



Development of Marital Intimacy Model Based on Couple Maintenance Strategies, Distress Tolerance with the Mediating Role of Mindfulness

Reyhaneh Pahlavani Majd ¹ | Abduolbasit Mahmoudpour ²

Abstract

Marriage is one of the most important decisions people make in life to achieve emotional needs and gain security; Because it provides the cornerstone of family relationship. One of the most important elements in providing the emotional needs of people and the durability of marriage is intimacy between couples. Therefore, the present study was conducted with the aim of developing a model of marital intimacy based on the strategies of maintaining the couple, tolerance of distress with the mediating role of mindfulness. The research method was descriptive and correlation type, which was done in the form of path analysis. The statistical population of the present study were married women in Tehran between the ages of 24 and 55 years, of which 320 were selected using available sampling. The data collection tools used in this research were the Marital Intimacy Scale by Walker and Thompson (1983), the Couple Strategies Scale by Bass et al. (2008), the Distress Tolerance Scale by Simmons and Gaher (2005), and the short form of the Freiburg Mindfulness Questionnaire made by Wallach et al. (2006). The resulting data were analyzed at the descriptive level using mean and standard deviation and at the inferential level using correlation test and regression analysis and path analysis to investigate the role of mediator, using SPSS and AMOS software. The results indicated that the marital intimacy formulation model has an acceptable fit. This shows that the variables of couple maintenance strategies and distress tolerance are related to mindfulness. The relationship between mindfulness and marital intimacy is directly significant, and also the indirect effect of spouse preservation strategies and distress tolerance on marital intimacy with the mediation of mindfulness is significant ($P < 0.05$). The results indicate that the variables of couple maintenance strategies, distress tolerance and mindfulness are important and influential in intimacy between couples.

Keywords: Marital Intimacy, Couple Maintenance Strategies, Distress Tolerance, Mindfulness.

DOR: 20.1001.1.26454955.1401.17.61.1.6

1. MA in Family Counseling, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabai University (RA), Tehran, Iran.
2. Corresponding Author: Doctoral candidate in Counseling Department, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran. Mahmoudpour@atu.ac.ir

تدوین مدل صمیمیت زناشویی بر اساس راهبردهای حفظ زوج، تحمل پریشانی با نقش میانجی ذهن آگاهی

ریحانه پهلوانی مجد^۱ | عبدالباسط محمودپور^۲

۶۱

سال هفدهم
زمستان ۱۴۰۱

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت:

۱۴۰۱/۰۱/۲۶

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۱/۰۸/۱۶

صص: ۳۴-۱۱

شاپا چاپی: ۴۶۴۵-۴۹۵۵
الکترونیکی: ۴۶۴۵-۵۲۶۹



چکیده

ازدواج به‌عنوان یکی از مهم‌ترین تصمیمات افراد در زندگی برای دستیابی به نیازهای عاطفی و کسب امنیت است؛ چراکه سنگ‌بنای رابطه خانوادگی را فراهم می‌کند. یکی از عناصر بسیار مهم در تأمین نیازهای عاطفی افراد و ماندگاری ازدواج، صمیمیت میان زوجین است. از این رو پژوهش حاضر باهدف تدوین مدل صمیمیت زناشویی بر اساس راهبردهای حفظ زوج، تحمل پریشانی با نقش میانجی ذهن‌آگاهی انجام گرفت. روش پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بود که در قالب تحلیل مسیر انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر زنان متأهل شهر تهران در بازه سنی ۲۴ تا ۵۵ سال بودند که ۳۲۰ نفر از آنان با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش مقیاس صمیمیت زناشویی والکر و تامپسون (۱۹۸۳)، مقیاس راهبردهای زوج باس و همکاران (۲۰۰۸)، مقیاس تحمل پریشانی سیمونز و گاهر (۲۰۰۵)، فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ ساخته‌شده توسط والچ و همکاران (۲۰۰۶) بود. داده‌های حاصل در سطح توصیفی با استفاده از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح استنباطی با استفاده از آزمون همبستگی و تحلیل رگرسیون و تحلیل مسیر برای بررسی نقش میانجی، با استفاده از دو نرم‌افزار SPSS و AMOS تحلیل شدند. نتایج حاکی از این بود که مدل تدوین صمیمیت زناشویی در مجموع از برازش قابل قبولی برخوردار است. این موضوع نشان می‌دهد که متغیرهای راهبردهای حفظ زوج و تحمل پریشانی با ذهن‌آگاهی ارتباط دارند. رابطه ذهن‌آگاهی با صمیمیت زناشویی به‌طور مستقیم معنادار بوده و همچنین اثر غیرمستقیم راهبردهای حفظ زوج و تحمل پریشانی بر صمیمیت زناشویی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی معنادار است ($P < 0/05$). نتایج حاکی از آن است که متغیرهای راهبردهای حفظ زوج، تحمل پریشانی و ذهن‌آگاهی در صمیمیت میان زوجین به سیر مهم و تأثیرگذار است.

واژگان کلیدی: صمیمیت زناشویی؛ راهبردهای حفظ زوج؛ تحمل پریشانی؛ ذهن‌آگاهی.

DOR: 20.1001.1.26454955.1401.17.61.1.6

۱. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی (ره)، تهران، ایران.

۲. نویسنده مسئول: دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی (ره)، تهران، ایران
Mahmoudpour@atu.ac.ir

مقدمه

تقریباً در تمام جوامع و فرهنگ‌های جهان، ازدواج یک نهاد مهم است که می‌تواند اثرات مثبتی بر سلامتی و شادمانی افراد داشته باشد (مایرز و همکاران^۱، ۲۰۰۵). ازدواج خوب اتفاق نمی‌افتد بلکه از طریق همکاری و توافق نظر و با رسیدن به یک رابطه صمیمی ساخته می‌شود (ایسر^۲ و همکاران، ۲۰۱۴؛ حاجیان و محمدی، ۲۰۱۳؛ کوردوا^۳ و همکاران، ۲۰۰۵)؛ بنابراین احساس صمیمیت و عاطفه مثبت عنصر مهمی برای ازدواج است (اینگل و کنث^۴، ۲۰۰۲). صمیمیت شامل توانایی اعتماد به فرد دیگر است (میلز و ترنبول^۵، ۲۰۰۱) که به احساس همبستگی و همراهی میان زوجین در ابعاد مختلفی چون جسمی، روانی، معنوی، فکری و جنسی اشاره دارد (نادری، آزادمنش، ۱۳۹۱؛ چوی^۶ و همکاران، ۲۰۲۰). برخی اوقات تحولات زندگی، حفظ یک رابطه عاشقانه را به کاری دشوار و مملو از درگیری‌ها، چالش‌ها و تعارض‌ها تبدیل می‌کند (شاکلفورد^۷ و همکاران، ۲۰۰۵). تعارضات زناشویی^۸ روابط مختل‌کننده‌ای است که در تعاملات عاطفی، جنسی، فکری، اقتصادی و اجتماعی با همسر اختلال ایجاد می‌کند (دورلی^۹ و همکاران، ۲۰۱۹) و کاهش رضایت و همچنین صمیمیت زناشویی^{۱۰}، شادکامی و افزایش علائم روان‌شناختی می‌تواند از نتایج آن باشد (هاو کینز و بوث^{۱۱}، ۲۰۰۵). با از دست رفتن صمیمیت یکی از حلقه‌های پیوند زناشویی از بین می‌رود (باگارتزی، ۲۰۰۸، ابوالقاسمی و فتوحی، ۱۳۹۵)؛ به طوری که ثبات سیستم زناشویی را چنان به مخاطره می‌اندازد که زن و شوهر از یکدیگر قطع امید کرده و گاه در باور خود چاره‌ای جز ترک رابطه زناشویی نمی‌یابند (اورال و مک‌نولتی^{۱۲}، ۲۰۱۳) و در نتیجه

1. Myers, et. el.
2. Esere
3. Cordovan
4. Engle G, kenneth
5. Mills & Turnbull
6. Choi
7. Shackelfords
8. Marital conflicts
9. Doorlayt
10. Marital intimacy
11. Hawkins & Booth
12. Overall & McNulty

نداشتن رضایت و صمیمیت در روابط زناشویی، احتمال می‌رود که تمایل فرد به رابطه فرا زناشویی افزایش یابد (بختاری و همکاران، ۱۳۹۸)؛ لذا توجه به پیشایندهای صمیمیت زناشویی برای فهم سازوکار این متغیر در روابط زوجین از اهمیت بالایی برخوردار است.

