**Journal of Military Medicine**
**2026, Volume 27, Issue 6**
**Pages: 3104-3111**
10.30491/jmm.2025.1006916.1372

# Examining the Mediating Mechanism of Psychological Capital in the Relationship between Mindfulness and Marital Burnout among Married Military Medical Personnel

**Abbas Shamdani [1], Azadeh Mahvelati [1*], Mahdie Torshizi [1]**

[1] *Department of Psychology and Counseling, Imam Reza International University, Mashhad, Iran*

**Received:** 31 August 2025 **Accepted:** 22 November 2025

## Abstract

**Background and Aim:** Couple burnout among married military healthcare personnel can adversely affect their psychological well-being and job performance. The present study aimed to explain a structural model to predict couple burnout based on mindfulness, considering the mediating role of psychological capital among married military personnel.

**Methods:** This descriptive-correlational study employed structural equation modeling (path analysis). The statistical population included married military healthcare providers in Mashhad. Based on G*Power analysis, the sample size was estimated at 196, but 200 participants were selected through convenience sampling to enhance the generalizability of findings. Data were collected using the Psychological Capital Questionnaire (Luthans, 2007), the Couple Burnout Measure (Pines, 1996), and the Freiburg Mindfulness Inventory (2001). Data analysis was performed using Pearson correlation and structural equation modeling.

**Results:** The findings revealed a good fit for the proposed model. Mindfulness had a significant indirect effect on couple burnout through psychological capital ($P < 0.05$). Moreover, mindfulness had a negative and significant direct effect on couple burnout ($P < 0.05$) and a positive and significant effect on psychological capital ($P < 0.05$). Psychological capital also negatively and significantly predicted couple burnout ($P < 0.05$).

**Conclusion:** The findings highlight the protective role of psychological capital in the relationship between mindfulness and couple burnout. Enhancing mindfulness and psychological capital can contribute to greater marital stability among married military healthcare providers.

**Keywords:** Couple Burnout, Mindfulness, Psychological Capital, Married Military Personnel, Healthcare Providers.

*Corresponding author: **Azadeh Mahvelati,** Email: Azadeh.mahvelati@imamreza.ac.ir

**مجله طب نظامی**
**دوره ۲۷، شماره ۶، بهمن و اسفند ۱۴۰۴**
**صفحات: ۳۱۱۱-۳۱۰۴**
10.30491/jmm.2025.1006916.1372

# بررسی ساز و کار میانجی گرایانه سرمایه روان‌شناختی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و دلزدگی زناشویی در سربازان متأهل کادر درمان نظامی

**عباس شعمدانی[۱]، آزاده محولاتی[۱*]، مهدیه ترشیزی[۱]**

*[۱] گروه روانشناسی و مشاوره، دانشگاه بین المللی امام رضا علیه السلام، مشهد، ایران*

## چکیده

**زمینه و هدف:** دلزدگی زناشویی در میان سربازان متأهل کادر درمان می‌تواند بر سلامت روان و عملکرد شغلی آن‌ها تأثیر منفی بگذارد. هدف از پژوهش حاضر، بررسی نقش میانجی سرمایه روانشناختی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و دلزدگی زناشویی بود.

**روش‌ها:** پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی مبتنی بر مدل‌سازی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل سربازان متأهل کادر درمان در شهر مشهد بود. حجم نمونه با استفاده از نرم‌افزار G*Power برابر با ۱۹۶ نفر محاسبه شد، اما برای افزایش قدرت تعمیم‌پذیری یافته‌ها، ۲۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسشنامه سرمایه روانشناختی لوتانز (۲۰۰۷)، پرسشنامه دلزدگی زناشویی پاینز (۱۹۹۶) و پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ (۲۰۰۱) بودند. داده‌ها با استفاده از تحلیل همبستگی پیرسون و مدل‌سازی معادلات ساختاری (تحلیل مسیر) تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد که مدل پژوهش از برازش مطلوبی برخوردار است. ذهن‌آگاهی بر دلزدگی زناشویی با توجه به نقش میانجی سرمایه روانشناختی دارای اثر غیرمستقیم و معنی‌دار بود ($P<۰/۰۵$). ذهن‌آگاهی بر دلزدگی زناشویی تأثیر منفی و معنی‌دار ($P<۰/۰۵$) و بر سرمایه روانشناختی نیز تأثیر مثبت و معنی‌دار ($P<۰/۰۵$) داشت. همچنین، سرمایه روانشناختی بر دلزدگی زناشویی تأثیر منفی و معنی‌دار داشت ($P<۰/۰۵$).

