



Print ISSN: 2251-6654
Online ISSN: 2588-3542



Journal of Family Counseling and Psychotherapy

Volume 14, Issue 2 – June 2026

 10.22034/FCP.2026.141334.2233

The Path Analysis of Mediating Role of Marital Empathy in the Relationship Between Marital Boredom and Mindfulness with Marital Conflicts of Couples With a Tendency to Divorce in Yasouj City

1. Zahedeh Rahmanian

Ph.D. in Psychology, Assistant Professor, Faculty of Educational Sciences, Fatemeh Al-Zahra Campus, Department of Counseling and Guidance Education, Farhangian University, Tehran, Iran.
z.rahmanian@cfu.ac.ir

2. Elham Zaboli Sisakht

Master's in Clinical Psychology, Faculty of Humanities, Department of Psychology, Islamic Azad University of Yasouj, Yasouj, Kohgiluyeh and Boyer-Ahmad, Iran.

Received: 2024-12-15

Accepted: 2026-06-16

Abstract

Background: It is important to look at the role of marital conflicts and its related factors in disputes leading to divorce. **Objective:** The aim of study was determinant the mediating role of marital empathy in the relationship between marital boredom and mindfulness with marital conflicts of couples with a tendency to divorce in Yasouj city. **Method:** The present study is a correlational from descriptive study. The statistical population in this research was couples with a tendency to divorce in Yasouj city, who referred to the Dispute Resolution Council of this city. After coordinating with this council, 100 couples were selected by available sampling method who were willing to participate and complete the research tools. The instruments used in this research were [Marital Discomfort Questionnaire \(Pines, 2003\)](#), [Marital Conflicts Questionnaire \(Sanai, 2019\)](#), [Marital Empathy Questionnaire \(Jolliffe and Farrington, 2006\)](#) and [Mindful Attention Awareness Scale \(Brown and Ryan, 2003\)](#). **Findings:** The results of the path analysis showed that marital boredom and mindfulness are related to couples' marital empathy, marital boredom and mindfulness are related to couples' marital conflicts, marital empathy is related to couples' marital conflicts, marital empathy mediates the relationship between marital boredom and couples' marital conflicts, and marital empathy mediates the relationship between couples' mindfulness & marital conflicts. **Conclusion:** Marital empathy plays a mediating role in the relationship between marital boredom and mindfulness with marital conflicts of couples with a tendency to divorce in Yasouj city. Therefore, if couples can solve their previous unresolved issues that have led to heartbreak through empathy, the rate of divorce in the society will be less.

Key words: *mindfulness, marital conflict, empathy, marital boredom.*



Introduction

One of the effective factors in the family health is the divorce and the tendency to divorce, which is the collapse of the main and fundamental core of society and is considered as one of the most important social problems of human life (Aminalroaya, Kazemian & Esmaeili, 2017). One of the main reasons for divorce is marital conflicts. Marital conflict is a lack of continuous and meaningful agreement between two spouses. With the increase of conflict in marital relations, incompatibility increases and more dissatisfaction is obtained, and these problems are considered as the prerequisites for divorce and separation. Marital conflicts have seven components, these components are: decrease in cooperation, decrease in sexual relations, increase in emotional reactions, turning to the child to get his support in front of his wife and friends, increase in personal relationship with his relatives and separating financial affairs from each other (AmanElahi, Zarbakhsh, & Esmaili, 2017).

Cohabitation is affected by many factors, some of which may lead couples to conflict, psychological separation, marital boredom, and even divorce. In a disillusioned marriage, one or both couples, while experiencing a sense of separation from their spouse and a decrease in mutual interests and communication, have significant concerns about the increasing destruction of the relationship and progress towards divorce and separation (Zeng, Zhang, and Zong et al., 2020). Marital boredom is a gradual decrease in emotional attachment to the spouse, which is associated with the feeling of alienation, disinterest and indifference of the couple to each other and the replacement of negative emotions instead of positive emotions. The initial excitement leads to emotional dependence, commitment, and eventually heartbreak (Kupcewicz, Jozwik, 2020).

In addition to marital boredom, people's level of mindfulness is also related to marital conflicts. Mindfulness includes a number of components, firstly, mindfulness is related to voluntary processes, which means that attention is directed in an intentional way, secondly, in the state of mindfulness, the object of attention is everything that is conscious and happening in the present moment. It happens, so such a state involves the tendency towards the present moment. Thirdly, an important component of mindfulness is the attitude of accepting what is currently being considered regardless



of its emotional, motivational and cognitive meaning, in mindfulness, experience is examined through the attitude of openness and curiosity (Brown and Ryan, 2003).

According to Yang and Long (2007), one of the good ways to deal with marital conflicts is active responsibility in a relationship, marital empathy and realizing the value of marital relationship. Three types of empathy are important in creating a sense of closeness in a relationship: 1- understanding the person's point of view, 2- concern, 3- empathic attention and sympathy. They believe that empathy helps to maintain and promote intimate and satisfying relationships between couples over time; On the other hand, lack of empathy makes the wife feel that she is not understood, unimportant and neglected by her partner, which has a bad effect on their relationship and level of marital satisfaction. Empathy is an important ability that attunes a person to the feelings and thoughts of others, connects them to the social world, prevents harm to others, helps regulate relationships, support joint activities, and group cohesion.

Therefore, marital disputes by themselves do not threaten the marital bond, but emotions such as despair, resentment and disgust cause dissatisfaction and disturb the relationship. These destructive relationships with negative interactions between couples lead to a decrease in satisfaction in the relationship that increase in the likelihood of divorce. So far, researches have investigated the separate relationship between marital boredom, mindfulness and empathy with marital conflicts of couples, but so far, no research has been found that determines the mediating role of marital empathy in the relationship between marital boredom and mindfulness with marital conflicts of couples with a tendency to divorce. In addition, in this regard, the previous literature has contradictory findings in some cases; Therefore, the purpose of this research is to answer the question whether marital empathy has a mediating role in the relationship between marital boredom and mindfulness with marital conflicts of couples with a tendency to divorce in Yasouj city?

Methodology

The current research is correlation from descriptive one. The statistical population in this research was couples with a tendency to divorce in Yasouj city, who referred to the dispute resolution council of this city. After coordinating with this council, 100 couples were selected by available sampling method who were willing to participate and



complete the research tools. The instruments used in this research were Pines Marital Discomfort Questionnaire (2003), Sanai Marital Conflicts Questionnaire (2019), Jolliffe and Farrington Marital Empathy Questionnaire (2006) and Brown and Ryan Mindfulness Questionnaire (2003).

Results and discussion

the research findings showed that marital empathy mediates the relationship between marital boredom and marital conflicts of couples. Pines, Neal and Hammer (2016) consider burnout as a state of physical, emotional, and mental weariness that occurs in long-term conflict situations with emotional demands. In this definition, mental depression is characterized by a decrease in energy, chronic depression, weakness and a wide variety of physical and psychosomatic complaints. While emotional burnout includes feelings of helplessness, hopelessness, and deception, psychological burnout refers to the development of a negative attitude toward oneself, work, and life. These signs are observed in normal people. Heartbreak is a painful physical, emotional and psychological condition and it affects those who expect dream love to give meaning to their lives. If couples can control their marital boredom to a great extent, the amount of their marital conflicts will decrease, and on the other hand, if the heartbroken couple can manage their marital empathy with their spouse in a favorable way, this amount of heartbreak will decrease, and when heartbreak decreases, marital conflicts will decrease.

Table 1. Comparison of the fit indices of the proposed model and the modified model

RMSEA	NFI	CFI	TLI	IFI	AGFI	GFI	χ^2/df	Df	χ^2	Fitness indicators
.14	.925	.908	.899	.924	.895	.922	3.91	2	7.82	Proposed model
.034	.986	.998	.990	.999	.944	.994	1.11	1	1.11	Final model

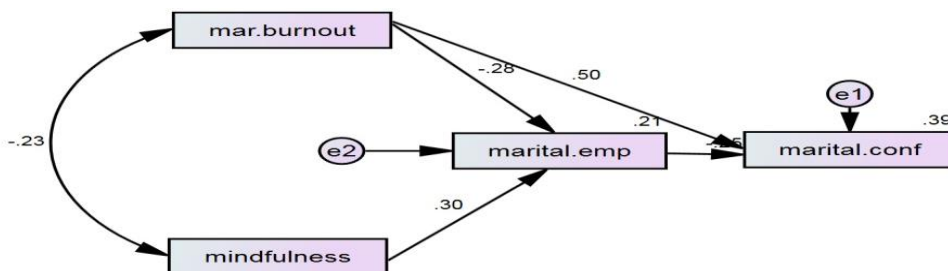


Diagram 1. the final model of the current research along with the standard coefficients



In addition, the findings showed that marital empathy mediates the relationship between couples' mindfulness & marital conflicts. Empathy is the ability to understand the emotions and thoughts of others and also respond to them with appropriate emotions and feelings (Billington, Barn-Cohen and Wheelwright, 2007). The study of Gaur, Bhardwaj (2015) indicates that a high level of empathy in couples is positively related to their marital satisfaction and compatibility. Yang and Long (2007) state that empathy helps maintain and promote intimate and satisfying relationships between couples over time; On the other hand, lack of empathy makes the wife feel that she is not understood, unimportant and neglected by her partner, which has a bad effect on their relationship and level of marital satisfaction. Therefore, if sympathetic couples can mediate the role of mediator in the relationship of mindfulness and marital conflicts, they can have a better quality of life.