یکی از واکنش‌های افراد برای تداوم و محافظت از ازدواج و همچنین در پاسخ به این تهدید درک شده یا واقعی رابطه، تلاش برای حفظ همسر است (باس^۱ و همکاران، ۲۰۰۸). به این منظور اشخاص از مکانیسم‌های روان‌شناختی خاصی به نام راهبردهای حفظ همسر^۲ استفاده می‌کنند (سالکیچویچ^۳ و همکاران، ۲۰۱۴)، که دربردارنده دامنه گسترده‌ای از رفتارها از اعمال مهربانی و تأمین منابع تا هوشیاری، دستکاری و خشونت است (آلبرت و آرنوکی^۴، ۲۰۱۶). این رفتارها برای دفع رقبا و جلوگیری از ترک رابطه زوجی توسط زن و مرد به کار گرفته می‌شوند (باس ۱۹۹۸؛ باس و همکاران، ۱۹۹۲؛ دالی^۵ و همکاران، ۱۹۸۲). رفتارهای حفظ همسر در دو حوزه برتر نگهداری همسر با تأمین منافع و حفظ همسر با هزینه ایجاد می‌شود (عطاری^۶ و همکاران، ۲۰۱۷؛ ماینر^۷ و همکاران، ۲۰۰۹). حفظ و نگهداری همسر به شیوه تأمین منافع شامل رفتارهایی است که با افزایش رضایت از رابطه، باعث تقلیل احتمال خیانت همسر و ترک رابطه زوجی توسط او می‌شود و در مقابل حفظ همسر در روش هزینه‌بر شامل رفتارهایی است که با کاهش عزت‌نفس شریک و تحمیل هزینه به او، احتمال ترک رابطه را کاهش می‌دهد (ماینر و همکاران، ۲۰۰۹). نتایج پژوهش عطاری و همکاران (۲۰۱۷)، سالکیچویچ و همکاران (۲۰۱۴) و شاکلفورد و باس (۲۰۰۰) نشان داده است که نوع راهبردهای مورد استفاده بر رضایت از رابطه تأثیر می‌گذارد؛ به طوری که رضایت از رابطه به طور مثبت با حفظ همسر به نیت تأمین منافع و ارتباط منفی با حفظ همسر دارای هزینه همراه بود. پژوهش ناسیمنتو و لیتل^۸ (۲۰۲۰) نشان می‌دهد که افزایش رضایت از رابطه به عنوان واسطه‌ای میان راهبردهای حفظ زوج و تعهد عمل می‌کند. لندوا^۹ و همکاران

1. Buss
2. Mate Retation Behavior
3. Salkicevicc
4. Albert & Arnocky
5. Daly
6. Atari
7. Miner & Starratt
8. Nascimento & Little
9. Lindova

(۲۰۱۹) نیز دریافتند که میان راهبردهای غیرکلامی حفظ زوج با سازگاری و رضایت زوجین رابطه معنی داری وجود دارد؛ به طوری که بین سازگاری زوجین و نگرهبانی مستقیم زن از شریک زندگی یک ارتباط منفی و بین رفتار محرک صمیمیت از سمت زن با شاخص رضایت زوجین از رابطه ارتباط مثبت وجود دارد. پژوهش قنبریان و همکاران (۲۰۲۰) نیز به نقش الگوهای ارتباطی به عنوان واسطه میان راهبردهای حفظ زوج و تمایز خود اشاره دارد. یافته‌های پژوهش باس و د میگل (۲۰۱۱) ارتباط میان وضعیت تعهد در رابطه با راهبردهای مختلف حفظ همسر را نشان می‌دهد.

در کنار استفاده از راهبردهای حفظ همسر، عامل دیگری که می‌تواند در دوام رابطه زناشویی و شیوه مقابله افراد با تعارضات زناشویی و حل آن‌ها اثرگذار باشد، ویژگی تحمل پریشانی^۱ است (شهابی و همکاران، ۱۴۰۰). بر اساس نظریه سیمونز و گاهر^۲، تحمل پریشانی به صورت ناتوانی در غلبه کامل بر تجربه هیجانی آزاردهنده و ناراحت کننده، [داشتن] گنجایش برای تجربه و تحمل حالات روانی منفی و تمایل فرد به نشان دادن واکنش منفی به رویدادها و موقعیت‌های مبهم مستقل از احتمال وقوع یا پیامدهای مرتبط با آن [رویداد یا موقعیت] تعریف شده است (یو^۳ و همکاران، ۲۰۱۶)؛ به طوری که افراد با تحمل پریشانی پایین تر، توانایی‌های مقابله‌ای ضعیف دارند و در تلاش برای اجتناب از احساسات منفی هستند (کاف^۴ و همکاران، ۲۰۱۰). بخشی از یافته‌های مطالعه شهابی و همکاران (۱۴۰۰) بیانگر وجود رابطه مثبت میان صمیمیت زناشویی و تحمل پریشانی است. تحقیق دیگری از وفایی و قاسمی مطلق (۱۳۹۸) رابطه مثبت و معناداری میان تحمل پریشانی و رضایت زناشویی گزارش می‌دهد و تحمل پریشانی را به عنوان یکی از پیش‌بین‌های قوی برای رضایت زناشویی معرفی می‌کند. تحقیق طاهری و محوی شیرازی (۱۳۹۸) نشان دادند که سازگاری زناشویی و تحمل پریشانی رابطه مثبتی با هم دارند به این صورت که اگر توانایی تحمل پریشانی بالا باشد میزان سازگاری زوجین نیز بالا خواهد رفت. نتایج پژوهش محمودپور و همکاران (۱۳۹۷) ارتباط میان تحمل پریشانی با تعهد زناشویی را نشان می‌دهد.

1. Distress tolerance
2. Simons & Gaher
3. Youou
4. Keought

به نظر می‌رسد تحمل پریشانی ضعیف در افراد با عدم آگاهی آنان نسبت به فرآیندهای ذهنی خود همراه است (رستمی و فریدونفر، ۱۳۹۹). افراد با تحمل پریشانی پایین با استفاده از راهبردهای تنظیم هیجانی ناسازگار سعی در سرکوب ابراز احساسات و اجتناب از محرک‌های ناخوشایند دارند (باردین^۱ و همکاران، ۲۰۱۵؛ هیز و فلدمن^۲، ۲۰۰۴؛ هسو^۳ و همکاران، ۲۰۱۲؛ سیمونز و گاهر، ۲۰۰۵)، و این در حالی است که ذهن آگاهی با اثرگذاری مثبت بر تنظیم هیجانات روش مناسبی برای تحمل پریشانی است (خواجه‌زاده و صباحی، ۱۴۰۰)؛ در نتیجه افراد ذهن آگاه درمی‌یابند که بیشتر تجربیات گذرا هستند و بنابراین نیازی به اجتناب ندارند؛ زیرا ذهن آگاهی شامل توانایی فرد در هدایت کردن توجه خود به تجربیات درونی و بیرونی در لحظه حال به صورت هدفمند و بدون قضاوت است (باثر^۴، ۲۰۰۳؛ براون و رایان^۵، ۲۰۰۳). بنابراین افراد با تحمل بالا در مواجهه با مشکلات توانایی بیشتری در انطباق با محیط دارند و بدون تمرکز بر چالش‌ها و مشکلات به زندگی خود ادامه می‌دهند (لاکمن^۶، ۲۰۱۶). یافته‌های برخی از پژوهش‌ها بیانگر این است که ذهن آگاهی عامل مؤثری بر تحمل پریشانی است؛ به طوری که با افزایش ذهن آگاهی، تحمل پریشانی نیز در افراد بالا می‌رود (سوپیا^۷، ۲۰۱۴؛ رستمی خو و پرن‌دین، ۱۳۹۹؛ آقاجانی، ۱۳۹۷). همچنین مک^۸ (۲۰۰۸) در پژوهشی دیگر نشان می‌دهد که ذهن آگاهی، شیوه‌های متفاوتی را در روبرویی افراد با پریشانی‌ها و آشفتگی‌ها ارائه می‌دهد. بخشی از یافته‌های پژوهش برم^۹ و همکاران (۲۰۱۶) نیز نشان می‌دهد که تحمل پریشانی به طور مثبت با هر پنج جنبه گرایش ذهن آگاهی مرتبط است. یافته‌های تحقیق بری و لانگر^{۱۰} (۲۰۰۵) رابطه مثبت و معناداری را میان ذهن آگاهی و رضایت زناشویی گزارش می‌دهد. کلانتریان و همکاران (۱۳۹۶) نشان دادند که ذهن آگاهی باعث افزایش میزان صمیمیت زوجین و مؤلفه‌های صمیمیت عاطفی، صمیمیت

1. Bardeen
2. Hayes & Feldman
3. Hsu
4. Baer
5. Brown & Ryan
6. Lachman
7. Sopiah
8. Mace
9. Brem
10. Burpee & Longer

عقلانی، صمیمت فیزیکی، صمیمیت اجتماعی، صمیمیت ارتباطی، صمیمیت روان‌شناختی، صمیمیت جنسی، صمیمیت مذهبی و صمیمیت کلی شده است. یافته‌های تحقیق دیره و پشنگیان (۱۳۹۸) نیز نشان می‌دهد که افزایش ذهن آگاهی بر احساسات مثبت زوجین نسبت به یکدیگر اثرگذار است؛ همچنین نتایج حاصل از پژوهش محمودپور و همکاران (۱۳۹۹) نشانگر اثر مستقیم ذهن آگاهی بر صمیمیت زناشویی است. با این وجود به نظر می‌رسد که پژوهش‌های خارج از کشور بیشتر به صورت مجزا به بررسی اثر راهبردهای حفظ همسر، تحمل پریشانی و ذهن آگاهی بر روابط میان‌فردی پرداخته‌اند، در پژوهش‌های داخلی نیز، مطالعات چندانی در رابطه با راهبردهای حفظ همسر و اثرات آن بر روابط زوجین و همچنین اثر تعاملی راهبردهای حفظ زوج، تحمل پریشانی و ذهن آگاهی انجام نشده است. با توجه به اینکه راهبردهای مثبت و منفی حفظ همسر در راستای محافظت از ازدواج و ماندگاری آن صورت می‌گیرد، تدوین مدلی که نشانگر فرآیند اثر این راهبردها بر صمیمیت زناشویی باشد، مهم به نظر می‌رسد؛ از این رو پژوهش حاضر با هدف تدوین مدل صمیمیت زناشویی بر اساس راهبردهای حفظ زوج، تحمل پریشانی با نقش میانجی ذهن آگاهی انجام گرفت.