**نتیجه‌گیری:** بر اساس یافته‌های پژوهش، به مسئولان مراکز نظامی پیشنهاد می‌شود با برنامه‌ریزی و برگزاری کارگاه‌های آموزشی در زمینه ارتقای سرمایه روان‌شناختی و تقویت ذهن‌آگاهی، زمینه حفظ و پایداری زندگی مشترک سربازان متأهل را فراهم سازند.

**کلیدواژه‌ها:** دلزدگی زناشویی، ذهن‌آگاهی، سرمایه روانشناختی، سربازان متأهل، کادر درمان.

*نویسنده مسئول: **آزاده محولاتی.** پست الکترونیک: Azadeh.mahvelati@imamreza.ac.ir
دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۰۶/۰۹ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۰۹/۰۱

## مقدمه

ازدواج به‌عنوان یکی از نهادهای بنیادین جامعه، در عصر حاضر با چالش‌های متعددی مواجه شده است که دلزدگی زناشویی (Couple Burnout) از مهم‌ترین آن‌ها محسوب می‌شود (۱). دلزدگی زناشویی، به‌عنوان فرآیندی پیشرونده از فرسودگی عاطفی و روانی، نه‌تنها ثبات خانواده را تهدید می‌کند، بلکه پیامدهای منفی گسترده‌ای برای سلامت روان و عملکرد اجتماعی افراد دارد (۲). این پدیده در میان سربازان متأهل کادر درمان نظامی، ابعاد پیچیده‌تری دارد، زیرا این گروه همزمان با مواجهه با استرس‌های محیطی نظامی، فشارهای شغلی حرفه درمانی و تعهدات زندگی مشترک روبرو هستند (۳). شرایط خاص این گروه، شامل دوری از خانواده و همزمان داشتن مسئولیت های سنگین (۴)، می‌تواند زمینه‌ساز تشدید تعارضات زناشویی و خستگی جسمی، روانی و عاطفی در آنان گردد.

در سال‌های اخیر، روانشناسی مثبت‌نگر با معرفی سازه‌های محافظتی مانند ذهن‌آگاهی (Mindfulness) و سرمایه روان‌شناختی (Psychological Capital)، یک رویکرد نوین در پیشگیری و کاهش مشکلات زناشویی ارائه کرده است. ذهن‌آگاهی به‌عنوان آگاهی غیرقضاوتی از تجربیات لحظه حاضر تعریف می‌شود (۵) و از طریق بهبود تنظیم هیجانی و افزایش تاب‌آوری می‌تواند در کاهش تعارضات زناشویی مؤثر واقع شود (۶). سرمایه روان‌شناختی، که شامل چهار مؤلفه خودکارآمدی، امید، تاب‌آوری و خوش‌بینی است (۷)، به‌عنوان منبع درونی مثبت، نقش محافظتی در برابر استرس‌های زندگی ایفا می‌کند (۸).