One of the limitations in this research was the use of a questionnaire as the only data collection tool that has a self-report aspect. For this reason, it is not without problems and bias in answering. It is suggested that other researches be conducted in the field of individuals and other groups of society. Considering the relationship between mindfulness and marital conflicts, this research suggests to raise the level of mindfulness of couples against the problems ahead, by forming mindfulness courses, to reduce the number of marital conflicts.

Acknowledgments

We would like to thank all the couples participating in this study.

Authors' contributions

Corresponding author contributed to the all-process stage of the article, such as design and implementation of the research, to the analysis of the results, and the writing of the manuscript. Co-author contributed to collecting the data, the analysis of the results, and the writing of the manuscript.

Funding

This study was carried out at the personal expense of the authors and no financial resources were received in any of the stages of this research.

Availability of data and materials

No available

Ethics approval and consent to participate



In this study, in addition to writing a guide at the beginning of the questionnaire, the purpose of the study was explained to them in a research manner. Participants then completed a research consent form. In case of dissatisfaction of one of the couples, the questionnaire was not given to both couples.

Consent for publication

Participants were assured that their findings were confidential and would be published in an article without mentioning their personal information.

Competing interests

The author(s) declared no potential conflicts of interest to the research, authorship, and/or publication of this article.

References

- AmanElahi, Abbas; Zarbakhsh, Mohammad and Esmaili, Asim (2017). Prediction of marital conflicts based on forgiveness and empathy of married women in Dezful city. The 18th conference of the Iranian Counseling Association titled Counseling and Health. Tehran. <https://civilica.com/doc/859146>
- Aminalroaya, R., Kazemian, S., & Esmaeili, M. (2017). Forecasting Distress Tolerance on the Base of the Communication Components of Original Family among Divorces and Non-Divorced Women. *Quarterly Journal of Woman and Society*, 7(28), 91-106. 20.1001.1.20088566.1395.7.28.5.5
- Billington, J., Baron-Cohen, S., & Wheelwright, S. (2007). Cognitive style predicts entry into physical sciences and humanities: Questionnaire and performance tests of empathy and systemizing. *Journal of Learning Individual Differences*, 17, 260-268. <https://www.sciencedirect.com/getaccess/pii/S1041608007000155/purchase>
- 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(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Gaur, P., Bhardwaj, A. B. (2015). Relationship between Empathy, Forgiveness and Marital Adjustment in Couples. *Int J Indian Psychol*; 8: 145-51. <https://ijip.in/wp-content/uploads/2019/02/C03141V3I12015.pdf>
- Jolliffe, D., Farrington, D.P. (2006). Examining the relationship between low empathy and bullying. *Aggressive Behavior*, 32(3), 1–11. <https://faculty.buffalostate.edu/hennesda/bullying%20and%20empathy.pdf>
- Pines, A. M., & Nunes, R. (2003). The relationship between career and couple burnout: Implications for career and couple counseling. *Journal of Employment Counseling*, 40(2), 50-64. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2003.tb00856.x>
- Pines, A. M., & Neal, M. B., & Hammer, L. B. (2016). Job burnout and couple burnout in dual- earner couples in the sandwiched generation. *Social psychology Quarterly*, 74, 361-368. DOI:10.1177/0190272511422452



- Young, M. E., & Long, L. L. (2007). Counseling and therapy for couples. CA: Brooks/Cole.
<https://search.worldcat.org/title/Counseling-and-therapy-for-couples/oclc/70847905>
- Zeng, L. N., Zhang, J. W., Zong, Q, Chan, S. C & et al. (2020). Prevalence of burnout in mental health nurses in China: A meta-analysis of observational studies. Arch Psychiatr Nurs. 34(3):141-148. DOI: 10.1016/j.apnu.2020.03.006





Print ISSN: 2251-6654
Online ISSN: 2588-3542



Journal of Family Counseling and Psychotherapy

Volume 14, Issue 2 – June 2026

10.22034/FCP.2026.141334.2233

تحلیل مسیر نقش میانجی همدلی زناشویی در رابطه دل‌زدگی زناشویی و ذهن‌آگاهی با تعارضات زناشویی زوجین دارای گرایش به طلاق شهر یاسوج

زاهده رحمانیان دکتری روانشناسی، استادیار، دانشکده علوم تربیتی، پردیس فاطمه الزهرا، گروه آموزش راهنمایی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران. z.rahmani.an@fu.ac.ir

راضیه حاجی‌مرادی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد یاسوج، یاسوج، کهگیلویه و بویراحمد، ایران.

پذیرش: ۱۴۰۵-۰۳-۲۵

دریافت: ۱۴۰۳-۰۹-۲۵

چکیده

نقش تعارضات زناشویی و عوامل مرتبط با آن در اختلافات منجر به طلاق از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. هدف از این پژوهش تعیین نقش میانجی همدلی زناشویی در رابطه دل‌زدگی زناشویی و ذهن‌آگاهی با تعارضات زناشویی زوجین دارای گرایش به طلاق شهر یاسوج است. پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. از بین کلیه زوجین مراجعه کننده به شورای حل اختلاف شهر یاسوج، بعد از هماهنگی با این شورا ۱۰۰ زوج که تمایل به شرکت داشتند، به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند. ابزار پژوهشی مورد استفاده پرسش‌نامه دل‌زدگی زناشویی (Pines & Nunes, 2003)، پرسش‌نامه تعارضات زناشویی (Sanai, 2016)، پرسش‌نامه همدلی زناشویی (Jolliffe, Farrington, 2006) و پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی (Brown, & Ryan, 2003) بودند. نتایج تحلیل مسیر نشان داد که دل‌زدگی زناشویی و ذهن‌آگاهی با همدلی زناشویی زوجین رابطه دارد، دل‌زدگی زناشویی و ذهن‌آگاهی با تعارضات زناشویی زوجین رابطه دارد، همدلی زناشویی با تعارضات زناشویی زوجین رابطه دارد، همدلی زناشویی ارتباط بین دل‌زدگی زناشویی بر تعارضات زناشویی زوجین را میانجی می‌کند و همدلی زناشویی ارتباط بین ذهن‌آگاهی بر تعارضات زناشویی زوجین را میانجی می‌کند. در نتیجه همدلی زناشویی در رابطه دل‌زدگی زناشویی و ذهن‌آگاهی با تعارضات زناشویی زوجین دارای گرایش به طلاق شهر یاسوج نقش میانجی دارد. لذا، اگر زوجین بتوانند از طریق همدلی مسائل حل نشده قبلی خود را حل نمایند که منجر به دل‌زدگی شده‌اند، میزان طلاق در جامعه کمتر خواهد شد.

کلیدواژه‌ها: ذهن‌آگاهی، تعارضات زناشویی، همدلی، دل‌زدگی زناشویی.



مقدمه

وجود یک خانواده مستحکم، گرم، صمیمی و دارای احترام متقابل یکی از پیامدهای ازدواج موفق است که می‌تواند سلامت جسم و روان، راحتی، آرامش و ایمنی همسران و اعضای خانواده را در پی داشته باشد و همواره مورد توجه همه روان‌شناسان، مشاوران و سایر متخصصان بهداشت روان قرار داشته است (Mahmoudpour, Shiri, Farahbakhsh, & Zolfaghri, 2020). یکی از عوامل مؤثر در سلامت نهاد خانواده مسئله طلاق و گرایش به طلاق است که فروپاشی هسته اصلی و بنیادی جامعه است و یکی از دلایل آن تعارضات زناشویی است (Gholami, Salehzadeh, Bakhshayesh, & karimian, 2024).

تعارض زناشویی نوعی فقدان توافق مداوم و معنادار بین دو همسر است که دارای هفت مؤلفه است: کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، روی آوردن به فرزند برای کسب حمایت او در مقابل همسر و دوستان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود و جداکردن امور مالی از یکدیگر (AmanElahi, Zarbakhsh & Esmaili, 2017). رایس (۱۹۹۶) تعارض را نوعی ارتباط زناشویی همراه با رفتارهای خشونت‌آمیز مانند توهین، سرزنش، انتقاد و حمله فیزیکی تعریف می‌کند. تعارض از دید سیستمی، تنازع بر سر تصاحب پایگاه و منابع قدرت است (Greef, Bruyne, 2000). پژوهش‌ها مؤید رابطه بعد شناختی (خودپنداره) و بعد هیجانی (شرم) شخصیت زنان و مردان با میزان تعارضات زناشویی در آنان است (Gholami, Salehzadeh, Bakhshayesh, & karimian, 2024). به عبارت دیگر، عوامل زیادی بر میزان تعارضات زناشویی تأثیر دارد که دلزدگی زناشویی نیز یکی دیگر از آن‌ها است (Abolghasemi, Davoudi, Ghorbanpour Ahmad Sargorabi, 2024).

دلزدگی زناشویی کاهش تدریجی دلبستگی عاطفی به همسر است که با احساس بیگانگی، بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی زوجین به یکدیگر و جایگزینی عواطف منفی به جای عواطف مثبت همراه است و به ازدست‌دادن شوروشوق اولیه، وابستگی عاطفی، تعهد و نهایتاً بروز دلزدگی منجر می‌شود (Kupcewicz, Jozwik, 2020). در یک ازدواج سرخورده، زوجین ضمن تجربه احساس گسستگی از همسر و کاهش علایق و ارتباطات متقابل، نگرانی‌های قابل توجهی در خصوص تخریب فزاینده رابطه و پیشروی به سمت جدایی دارند (Zeng, Zhang, Zong, Chan, & et al. 2020). دلزدگی زناشویی تحت تأثیر عوامل درون فردی و بین فردی مختلفی قرار دارد که شناسایی عوامل تأثیرگذار بر آن و استفاده از نتایج آن به شکل کاربردی و مداخله‌ای، تأثیرات بسیاری بر بهبود روابط زوجین دارد (Baher Talari, 2024).