روش کار:

پژوهش حاضر از نوع کاربردی و در زمره تحقیقات توصیفی و همبستگی (تحلیل مسیر) بود. تحقیق همبستگی یکی از روش‌های تحقیق توصیفی (غیرآزمایشی) است که رابطه میان متغیرها را بر اساس هدف تحقیق بررسی می‌کند. جامعه آماری پژوهش حاضر زنان متأهل شهر تهران در بازه زمانی آذر ماه ۱۴۰۰ تا بهمن ماه ۱۴۰۰ در بازه سنی ۲۴ تا ۵۵ سال بودند. به دلیل محدودیت‌های ناشی از همه‌گیری کووید ۱۹ فرآیند انتخاب نمونه پژوهشی و فرآیند جمع‌آوری اطلاعات به صورت مجازی انجام گرفت که بر حسب مشخصات این شیوه به‌عنوان یک نمونه‌گیری در دسترس شناخته می‌شود؛ بدین ترتیب لینک مربوط به پرسشنامه‌های این پژوهش در گروه‌ها و صفحات مجازی شهر تهران قرار گرفت و همراه لینک از زنان متأهل شهر تهران در بازه سنی مذکور دعوت شد تا با پاسخ گفتن به سؤالات لینک در این مطالعه شرکت کنند. مطابق راهنمایی کلاین (۲۰۱۱) برای آزمون یک مدل تحلیل مسیر، نمونه شامل ۱۰ تا ۲۰ برابر پارامترهای موجود

در مدل کفایت می‌کند. همچنین در مورد حجم نمونه در روش مدل‌یابی تحلیل مسیر دیدگاه‌های متفاوتی مطرح شده است. جیمز استونس برای تحلیل رگرسیون چندگانه روش معمولی کمترین مجذور استاندارد، ۱۵ نفر برای هر متغیر اندازه‌گیری شده را پیشنهاد می‌کند (هومن، ۱۳۹۶). بر اساس نظر استیونس (۱۹۹۴) که معتقد است در الگوی تحلیل مسیر جهت سازگاری مدل تعداد نمونه حداقل ۱۵ الی ۲۰ برابر تعداد متغیرهای مشاهده شده در تحقیق است (هومن، ۱۳۹۶)، که در این پژوهش ۲۵ متغیر و زیر مقیاس مشاهده شده شناسایی شد که ۱۵ برابر آن مساوی با ۲۸۰ نفر می‌شود که با بیش برآورد و پیش‌بینی ریزش آزمودنی، این تعداد به ۳۲۰ نفر افزایش یافت. ملاک‌های ورود به پژوهش رضایت برای شرکت در پژوهش، دارا بودن حداقل تحصیلات ابتدایی برای درک گویه‌ها و نداشتن سابقه بیماری روانی یا مصرف داروی روانپزشکی (به‌صورت خود اظهاری) بود؛ همچنین ملاک خروج، فقدان هر کدام از ملاک‌های ورود خواهد بود.

ابزارهای پژوهش

مقیاس صمیمیت زناشویی^۱: مقیاس صمیمیت زناشویی به‌وسیله والکر و تامپسون^۲ (۱۹۸۳) برای سنجش میزان صمیمیت زوج‌ها در ۱۷ گویه تهیه و تنظیم شده است. دامنه پاسخ‌ها در مقیاس لیکرت از هرگز (۱) تا همیشه (۷) قرار دارد؛ به‌طوری‌که نمرات بالاتر نشان از صمیمیت بیشتر دارد. نمرات آزمودنی از طریق جمع نمرات گویه‌ها و تقسیم آن بر عدد ۱۷ به‌دست می‌آید. امتیازات ۱۷ عبارت پرسشنامه با یکدیگر جمع می‌شود؛ به‌طوری‌که حداقل امتیاز ممکن ۱۷ و حداکثر ۱۱۹ خواهد بود. با تقسیم نمره کل بر ۱۷، حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در دامنه ۱ تا ۷ قرار می‌گیرد. این مقیاس توسط ثنایی (۱۳۷۹) ترجمه شده است. برای تعیین روایی محتوا و صوری، ابتدا پرسش‌نامه توسط ۱۵ نفر از اساتید مشاوره و ۱۵ نفر زوج بررسی شد و روایی صوری و محتوایی آن تأیید شد. در مرحله بعد پرسشنامه بر روی ۱۰۰ زن و شوهر در شهر اصفهان که به‌طور تصادفی انتخاب شده بودند، اجرا و ضریب اعتبار کل مقیاس با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۶ به دست آمد که حاکی از اعتبار قابل قبول پرسشنامه است (اعتمادی، نوایی‌نژاد، احمدی و فرزاد،

1. Marital Intimacy Scale
2. Walker and Thompson

۱۳۸۵). محاسبه ضریب اعتبار با حذف تک تک گویه‌ها نیز نشان داده که حذف هیچ یک از گویه‌ها تأثیر محسوسی در ضریب اعتبار ندارد. همچنین، روایی همگرایی همگرای آزمون از طریق اجرای همزمان با پرسشنامه صمیمیت با گارووی ۰/۸۲ به دست آمد. در پژوهش موحدی، موحدی و کریمی‌نژاد (۱۳۹۳) نیز ضریب آلفای کرونباخ و تنصیف پرسشنامه ۰/۹۷ و ۰/۹۶ به دست آمد که نشان پایایی بسیار خوبی آن است. همچنین اعتبار این مقیاس از طریق همبستگی آن با یک سؤال کلی ۰/۸۸ به دست آمد که در سطح $P < 0/001$ بیانگر اعتبار بالای آزمون است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای صمیمیت زناشویی ۰/۸۸ به دست آمد.

مقیاس راهبردهای زوج^۱: پرسشنامه حفظ همسر-فرم کوتاه (باس و همکاران، ۲۰۰۸) یک پرسشنامه ۳۸ موردی در یک مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرت از صفر (هرگز) تا ۳ (اغلب) است که برای ارزیابی ۱۹ راهبرد حفظ همسر استفاده می‌شود که این راهبردها شامل دو دسته برتر تأمین منافع و تحمیل هزینه هستند. شرکت کنندگان کسانی هستند که حداقل یک سال پیش ازدواج کرده‌اند و به این شکل عملکرد خود را در سال گذشته تعیین می‌کنند (باس و همکاران، ۲۰۰۸). ترکیب نمره‌ها شامل مجموع پرسش‌های مربوط به روش‌های منفی با آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و پرسش‌های مربوط به روش‌های مثبت با آلفای کرونباخ ۰/۷۹ محاسبه شده است. این نمره‌ها از میانگین پاسخ‌ها به دست آمده است. نمره‌های رفتارهای نگهدارنده همسر از میانگین ۳۸ پاسخ با آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد. آلفای روش‌های مثبت و منفی با این مقادیر ۰/۸۱ و ۰/۹۱ در تحقیق آن‌ها محاسبه شد. نتایج ویژگی‌های روان‌سنجی رضایت‌بخش ترجمه فارسی MRI-SF در زمینه ایرانی دو عامل تأمین سود و تحمیل هزینه را تأیید می‌کند (عطاری و همکاران، ۲۰۱۷؛ چگینی و همکاران، ۲۰۱۸). دو عامل تأمین سود و تحمیل هزینه در پژوهش‌های دیگری نیز یافت شده است (مایر و همکاران، ۲۰۰۹؛ لوپس^۲ و همکاران، ۲۰۱۶). ضرایب پایایی مؤلفه‌های تأمین منافع ۰/۸۶ هزینه تحمیل ۰/۷۹ با میانگین‌گیری از پاسخ‌ها محاسبه شده است. آلفای کرونباخ راهبردهای حفظ زوج در دسته تأمین منافع ۰/۸۲ و در راهبردهای تحمیل هزینه ۰/۸۴ به دست آمد.