در پژوهش‌های داخلی، پژوهش‌هایی مانند تحقیق ارشیها و همکاران (۹) و محمدی و همکاران (۱۰) تأثیر مثبت مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر افزایش سرمایه روان‌شناختی را تأیید کرده‌اند. شواهد بین‌المللی نیز نقش کلیدی این دو متغیر را در بهبود سلامت روان و کاهش فرسودگی نشان داده‌اند. به‌عنوان نمونه، در مطالعه‌ای بر روی معلمان چینی دریافتند که سرمایه روان‌شناختی از طریق افزایش ذهن‌آگاهی، فرسودگی شغلی را کاهش می‌دهد (۱۱). همچنین، Baluku و همکاران (۱۲) گزارش کردند که سرمایه روان‌شناختی نقش معناداری در رابطه بین ذهن‌آگاهی و رفاه روان‌شناختی پناهجویان ایفا می‌کند.

با وجود شواهد موجود، خلأهای پژوهشی قابل‌توجهی دیده می‌شود. نخست، نقش میانجی سرمایه روان‌شناختی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و دلزدگی زناشویی در جامعه نظامی به‌طور مستقیم بررسی نشده است. دوم، ویژگی‌های منحصربه‌فرد سربازان متأهل کادر درمان نظامی و استرس‌های چندگانه این گروه به اندازه کافی مورد توجه پژوهش قرار نگرفته‌اند. سوم، فقدان یک مدل نظری جامع که بتواند سازوکارهای دقیق این روابط را در این جمعیت خاص و در بافت زندگی مشترک تبیین کند، به‌روشنی احساس می‌شود. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف تبیین نقش سرمایه روان‌شناختی به‌عنوان میانجی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و دلزدگی زناشویی در سربازان متأهل کادر درمان نظامی انجام شد.

## روش‌ها

این پژوهش از نوع توصیفی-تحلیلی و همبستگی بوده و طی سه‌ماهه دوم سال ۱۴۰۳ در مراکز درمانی نظامی مشهد انجام شد. جامعه آماری شامل تمامی سربازان متأهل کادر درمان در بیمارستان ۵۵۰ ارتش و بیمارستان ثامن الائمه (ع) ناجا در شهر مشهد بود و با توجه به محدودیت‌های دسترسی، نمونه‌گیری به‌صورت در دسترس و داوطلبانه انجام گرفت. بر اساس فرمول حجم نمونه برای برآورد نسبت، با سطح اطمینان ۹۵ درصد و خطای ۷ درصد، حداقل حجم نمونه ۱۹۶ نفر محاسبه شد که برای افزایش توان پژوهش به ۲۰۰ نفر ارتقا یافت. ملاک‌های ورود شامل سرباز بودن، تأهل و داشتن سواد پایه برای پاسخ‌گویی و ملاک‌های خروج شامل عدم تمایل به مشارکت یا پاسخ ناقص به بیش از سه سؤال پرسشنامه بود.

### ابزارهای پژوهش

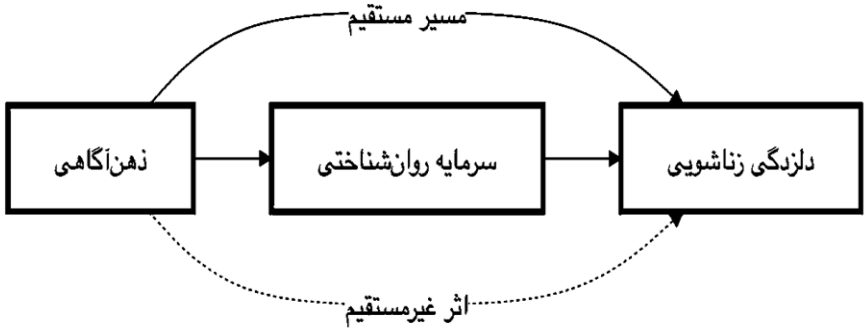
برای جمع‌آوری اطلاعات، از پرسشنامه‌های استاندارد و معتبر زیر استفاده شد: اطلاعات دموگرافیک شامل سن، وضعیت تأهل، سطح تحصیلات از طریق یک فرم محقق ساخته گردآوری شد.