طبق نظریه روند دل‌زدگی زناشویی، علت دل‌زدگی زناشویی شامل: قبل از ازدواج (باورهای مربوط به ازدواج، شرایط خانوادگی قبل از ازدواج، خزانه ضعیف مقابله با مسائل زندگی)، حین ازدواج (مشکلات موجود در خانواده به هنگام ازدواج، بی‌نظمی هیجانی به هنگام ازدواج، و داشتن اجبار در ازدواج)، و پس از ازدواج (علل درون روانی زن و مرد، فشارهای خانوادگی، خزانه ضعیف مقابله با مسائل زندگی متأهلی) است (Ahmadimehr, Yousefi & Gol Parvar, 2020). پس مفهوم دل‌زدگی زناشویی، مفهومی ایستا و ثابت نیست و اکثر زوج‌ها در زندگی مشترک خود، تغییرات جزئی را در میزان رضایت‌مندی تجربه می‌کنند و در نتیجه آن همواره ناگزیرند خود را فعالانه با جنبه‌های گوناگون و تغییرپذیر فیزیکی، اجتماعی و روانی محیط خود سازگار کنند؛ به طوری که پژوهش‌ها نشان داده‌اند تاب‌آوری و دل‌زدگی زناشویی بهترین پیش‌بینی‌کننده تعارض زناشویی است (Abolghasemi, Davoudi, Ghorbanpour Ahmad Sargorabi, 2024). شهریاری و عارفی (۱۳۹۶) در تحقیقی نشان داد که تعارض زناشویی و مولفه‌های آن اعم از کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، کاهش رابطه با خویشاوندان همسر، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، جداکردن امور مالی از یکدیگر با دل‌زدگی زناشویی رابطه معناداری دارد. آرنولد و بوگر (۲۰۱۵) در تحقیقی نشان دادند که بین مهارت‌های ارتباطی و دل‌زدگی زناشویی با تعارضات زناشویی رابطه وجود دارد.

علاوه بر دل‌زدگی زناشویی میزان ذهن‌آگاهی افراد نیز با تعارضات زناشویی مرتبط است (Barzegar, 2017). ذهن‌آگاهی شامل فعالیت‌های ارادی (هدایت توجه به صورت عمدی)، داشتن توجه (هوشیاری به هر آنچه که است و در لحظه حال اتفاق می‌افتد)، داشتن نگرش پذیرش (به هر آن چیزی که به طور جاری صرف نظر از معنی هیجانی، انگیزشی و شناختی آن توجه می‌شود) و داشتن نگرشی باز و کنجکاو به تجربه است (Brown, Ryan, 2003). طبق مدل شاپیرو، کارلسون، آستین و فریدمن (۲۰۰۶) در ذهن‌آگاهی سه اصل دنبال می‌شود: قصد، توجه و نگرش که جنبه‌ای درهم‌آمیخته از یک فرایند چرخه‌ای منحصربه‌فرد هستند که به طور هم‌زمان رخ می‌دهند. مطالعه دهقان، غلامعلی لواسانی و مدنی (۱۳۹۷) نشان داد ذهن‌آگاهی با مولفه‌های باورهای ارتباطی و دل‌زدگی زناشویی رابطه معناداری دارد. مطلبی پور و همکاران (۱۴۰۲) در پژوهشی نشان دادند ذهن‌آگاهی سبب بهبود همبستگی زناشویی، توافق زناشویی، ابراز محبت و رضایت زناشویی می‌شود. نعمتی، حشمتی و سلامت (۱۴۰۳) در پژوهشی نشان داد افزایش سواد عاطفی و مهارت‌های ذهن‌آگاهی قادرند در بهبود تنظیم هیجان و ابرازگری عاطفی زوجین تأثیر گذارند و به افزایش صمیمیت زناشویی منتهی گردند. باین‌حال، شاکر‌نژاد (۱۴۰۲) مدعی است



که «ذهن آگاهی» در معنویت عصر جدید محتوای خداشناختی و دستاوردهای شناختی و اخلاقی ندارد و تنها حال خوب را به ارمغان می آورد که ناشی از پایین آوردن حساسیت ذهنی نسبت به گذشته و آینده است.

بعلاوه، پژوهش ها نشان داده اند دیدگاه فهمی همسر با واسطه گری باورهای ارتباطی و خودتنظیمی زناشویی پیش بینی کننده تعارضات زناشویی است (Khazaei, Pouladi Rishehri, Aynypour, 2023). همدلی یکی از راه های خوب برای مقابله با تعارضات زناشویی و ایجاد ارتباط صمیمی و رضایت بخش بین زوجین در طول زمان از نظر یانگ و لانگ (۲۰۰۷) است که شامل: ۱- درک دیدگاه فرد، ۲- نگرانی، ۳- توجه همدلانه و همدردی. ایشان معتقدند عدم همدلی باعث می شود که همسر احساس کند که درک نشده، بی اهمیت و مورد غفلت شریک خود واقع شده است، که این امر بر چگونگی روابط و سطح رضایت زناشویی آن ها تأثیر سوء می گذارد. به عبارت دیگر، همدلی به معنای توانایی پذیرش دیدگاه شخصی دیگر و تجربه افکار و احساسات آن فرد، توانایی درک و شراکت در حالات عاطفی دیگران و تجربه شخصی آن ها بدون پیوند با آن هاست (Xiao, Lin, Li, Xu, Guo, Sun, Jiang, 2021)، که ترکیبی از دو بعد شناختی و عاطفی است. بعد شناختی به توانایی درک هیجانات دیگران اشاره دارد و بعد عاطفی توانایی سهم شدن در هیجانات دیگران است (souri, kadivar, kramati, hasanabadi, 2021). طبق نظریه همدلی مارتین هافمن، همدلی هیجانی است که بیش از آن که با وضعیت خود شخص تناسب داشته باشد، با وضعیت طرف مقابل تناسب دارد. مطالعات تجربی نشان دادند که همدلی هیجانی نیست که همیشه خودکار و خارج از کنترل فرد واقع شود، بلکه تحت تأثیر فرایندهای شناختی، آمادگی ذهنی و پیشینه زندگی و حرفه ای شخص تحریک شده یا بازداری می شود (Boosaliki, 2024). پدران می توانند با همدلی با مادران، تعارضات زناشویی ناشی از استرس والدگری و در نتیجه سطوح پایین رضایت زناشویی آن ها را کاهش دهند (Ebrahimi, Mousavian Khatir, 2024). عباس پور و همکاران (۱۴۰۲) در تحقیقی اذعان نمودند همدلی زناشویی در کیفیت رابطه زناشویی به عنوان یک عامل مؤثر و تسهیل کننده عمل می کند و باعث کمتر شدن تعارض ها در این رابطه می شود. با این حال، هادیان و امینی (۱۳۹۸) در تحقیقی نشان داد بین دل زدگی زناشویی و مهارت های ارتباطی رابطه معناداری دیده نمی شود ولی بین دل زدگی زناشویی و تعارضات زناشویی رابطه مستقیم و معناداری دیده می شود.



بنابراین، با توجه به افزایش میزان طلاق در خانواده‌ها و جامعه و آثار مخرب آن، و نیز پیامدهای ویرانگر اختلافات زناشویی از جمله تأثیرات روانی و جسمانی در زوجین، گوشه‌گیری، مشکلات روانی، افسردگی، خشونت، ضعف کفایت اجتماعی، مشکل در پیشرفت تحصیلی فرزندان و تأثیرات منفی در تعالی جامعه لزوم بررسی راه کارهای مدیریت صحیح تعارض‌های زناشویی آشکار می‌شود (Abolhassanzadeh, 2023) و در نظر گرفتن دل‌زدگی زناشویی، همدلی و ذهن آگاهی می‌تواند زمینه را جهت برنامه‌ریزی به منظور کنترل تعارضات زناشویی فراهم سازد؛ چرا که اختلافات زناشویی به خودی خود، پیوند زناشویی را تهدید نمی‌کنند، بلکه نبود همدلی در ارتباطات مخرب و تعاملات منفی بین زوج‌ها منجر به کاهش رضایت در رابطه و افزایش احتمال طلاق می‌شوند (Hakimi Dezfouli, 2024). تاکنون پژوهش‌هایی به بررسی مجزای رابطه دل‌زدگی زناشویی، ذهن آگاهی و همدلی با تعارضات زناشویی زوجین پرداخته‌اند، اما تاکنون پژوهشی یافت نشده است که نقش میانجی همدلی زناشویی در رابطه دل‌زدگی زناشویی و ذهن آگاهی با تعارضات زناشویی زوجین دارای گرایش به طلاق را تعیین نماید. هرچند برخی نظریه‌ها مثل نظریه همدلی هافمن به اهمیت همدلی و نحوه ارتباط آن با تعارضات زناشویی اشاره نموده است ولی برای این که بتواند واقعیت را بهتر توصیف و تبیین کند، نیازمند تکمیل شدن با دیگر متغیرهای تعدیل‌کننده است (Boosaliki, 2024). در این خصوص ادبیات پیشین در برخی موارد دارای یافته‌های ضدونقیضی نیز هستند (برای مثال، Shakernejad, 2024؛ Hadian, Amini, 2019؛ Dehghan, Gholamali Lavasani, Madani, 2018)؛ لذا، هدف از این پژوهش پاسخگویی به این سؤال است که آیا همدلی زناشویی در رابطه دل‌زدگی زناشویی و ذهن آگاهی با تعارضات زناشویی زوجین دارای گرایش به طلاق شهر یاسوج نقش میانجی دارد؟ فرضیه‌های پژوهش عبارت‌اند از: فرضیه‌های مستقیم (۱- دل‌زدگی زناشویی بر همدلی زناشویی زوجین اثر دارد. ۲- ذهن آگاهی بر همدلی زناشویی زوجین اثر دارد. ۳- دل‌زدگی زناشویی بر تعارضات زناشویی زوجین اثر دارد. ۴- ذهن آگاهی بر تعارضات زناشویی زوجین اثر دارد. ۵- همدلی زناشویی بر تعارضات زناشویی زوجین اثر دارد) و فرضیه‌های غیرمستقیم (۶- همدلی زناشویی ارتباط بین دل‌زدگی زناشویی بر تعارضات زناشویی زوجین را میانجی می‌کند. ۷- همدلی زناشویی ارتباط بین ذهن آگاهی بر تعارضات زناشویی زوجین را میانجی می‌کند).