1. MRI-SF: Mate Retention Inventory-Short Form

2. Lopes

مقیاس تحمل پریشانی^۱: این مقیاس، یک شاخص خود سنجی تحمل پریشانی هیجانی است که توسط سیمونز و گاهر ((۲۰۰۵) ساخته شده است. این مقیاس دارای ۱۵ گزینه می‌باشد که ۴ خرده مقیاس آن به عنوان تحمل^۲، جذب^۳، ارزیابی^۴ و تنظیم^۵ است که تحمل پریشانی را بر اساس توانمندی فرد برای تحمل پریشانی هیجانی، ارزیابی ذهنی پریشانی، میزان توجه به هیجانات منفی در صورت وقوع و اقدام‌های تنظیم کننده برای تسکین حالت پریشانی موردسنجش قرار می‌دهند. تحمل (تحمل پریشانی هیجانی): با سؤالات ۱، ۳ و ۵ اندازه‌گیری می‌شود. جذب (جذب شدن به وسیله هیجانات منفی): با سؤالات ۲، ۴ و ۱۵ اندازه‌گیری می‌شود. ارزیابی (برآورد ذهنی پریشانی): با سؤالات ۶، ۷، ۹، ۱۰، ۱۱ و ۱۲ اندازه‌گیری می‌شود. تنظیم (تنظیم تلاش‌ها برای تسکین پریشانی): با سؤالات ۸، ۱۳ و ۱۴ اندازه‌گیری می‌شود. گزینه‌های این مقیاس بر اساس مقیاس لیکرت نمره‌گذاری می‌شوند، نمره یک به معنای توافق کامل با گزینه موردنظر و نمره ۵ به معنای عدم توافق کامل با گزینه موردنظر است. پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۳ و به روش بازآزمایی برابر ۰/۶۱ گزارش شده است. ضرایب آلفا برای این خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۲، ۰/۷۸، ۰/۷۰ و برای کل مقیاس ۰/۸۲ به دست آمده است. همبستگی درون طبقه‌ای پس از گذشت شش ماه، ۰/۶۱ بود (سیمونز و گاهر، ۲۰۰۵). در پژوهش اندامی خشک (۱۳۹۲) آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۸۶ به دست آمد. عزیزی و همکاران (۱۳۸۹) نیز، میزان آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه را ۰/۶۷ و اعتبار بازآزمایی این پرسشنامه را نیز ۰/۷۹ گزارش کردند. در تحقیق حاضر، آلفای کرونباخ در تحمل پریشانی برابر با ۰/۷۹ به دست آمد. فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ^۶: فرم کوتاه پرسشنامه مذکور توسط والچ^۷ و همکاران (۲۰۰۶) برای استفاده در فرهنگ‌های مختلف تهیه شده و شامل ۱۴ گویه در مقیاس درجه‌بندی لیکرت از صفر (به ندرت) تا ۴ (همیشه) است و می‌تواند به خوبی همه جنبه‌های مربوط به حوزه ذهن آگاهی را پوشش دهد؛ البته در این پرسشنامه گویه شماره ۱۳ به‌طور برعکس

1. DTS: Distress tolerance scale
2. Tolerance
3. Absorption
4. Appraisal
5. Regulation
6. Freiburg Mindfulness Inventory- Short Form
7. Wallach

نمره گذاری می‌شود. نمرات ۱۴ و ۵۶ به ترتیب نمایش دهنده حداقل و حداکثر نمره در این پرسشنامه است؛ به طوری که نمره بیشتر نمایانگر ذهن آگاهی بالاتر است. فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ توسط قاسمی جوبنه و همکاران (۱۳۹۴) به فارسی ترجمه شده و روایی و پایایی آن را مورد بررسی قرار گرفته است. روایی هم‌زمان برای مقیاس‌های خودکنترلی و تنظیم هیجان به ترتیب $(r=0/69)$ و $(r=0/68)$ در سطح معناداری $0/01$ مناسب گزارش شد. نتایج مدل تحلیل عاملی تأییدی نیز نشان داد که برازش قابل قبولی میان ساختار پرسشنامه با داده‌ها برقرار و از روایی عاملی مطلوبی برخوردار است. همچنین پایایی محاسبه شده با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ $0/92$ ، بتای ترتیبی $0/93$ و پایایی بازآزمایی به فاصله چهار هفته $0/83$ به دست آمد. در مجموع، پرسشنامه بدون تغییر و حذف احتمالی برخی سؤالات قادر به حفظ ساختار خود است و وجود ضرایب پایایی و روایی مناسب، کوتاه بودن و سهولت اجرا، شرایط استفاده وسیع پژوهشگران از این ابزار را فراهم می‌کند. بنابراین، این پرسشنامه برای سنجش ذهن آگاهی در جامعه ایران اعتبار و روایی مناسبی دارد و می‌تواند در موقعیت‌های تربیتی و پژوهشی مورد استفاده قرار گیرد و زمینه پژوهش‌های متعددی در قلمرو دانش مربوط به روان انسان را فراهم کند. در پژوهش حاضر نیز میزان آلفای کرونباخ ذهن آگاهی $0/85$ به دست آمد.

در این پژوهش به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی مانند جداول توزیع فراوانی، نمودارها، محاسبه میانگین، انحراف معیار و در بخش استنباطی به منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش از تحلیل مسیر با استفاده از نرم‌افزار Amos استفاده شد. بررسی تأثیر چند متغیر هم‌زمان بر متغیر وابسته در قالب مدل نشان‌دهنده اثرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای مستقل بر متغیرهای وابسته است.

یافته‌ها

جدول ۱: نتایج مربوط به اطلاعات جمعیت شناختی اعضای نمونه پژوهش

درصد	فراوانی	
۲۱/۳	۶۸	۲۴ تا ۳۲ سال
۳۷/۸	۱۲۱	۳۳ تا ۴۰ سال
۲۹/۷	۹۵	۴۱ تا ۴۸ سال
۱۱/۳	۳۶	۴۹ تا ۵۵ سال
۱۵	۴۸	زیر دیپلم
۲۵/۳	۸۱	دیپلم
۳۷/۲	۱۱۹	کارشناسی
۲۲/۵	۷۲	کارشناسی ارشد
۲۵/۶	۸۲	۱ تا ۱۰ سال
۳۵	۱۱۲	۱۱ تا ۲۰ سال
۳۱/۶	۱۰۱	۲۱ تا ۳۰ سال
۷/۸	۲۵	بیش از ۳۰ سال

در جدول شماره ۱ اطلاعات جمعیت شناختی مربوط به اعضای نمونه مورد مطالعه، شامل سن، تحصیلات و مدت زمان ازدواج ارائه شده است.

جدول ۲: توصیف آماری و ماتریس ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴	۵
۴۸/۰۵	۶/۲۶۷	۱				
۲۸/۱۴	۳/۰۶۸	**۰/۵۵۱	۱			
۲۵/۷۹	۳/۰۹۹	**۰/۴۵۷	**۰/۴۶۹	۱		
۳۹/۵۸	۴/۰۷۵	**۰/۵۲۲	**۰/۴۹۹	**۰/۵۳۵	۱	
۴۱/۳۳	۴/۷۲۱	**۰/۴۸۲	**۰/۵۳۸	**۰/۴۹۷	**۰/۵۲۵	۱

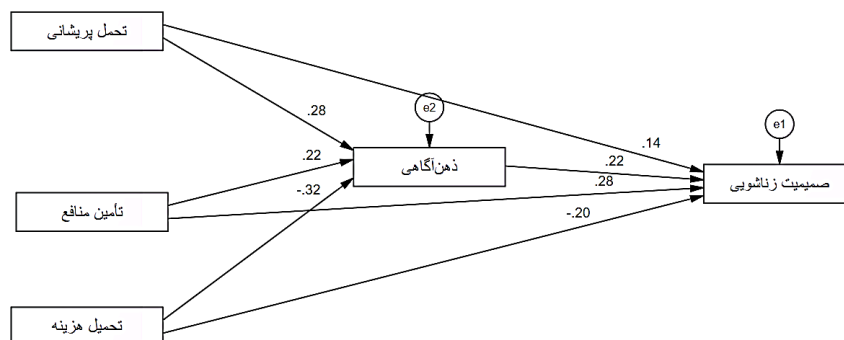
* معنی داری در سطح /۰۵
** معنی داری در سطح /۰۱

در جدول ۲ اطلاعات توصیفی متغیرها شامل میانگین، انحراف معیار به همراه ماتریس ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش ارائه شده است. همان گونه که نشان داده شده است همبستگی بین

تحمل پریشانی، راهبرد تأمین منافع و ذهن آگاهی با صمیمیت زناشویی مثبت و همبستگی بین راهبرد تحمیل هزینه با صمیمیت زناشویی منفی بوده و در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی دار است ($P < ۰/۰۱$).

به منظور آزمون مدل پژوهش از تحلیل مسیر به روش بیشینه احتمال با بهره‌گیری از نرم‌افزار Amos استفاده شد. پیش از استفاده از تحلیل مسیر، داده‌های پرت تک متغیری با استفاده از نمودار جعبه‌ای و داده‌های پرت چندمتغیری با استفاده از آماره ماهالانویس بررسی و از مجموعه داده‌ها کنار گذاشته شدند. کجی و کشیدگی توزیع نمرات متغیرها با استفاده از نرم‌افزار SPSS محاسبه و نتایج نشان داد هیچ کدام از مقادیر کجی و کشیدگی بیشتر از دامنه ± ۱ نمی‌باشد. نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون کالموگروف-اسمیرنوف بررسی شد. نتایج نشان داد توزیع نمرات هر چهار متغیر مدل نرمال است ($P > ۰/۰۵$). فرض استقلال خطاها با آماره دوربین واتسون برای محاسبه معادلات رگرسیونی مدل پژوهش بررسی شد که مقدار به دست آمده بیانگر برقراری این مفروضه است. مفروضه هم خطی بین متغیرها با استفاده از همبستگی پیرسون بین زوج متغیرها بررسی شد. با توجه به اینکه همبستگی دو متغیری ۰/۹ و بالاتر نشان دهنده هم خطی است، این مشکل در داده‌های پژوهش حاضر مشاهده نشد. علاوه بر آن آماره تحمل و عامل تورم واریانس به منظور بررسی هم خطی چندگانه محاسبه شد. نتایج نشان داد هیچ کدام از مقادیر آماره تحمل کوچکتر از حد مجاز ۰/۱ و هیچکدام از مقادیر عامل تورم واریانس بزرگتر از حد مجاز ۱۰ نیستند؛ بنابراین بر اساس دو شاخص ذکر شده وجود هم خطی چندگانه در داده‌ها مشاهده نشد. پس از بررسی مفروضه‌ها و حصول اطمینان از برقراری آن‌ها، به منظور ارزیابی مدل مورد بررسی از تحلیل مسیر استفاده شد. نتایج در شکل ۱ ارائه شده است.

