننده مواجه می‌شوند، مهارت‌های پذیرش ذهن آگاهی، شیوه ارتباط فرد را با تجربیات زمان حال با تنظیم واکنش به تجربیات هیجانی تغییر می‌دهند. از سوی دیگر، حساسیت نسبت به طرد شدن شامل افزایش آگاهی و واکنش عاطفی قوی به تهدیدات درک شده از طرد یا رها شدن است. لازم به ذکر است یافته مطالعه حاضر با مطالعه جوز و همکاران (۴۰) هم‌سو است؛ آن‌ها ادعان داشتند که حجم بادامه چپ مغز پس از مداخله

محدودیت‌های این پرسشنامه پیرامون نمونه مورد مطالعه است که شامل زوج‌های شهر تهران می‌باشد؛ لذا در کاربردهای آن برای سایر فرهنگ‌ها باید احتیاط صورت گیرد. با توجه به استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس در این مطالعه، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی از روش نمونه‌گیری تصادفی برای ارزیابی روایی و پایایی این ابزار استفاده گردد. یکی دیگر از پیشنهادات این پژوهش پر کردن پرسشنامه توسط هر دو همسر است تا دید دقیق‌تری از شدت و وسعت ذهن‌آگاهی در رابطه‌ی زوجی به دست آید. همچنین توصیه می‌شود که در مطالعات آینده، ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه ذهن‌آگاهی در روابط زناشویی، بین زوج‌هایی که دارای مشکلات خاص مانند ناراضی‌های جنسی هستند، مورد بررسی قرار گیرد.

منابع

1. Tamir M, Vishkin A, Gutentag T. Emotion regulation is motivated. *Emotion*. 2020;20(1):115.
2. Boemo T, Nieto I, Vazquez C, Sanchez-Lopez A. Relations between emotion regulation strategies and affect in daily life: A systematic review and meta-analysis of studies using ecological momentary assessments. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2022;139:104747.
3. Wenzel M, Rowland Z, Kubiak T. How mindfulness shapes the situational use of emotion regulation strategies in daily life. *Cognition and Emotion*. 2020;34(7):1408-22.
4. Baer R, Crane C, Miller E, Kuyken W. Doing no harm in mindfulness-based programs: Conceptual issues and empirical findings. *Clinical psychology review*. 2019;71:101-14.
5. Iani L, Lauriola M, Cafaro V. The assessment of mindfulness skills: the “what” and the “how”. *Journal of Mental Health*. 2020;29(2):144-51.
6. Thiermann UB, Sheate WR. The way forward in mindfulness and sustainability: a critical review and research agenda. *Journal of Cognitive Enhancement*. 2021;5:118-39.
7. Tang R, Braver TS. Towards an individual differences perspective in mindfulness training research: Theoretical and empirical considerations. *Frontiers in Psychology*. 2020;11:818.
8. Erisman SM, Roemer L. A preliminary investigation of the effects of experimentally induced mindfulness on emotional responding to film clips. *Emotion*. 2010;10(1):72.
9. Bihari JL, Mullan EG. Relating mindfully: A qualitative exploration of changes in relationships through mindfulness-based cognitive therapy. *Mindfulness*. 2014;5:46-59.
10. Parent J, McKee LG, N Rough J, Forehand R. The association of parent mindfulness with parenting

مبتنی بر ذهن‌آگاهی افزایش می‌یابد و با کاهش بیشتر حساسیت به طرد و پریشانی بین فردی همراه است. به همین جهت ذهن‌آگاهی ممکن است فرد را در برابر حساسیت به طرد و پاسخ‌های رفتاری ناسازگار بعد از طرد محافظت کند(۳۹).