روش



پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی و تحلیل مسیر بود. ابتدا با هماهنگی با دانشگاه آزاد یاسوج به شورای حل اختلاف این شهر مراجعه و بعد از مصاحبه با زوجین مراجعه کننده به این شورا و جلب رضایت آن‌ها فقط اجازه اجرای پژوهش بر روی ۱۰۰ زوج (۲۰۰ نفر) داده شد و پرسش نامه بر روی آنان اجرا شد و داده‌ها وارد نرم افزار SPSS و PLS گردید.

جامعه آماری در این پژوهش زوجین دارای گرایش به طلاق شهر یاسوج بودند که به شورای حل اختلاف این شهر مراجعه کردند و بعد از هماهنگی با این شورا زوجینی که تمایل به شرکت و تکمیل ابزارهای تحقیق را داشتند. با در نظر گرفتن قاعده کلاین در استفاده از تحلیل مسیر که بر اساس آن حداقل تعداد نمونه در معادلات ساختاری و تحلیل مسیر باید ۲۰۰ نفر باشند (Kline, 2019) و با توجه به ملاحظات اخلاقی و قوانین شورای حل اختلاف شهر یاسوج، به روش نمونه گیری در دسترس ۱۰۰ زوج (۲۰۰ نفر) از زوجین به عنوان نمونه انتخاب شدند. نمونه زنان شرکت کننده در پژوهش ۱۰۰ نفر (۵۰ درصد) و نمونه مردان نیز ۱۰۰ نفر (۵۰ درصد) بود. بیشتر شرکت کنندگان در پژوهش افراد با سطح تحصیلات کارشناسی (۱۰۲ نفر، ۵۱٪ درصد) و کمترین مربوط به افراد با سطح تحصیلات کاردانی (۱۶ نفر، ۸٪ درصد) بود. سایر گروه‌ها دیپلم و زیر دیپلم (۶۰ نفر، ۳۰٪) و کارشناسی ارشد (۲۲ نفر، ۱۱٪) بودند. بیشتر شرکت کنندگان در پژوهش زوجین با گروه سنی ۳۱ تا ۴۰ سال (۱۰۴ نفر، ۵۲٪ درصد) و کمترین مربوط به زوجین با گروه سنی ۵۱ تا ۶۰ سال (۲ نفر، ۱٪ درصد) بود. گروه زیر ۳۰ سال (۴۶ نفر، ۲۳٪) و گروه ۴۱ تا ۵۰ سال (۴۸ نفر، ۲۴٪) مابقی گروه‌ها بودند. از جمله ملاحظات اخلاقی اجرا عبارت بودند از: ۱) رعایت حضور داوطلبانه شرکت کننده‌ها؛ ۲) رعایت اصل احساس امنیت و محرمانه بودن داده‌ها. ۳) برگزاری جلسه مشاوره برای کسانی که تمایل به مشاوره در زمینه مسائل خانوادگی داشتند. پژوهش حاضر برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی با کد ۱۶۲۵۸۴۳۸۰ است.

ابزارها

پرسش نامه تعارضات زناشویی^۱

پرسش نامه تعارضات زناشویی (Sanai, 2016) یک ابزار ۴۲ سؤالی است که برای سنجش تعارضات زن و شوهری ساخته شده است. تجزیه و تحلیل سوالات به صورت لیکرت ۵ درجه‌ای اصلاً=۱ تا



همیشه=۵ بود. حداکثر نمره ی کل پرسش نامه ۲۱۰ و حداقل آن ۴۲ است. کسانی که نمره خام آن ها در دامنه ۷۰ تا ۱۱۴ قرار می گیرند، دارای روابط زناشویی بهنجار می باشند و کسانی که در دامنه ۱۱۵ تا ۱۳۴ قرار دارند، دارای تعارض زناشویی بیش از حد بهنجار هستند. نمره خام بالای ۱۳۵ نشان دهنده تعارض زناشویی شدید یا روابط شدیداً آسیب پذیر است (Sanai, 2016). ثنایی به منظور محاسبه پایایی و روایی، پرسش نامه مذکور را روی یک گروه ۱۱۱ نفری متشکل از ۵۳ مرد و ۵۸ زن که برای رفع تعارضات زناشویی خود به مراجع قضایی و مراکز مشاوره مراجعه نموده بودند و هم چنین یک گروه کنترل ۱۰۸ نفری از زوج های عادی که متشکل از ۵۳ مرد و ۵۵ زن بودند اجرا کردند. مقایسه میانگین دو گروه سازگار و ناسازگار در مردان و زنان بیانگر وجود تفاوت معنی داری بین آن ها بود که می تواند دال بر قدرت تمیز آزمون در تشخیص زوج های متعارض از نامتعارض باشد. به علاوه میزان همبستگی هر سؤال با نمره کل آزمون، معنی داری بالایی را نشان داده است. بعلاوه، روایی محتوایی پرسشنامه تایید و پایایی کل به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۶ و برای خرده مقیاس در دامنه‌ای بین ۰/۶۱ تا ۰/۸۹ به دست آمد (Sanai, 2016). در پژوهش حاضر، پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ بود.

پرسش نامه دل زدگی زناشویی^۱

این مقیاس خودسنجی توسط پاینز (۲۰۰۳) برای اندازه گیری درجه دل زدگی در بین زوجین طراحی گردیده است و ۲۱ گویه دارد که شامل سه جزء اصلی خستگی جسمی (احساس خستگی، سستی و داشتن اختلالات خواب)، ازپافتادن عاطفی (احساس افسردگی، ناامیدی، در دام افتادن) و ازپافتادن روانی (احساس بی ارزشی، سرخوردگی و خشم نسبت به همسر) است. تمام این موارد روی یک مقیاس هفت امتیازی از ۱ (هرگز) تا ۷ (همیشه) پاسخ داده می شوند. ارزیابی ضریب اعتبار این مقیاس نشان داد که همسانی درونی بین متغیرها در دامنه ۰/۸۴ و ۰/۹۰ است. ضریب اطمینان آزمون-بازآزمون ۰/۸۹ برای یک دوره یک ماهه، ۰/۷۶ برای دوره دوماهه و ۰/۶۶ برای دوره چهارماهه بود. تداوم درونی برای اغلب آزمودنی ها با ضریب ثابت آلفا بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ سنجیده شد (Pines, Neal & Hammer, 2016). در پژوهش حاضر، پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ بود.

پرسش نامه آگاهی از تمرکز^۲ (MAAS)

1 . Marital Discomfort Questionnaire

2 . Mindful Attention Awareness Scale



پرسش‌نامه ۱۵ گویه‌ای آگاهی از تمرکز حواس (Brown and Ryan, 2003)، تمرکز حواس را در حوزه‌های شناختی، عاطفی، جسمی، بین فردی و حوزه‌ی عمومی با استفاده از مقیاس ۶ گزینه‌ای لیکرت (از ۱: تقریباً همیشه تا ۶: تقریباً هرگز)، اندازه‌گیری می‌کند. نمره‌ی کل آگاهی از تمرکز حواس با محاسبه‌ی میانگین پاسخ‌های ۱۵ گویه فرد به دست می‌آید. براون و رایان (۲۰۰۳) نشان داده‌اند که این مقیاس خواص روان‌سنجی خوبی دارد، (۲) تفاوت‌های فردی افرادی که آگاه هستند از کسانی که نیستند را محاسبه می‌کند، (۳) نمرات بالاتر با افزایش آگاهی مرتبط‌اند و (۴) دارای روایی پیش‌بین خوبی است. در نمونه دانشجویان و بزرگسالان خصوصیات روان‌سنجی شامل: ثبات درونی خوب (۰/۸۲ تا ۰/۸۷) اعتبار بازآزمایی خوب (۰/۸۱) فقط در ارتباط با نمونه دانشجویان و اعتبار همگرا و واگرایی قوی را نشان می‌دهد (Brown and Ryan, 2003). در پژوهش حاضر، پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ بود.

مقیاس همدلی زناشویی^۱

مقیاس همدلی زناشویی (Jolliffe, Farrington, 2006) شامل ۲۰ ماده است و دو عامل همدلی شناختی (ماده‌های ۳، ۶، ۹، ۱۰، ۱۲، ۱۴، ۱۶، ۱۹ و ۲۰) و همدلی عاطفی (ماده‌های ۱، ۲، ۴، ۵، ۷، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۵، ۱۷ و ۱۸) را می‌سنجد و شرکت‌کنندگان باید به ماده‌های آن در یک طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) به سئوالات جواب دهند. همچنین ۷ ماده این مقیاس معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. حداقل و حداکثر نمره این مقیاس ۲۰ تا ۱۰۰ است (Jolliffe, Farrington, 2006). جعفری، نوروزی و فولادچنگ (۱۳۹۶) پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ بین ۰/۷۴ تا ۰/۸۰ و با روش بازآزمایی بین ۰/۷۲ تا ۰/۸۰ گزارش کردند (Jafari, Nooroozi, & Foolad Chang, 2017). در پژوهش حاضر، پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ بود.