به منظور بررسی نقش میانجی ذهن آگاهی در رابطه بین راهبردهای حفظ زوج و تحمل پریشانی با صمیمیت زناشویی، از تحلیل مسیر استفاده گردید. نتایج شاخص‌های مربوط به برازش مدل در ادامه ارائه شده است.



شکل ۱: ضرایب استاندارد مدل نقش میانجی ذهن آگاهی در رابطه بین

راهبردهای حفظ زوج و تحمل پریشانی با صمیمیت زناشویی

در شکل ۱ ضرایب استاندارد مدل پیشنهادی به منظور بررسی نقش میانجی ذهن آگاهی در رابطه بین راهبردهای حفظ زوج و تحمل پریشانی با صمیمیت زناشویی نشان داده شده است. شاخص‌های مربوط به برازش مدل در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۳: شاخص‌های نیکویی برازش الگوی آزمون شده پژوهش

SRMR	IFI	CFI	RMSEA	NFI	GFI	(χ^2/df)	شاخص برازش
< ۰/۰۸	> ۰/۹	> ۰/۹	< ۰/۰۸	> ۰/۹	> ۰/۹	< ۵	دامنه مورد قبول
۰/۰۵۴	۰/۹۲۲	۰/۹۲۱	۰/۰۶۷	۰/۹۲۰	۰/۹۳۲	۳/۴۹۱	مقدار مشاهده شده

در جدول ۳ شاخص‌های برازش مدل ارائه شده است. شاخص نسبت مجذور کای بر درجه آزادی (χ^2/df) برازش مدل را تأیید می‌کند که این عدد در دامنه بین ۱ تا ۵ قرار دارد و به معنی برازش مدل با داده‌هاست. خطای ریشه مجذور میانگین تقریبی (RMSEA) برابر ۰/۰۶۷ و ریشه دوم میانگین مربعات باقی مانده (SRMR) برابر با ۰/۰۵۴ است که از میزان ملاک (۰/۰۸) کوچکتر است و در نتیجه برازش مدل را تأیید می‌کند. شاخص‌های IFI، CFI، GFI و NFI نیز از ملاک مورد نظر (۰/۹) بزرگتر هستند. ضرایب به دست آمده حاکی از برازش مطلوب مدل است.

جدول ۴: اثرهای مستقیم بین متغیرهای پژوهش

مسیر	B	β	SE	t	p
تحمل پریشانی ← ذهن آگاهی	۰/۱۷۱	۰/۲۸۱	۰/۰۲۹	۵/۸۱۲	۰/۰۱
تأمین منافع ← ذهن آگاهی	۰/۲۷۰	۰/۲۱۷	۰/۰۶۱	۴/۴۴۴	۰/۰۱
تحمل هزینه ← ذهن آگاهی	-۰/۴۲۰	-۰/۳۲۳	۰/۰۶۶	-۶/۳۱۲	۰/۰۱
تحمل پریشانی ← صمیمیت زناشویی	۰/۱۰۰	۰/۱۴۱	۰/۰۳۶	۲/۷۹۹	۰/۰۱
تأمین منافع ← صمیمیت زناشویی	۰/۴۰۷	۰/۲۸۱	۰/۰۷۲	۵/۶۴۶	۰/۰۱
تحمل هزینه ← صمیمیت زناشویی	-۰/۲۹۷	-۰/۱۹۷	۰/۰۸۱	-۳/۶۶۵	۰/۰۱
ذهن آگاهی ← صمیمیت زناشویی	۰/۲۵۴	۰/۲۱۹	۰/۰۶۴	۳/۹۳۹	۰/۰۱

در جدول ۴ اثرهای مستقیم بین متغیرهای مدل ارائه شده است. بر اساس نتایج به دست آمده، تحمل پریشانی ($\beta=۰/۲۸۱, P<۰/۰۱$) و تأمین منافع ($\beta=۰/۲۱۷, P<۰/۰۱$) به صورت مثبت و تحمل هزینه ($\beta=-۰/۳۲۳, P<۰/۰۱$) به صورت منفی و مستقیم بر ذهن آگاهی تأثیر دارند. تحمل پریشانی ($\beta=۰/۱۴۱, P<۰/۰۱$) و تأمین منافع به صورت مستقیم ($\beta=۰/۲۸۱, P<۰/۰۱$) بر صمیمیت زناشویی تأثیر مثبت دارد. تحمل هزینه به صورت مستقیم ($\beta=-۰/۱۹۷, P<۰/۰۱$) بر صمیمیت زناشویی اثر منفی دارد. ذهن آگاهی نیز به صورت مستقیم و مثبت بر صمیمیت زناشویی ($P<۰/۰۱$)، $\beta=۰/۲۱۹$ تأثیر دارد.

جدول ۵: ضریب مسیر اثر غیرمستقیم تحمل پریشانی و راهبردهای

حفظ زوج بر صمیمیت زناشویی از طریق متغیر ذهن آگاهی

مسیر غیرمستقیم	B	β	p	حد پایین	حد بالا
تحمل پریشانی ← ذهن آگاهی ← صمیمیت زناشویی	۰/۰۴۳	۰/۰۶۱	۰/۰۱	۰/۰۲۱	۰/۰۸۲
تأمین منافع ← ذهن آگاهی ← صمیمیت زناشویی	۰/۰۶۹	۰/۰۴۷	۰/۰۵	۰/۰۱۱	۰/۱۳۲
تحمل هزینه ← ذهن آگاهی ← صمیمیت زناشویی	-۰/۱۰۶	-۰/۰۷۱	۰/۰۱	-۰/۲۰۲	-۰/۰۴۴

در جدول ۵ اثرهای غیرمستقیم بین متغیرهای مدل ارائه شده است. بر اساس نتایج به دست آمده تحمل پریشانی ($\beta=۰/۰۶۱, P<۰/۰۱$) و تأمین منافع به صورت غیرمستقیم و با میانجی گری ذهن آگاهی ($\beta=۰/۰۴۷, P<۰/۰۱$) بر صمیمیت زناشویی تأثیر مثبت دارد. تحمل هزینه به صورت

غیرمستقیم و با میانجی‌گری ذهن آگاهی ($\beta = -0.071, P < 0.01$) بر صمیمیت زناشویی اثر منفی دارد.

نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تدوین مدل صمیمیت زناشویی بر اساس راهبردهای حفظ زوج، تحمل پریشانی با نقش میانجی ذهن آگاهی بود. برای دستیابی به این منظور، تأثیر متغیرهای راهبردهای حفظ زوج و تحمل پریشانی به صورت مستقیم و غیرمستقیم به واسطه متغیر میانجی ذهن آگاهی بر صمیمیت زناشویی مورد بررسی قرار گرفت. لازم به ذکر است، با توجه به مقادیر مربوط به شاخص‌های نیکویی برازش، مدل ارائه شده از لحاظ همه شاخص‌های نیکویی برازش و با توجه به داده‌های این پژوهش در سطح خوبی قرار دارد. نتایج حاصل از یافته‌ها نشان داد که مقیاس‌های راهبردهای حفظ زوج و تحمل پریشانی اثر مستقیم و غیرمستقیمی بر صمیمیت زناشویی دارند. نتایج حاصل از تأثیر مثبت و مستقیم راهبردهای حفظ زوج در حوزه تأمین منافع بر صمیمیت زناشویی و همچنین تأثیر منفی و مستقیم راهبردهای حفظ زوج در حوزه تحمیل هزینه با مطالعات لیندوا و همکاران (۲۰۱۹)، عطاری و همکاران (۲۰۱۷)، سالکیچویچ و همکاران (۲۰۱۴) و شاکلفورد و باس (۲۰۰۰) همسو است، توضیح اینکه راهبردهای تأمین منافع شریک زندگی انگیزه‌های مثبتی مانند عشق و مراقبت و راهبردهای تحمیل هزینه محرک‌های منفی مانند تهدید کلامی و خشونت فیزیکی را در بردارد (میگل و باس، ۲۰۱۱)؛ و از آنجایی که عاطفه مثبت یکی از مؤلفه‌های مورد نیاز برای ازدواج است (اینگل و کنث، ۲۰۰۲)، عشق و مراقبت باعث رضایت بیشتر شریک از رابطه و استحکام رابطه زوجی می‌شود (اسودو و آرون، ۲۰۰۹؛ مصباح، ۱۳۹۸) و در نتیجه بر صمیمیت میان زوجین می‌افزاید، درحالی‌که رفتارهای تنبیهی و تعاملات منفی در بعد رفتاری و هیجانی با افزایش تعارضات زناشویی همراه بوده و صمیمیت روابط همسران کاهش می‌دهد (قاسمی و همکاران، ۱۳۹۴). از آنجا که افراد به دنبال تجربه روابط پاداش‌دهنده و اجتناب و دوری از تعاملات تنبیه‌کننده هستند؛ طبیعی است که در روابطی که فرد آن را منبعی از عاطفه

مثبت ارزیابی می‌کند، صمیمیت افزایش می‌یابد؛ زیرا رفتارهای مراقبتی با حمایت از یکدیگر در برابر آسیب و کاهش رنج، احساسی از توجه، رفاه و امنیت را ایجاد می‌کند. این در حالی است که رفتارهای تنبیهی همچون خشم و تهدید باعث رنجیدگی، احساس عدم درک و همدلی و فقدان می‌شود.