جهت ارزیابی دلزدگی زناشویی از پرسشنامه پاینز استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۲۱ سؤال با سه مولفه خستگی عاطفی، روانی و جسمی است (۱). پاسخ‌ها بر اساس مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از «هرگز = ۱» تا «همیشه = ۵» نمره‌گذاری می‌شود و نمره بالاتر بیانگر دلزدگی بیشتر است. در پژوهش Topkaya و همکاران (۱۳) پایایی داخلی آن با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ گزارش و روایی محتوایی آن تایید گردید. در پژوهش فاطمی و همکاران (۱۴) پایایی و روایی این ابزار مطلوب گزارش شد. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۷ به دست آمد.

جهت ارزیابی سرمایه روانشناختی از پرسشنامه لوتانز و همکاران استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۲۴ سؤال با چهار مولفه امیدواری، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی است (۱۵). پاسخ‌ها بر اساس مقیاس شش‌درجه‌ای از «کاملاً مخالفم = ۱» تا «کاملاً موافقم = ۶» نمره‌گذاری می‌شود و نمره بالاتر نشان‌دهنده سرمایه روان‌شناختی بیشتر است. در پژوهش Luthans و همکاران (۱۶) پایایی داخلی آن با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸ گزارش و روایی محتوایی آن تایید گردید. در پژوهش نیک سیرت و همکاران (۱۷) پایایی و روایی این ابزار مطلوب گزارش شد. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۶ به دست آمد.

جهت ارزیابی ذهن آگاهی از فرم کوتاه پرسشنامه فرایبورگ استفاده شد. این پرسشنامه (فرم کوتاه) شامل ۱۴ سؤال است (۱۸). پاسخ‌ها بر اساس مقیاس چهاردرجه‌ای از «به‌ندرت = ۱» تا «تقریباً همیشه = ۴» نمره‌گذاری می‌شود و نمره بالاتر بیانگر سطح بالاتر

ذهن‌آگاهی است. در پژوهش Schmidt و همکاران (۱۹) ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۹۲ و برای خرده‌مقیاس‌ها بین ۰/۸۶ تا ۰/۹۱ گزارش گردید؛ همچنین تحلیل عاملی تأییدی مدل تک‌عاملی را با شاخص برازش CFI = ۰/۰۴۵ و RMSEA = ۰/۹۶ تأیید کرد. در پژوهش قاسمی جوبنه و همکاران (۲۰) پایایی داخلی آن با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش و روایی آن تایید شده است. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۱ به دست آمد.




**شکل-۱.** مدل مفهومی پژوهش

## تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها

داده‌های گردآوری‌شده داده‌های گردآوری‌شده پس از کدگذاری در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۸ و AMOS نسخه ۲۴ تحلیل شدند. پیش از انجام تحلیل‌ها، فرایند غربال‌گری داده‌ها شامل بررسی نرمال بودن توزیع با آزمون کولموگروف–اسمیرنوف، شناسایی داده‌های پرت و کنترل مقادیر مفقود صورت گرفت. با توجه به نرمالیتی نسبی داده‌ها و کفایت حجم نمونه، از مدل‌یابی معادلات ساختاری مبتنی بر کوواریانس (CB-SEM) در نرم‌افزار AMOS برای آزمون مدل مفهومی پژوهش استفاده شد. در ادامه، جهت بررسی روایی همگرا و واگرا، تحلیل عاملی تأییدی (CFA) اجرا گردید و سپس مدل ساختاری برای آزمون فرضیه‌ها برآورد شد. شاخص‌های برازش از جمله میانگین واریانس استخراج‌شده (AVE)، پایایی ترکیبی (CR)، ضریب تعیین ($R^2$) و شاخص پیش‌بینی ($Q^2$) مورد بررسی قرار گرفتند. ضرایب مسیر با روش بوت‌استرپ (۵۰۰۰ تکرار) و سطح معنی‌داری $P \leq ۰/۰۵$ ارزیابی شدند.