یافته‌ها

همان‌گونه که در جدول ۱، مشاهده می‌گردد میانگین و انحراف معیار در دل‌زدگی زناشویی برابر ۹۳/۳۲ و ۱۲/۵۶ و ذهن‌آگاهی برابر ۵۶/۹۵ و ۱۴/۴۷ به دست آمده است. همچنین میانگین و انحراف معیار در همدلی زناشویی برابر ۵۰/۶۶ و ۱۳/۲ و در تعارضات زناشویی برابر ۱۲۹/۵۹ و ۲۲/۸۵ به دست آمده است.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره کسب شده مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیرها میانگین انحراف معیار کمترین بیشترین



۱۲۴	۶۴	۱۲/۵۶	۹۳/۳۲	دل‌زدگی زناشویی
۸۵	۲۲	۱۴/۴۷	۵۶/۹۵	ذهن‌آگاهی
۸۴	۲۸	۱۳/۲	۵۰/۶۶	همدلی زناشویی
۱۹۶	۸۱	۲۲/۸۵	۱۲۹/۵۹	تعارضات زناشویی

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود همه ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش، در سطح

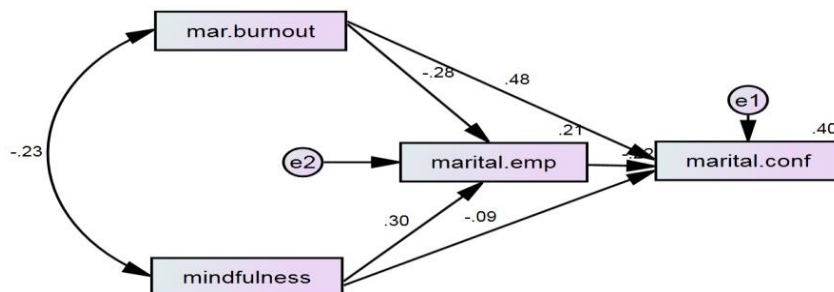
$P < 0.05$ معنی‌دار هستند.

جدول ۲. ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش در نمونه‌ی زوجین

متغیرهای پژوهش	دل‌زدگی زناشویی	ذهن‌آگاهی	همدلی زناشویی	تعارضات زناشویی
دل‌زدگی زناشویی	-	-۰/۲۳۱*	-۰/۳۵۱*	۰/۵۸۲*
ذهن‌آگاهی	-	-	۰/۳۶۳*	-۰/۲۸۱*
همدلی زناشویی	-	-	-	-۰/۴۲۱*
تعارضات زناشویی	-	-	-	-

* $P < 0.05$

از آن جایی که در گام برآورد مدل تحلیل ساختاری، مشاهده پیشنهادی از برازندگی خوبی برخوردار بود، اما یک مسیر غیرمعنادار بود (مسیر ذهن‌آگاهی به تعارضات زناشویی)، در نتیجه اصلاحاتی در مدل انجام شد تا برازندگی آن بهبود یابد. نمودار ۱، مدل پیشنهادی پژوهش حاضر را به همراه ضرایب استاندارد نشان می‌دهد.



نمودار ۱. برون‌داد مدل پیشنهادی پژوهش حاضر به همراه ضرایب استاندارد

جدول ۳ شاخص‌های برازش مدل اولیه‌ی پیشنهادی و نیز شاخص‌های برازش مدل اصلاح‌شده‌ی نهایی

را نشان می‌دهد.

جدول ۳. مقایسه شاخص‌های برازندگی مدل پیشنهادی و مدل اصلاح‌شده

شاخص‌های برازندگی	χ^2	Df	χ^2/df	GFI	AGFI	IFI	TLI	CFI	NFI	RMSEA
مدل پیشنهادی (اولیه)	۷/۸۲	۲	۳/۹۱	۰/۹۲۲	۰/۸۹۵	۰/۹۲۴	۰/۸۹۹	۰/۹۰۸	۰/۹۲۵	۰/۱۴
مدل اصلاح‌شده‌ی نهایی	۱/۱۱	۱	۱/۱۱	۰/۹۹۴	۰/۹۴۴	۰/۹۹۹	۰/۹۹۰	۰/۹۹۸	۰/۹۸۶	۰/۰۳۴

باتوجه‌به نتایج مندرج در جدول ۳، شاخص جذر برآورد واریانس خطای تقریب (RMSEA) (۰/۱۴)

و شاخص برازندگی توکر-لویس (TLI) (۰/۸۹۹) و شاخص برازش نیکوی انطباقی (AGFI) (۰/۸۹۵)

حاکی از برازش متوسط مدل پیشنهادی بود، و یک مسیر مستقیم غیرمعنادار بود. پس از حذف مسیر

غیرمعنی‌دار به منظور اصلاح برازش مدل، یک بار دیگر مدل مورد آزمون قرار گرفت. شاخص‌های

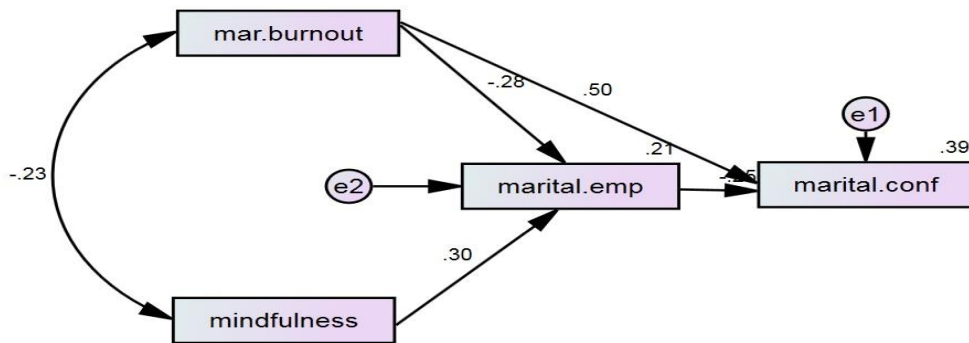


برازندگی مدل اصلاح شده شامل شاخص مجذور خی $(\chi^2=1/11)$ ، مجذور خی نسبی $(\chi^2/df=1/11)$ ، شاخص نیکویی برازش $(GFI=0/994)$ ، شاخص نیکویی برازش انطباقی $(AGFI=0/944)$ ، شاخص برازش مقایسه‌ای $(CFI=0/998)$ ، شاخص برازندگی افزایش $(IFI=0/999)$ ، شاخص برازندگی توکر-لويس $(TLI=0/990)$ و جذر میانگین مجذورات خطای تقریب $(RMSEA=0/034)$ حاکی از برازش بسیار خوب مدل اصلاح شده است. بنابراین مدل اصلاح شده‌ی نهایی از برازندگی مطلوبی برخوردار است و فرضیه کلی پژوهش تایید می‌شود. جدول ۴ مسیرها و ضرایب استاندارد آن‌ها در الگوی پیشنهادی اولیه را نشان می‌دهد.

جدول ۴. مسیرها و ضرایب استاندارد مربوط به اثرات مستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل پیشنهادی

مسیر	مدل پیشنهادی			
	برآورد استاندارد β	برآورد استاندارد B	نسبت بحرانی	سطح معنی‌داری P
دل‌زدگی زناشویی ← همدلی زناشویی	-0/282	-0/297	-3/07	0/002
ذهن‌آگاهی ← همدلی زناشویی	0/298	0/272	3/24	0/001
دل‌زدگی زناشویی ← تعارضات زناشویی	0/485	0/882	5/78	0/001
ذهن‌آگاهی ← تعارضات زناشویی	-0/089	-0/141	-1/06	0/28
همدلی زناشویی ← تعارضات زناشویی	-0/218	-0/378	-2/49	0/013

جدول ۴ نشان می‌دهد به جز ضرایب مسیر ذهن‌آگاهی به تعارضات زناشویی بقیه ضرایب معنی‌دار هستند. هم‌چنین مسیر غیرمعنی‌دار از مدل نهایی حذف شد. نمودار ۲، مدل نهایی پژوهش حاضر را به همراه ضرایب استاندارد نشان می‌دهد.



نمودار ۲. برونداد مدل نهایی پژوهش حاضر به همراه ضرایب استاندارد

باتوجه به نمودار ۲ و با استناد به ضرایب استاندارد ذکر شده در جدول شماره ۵، ضریب مسیر اثر مستقیم دل‌زدگی زناشویی بر همدلی زناشویی معنی‌دار است $(\beta=-0/282, P<0/05)$. این یافته فرضیه ۱ الگوی ساختاری پیشنهادی را تأیید می‌کند. ضریب مسیر اثر مستقیم ذهن‌آگاهی بر همدلی زناشویی نیز معنی‌دار است $(\beta=0/298, P<0/05)$. این یافته فرضیه ۲ الگوی ساختاری پیشنهادی را تأیید می‌کند. باتوجه به نمودار ۲ و با استناد به ضرایب استاندارد ذکر شده در این جدول، ضریب مسیر اثر مستقیم دل‌زدگی زناشویی بر تعارضات زناشویی معنی‌دار است $(\beta=0/495, P<0/05)$. این یافته فرضیه ۳ الگوی ساختاری پیشنهادی را

تأیید می‌کند. ضریب مسیر اثر مستقیم ذهن آگاهی بر تعارضات زناشویی معنی‌دار نیست ($\beta = -0.089$)، $(P > 0.05)$. این یافته فرضیه ۴ الگوی ساختاری پیشنهادی را رد می‌کند. ضریب مسیر اثر مستقیم همدمی زناشویی بر تعارضات زناشویی معنی‌دار است ($\beta = -0.247$)، $(P < 0.05)$. این یافته فرضیه ۵ الگوی ساختاری پیشنهادی را تأیید می‌کند.