همچنین نتایج حاصل در خصوص ارتباط مستقیم تحمل پریشانی بر صمیمیت زناشویی با مطالعات غفوری و همکاران (۱۴۰۰)، وحدانی و همکاران (۱۳۹۹)، طاهری و محوی شیرازی (۱۳۹۸) و باقری و همکاران (۱۳۹۴) همسو است. به نظر می‌رسد که تحمل بالاتر در رویارویی با پریشانی‌ها و مشکلات باعث ایجاد توانمندی در تسکین هیجانات منفی، پذیرش بیشتر مشکلات و مسائل موجود در زندگی زناشویی می‌شود و به تبع آن تلاش افراد برای مقابله مؤثر با مسائل افزایش می‌یابد (اصغری و همکاران، ۱۳۹۷). در بیانی دیگر، از آنجایی که تحمل پریشانی بر پذیرش واقعیت‌ها و چالش‌ها استوار است، برخورداری از آن به توانمندی مدیریت بحران منجر می‌شود؛ بنابراین زوجین برخوردار از این ویژگی مشکلات زندگی را به‌مثابه یک واقعیت می‌بینند که باید با طمأنینه و به دور از واکنش‌های منفی و آشفتگی‌های افراطی برای حل آن تلاش کرد. این تحمل و پذیرش واقعیت به سازش و هم‌نوایی بیشتر منجر شده و آرامش بیشتری را در زندگی زناشویی به دنبال می‌آورد. در نتیجه آنچه بیان شد از ایجاد دلزدگی میان زوجین کاسته می‌شود (مرادی و صادقی، ۱۳۹۹) و رضایت‌مندی بیشتری نیز در زندگی زناشویی حاصل خواهد شد؛ در نتیجه زوجین روابط صمیمانه‌تری را در زندگی زناشویی خود تجربه می‌کنند.

نتایج حاصل از پژوهش کنونی نشان می‌دهد که ذهن آگاهی اثر مثبت و مستقیمی بر صمیمیت زناشویی دارد و این یافته با پژوهش‌های انجام‌شده توسط محمودپور و همکاران (۱۳۹۹)، پن و همکاران (۲۰۱۹)، قاسمی‌جوینه و همکاران (۱۳۹۸)، قاسمی‌جوینه و همکاران (۱۳۹۴)، بارنز و همکاران (۲۰۰۷)، برپی و لانگر (۲۰۰۵) که نشان از وجود ارتباط معنادار میان ذهن آگاهی با صمیمیت در زندگی زناشویی، سازگاری زناشویی، رضایت زناشویی، کاهش فرسودگی زناشویی و در کل کیفیت زندگی زناشویی دارد، همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که ذهن آگاهی با دور کردن افراد از واکنش‌های تکانشی امکان مشاهده، نظاره کردن و توصیف افکار و احساسات را برای افراد فراهم می‌کند؛ که نتیجه آن می‌تواند پاسخ‌هایی عقلایی‌تر نسبت به

چالش‌های موجود در رابطه باشد. امید بیکری و همکاران (۱۳۹۳) بیان می‌کنند ذهن آگاهی به زوجین کمک می‌کند که فارغ از دلبستگی و دلزدگی نسبت به یکدیگر، صرفاً برای وجود دیدگاه‌های همسرشان ارزش قائل باشند، بنابراین قادرند آگاهانه عمل کنند که نتیجه آن تجربه‌ای به دور از داوری و همراه با مهر و شفقت است. بنابر آنچه بیان شد افزایش ذهن آگاهی باعث اثرگذاری بر احساسات مثبت افراد در زندگی زناشویی می‌شود (دیره و پشنگیان، ۱۳۹۸)؛ بنابراین اشخاص عملکرد مطلوب‌تری در زندگی فردی نشان می‌دهند که منجر به افزایش سلامتی و بهزیستی می‌شود (قانع و همکاران، ۱۳۹۷؛ کنگ و همکاران، ۲۰۱۱)؛ در نتیجه افراد در زندگی زناشویی و در ارتباط با همسر نیز احساس رضایت داشته و بر طبق نتایج تحقیق حاضر صمیمیت زناشویی بیشتری را نیز تجربه می‌کنند.

همچنین اثر غیرمستقیم راهبردهای حفظ زوج و تحمل پریشانی بر صمیمیت زناشویی با میانجی‌گری ذهن آگاهی معنادار است. به نظر می‌رسد که استفاده بیشتر از راهبردهای تأمین منافع مانند تقویت وضعیت ظاهری خود، نمایش منابع (درآمد و تلاش)، عشق و مراقبت، استفاده از سیگنال‌های کلامی و فیزیکی مالکیت باعث شناسایی و یادآوری برخی از تجارب مثبت شود و همچنین توجه فرد را به نقاط قوت و ضعف خود از لحاظ تلاش، درآمد، ظاهر، میزان کاربرد عشق و مراقبت در زندگی جلب کرده و به این ترتیب به افزایش ذهن آگاهی افراد در زندگی زناشویی کمک کند؛ همچنین اثرگذاری منفی و مستقیم راهبردهای تحمیل هزینه بر ذهن آگاهی نیز می‌تواند ناشی از این باشد که راهبردهای تحمیل هزینه مانند هوشیاری، پنهان کردن همسر، القای حسادت نمایانگر توجه و تمرکز فرد بر شریک زندگی و شیوه ارتباطات و مراودات اوست که همین امر سبب کاهش توجه فرد به خود و شناسایی نقاط مثبت و منفی خویش می‌شود. ذهن آگاهی باعث کشف موقعیت اضطراب‌زا می‌شود که نتیجه آن خودشناسی بهتر و بیشتر افراد و استفاده مناسب‌تر از راهبردهای مقابله‌ای برای رویارویی با چالش‌هاست (گاردنر^۱، ۲۰۱۰). درعین حال میان تحمل پریشانی با ذهن آگاهی نیز رابطه مستقیم و مثبتی برقرار است؛ به طوری که هر چه بر میزان تحمل پریشانی افزوده می‌شود، میزان ذهن آگاهی نیز افزایش می‌یابد که با نتایج حاصل از

1. Gardner

پژوهش رستمی و فریدونفر (۱۳۹۹) همسو است. به نظر می‌رسد افراد در هنگام روبرو شدن با مشکلات با افزایش تحمل پریشانی، از تمرکز مطلق بر مسائل فاصله گرفته و در نتیجه این امر بر فرآیندهای هیجانی و شناختی خود توجه بیشتری پیدا می‌کنند. همچنین افزایش ذهن آگاهی نیز با پذیرش بیشتر چالش‌ها، انطباق بهتر با محیط و در نتیجه بالارفتن تحمل پریشانی همراه است (لاکمن، ۲۰۱۶). در بیانی دیگر، با افزایش تحمل پریشانی در زیرمقیاس‌های مختلف، میزان ذهن آگاهی نیز در مؤلفه‌های مختلفی چون نگرش غیرقضاوتی، فزونی صبر و تحمل، افزایش شفقت و همدلی و برخورد به شیوه کنشی و کارآمد فزونی می‌یابد؛ زیرا کاهش پریشانی ذهنی، باعث حرکت افراد به سوی قضاوت صحیح می‌شود که چنین قضاوتی مستلزم توجه به افکار و احساسات است؛ و نتیجه آن نیز بالارفتن ذهن آگاهی است. نگاه غیرقضاوتی تمرکز فرد را بر جنبه‌های منفی مسائل تقیل می‌دهد، صبر و پذیرش باعث کنار آمدن بهتر و مناسب‌تر با اختلاف‌ها و تعارض می‌شود و رفتار کنشگر یا سازنده زمانی رخ می‌دهد که فرد با تأمل و هشجاری نسبت به رخدادهای پاسخ می‌دهد و از رفتارهای سریع و تکانشی دوری می‌کند. بنابراین ذهن آگاهی باعث می‌شود که زوجین هنگام روبرو شدن با چالش‌های زناشویی، رفتار کارآمدتری داشته باشند و به تبع آن از سازگاری فردی و زناشویی بالاتر و در نتیجه صمیمیت بیشتری برخوردار شوند. اگرچه پژوهش‌های متفاوت نشان می‌دهند که راهبردهای حفظ زوج، تحمل پریشانی و ذهن آگاهی هر یک به تنهایی می‌توانند بر صمیمیت زوجین اثرگذار باشند اما با توجه به بررسی‌های صورت گرفته محققان، تا این زمان پژوهشی یافت نشد که به صورت تلفیقی، اثر این متغیرها را بررسی کرده باشد. همان‌گونه که ذکر آن رفت اثر راهبردهای حفظ زوج و تحمل پریشانی بر ذهن آگاهی، معنادار است؛ همچنین بین راهبردهای حفظ زوج و تحمل پریشانی با صمیمیت زناشویی نیز رابطه معنی‌داری برقرار است و متغیر ذهن آگاهی نیز به‌طور مثبت و مسقیم بر صمیمیت زناشویی اثرگذار است؛ در نتیجه به نظر می‌رسد که ذهن آگاهی می‌تواند به‌عنوان میانجی در این رابطه عمل کند.