یکی دیگر از یافته‌های مطالعه حاضر رابطه منفی میان ذهن‌آگاهی و سرخوردگی زناشویی بود. این یافته با مطالعات کارسون و همکاران(۴۴) و عبدالمحمدی و همکاران(۴۵)، بورپی و لانگر(۴۶)، کوردوا و همکاران(۴۷) هم‌سو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که رویکردهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی در کنار فرآیندهای شناختی، به‌طور خاص و جدی بر روی عواطف هیجانات تمرکز دارد که یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار در کیفیت و رضایت رابطه زناشویی است(۴۸). بنابراین افزایش ذهن‌آگاهی حالت‌های دل‌زدگی زناشویی را کاهش می‌دهد زیرا زوجین را قادر می‌سازد هر لحظه بر نقاط قوت و ضعف خود و زندگی مشترکشان آگاه باشند و این آگاهی به تعبیر بورپی و لانگر(۴۶) یک هماهنگی مفهومی-ادراکی برای زوجین ایجاد می‌کند و آن‌ها را قادر می‌سازد که زندگی مشترک و مشکلات موجود در آن را ارزیابی و بازاریابی نمایند و این تأثیری قدرتمند در بالا بردن رضایت زوجین و کاهش سرخوردگی زناشویی دارد. همچنین مطالعات نشان داد که افراد ذهن‌آگاه به علت نترسیدن از تغییرات می‌توانند محیطی پویا و منعطف در زندگی ایجاد کنند؛ این مهم از سرخوردگی روابط زناشویی جلوگیری می‌کند(۴۶).

از منظر کاربردی، ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس ذهن‌آگاهی در روابط بین زوج‌ها تأیید شد؛ این موضوع امکان استفاده از آن را در اندازه‌گیری ذهن‌آگاهی در روابط زوجین در تشخیص و پژوهش فراهم می‌کند. بنابراین، این ابزار می‌تواند به متخصصان در حوزه مداخلات زناشویی برای شناسایی اولیه ذهن‌آگاهی زوج‌های در معرض خطر که با تصورات نادرست روابط آن‌ها در معرض آسیب است، کمک کند و همچنین می‌تواند تأثیر قابل‌توجهی در برنامه‌ریزی مداخلات درمانی داشته باشد.

پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی نیز بود؛ از جمله با توجه به حجم بالای نمونه مورد نیاز و جهت تسهیل در این فرآیند از روش گردآوری برخط استفاده شد. یکی دیگر از

- Journal of Marital and Family Therapy. 2018;44(4):575-89.
23. Daks JS, Rogge RD, Fincham FD. Distinguishing the correlates of being mindfully vs. mindlessly coupled: Development and validation of the Attentive Awareness in Relationships Scale (AAIRS). *Mindfulness*. 2021;12:1361-76.
 24. McGill J, Adler-Baeder F, Burke L. The Mindfulness in Couple Relationships Scale: Development and Validation. *Mindfulness*. 2022;13(9):2299-314.
 25. Foroughi A, Azar G, Parvizifard A, Khanjani S, Sadeghi K. Psychometric properties of the Persian version of the Southampton Mindfulness Questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*. 2019;11(2):32-9. [Persian]
 26. Gholizadeh T, Etemadi M, Maniseft FF. Factorial structure and psychometric adequacy of the Persian version of Interpersonal Mindfulness Questionnaire. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*. 2022;3(2):365-74. [Persian]
 27. Falahatpishe Baboli M, Mootabi F, Mazaheri M, Panaghi L, Heydari M. Identifying the Lived Experiences of Parents About the Impact of Children on Family Life. *Applied Psychology*. 2022. [Persian]
 28. Saif A. Measurement, assessment and evaluation of education. Tehran: Doran. 2015. [Persian]
 29. Kerlinger FN, Rint N. Foundations of behaviour research. Nueva York: Holt, Rinehart and Winston. 1986.
 30. Tabatabae, Hoseini. Treatment and relapse of addicts with the effect of perceived stress, problem solving ability and sensitivity to rejection. *New ideas of psychology* 2021;7(11):1-11. [Persian]
 31. Kayser K. When love dies: The process of marital disaffection: Guilford Press; 1993.
 32. Kayser K. The Marital Disaffection Scale: An inventory for assessing emotional estrangement in marriage. *American Journal of Family Therapy*. 1996;24(1):83-8.
 33. Kohi S., Etemadi A., M. F. The effect of marital burnout process on emotional dimensions of family. *Journal of Cognitive and Behavioral Sciences*. 2009;4(1), 71-84. [Persian]
 34. Gottman JM. Marriage clinic: A scientifically based marital therapy: WW Norton & Company; 1999.
 35. Shayegh Borujeni L. Investigating the impact of psychological intervention of marital skills based on Gottman's model on emotional intelligence, marital stability, and marital style in couples in Isfahan city [Dissertation]. University of Isfahan. 2010. [Persian]
 36. Sheikhesmaeili D., Gholamhoseinian A., M. HS. The role of personality traits and stability of marital interactions in predicting marital burnout with the mediation of sexual self-efficacy in married women. *Nursing Research*. 2018;13(5), 59-68. [Persian]
- and youth psychopathology across three developmental stages. *Journal of abnormal child psychology*. 2016;44:191-202.
11. Burgdorf V, Szabó M, Abbott MJ. The effect of mindfulness interventions for parents on parenting stress and youth psychological outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*. 2019;10:1336.
 12. Larrucea-Iruretagoyena M, Orue I. The mediating role of mindful parenting in the relationship between parental anxiety and youth's emotional and behavioral difficulties. *Journal of Youth and Adolescence*. 2023;52(7):1471-80.
 13. Barata Ö, Acar IH, Bostancı S. Associations among adolescents' mindfulness, sympathy, cognitive empathy, and sibling relationships. *Psychological Reports*. 2024;127(1):256-75.
 14. McGill J, Adler-Baeder F. Exploring the link between mindfulness and relationship quality: Direct and indirect pathways. *Journal of marital and family therapy*. 2020;46(3):523-40.
 15. Gesell N, Niklas F, Schmiedeler S, Segerer R. Mindfulness and romantic relationship outcomes: The mediating role of conflict resolution styles and closeness. *Mindfulness*. 2020;11:2314-24.
 16. Arthur D, Dizon D, Jooste K, Li Z, Salvador M, Yao X. Mindfulness in nursing students: The five facet mindfulness questionnaire in samples of nursing students in China, the Philippines, and South Africa. *International journal of mental health nursing*. 2018;27(3):975-86.
 17. Giovannini C, Giromini L, Bonalume L, Tagini A, Lang M, Amadei G. The Italian five facet mindfulness questionnaire: A contribution to its validity and reliability. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2014;36:415-23.
 18. Lilja JL, Frodi-Lundgren A, Hanse JJ, Josefsson T, Lundh L-G, Sköld C, et al. Five facets mindfulness questionnaire—reliability and factor structure: a Swedish version. *Cognitive behaviour therapy*. 2011;40(4):291-303.
 19. Adam F, Heeren A, Day J, de Sutter P. Development of the Sexual Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-S): Validation among a community sample of French-speaking women. *The Journal of Sex Research*. 2015;52(6):617-26.
 20. Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*. 2006;13(1):27-45.
 21. Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*. 2003;84(4):822.
 22. Kimmes JG, Jaurequi ME, May RW, Srivastava S, Fincham FD. Mindfulness in the context of romantic relationships: Initial development and validation of the Relationship Mindfulness Measure.