جدول ۵. مسیرها و ضرایب استاندارد مربوط به اثرات مستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل نهایی

مسیر	مدل نهایی			
	برآورد استاندارد β	برآورد استاندارد B	نسبت بحرانی	سطح معنی‌داری P
دل‌زدگی زناشویی ← همدمی زناشویی	-0.282	-0.297	-3.07	0.002
ذهن آگاهی ← همدمی زناشویی	0.298	0.272	3.24	0.001
دل‌زدگی زناشویی ← تعارضات زناشویی	0.495	0.901	5.92	0.001
ذهن آگاهی ← تعارضات زناشویی	-	-	-	-
همدمی زناشویی ← تعارضات زناشویی	-0.247	-0.428	-2.95	0.003

نتایج مندرج در جدول ۶ نشان می‌دهد که نتیجه بوت استرپ برای فرضیه ۶، 0.07 در سطح معنی‌داری 0.005 و تعداد نمونه گیری مجدد بوت استرپ 2000 است و اثر غیرمستقیم دل‌زدگی زناشویی بر تعارضات زناشویی از طریق همدمی زناشویی معنی‌دار است (تایید فرضیه ۶). نتیجه بوت استرپ برای فرضیه ۷، 0.074 - در سطح معنی‌داری 0.007 و تعداد نمونه گیری مجدد بوت استرپ 2000 است و اثر غیرمستقیم ذهن آگاهی بر تعارضات زناشویی از طریق همدمی زناشویی معنی‌دار است (تایید فرضیه ۷).

جدول ۶. نتایج بوت استرپ بین متغیرهای مستقل، وابسته، میانجی

مسیر	داده	مقدار بوت استرپ	حد پایین	حد بالا	خطای استاندارد	سوگیری	نتیجه فرضیه
دل‌زدگی زناشویی به تعارضات زناشویی از طریق همدمی زناشویی	0.127	0.07	0.019	0.15	0.037	0.005	تأیید
ذهن آگاهی به تعارضات زناشویی از طریق همدمی زناشویی	-0.116	-0.074	-0.142	-0.025	0.035	0.007	تأیید

$P < 0.05^{**}$

بحث و نتیجه‌گیری

باتوجه به اهمیت نقش تعارضات زناشویی و عوامل مرتبط با آن در اختلافات منجر به طلاق، هدف از این پژوهش تعیین نقش میانجی همدمی زناشویی در رابطه دل‌زدگی زناشویی و ذهن آگاهی با تعارضات زناشویی زوجین دارای گرایش به طلاق شهر یاسوج بود. هم‌راستا با فرضیه اول پژوهش، یافته‌ها نشان دادند دل‌زدگی زناشویی بر همدمی زناشویی زوجین اثر دارد. نتایج این پژوهش با پژوهش آرنولد و بوگرز (۲۰۱۵) مبنی بر رابطه مهارت‌های ارتباطی و دل‌زدگی زناشویی هم‌خوان است. در تبیین این یافته می‌توان گفت دل‌زدگی زناشویی کاهش تدریجی دلبستگی عاطفی به همسر است که با احساس بیگانگی،



بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی زوجین به یکدیگر و ازدست‌دادن شوروشوق اولیه، وابستگی عاطفی، و تعهد تعریف می‌شود (Kupcewicz, Jozwik, 2020) که این امر ضمن تجربه احساس گسستگی از همسر، زمینه طلاق عاطفی را فراهم می‌نماید (Zeng, Zhang, Zong, Chan, & et al. 2020) و باعث می‌شود که زوجین نتوانند افکار، احساسات و حالات ذهنی همسر خود را تجربه نمایند. به عبارت دیگر، دل‌زدگی زناشویی منجر به کاهش همدلی زناشویی می‌شود.

در راستای فرضیه دوم، یافته‌ها نشان دادند ذهن آگاهی بر همدلی زناشویی اثر معنی‌دار است. نتایج این تحقیق با تحقیقات گذشته (Motalebipour, Mirzahoseini, Zargham Hajabi, 2020) هم‌خوان است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که ذهن آگاهی به زوجین کمک می‌کند نسبت به افکار و احساساتشان هشیارتر شوند و آنها را صرفاً به صورت رویدادهای ذهنی در نظر بگیرند و نه جنبه‌های از خود، در نتیجه فرد نه تنها می‌تواند افکار و هیجانات خود را ببیند بلکه ذهن آگاهی از طریق بهبود هوش هیجانی، می‌تواند به فرد کمک کند دنیا را از دریچه چشم دیگری ببیند (Motalebipour, Mirzahoseini, Zargham Hajabi, 2020) و و افکار، احساسات و حالات ذهنی همسر خود را تجربه نمایند. بدین ترتیب، ذهن آگاهی از طریق تنظیم شناختی و هیجانی زوجین می‌تواند منجر به بهبود همدلی زناشویی شود.

هم‌راستا با تحقیقات پیشین (Abolghasemi, Davoudi, Ghorbanpour Ahmad Sargorabi, 2024; Shahriari, Arefi, 2016; Hadian, Amini, 2019)، یافته‌های پژوهش نشان دادند دل‌زدگی زناشویی بر تعارضات زناشویی اثر دارد (تایید فرضیه سوم). در تبیین این یافته می‌توان گفت، زوجین دل‌زده در روابط خود احساس خستگی، کسالت و آزرده‌گی می‌کنند و امید و تمایلی به حل مشکلات نشان نمی‌دهند. این ناامیدی و اندوه آنان را به وادی افسردگی می‌کشاند. آن‌ها احساس پوچی و بی‌معنایی می‌کنند حس می‌کنند کسی را در زندگی ندارند که از آن‌ها حمایت عاطفی کند. از جمله نشانه‌های روانی دل‌زدگی این است که دل‌زده‌ها نه تنها خودشان را باور ندارند و به خودشان علاقه ندارند بلکه نسبت به همسرشان هم همین احساسات را دارند؛ همین دل‌زدگی باعث می‌شود بین مرد و زن فاصله بیفتد و نتوانند در برابر تعارضات زناشویی استقامت کنند و بهترین راه‌حل را برای تعارضات بیابند (Kupcewicz, Jozwik, 2020) و در نتیجه ارتباط زناشویی توأم با رفتارهای خشونت‌آمیز می‌شود.

بعلاوه، این پژوهش نشان داد ذهن آگاهی بر تعارضات زناشویی زوجین اثری ندارد (رد فرضیه ۴). نتایج این تحقیق با تحقیقات شاکرنژاد (۱۴۰۲) هم‌خوان می‌باشند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت ذهن آگاهی



به طور مستقیم ابتدا الگوهای درونی رفتار را هدف قرار می‌دهند (مثل هدفمندی یا قصد، توجه کردن یا توجه، به طریقی خاص یا نگرش. قصد، توجه و نگرش - Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006) در حالی که تعارضات زناشویی معطوف به الگوهای بیرونی رفتار هستند (مثل کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، روی آوردن به فرزند برای کسب حمایت او در مقابل همسر و دوستان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود و جداکردن امور مالی از یکدیگر - AmanElahi, Zarbakhsh & Esmaili, 2017)؛ لذا به دلیل اثرات مستقیم درونی ذهن آگاهی نمی‌تواند به طور مستقیم بر ویژگی‌های بیرونی تعارضات زناشویی اثر بگذارد.

هم‌راستا با پژوهش‌های پیشین (Xiao, Lin, Li, Xu, Guo, AmanElahi, Zarbakhsh & Esmaili, 2017; Sun, Jiang, 2021; Ebrahimi, Mousavian Khatir, 2024)، یافته‌های این پژوهش نشان دادند همدلی زناشویی بر تعارضات زناشویی زوجین اثر دارد (تایید فرضیه ی ۵). در تبیین یافته‌های حاضر می‌توان گفت که همدلی نوعی فرایند شناختی-هیجانی-اجتماعی معطوف به دیگری قلمداد شده و فرد را قادر می‌سازد که به دنیا از دریچه چشم دیگران بنگرد و به قضاوت درست اجتماعی برسند، درحالی‌که مراقب سوگیری‌های گمراه‌کننده قضاوت‌هایشان باشند. بعلاوه، همدلی باعث می‌شود فرد خود را جای طرف مقابل قرار دهد و با پردازش قوی‌تر اطلاعات و به‌کارگیری قدرت حل مسئله سازمان یافته‌تر، به شیوهٔ هنجارمندتری به حل تعارضات زناشویی بپردازد (Suhvardi, Shahnooshi, Esmaili, 2023). بعلاوه، همدلی به زوجین کمک می‌کند با یافتن زمان و مکان مناسب برای بحث درباره تعارض، برخورداری از نگرش مبتنی بر احترام و پذیرش برای دیگری، انتقاد از یکدیگر در فضای امن و مملو از احترام متقابل، پرسیدن سؤال به جای حمله کردن، درک دیدگاه دیگری با نگرشی غیرقضاوتی و حساسیت نسبت به نیازها و ادراکات دیگران از طریق تصور خود در موقعیت دیگری، به جست‌وجوی راهبردهای حل همیارانه موقعیت‌های متعارض بپردازند و احساسات خود و دیگری را مشاهده کنند (Houssa, Nader-Grosbois, Jacobs, 2021). بنابراین زوجینی که در زندگی زناشویی همدلی بیشتری نسبت به همدیگر دارند میزان تعارضات زناشویی آن‌ها کم و در زندگی با هم رفتار مطلوب‌تری از خود نشان می‌دهند.