یافته‌های پژوهش کنونی از دو جنبه نظری و عملی می‌تواند مفید باشد. در سطح نظری با بررسی تأثیر عوامل ذکر شده بر صمیمیت زناشویی، به افزایش دانش موجود در زمینه شناسایی عوامل ثمربخش و بررسی چگونگی و چرایی کنش‌های اثرگذار در افزایش یا کاهش صمیمیت

زناشویی کمک می‌کند و در سطح عملی نتایج این تحقیق می‌تواند در طراحی مدل‌ها و آموزش‌های لازم برای افزایش صمیمیت میان زوجین و در نتیجه بالابردن کیفیت زندگی زناشویی آنان کمک‌کننده باشد. پژوهش حاضر بر روی زنان متأهل استان تهران انجام گرفته است؛ از همین رو در تعمیم آن به مردان و یا افراد سایر گروه‌ها باید احتیاط لازم را به کار برد. پیشنهاد می‌شود جهت شناسایی گستره بیشتر اثرات راهبردهای حفظ زوج به‌عنوان یک متغیر با سابقه پژوهشی اندک در کشور و همچنین به‌منظور افزایش دامنه تعمیم‌پذیری یافته‌های این تحقیق، پژوهش‌های مشابهی بر روی گروه‌های دیگری از جمله مردان متأهل و زوجین ساکن شهرها و استان‌های دیگر صورت گیرد.

تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌دارند که هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد و در انجام پژوهش، کلیه موازین اخلاقی رعایت و لحاظ شده است.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از کلیه شرکت‌کنندگانی که در فرآیند پژوهش همراهی کردند، صمیمانه تقدیر و تشکر به عمل می‌آید.

فهرست منابع

- ابوالقاسمی، عباس؛ فتوحی، سکینه (۱۳۹۵)، رابطه ابعاد شخصیت و سازگاری زناشویی زوجین، بررسی نقش واسطه‌ای سبک‌های عشق‌ورزی. **فصلنامه فرهنگی- تربیتی زنان و خانواده**، ۱۱(۳۵)، ۴۱-۶۰.
- اعتمادی، عذرا؛ نوایی‌نژاد، شکوه؛ احمدی، سید احمد و فرزاد، ولی‌الله (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی زوج‌درمانی شناختی-رفتاری بر صمیمیت زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره در شهر اصفهان. **نشریه مطالعات روان‌شناختی**، ۲(۱-۲)، ۶۹-۸۷.
- امیدبیک، مهسا؛ خلیلی، شیوا؛ غلامعلی لواسانی، مسعود و قربانی، نیما (۱۳۹۳). رابطه ذهن‌آگاهی و خودشناسی منسجم با رضایتمندی زناشویی. **نشریه روان‌شناسی**، ۷۱، ۳۲۷-۳۴۱.
- اندامی خشک، علیرضا (۱۳۹۲)، نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین تنظیم شناختی هیجان و تحمل پریشانی برای رضایت از زندگی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی. تهران.
- بختیاری، انسبه؛ حسینی، سعیده السادات؛ عارفی، مختار و افشاری‌نیا، کریم (۱۴۰۰)، نقش واسطه‌ای صمیمیت زناشویی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و نگرش به خیانت زناشویی. **فصلنامه پژوهش‌های مشاوره**، ۲۰(۷۷)، ۱۲۲-۱۴۰.
- خواجه‌زاده، پیمان و صباحی، پرویز (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر تنظیم هیجان و تحمل پریشانی در نمونه‌های غیربالینی وسواس فکری- عملی. **روانشناسی بالینی**، ۵۲، ۱-۱۴.
- دیره، عزت؛ پشنگیان، نیلا (۱۳۹۸)، اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی زوجی بر ارتقاء احساسات مثبت زوجین جوان شهر بوشهر. **پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری**، ۴(۳۴)، ۱-۱۸.
- رستمی، فرزانه و فریدونفر، هانیه (۱۳۹۹)، نقش واسطه‌ای مهارت‌های ذهن‌آگاهی در ارتباط بین تحمل پریشانی با تعطل ورزشی در بانوان ورزشکار منطقه ۳ تهران. **مدیریت ارتقای سلامت**، ۱۰(۵)، ۴۱-۵۳.
- رستمی خو، سارا و پرندین، شیما (۱۳۹۹)، اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر خودتنظیمی هیجانی، تحمل آشفتگی پریشانی و حل تعارضات زناشویی در زوجین دارای مشکل سازگاری شهر کرمانشاه. **روانشناسی اجتماعی**، ۵۶، ۵۷-۷۲.
- شهابی، شیفته؛ جنا آبادی، حسین و کرد تمینی، بهمن (۱۴۰۰)، مدل‌سازی ارتباط بین صمیمیت زناشویی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه و تحمل پریشانی در افراد متأهل. **مطالعات ناتوانی**، ۱۱، ۱۰۴-۱۰۴.
- طاهری، زهرا و محوی شیرازی، مجید (۱۳۹۸)، رابطه انتظار از ازدواج و تحمل پریشانی با سازگاری زناشویی زنان. **پژوهشنامه زنان**، ۱۰: ۹۸-۱۱۵.
- عزیزی، علیرضا؛ میرزایی، آزاده و شمس، جمال (۱۳۸۹)، بررسی رابطه تحمل آشفتگی و تنظیم هیجانی با میزان وابستگی دانشجویان به سیگار. **تحقیقات نظام سلامت حکیم (حکیم)**، ۱۳(۱): ۱۱-۱۸.

غفوری، محمدسجاد؛ زاده محمدی، علی و حیدری، محمود (۱۴۰۰)، پیش‌بینی صمیمیت زناشویی براساس بخشش و تحمل پریشانی زنان متأهل شهر تهران. نهمین کنگره ملی آسیب‌شناسی خانواده و پنجمین جشنواره ملی خانواده پژوهی، تهران.

کلاتریان، الهام؛ زرین فر، ساناز و زرین فر، الناز (۱۳۹۶)، اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی برای افزایش صمیمیت در زوج‌ها. اجلاس بین‌المللی روانشناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت، مشهد.

قاسمی جوینه، رضا؛ موسوی، سید ولی‌الله و حسینی صدیق، مریم سادات (۱۳۹۸)، نقش میانجی نارسایی شناختی در ارتباط بین ذهن آگاهی و صمیمیت زناشویی سالمندان. *مجله روانشناسی پیری*، ۵ (۳)، ۲۵۱-۲۶۱.

قاسمی جوینه، رضا؛ عرب زاده، مهدی؛ جلیلی نیکو، سعید؛ محمدعلیپور، زینب و محسن زاده، فرشاد (۱۳۹۴)، بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۲ (۱۴)، ۱۳۷-۱۵۰.

قانع، صفورا؛ اسدی، جوانشیر و درخشانیپور، فیروزه (۱۳۹۷)، آموزش ذهن آگاهی بر بهزیستی فردی و سلامت روان سالمندان زن. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان*، ۲۰ (۱)، ۷۱-۷۶.

مرادی، زهرا و صادقی، مسعود (۱۳۹۹)، رابطه دلزدگی زناشویی و تحمل پریشانی در دانشجویان متأهل. چهارمین همایش ملی روانشناسی دانشگاه پیام نور، رشت.

محمودپور، عبدالباسط؛ فرحبخش، کیومرث؛ حسینی، به رزان و الهام بلوچ زاده، الهام (۱۳۹۷)، پیش‌بینی تعهد زناشویی زنان بر اساس شیوه های دل بستگی، خود شفقتی و تحمل پریشانی. *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۲۵، ۶۵-۸۴.

محمودپور، عبدالباسط؛ دهقان پور، ثنا؛ ایجادی، سحر و یوسفی، ناصر (۱۳۹۹)، پیش‌بینی صمیمیت زناشویی زنان بر اساس ذهن آگاهی، الگوهای حل تعارض، حمایت اجتماعی ادراک شده و بهزیستی اجتماعی. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۱۰ (۳۹)، ۸۳-۱۰۲.

موحدی، معصومه؛ موحدی، یزدان و کریمی‌نژاد، کلثوم (۱۳۹۳)، بررسی رابطه رضایت زناشویی، صمیمیت و کیفیت روابط زناشویی در متأهلین با گذشت. *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۱۶، ۶۳۳-۶۵۲.

نادری، فرح و آزادمنش، پونه (۱۳۹۱)، مقایسه دلزدگی زناشویی، عملکرد خانواده و صمیمیت کارکنان زن و مرد. *یافته‌های نو در روان‌شناسی*، ۲۲، ۹۷-۱۱۲.