37. Kabat-Zinn J, Hanh TN. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness: Delta; 2009.
38. Kline RB. Principles and practice of structural equation modeling: Guilford publications; 2023.
39. Hafner N, Pepping CA, Wertheim EH. Dispositional mindfulness, rejection sensitivity, and behavioural responses to rejection: The role of emotion regulation. *Australian Journal of Psychology*. 2019;71(2):163-70.
40. Joss D, Khan A, Lazar SW, Teicher MH. A pilot study on amygdala volumetric changes among young adults with childhood maltreatment histories after a mindfulness intervention. *Behavioural brain research*. 2021;399:113023.
41. Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J, et al. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*. 2004;11(3):230.
42. Baer RA. Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*. 2003;10(2):125.
43. Lindsay EK, Creswell JD. Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clinical psychology review*. 2017;51:48-59.
44. Carson JW, Carson KM, Gil KM, Baucom DH. Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior therapy*. 2004;35(3):471-94.
45. Abdolmohamadi K, Beirami M, Mohammadzadeh A, Ahmadi E, Hossein Alizade M. Iranian validation of the somatization inventory (PHQ-15). *Int J Psychol Behav Res*. 2014;1(4):1-12.
46. Burpee LC, Langer EJ. Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*. 2005;12:43-51. [Persian]
47. Cordova JV, Gee CB, Warren LZ. Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2005;24(2):218-35.
48. Vater A, Schröder-Abé M. Explaining the link between personality and relationship satisfaction: Emotion regulation and interpersonal behaviour in conflict discussions. *European Journal of Personality*. 2015;29(2):201-15.

پیوست

مقیاس ذهن‌آگاهی در رابطه زوجین

لطفاً هر یک از سؤالات زیر را مطالعه کنید و گزینه‌ای که بیشترین مطابقت را با شما داشت، مشخص کنید.

کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	نظری ندارم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم	
(۷)	(۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)	۱ من تجربیات خود با شریک عاطفی‌ام را بدون قضاوت مشاهده می‌کنم.
(۷)	(۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)	۲ حتی زمانی که باعث ناراحتی‌ام می‌شود، به شریک عاطفی‌ام اجازه می‌دهم احساساتش را بیان کند.
(۷)	(۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)	۳ به ایده‌های شریک عاطفی‌ام بدون قضاوت گوش می‌دهم.
(۷)	(۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)	۴ هیجانات شریک عاطفی‌ام را بدون قضاوت در نظر می‌گیرم.
(۷)	(۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)	۵ زمانی را به بودن با شریک عاطفی‌ام و توجه به او اختصاص می‌دهم.
(۷)	(۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)	۶ وقتی پارتنرم در حال صحبت است، بدون توجه به زمان با دقت به او گوش می‌دهم.
(۷)	(۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)	۷ فعالیت‌های مشترک با شریک عاطفی‌ام را شتاب‌زده و بدون توجه به ماهیت آن‌ها انجام می‌دهم.
(۷)	(۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)	۸ هنگامی که شریک عاطفی‌ام صحبت می‌کند، بدون توجه به زمان حواسم کاملاً به او است.
(۷)	(۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)	۹ تعاملاتم با شریک عاطفی‌ام فرصتی برای آموختن چیزهای جدید درباره او است.
(۷)	(۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)	۱۰ هر لحظه که با شریک عاطفی‌ام هستم، فرصتی برای کسب تجربه‌ای جدید و منحصر به فرد است.
(۷)	(۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)	۱۱ هنگام صحبت با شریک عاطفی‌ام مشتاق و پذیرای نظرات او هستم.
(۷)	(۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)	۱۲ در رابطه‌ام توانایی بودن در لحظه حال را دارم.
(۷)	(۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)	۱۳ می‌توانم به صورت هدفمند در رابطه‌ام مشارکت می‌کنم.
(۷)	(۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)	۱۴ به توانایی‌های خود در رابطه عاطفی‌ام اطمینان دارم.
(۷)	(۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)	۱۵ می‌توانم «صرفاً و در لحظه» با شریک عاطفی‌ام باشم.
(۷)	(۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)	۱۶ سعی نمی‌کنم شریک عاطفی‌ام را تغییر بدهم.
(۷)	(۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)	۱۷ می‌توانم بدون اینکه هدف خاصی را دنبال کنم با شریک عاطفی‌ام وقت بگذرانم.
(۷)	(۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)	۱۸ طی بحث با شریک عاطفی‌ام، می‌پذیرم که او زاویه دید متفاوتی نسبت به من دارد.
(۷)	(۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)	۱۹ ویژگی‌های منفی و مثبت شریک عاطفی‌ام را می‌پذیرم.
(۷)	(۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)	۲۰ شریک عاطفی‌ام را همان‌طور که امروز هست می‌پذیرم.
(۷)	(۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)	۲۱ هیجانات منفی در ارتباط با شریک عاطفی‌ام تمامی افکار روزمره‌ام را مشغول می‌کند.
(۷)	(۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)	۲۲ بعد از دعوا با شریک عاطفی‌ام، غرق در احساسات منفی می‌شوم.
(۷)	(۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)	۲۳ به سادگی هیجانات منفی‌ای را که نسبت به شریک عاطفی‌ام دارم رها می‌کنم.
(۷)	(۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)	۲۴ در هیجانات منفی‌ای که نسبت به شریک عاطفی‌ام دارم گیر می‌کنم.
(۷)	(۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)	۲۵ متوجه احساساتم نسبت به شریک عاطفی‌ام هستم.
(۷)	(۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)	۲۶ زمانی که به شریک عاطفی‌ام احساسی منفی دارم از آن آگاه هستم.
(۷)	(۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)	۲۷ به شریک عاطفی‌ام توجه دارم.
(۷)	(۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)	۲۸ زمانی که شریک عاطفی‌ام ناراحت به نظر می‌رسد متوجه آن می‌شوم.
(۷)	(۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)	۲۹ اغلب از افکار و احساسات شریک عاطفی‌ام آگاه نیستم.
(۷)	(۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)	۳۰ زمانی که حواس شریک عاطفی‌ام پرت می‌شود متوجه آن می‌شوم.
(۷)	(۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)	۳۱ زمانی که شریک عاطفی‌ام برای رابطه‌مان تلاش می‌کند متوجه آن می‌شوم.