بعلاوه، یافته‌های پژوهشی نشان دادند همدلی زناشویی ارتباط بین دل‌زدگی زناشویی بر تعارضات زناشویی زوجین را میانجی می‌کند. نتایج این تحقیق با تحقیقات گذشته (آرنولد و بوگز، ۲۰۱۵) هم‌خوان است. در تبیین آن می‌توان گفت فرایندهای شناختی همدلی باعث پردازش قوی‌تر اطلاعات زندگی در



خصوص دلایل تجربه احساس گسستگی از همسر و کاهش علایق و ارتباطات متقابل می‌گردد که در ازدواج سرخورده با آن رویا رو بوده است و منجر به کارگیری قدرت حل مسئله سازمان یافته‌تر می‌شود تا به شیوهٔ هنجارمندتری به حل تعارضات زناشویی بپردازد (Suhvardi, Shahnooshi, Esmaili, 2023). بعلاوه، اگر زوجین دل‌زده با نگاهی همدلانه به زندگی زناشویی خود بنگرند می‌توانند با کنترل عاطفی و هیجانی بیشتر به نحو مطلوبی احساسات درماندگی، ناامیدی و نگرش منفی خود را در خصوص زندگی زناشویی مدیریت نمایند و با اثر بر میزان دل‌زدگی و افزایش انرژی و نگرش مثبت توان مقابله با تعارضات زناشویی بیشتری خواهند داشت؛ این مطلب با ارتقای نظریه همدلی هافمن نشان می‌دهد همدلی می‌تواند رابطه بین دل‌زدگی زناشویی و تعارضات زناشویی را میانجی نماید.

در راستای فرضیه هفتم، یافته‌ها نشان دادند همدلی زناشویی ارتباط بین ذهن‌آگاهی بر تعارضات زناشویی زوجین را میانجی می‌کند. این مطلب هم‌راستا با نتایج پژوهش گذشته (Motalebipour, Mirzahoseini, Zargham Hajabi, 2020) است. در تبیین این امر می‌توان گفت ذهن‌آگاهی با بهبود تنظیم شناختی و هیجانی فرد و کاهش افکار و هیجانات استرس‌زا و ایجاد آرامش زمینه درک هیجان‌ها و افکار دیگران و همچنین پاسخ‌دهی به آن‌ها با هیجان‌ها و عواطف مناسب را می‌دهد (Nemati, Heshmati, Salamat, 2024) و با کاهش رفتارهای پرخاشگرانه زمینه حل تعارضات زناشویی را فراهم می‌نماید. در نتیجه، ذهن‌آگاهی با ارتقای همدلی منجر به کاهش تعارضات زناشویی می‌شود.

محدودیت‌های پژوهش

از محدودیت‌های موجود در این پژوهش عدم دسترسی به تمامی زوجین دارای گرایش به طلاق شهر یاسوج بود؛ چرا که طلاق در شهر یاسوج جنبه زشتی از لحاظ اجتماعی دارد و به دلایل اخلاقی و قانونی فقط توانستیم از بین کلیه زوجین مراجعه‌کننده به شورای حل اختلاف شهر یاسوج، بعد از هماهنگی با این شورا ۱۰۰ زوج که تمایل به شرکت داشتند، به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب نماییم. بعلاوه، استفاده از پرسش‌نامه خودگزارش‌دهی به‌عنوان تنها ابزار جمع‌آوری اطلاعات خالی از اشکال و سوگیری در پاسخ‌گویی نیست. نتایج به‌دست‌آمده از پژوهش حاضر مربوط به زوجین مراجعه‌کننده به شورای حل اختلاف شهر یاسوج هستند و تعمیم نتایج آن به دیگر اقشار جامعه با احتیاط صورت گیرد.

پیشنهاد‌های پژوهشی و کاربردی



باتوجه به نقش میانجی همدلی در رابطه دلزدگی زناشویی و ذهن آگاهی با تعارضات زناشویی، بررسی راهبردها و متغیرهای اثرگذار بر همدلی جهت پیشگیری و طرح ریزی درمان برای زوجین در دیگر گروه‌های جامعه به پژوهشگران و درمانگران پیشنهاد می‌شود. بعلاوه، پیشنهاد می‌گردد مشاوران خانواده و سایر سازمان‌های دخیل در خانواده‌ها، برنامه‌های آموزشی مهارت‌های هیجانی و ارتباطی مرتبط با ارتقای همدلی زناشویی طراحی نمایند و راهبردهای مناسب و کارآمد مثل فنون ذهن آگاهی را به افراد آموزش دهند تا با فراهم آوردن شرایط لازم باعث دوام زندگی خانواده‌ها شوند. براین اساس نتایج پژوهش می‌تواند استفاده کاربردی در مراکز درمانی و مشاوره‌ای داشته باشد. به متخصصان زوج درمانگر و خانواده درمانگر پیشنهاد می‌شود، در مشاوره و زوج درمانی جهت کاهش تعارضات زناشویی، تقویت ویژگی‌های مثبت مثل همدلی و ذهن آگاهی را در اولویت قرار دهند.

اخلاق پژوهش

به‌طور کلی نکات مربوط به اخلاق در پژوهش در جریان پژوهش از جمله امانت‌داری در استفاده از منابع، دقت در استناددهی، قدردانی از دیگران، رعایت ارزش‌های اخلاقی در گردآوری داده‌ها، رعایت حریم خصوصی افراد نمونه‌گیری شده توسط پژوهشگر در نظر گرفته شده است. پژوهش حاضر برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی با کد ۱۶۲۵۸۴۳۸۰ است.

منابع مالی

این مطالعه با هزینه شخصی پژوهشگران انجام گرفته و در هیچ‌یک از مراحل انجام این پژوهش هیچ‌گونه منبع مالی دریافت نشده است.

دسترسی به مواد و داده‌ها

داده‌ها محرمانه بوده و نتایج آن در اختیار هیچ‌کسی قرار نخواهد گرفت.

تأیید اخلاقی و رضایت مشارکت‌کنندگان

در این پژوهش، ابتدا هدف از پژوهش برای مشارکت‌کنندگان توضیح داده شده، سپس فرم رضایت آگاهانه از شرکت در پژوهش را تکمیل کردند. به‌علاوه راهنمای پرسش‌نامه‌ها در ابتدای آن توضیحات لازم را یادآوری می‌نماید.

رضایت برای انتشار

نویسنده برای انتشار این مقاله رضایت کامل دارد.

تصریح درباره تعارض منافع



این پژوهش جهت اخذ پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی بالینی انجام گرفته است و با منافع شخص یا سازمانی منافات ندارد...

سیاسگزاری

نویسندگان از شورای حل اختلاف شهر یاسوج و تمامی زوج‌هایی که در این پژوهش شرکت نمودند، کمال تشکر و قدردانی را دارند.

References

- Abbaspour, Zabiholah., Zanganeh, Nastaran., Shiralinia, Khadijeh. (2023). Quality of the Mother and Daughter-in-Law Relationships and quality of Marital Relationships: The Moderating Role of Differentiation and Marital Empathy. *Journal of Family Research*, 19 (4): 688-701. <https://www.sid.ir/paper/1364842/en>
- Abolghasemi, Shahnam; Davoudi, Tamana; Ghorbanpour Ahmad Sargorabi, Farzaneh; (2024). Predicting marital conflict based on spiritual health, marital burnout, and resilience of couples in the process of separating in Tonekabon city. *New Advances in Psychology, Educational Sciences and Education*, 6 (67): 71 - 85. <https://ionapte.ir/fa/showart-44236d75cad4f70bd2a688b3fb103a8a>
- Abolhassanzadeh, Faezeh. (2023). Investigating solutions to resolve marital disputes and conflicts. *Psychological Studies and Educational Sciences (Iran Modern Education Development Center)*, 44(9), 239-250. <http://noo.rs/KKjk7>
- Ahmadimehr, Z., Yousefi, Z., & Gol Parvar, M. (2020). Exploration and Explanation the Marital Disillusionment among Married Women: Grounded Theory. *Applied Psychology*, 14(3), 290-269. doi: [10.52547/apsy.2021.216280.0](https://doi.org/10.52547/apsy.2021.216280.0)
- AmanElahi, Abbas; Zarbakhsh, Mohammad and Esmaili, Asim (2017). Prediction of marital conflicts based on forgiveness and empathy of married women in Dezful city. The 18th conference of the Iranian Counseling Association titled Counseling and Health. Tehran. <https://civilica.com/doc/859146>
- Aminalroaya, R., Kazemian, S., & Esmaeili, M. (2017). Forecasting Distress Tolerance on the Base of the Communication Components of Original Family among Divorces and Non-Divorced Women. *Quarterly Journal of Woman and Society*, 7(28), 91-106. [20.1001.1.20088566.1395.7.28.5.5](https://doi.org/10.1001.1.20088566.1395.7.28.5.5)
- Arnold, E. C, Boggs, K. U. (2015). *Interpersonal relationships: Professional communication skills for nurses*: Elsevier Health Sciences. <https://evolve.elsevier.com/cs/product/9780323763684?role=student>
- Baher Talari, M., Mikaeili, N., Aghajani, S., & Habibi, N. (2024). Prediction of Marital Disaffection Based on Cognitive Distortion, Interpersonal Forgiveness and Emotion Regulation Strategies in Married People. *Social Psychology Research*, 14(53), 1-16. doi: [10.22034/spr.2024.392643.1829](https://doi.org/10.22034/spr.2024.392643.1829)
- Barzegar, Majid and Arqami, Sara (2017). The effectiveness of mindfulness-based therapy on reducing marital conflicts of married couples seeking divorce. *The 6th Scientific*