## ملاحظات اخلاقی

پژوهش حاضر با تأیید کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع) و با کد اخلاق IR.IMAMREZA.REC.012.1403 انجام شد. شرکت در پژوهش به‌صورت داوطلبانه و با اخذ رضایت آگاهانه کتبی از تمامی شرکت‌کنندگان صورت گرفت. اطلاعات افراد محرمانه نگهداری شد و به‌عنوان قدردانی، یک جلسه آموزشی صوتی درباره مهارت‌های حل تعارض زناشویی به‌صورت رایگان در اختیار آنان قرار گرفت.

# نتایج

یافته‌های توصیفی نشان داد که تعداد کل شرکت‌کنندگان در پژوهش ۲۰۰ نفر بود (جدول ۱). توزیع سنی شرکت‌کنندگان حاکی

**جدول-۱.** اطلاعات جمعیت شناختی شرکت کنندگان (تعداد = ۲۰۰)

| متغیر | طبقه | فراوانی | درصد |
|---|---|---|---|
| سن | ۲۵-۲۰ سال | ۱۲۲ | ۶۱ |
| | ۳۰-۲۶ سال | ۴۲ | ۲۱ |
| | ۳۵-۳۱ سال | ۳۳ | ۱۶/۵ |
| | بالای ۳۵ سال | ۳ | ۱/۵ |
| تحصیلات | دیپلم | ۱۰ | ۲۰ |
| | کاردانی | ۴۰ | ۶۰ |
| | کارشناسی | ۱۲۰ | ۱۵ |
| | کارشناسی ارشد | ۳۰ | ۱۰۰ |
| سنوات تاهل | ۲-۱ | ۸۵ | ۴۲/۵ |
| | ۴-۳ | ۷۰ | ۳۵ |
| | ۶-۵ | ۳۰ | ۱۵ |
| | بالای۶ | ۱۵ | ۷/۵ |

**جدول-۲.** شاخص‌های توصیفی و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

| متغیر | میانگین | انحراف معیار | ۱ | ۲ | ۳ |
|---|---|---|---|---|---|
| ۱. سرمایه روانشناختی | ۱۴۴/۸۳ | ۲۴/۸ | ۱ | | |
| ۲. ذهن آگاهی | ۶۴/۳ | ۱۱/۲۳ | ۰/۵۱۹ | ۱ | |
| ۳. دلزدگی زناشویی | ۵۲/۳۹ | ۲۲ | −۰/۳۸۰ | −۰/۳۹ | ۱ |

از آن است که اکثر آن‌ها (۶۳ درصد) در محدوده سنی ۲۰ تا ۲۵ سال قرار داشتند. از نظر تحصیلات، ۵ درصد شرکت‌کنندگان دارای مدرک دیپلم، ۲۰ درصد کاردانی، ۶۰ درصد کارشناسی و ۱۵ درصد کارشناسی ارشد بودند. همچنین، ۴۲/۵ درصد شرکت کنندگان دارای سنوات تاهلی به مدت ۱ تا ۲ سال، ۳۵ درصد دارای ۳ تا ۴ سال، ۱۵ درصد دارای ۵ تا ۶ سال و ۷/۵ درصد دارای بیش از ۶ سال بودند.

در گام نخست، شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرها محاسبه شد (جدول ۲).

نتایج نشان داد بین سرمایه روان‌شناختی و ذهن‌آگاهی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ($r = ۰/۵۱۹$ ،$P<۰/۰۱$)؛ همچنین، سرمایه روان‌شناختی ($r = -۰/۳۸۰$ ،$P<۰/۰۱$) و ذهن‌آگاهی ($r = -۰/۳۹۰$ ،$P<۰/۰۱$)، هر دو با دلزدگی زناشویی رابطه منفی و معنادار دارند (جدول ۲). در ادامه، برای آزمون فرضیه‌ها از روش معادلات ساختاری (SEM) استفاده شد. شاخص‌های نیکویی برازش مدل در جدول ۳ ارائه شده است.