وحدانی، محبوبه؛ خضری، مجتبی؛ محمودپور، عبدالباسط و فرحبخش، کیومرث (۱۳۹۹)، پیش‌بینی دلزدگی زناشویی بر اساس ابرازگری هیجانی، تحمل پریشانی و الگوهای ارتباطی. *رویش روانشناسی*، ۵۵، ۴۷-۵۸.

وفایی، علی و قاسمی مطلق، مهدی (۱۳۹۸)، رابطه تنظیم شناختی هیجان و تحمل پریشانی با رضایت زناشویی. *فصلنامه دانش انتظامی خراسان شمالی*، ۲۶، ۳۷-۵۹.

Albert, G., & Arnocky, S. (2016). Use of Mate Retention Strategies. 10.1007/978-3-319-16999-6_151-1.

- Asodo, K., & Aron, F. E. (2009). Marital satisfaction. *Journal of Psychology and Social* vol 67: 15 -28.
- Atari, M., Barbaro, N., Sela, Y., Shackelford, T. K., & Chegeni, R. (2017). The Big five personality dimensions and mate retention behaviors in Iran. **Personality and Individual Differences**, 104, 286–290.
- Atari, M., Barbaro, N., Shackelford, T. K., & Chegeni, R. (2017). Psychometric Evaluation and Cultural Correlates of the Mate Retention Inventory-Short Form (MRI-SF) in Iran. **Evolutionary psychology: an international journal of evolutionary approaches to psychology and behavior**, 15(1), 1474704917695267.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. **Clinical Psychology: Science and Practice**, 10, 125-143.
- Bardeen, J., Tull, M., Dixon-Gordon, K., Stevens, E., & Gratz, K. (2015). Attentional control as a moderator of the relationship between difficulties accessing effective emotion regulation strategies and distress tolerance. **Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment**, 37, 79-84.
- Brem, M.J., Khaddouma, A.M., Elmquist, J., Florimbio, A.R., Shorey, R.C., & Stuart, G.L. (2019). Relationships Among Dispositional Mindfulness, Distress Tolerance, and Women's Dating Violence Perpetration: A Path Analysis. **Journal of Interpersonal Violence**, 34, 2996 - 3016.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, 84, 822-848.
- Burpee, Leslie C., and Ellen J. Langer. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. **Journal of Adult Development**, 12, 43-51.
- Buss, D. M. (1988). From vigilance to violence: Tactics of mate retention in American undergraduates. **Ethology and Sociobiology**, 9, 291–317.
- Buss, D. M., Shackelford, T. K., & McKibbin, W. F. (2008). The Mate Retention Inventory—Short Form (MRI-SF). **Personality and Individual Differences**, 44, 322–334.
- Buss, D. M., Larson, R.J., Westen, D., & Smmelroth, J. (1992). Sex differences in jealousy: Evaluation, physiology and psychology. **Psychological Science**, 3, 251-255.
- Chegeni, R., Pirkalani, R.K., & Dehshiri, G. (2018). On love and darkness: The Dark Triad and mate retention behaviors in a non-Western culture. **Personality and Individual Differences**, 122, 43-46.
- Choi, Su-Yeon; Kim, Hyoung-Ryoul & Myong, Jun-Pyo (2020). The Mediating Effects of Marital Intimacy and Work Satisfaction in the Relationship between Husbands' Domestic Labor and Depressive Mood of Married Working Women. **Environmental Research and Public health**, 17, 2 – 12.
- Cordova, J. V., Gee, C. B., & Warren, L. Z. (2005). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. **Journal of Social and Clinical Psychology**, 24 (2), 218-35.
- Daly, M., Wilson, M., & Weghorst, S. J. (1982). Male Sexual jealousy. **Ethology and Sociobiology**, 3, 11-27.
- de Miguel, A., & Buss, D. M. (2011). Mate retention tactics in Spain: personality, sex differences, and relationship status. **Journal of personality**, 79(3), 563–585.
- Doorley JD, Kashdan TB, Alexander LA, Blalock DV, McKnight PE. (2019). Distress tolerance in romantic relationships: A daily diary exploration with methodological considerations. **Motiv Emot**, 43(3), 505–516.

- Engle G, kenneth Ro.(2002). The personality of love: fundamental motives and traits related to component of love. **Personality & individual differences**, 32: 839 – 853.
- Esere, M.O. & Yeyeodu, Ake & Oladun, Comfort (2014). Obstacles and Suggested Solutions to Effective Communication in Marriage as Expressed by Married Adults in Kogi State, Nigeria. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, 114, 584-592.
- Hajian, A., & Mohammadi, S. (2013). The effect of training solution-focused couples therapy on dimensions of marital intimacy. **Pak J Med Sci**, 29(1), 321-324.
- Hawkins, D. N., & Booth, A. (2005). Unhappily Ever After: Effects of long-term, low-quality marriages on well-being. **Social Forces**, 84(1): 451- 471
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. **Clinical Psychology: Science and Practice**, 11, 255-262.
- Hsu, S. H., Collins, S. E., & Marlatt, G. A. (2012). Examining psychometric properties of distress tolerance and its moderation of mindfulness-based relapse prevention effects on alcohol and other drug use outcomes. *Addictive Behaviors*, 38, 1852-1858.
- Gardner H. Intelligence reframed. Multiple intelligences for the 21st century. New York: Basic books; 2010.
- Ghanbarian, E., Hajhosseini, M., Mikani, M., & Mahmoudpour, A. (2020). Differentiation of Self and Mate Retention Behaviors: The Mediating Role of Communication Patterns. **Evolutionary Psychology**, 18 (4), 1-8.
- Keough, M.E., Riccardi, C.J., Timpano, K.R., Mitchell, M.A., & Schmidt, N.B. (2010). Anxiety symptomatology: the association with distress tolerance and anxiety sensitivity. **Behavior therapy**, 41 4, 567-74 .
- Lachman, V.D. (2016). Moral Resilience: Managing and Preventing Moral Distress and Moral Residue. **Medsurg Nurs**, 25(2):121-4.
- Lindová, J., Klapilová, K., Johnson, D.S., Vobořilová, A., Chlápková, B., & Havlíček, J. (2019). Nonverbal mate retention behaviour in women and its relation to couple's relationship adjustment and satisfaction. **Ethology**. 125(2). 925-939.
- Mace, C. (2008). **Mind fulness and mental health**. New York. Rouldeye press Marriage and Family. Counselling.
- Lopes, G. S., Shackelford, T. K., Santos, W. S., Farias, M. G., & Segundo, D. S. (2016). Mate retention inventory-short form (MRI-SF): Adaptation to the Brazilian context. **Personality and Individual Differences**, 90, 36–40.
- Mills, B., Turnbull, G. (2001) After trauma: Why assessment of intimacy should be an integral part of medico-legal reports. **Sexual and Relationship Therapy**, 16, 299–308.
- Miner, E. J., Starratt, V. G., & Shackelford, T. K. (2009). It's not all about her: Men's mate value and mate retention. **Personality and Individual Differences**, 47, 214–218.
- Myers, J.E ., Madathil, J. & Tingle, L.R. (2005). Marriage satisfaction and wellness in india and the U.S: a preliminary comparison of arranged marriages and marriages of choice. **Journal of counseling and development**. 83. 183-190.
- Nascimento, B., & Little, A. (2020). Relationship satisfaction mediates the association between perceived partner mate retention strategies and relationship commitment. **Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues**. Advance online publication.
- Overall, N.C., & McNulty, J.K. (2017). What Type of Communication during Conflict is Beneficial for Intimate Relationships. **Current opinion in psychology**, 13, 1-5.

- Pan, W., Gau, M., Lee, T., Jou, H., Liu, C. h., & Wen, T. (2019). Mindfulness- based programme on the psychological health and intimacy of pregnant women. **Women and Birthday**, 32(1):e102-9.
- Salkicevic, S., Stanic, L. A., & Grabovac, M. T. (2014). Good mates retain us right: Investigating the relationships between mate retention strategies, mate value, and relationship satisfaction. **Evolutionary Psychology**, 12, 1038–1052.
- Shackelford, T. K., Buss, D. M. (2000). Marital satisfaction and spousal cost infliction. **Personality and Individual Differences**, 28, 917–928.
- Shackelford, T. K., Goetz, A. T. & Buss, D. M. (2005). Mate Retention in Marriage: Further evidence of the reliability of the Mate Retention Inventory. **Personality and Individual Differences**, 39, 415-425.
- Simons, J. S. & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. **Motivation and Emotion**, 29(2), 83-102.
- Sopiah, N.N. (2014). Self-concept, function and prosperity of Chinese and Betawi family in Sukasari Village, Tangerang Sub-district, Tangerang City [Underthesis]. Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor. Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmuller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness - The Freiburg mindfulness inventory (FMI). **Personality and Individual Differences**. 40: 1543-1555.
- Walker, A.B. and Thompson, L. (1983) Intimacy and Intergenerational Aid and Contact among Mothers and Daughters. **Journal of Marriage and the Family**, 45, 841-849.
- Yoo, Yang-Gyeong; Lee, Duck-Joo; Lee, In-Soo; Shin, Namin; Park, Ju-Yeon; Yoon, Mi-Ra & Yu, Boas (2016). The Effects of Mind Subtraction Meditation on Depression, Social Anxiety, Aggression, and Salivary Cortisol Levels of Elementary School Children in South Korea. **Journal of Pediatric Nursing**, 31(3), 185-97.