- Research Conference of Educational Sciences and Psychology, Social and Cultural Damages of Iran. Tehran. <https://civilica.com/doc/759499>
- Kline, R.B. (2019). Principles and Practice of Structural Equation Modeling, NY: Guilford Press. <https://www.guilford.com/view-cart>
- Billington, J., Baron-Cohen, S., & Wheelwright, S. (2007). Cognitive style predicts entry into physical sciences and humanities: Questionnaire and performance tests of empathy and systemizing. *Journal of Learning Individual Differences*, 17, 260-268. <https://www.sciencedirect.com/getaccess/pii/S1041608007000155/purchase>
- Birditt, K. S., Brown, E., Orbuch, T. L., & McIlvane, J. M. (2010). Marital Conflict Behaviors and Implications for Divorce over 16 Years. *Journal of Marriage and Family*, 5, 1188-1204. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3777640/pdf/nihms494814.pdf>
- Bishop, S. R. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction? *Psychosomatic Medicine*, 64, 71-83. <https://doi.org/10.1097/00006842-200201000-00010>
- Boosaliki, H. (2024). Critical reading of Martin Hoffman's theory of empathy. *Cultural Psychology*, 7(2), 242-267. doi: [10.30487/jcp.2024.377788.1520](https://doi.org/10.30487/jcp.2024.377788.1520)
- 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(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Chryssikou, E. G., Thompson, W. J. (2015). Assessing cognitive and affective empathy through the interpersonal reactivity index: An argument against a two-factor model. *Psychol Assess*; 10: 1-9. DOI: [10.1177/1073191115599055](https://doi.org/10.1177/1073191115599055)
- Dehghan, Abolfazl, Gholamali Lavasani, Masoud, & Madani, Yaser. (2018). The Relationship between Relationship Beliefs and Couple Burnout: The Mediating Role of Mindfulness. *Journal Of Psychology*, 22(3 (87)) , 344-357. SID. <https://sid.ir/paper/54392/en>
- Ebrahimi, S., & Mousavian Khatir, S. E. (2024). Predicting marital satisfaction based on mother's parenting stress with the mediating role of depression and marital conflict and moderating father's empathy tendency. *Psychological Achievements*, () , -. doi: [10.22055/psy.2024.43570.3015](https://doi.org/10.22055/psy.2024.43570.3015)
- Gholami, N., Salehzadeh, M., Bakhshayesh, A., & karimian, M. (2024). The mediating role of shame in the relationship between self-concept and marital conflicts in married men and women. *The Women and Families Cultural-Educational*, () , -. https://cwfs.ihu.ac.ir/article_209488.html?lang=en
- Greef, A., Bruyne, T. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal Sex Marital Therapy*, 26, 321 -334. https://www.researchgate.net/profile/Abraham-Greeff/publication/12269613_Conflict_Management_Style_and_Marital_Satisfaction/links/56fb7f8808ae1b40b804e1f2/Conflict-Management-Style-and-Marital-Satisfaction.pdf



- Hadian, S., & Amini, D. (2019). Prediction Of Marital Disturbance Based On Emotional Intelligence, Communication Skills, and Marital Conflicts of Married Students Of Hamedan Azad University. *Women Studies*, 10(27), 179-211.
https://womenstudy.ihcs.ac.ir/article_4033_5a7dea82a8f1a6a928a652c5dc44bbc8.pdf?lang=en
- Hakimi Dezfouli, Z. S., & Ebrahimpour, G. (2024). The Role of Psychological Flexibility, Emotional Empathy, and Spiritual Experiences in the Prediction of Marital Satisfaction of Married Women. *Studies in Islam and Psychology*, 18(35), 149-171.
doi: [10.30471/psy.2024.9734.2190](https://doi.org/10.30471/psy.2024.9734.2190)
- Houssa, M., Nader-Grosbois, A., Jacobs, E. (2021). Experimental Study of short-term training in social cognition in preschoolers. *J Educ Train Stud*, 2(1): 139-154.
DOI: [10.11114/jets.v2i1.181](https://doi.org/10.11114/jets.v2i1.181)
- Jafari, M. A., Nooroozi, Z., & Foolad Chang, M. (2017). The study of factor structure, reliability and validity of basic empathy scale: Persian form. *Journal of Educational Psychology Studies*, 14(25), 23-38. doi: [10.22111/jeps.2017.3099](https://doi.org/10.22111/jeps.2017.3099)
- Jolliffe, D., Farrington, D.P. (2006). Examining the relationship between low empathy and bullying. *Aggressive Behavior*, 32(3), 1-11.
<https://faculty.buffalostate.edu/hennesda/bullying%20and%20empathy.pdf>
- Khazaei, A., Pouladi Rishetri, A., & Aynypour, J. (2023). The Mediating Role of Communication Beliefs and Marital Self-Regulation in the Relationship Between the Wife's Cognitive Perspective and Marital Conflicts. *Journal of Applied Psychological Research*, () , -. doi: [10.22059/japr.2023.355587.644546](https://doi.org/10.22059/japr.2023.355587.644546)
- Kupcewicz, E., & Jozwik, M. (2020). Association of burnout syndrome and global self-esteem among polish nurses. *Arch Med Sci*. 16(1):135-145. DOI: [10.5114/aoms.2019.88626](https://doi.org/10.5114/aoms.2019.88626)
- Mahmoudpour, A., shiri, T., farahbakhsh, K., & zolfaghri, S. (2020). Anticipation of divorce tendency based on marital Burnout and distress tolerance by the mediation of loneliness in female applicants for divorce. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 11(42), 121-141. doi: [10.22054/qccpc.2020.43452.2164](https://doi.org/10.22054/qccpc.2020.43452.2164)
- Faezeh Abolhassanzadeh. (2024). Investigating solutions to resolve marital disputes and conflicts. *Psychological and Educational Sciences Studies (Iranian Center for the Development of Modern Education)*, 9(3): 239-250. <http://noo.rs/KKjk7>
- Motalebipour, S. L., Mirzahoseini, H., & Zargham Hajabi, M. (2020). Comparison of Effectiveness of Mindfulness Based on Spiritual-Islamic Schema Activation Therapy with Emotion Focus Couple Therapy (EFCT) on Marital adjustment of Couple with Disabled Children. *Journal of Applied Family Therapy*, 1(4), 215-233. doi: [10.22034/aftj.2023.297251.1150](https://doi.org/10.22034/aftj.2023.297251.1150)
- Nemati, F., Heshmati, R., & Salamat, S. (2024). The Structural Relationships of Mindfulness and Emotional Literacy with Marital Intimacy Through Emotional Expressiveness and Emotion Regulation. *Journal of Modern Psychological Researches*, 19(74), 207-219.
doi: [10.22034/jmpr.2023.58433.5811](https://doi.org/10.22034/jmpr.2023.58433.5811)



- Pines, A. M., & Neal, M. B., & Hammer, L. B. (2016). Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. *Social Psychology Quarterly*, 74, 361-368. DOI:[10.1177/0190272511422452](https://doi.org/10.1177/0190272511422452)
- Pines, A. M., & Nunes, R. (2003). The relationship between career and couple burnout: Implications for career and couple counseling. *Journal of Employment Counseling*, 40(2), 50-64. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2003.tb00856.x>
- Sanai, Baqir (2016). Family and marriage measurement scales. Tehran: Ba'ath Publications. <https://besatpub.ir/product/>
- Shahriari, Shiva and Arefi, Mozhgan (2016). The relationship between marital conflicts and marital boredom in married people in Tehran. *International Congress of Mental Health and Psychological Sciences*. Tehran. <https://civilica.com/doc/661150/>
- Shakernejad, A. (2024). The Nature of «Mindfulness «in» Soul (2020) «and its Relationship with the» Presence of the Heart «in Islamic Mysticism. *Islam and Researches about Spirituality*, 2(2), 78-105. doi: [10.22081/jsr.2024.68579.1079](https://doi.org/10.22081/jsr.2024.68579.1079)
- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386. DOI: [10.1002/jclp.20237](https://doi.org/10.1002/jclp.20237)
- souri, H., kadivar, P., kramati, H., & hasanabadi, H. (2021). Structural Equation Model of bystander's behavior of bullying in school based on moral disengagement and moral sensitivity with the mediation role of empathy. *Quarterly of Educational Measurement*, 12(44), 57-86. doi: [10.22054/jem.2021.47052.2838](https://doi.org/10.22054/jem.2021.47052.2838)
- Suhrvardi, Payamek, Shahnooshi, M., and Esmaili, R. (2023). Examining the components of mutual empathy of couples in interpersonal relationships using thematic analysis method. *Journal of Living Together*, 8(2), 1-15. <https://icermediation.org/wp-content/uploads/2023/09/Seyyed-Mohammad-Sadegh-Sohravaradi-Mojtaba-Shahnoushi-and-Reza-Esmaili-1.pdf>
- Xiao, W., Lin, X., Li, X., Xu, X., Guo, H., Sun, B., & Jiang, H. (2021). The Influence of Emotion and Empathy on Decisions to Help Others. *SAGE Open*, 11(2): 215-228. DOI:[10.1177/21582440211014513](https://doi.org/10.1177/21582440211014513)
- Young, M. E., & Long, L. L. (2007). *Counseling and therapy for couples*. CA: Brooks/Cole. <https://search.worldcat.org/title/Counseling-and-therapy-for-couples/oclc/70847905>
- Zeng, L. N., Zhang, J. W., Zong, Q, Chan, S. C & et al. (2020). Prevalence of burnout in mental health nurses in China: A meta-analysis of observational studies. *Arch Psychiatr Nurs*. 34(3):141-148. DOI: [10.1016/j.apnu.2020.03.006](https://doi.org/10.1016/j.apnu.2020.03.006)