**جدول-۳.** شاخص‌های برازش مدل پژوهش (تعداد = ۲۰۰)

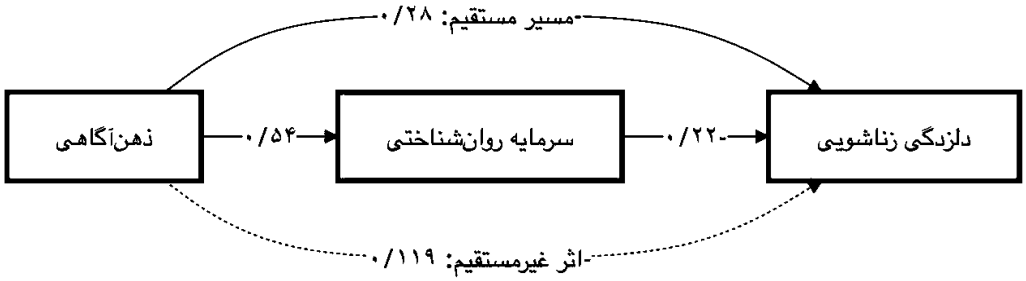
| نام شاخص | مقدار به دست آمده | مقدار قابل قبول | وضعیت |
|---|---|---|---|
| $\chi^2/df$ | ۲/۴۹ | ۳≤ | قابل قبول |
| RMSEA | ۰/۰۶۱ | ≤۰/۰۸ | قابل قبول |
| CFI | ۰/۹۲ | ≥۰/۹ | قابل قبول |
| GFI | ۰/۸۸ | ≥۰/۸۵ | قابل قبول |
| NFI | ۰/۹ | ≥۰/۸۵ | قابل قبول |
| SRMR | ۰/۰۶ | ≤ ۰/۰۸ | خوب |
| PNFI | ۰/۷۲ | ≥ ۰/۵ | خوب |

**جدول-۴.** اثرات مستقیم و غیر مستقیم متغیرهای پژوهش

| | مسیر | ضریب مسیر | خطای استاندارد | آماره t | سطح معناداری | نتیجه |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ذهن آگاهی –> دلزدگی زناشویی | −۰/۲۸ | ۰/۰۸۵ | ۳/۵۲ | ۰/۰۰۱ | تائید |
| ۲ | ذهن آگاهی –> سرمایه روانشناختی | ۰/۵۴ | ۰/۰۴۸ | ۱۱/۲۵ | ۰/۰۰۱ | تائید |
| ۳ | سرمایه روانشناختی –> دلزدگی زناشویی | −۰/۲۲ | ۰/۰۹ | ۲/۴۴ | ۰/۰۱۴ | تائید |
| ۴ | ذهن آگاهی –> سرمایه روانشناختی –> دلزدگی زناشویی (اثر غیر مستقیم کل) | −۰/۱۱۹ | ۰/۰۵ | ۲/۳۸ | ۰/۰۱۷ | تائید |

نتایج جدول ۲، شاخص‌های برازش محاسبه‌شده برای مدل پژوهش (حجم نمونه: ۲۰۰ نفر)، را نشان می‌دهد. شاخص‌ها در محدوده قابل قبول تا مطلوب قرار دارند و نشان‌دهنده برازش کافی مدل با داده‌های تجربی هستند. نخست، نسبت کای‌اسکوئر به درجه آزادی (۲/۴۹) که پایین‌تر از آستانه بحرانی ۳ است، حاکی از عدم تناقض اساسی بین ساختار مدل و داده‌هاست. شاخص ریشه میانگین مربعات خطای تقریب (RMSEA) با مقدار ۰/۰۶۱، بسیار نزدیک به آستانه ایده‌آل (≥۰/۰۶) است که نشان‌دهنده برازش مطلوب است. شاخص‌های تطبیقی شاخص برازش تطبیقی (CFI) با مقدار ۰/۹۲ و شاخص برازش هنجارشده (NFI) با مقدار ۰/۹ هر دو بالاتر از آستانه استاندارد ۰/۹ هستند که نشان‌گر انطباقِ قویِ مدل با داده‌ها و برتری آن نسبت به مدل پایه می‌باشد. شاخص مطلق شاخص نیکویی برازش (GFI) با مقدار ۰/۸۸ نیز با وجود حجم نمونه ۲۰۰ نفر، بالاتر از حداقل استاندارد (۰/۸۵) ارزیابی می‌شود. مهم‌تر آنکه ریشه میانگین مربعات باقی‌مانده استاندارد (SRMR) با مقدار ۰/۰۶ به‌عنوان حسّاسترین شاخص باقی‌مانده‌ها، مقداری عالی و پایین‌تر از آستانه ۰/۰۸ دارد که دقّت برآورد پارامترها را تأیید می‌کند. سرانجام، شاخص شاخص برازش هنجارشده پارسیمون (PNFI) با مقدار ۰/۷۲که بالاتر از آستانه ۰/۵ قرار دارد، حاکی از بهینه‌بودن مدل از نظر سادگی ساختار (پارسیمونی) است. به‌طور خلاصه، ترکیب این شاخص‌ها (به‌ویژه SRMR مطلوب، CFI>۰/۰۹، و $\chi^2/df$ <۳) گواهی می‌دهد که مدل از اعتبار لازم برای تبیین روابط بین متغیرهای پژوهش برخوردار است و نتایج حاصل از آزمون فرضیه‌ها قابل اتکا هستند. با توجه به برازش مدل جهت آزمون فرضیه‌ها، ضرایب مسیر و اثرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرها در جدول ۴ خلاصه شده است.

نتایج تحلیل مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم در جدول ۴ نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی هم به‌صورت مستقیم و هم از طریق میانجی‌گری سرمایه روان‌شناختی اثر کاهشی معناداری بر دلزدگی زناشویی دارد. به‌طور مشخص: ۱. اثر مستقیم ذهن‌آگاهی بر دلزدگی زناشویی منفی و معنادار است (β = -۰/۲۸، $P$ = ۰/۰۰۱)؛ به این معنا که افزایش یک واحد در ذهن‌آگاهی، به‌طور متوسط منجر به کاهش ۰/۲۸ واحدی در دلزدگی زناشویی می‌شود. ۲. ذهن‌آگاهی با افزایش سرمایه روان‌شناختی همراه است (β = ۰/۵۴، $P$ = ۰/۰۰۱)؛ به‌طوری‌که هر واحد افزایش در ذهن‌آگاهی، ۰/۵۴ واحد بر سطح سرمایه روان‌شناختی می‌افزاید. ۳. سرمایه روان‌شناختی به‌نوبه خود کاهش‌دهنده معنادار دلزدگی زناشویی است (β = -۰/۲۲، $P$ = ۰/۰۱۴). ۴. اثر غیرمستقیم کل نیز معنادار است (β = -۰/۱۱۹، $P$ = ۰/۰۱۷)؛ یعنی، ذهن‌آگاهی از طریق تقویت سرمایه روان‌شناختی (شامل مولفه‌های امیدواری، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی)، به‌طور متوسط ۰/۱۱۹ واحد از دلزدگی زناشویی می‌کاهد.




**شکل-۲.** مدل تجربی پژوهش

## بحث

یافته‌های این پژوهش نشان داد که ذهن‌آگاهی هم به‌صورت مستقیم (β = -۰/۲۸) و هم به‌صورت غیرمستقیم از طریق میانجی‌گری سرمایه روان‌شناختی (β = -۰/۱۱۹) منجر به کاهش دلزدگی زناشویی در سربازان متأهل کادر درمان می‌شود. از منظر نظریه گسترش و سازندگی فردریکسون (۲۱)، ذهن‌آگاهی با ایجاد عواطف مثبت و گسترش منابع روان‌شناختی، بستر لازم برای تقویت سرمایه روان‌شناختی را فراهم می‌کند. بر اساس این نظریه، عواطف مثبت ناشی از تمرینات ذهن‌آگاهی، افکار و کنش‌های افراد را گسترش داده و باعث ساخت منابع پایدار روان‌شناختی می‌شود. این فرآیند به خوبی می‌تواند تبیین کننده مسیر غیرمستقیم تأثیر ذهن‌آگاهی بر کاهش دلزدگی زناشویی باشد. در سطح پیشینه پژوهشی، این یافته با پژوهش‌های Liu و Du (۱۱) و Baluku و همکاران (۱۲) همسو است. Liu و Du در مطالعه خود بر روی معلمان چینی نشان دادند که ذهن‌آگاهی از طریق مکانیسم‌های مختلفی مانند افزایش تنظیم هیجانی و کاهش واکنش‌پذیری به استرس، می‌تواند از فرسودگی روان‌شناختی پیشگیری کند. به طور خاص، ذهن‌آگاهی با تقویت "حضور در لحظه" و "قضاوت نکردن" تجربیات (۵)، به سربازان کمک می‌کند تا در مواجهه با استرس‌های شغلی و دوری از خانواده، واکنش‌های هیجانی تکانشی کمتری نشان دهند و آرامش بیشتری در مدیریت چالش‌های زناشویی داشته باشند. مسیر میانجی‌گری سرمایه روان‌شناختی نیز در این پژوهش تأیید شد. بر اساس نظریه حفاظت از منابع هابفول (۲۲)، ذهن‌آگاهی به عنوان یک منبع روان‌شناختی ارزشمند، می‌تواند به کسب و حفظ منابع دیگر از جمله سرمایه روان‌شناختی کمک کند. سربازانی که ذهن‌آگاهی بالاتری دارند، خودکارآمدی بیشتری برای مدیریت تعارضات زناشویی، تاب‌آوری بهتر در برابر ناملایمات، و خوش‌بینی بیشتری نسبت به آینده رابطه نشان می‌دهند. این نتیجه با نتایج پژوهش Avey و همکاران (۷) و Xie و همکاران (۲۳) همسو است. این محققان نشان دادند که سرمایه روان‌شناختی به‌عنوان یک مکانیسم کلیدی، رابطه بین ذهن‌آگاهی و پیامدهای روان‌شناختی را میانجی‌گری می‌کند. اگرچه یافته‌های حاضر با اکثر مطالعات همسو است، اما با پژوهش Roche و Luthans (۲۴) که اثر غیرمستقیم سرمایه روان‌شناختی را غیرمعنادار گزارش کرده‌اند، ناهمسو می‌باشد. این ناهمسویی احتمالاً به تفاوت در بافت پژوهشی و ویژگی‌های نمونه بازمی‌گردد. پژوهش مذکور در محیط کاری غیرنظامی انجام شده بود، در حالی که نمونه حاضر در محیط نظامی با مواجهه مزمن با استرس و دوری‌های اجباری قرار دارد. همچنین، تفاوت در ابزارهای اندازه‌گیری و روش‌شناسی می‌تواند در این ناهمسویی نقش داشته باشد. این پژوهش با محدودیت‌های متعددی همراه بود که باید در تعمیم نتایج مورد توجه قرار گیرند. نخست، طراحی مقطعی مطالعه امکان استنباط علی را محدود می‌کند. دوم، استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و تمرکز بر سربازان مشهدی، قابلیت تعمیم به دیگر جوامع نظامی را کاهش می‌دهد. سوم، خودگزارشی بودن داده‌ها ممکن است منجر به سوگیری در گزارش شده باشد. چهارم، عدم کنترل متغیرهای مخدوشگر بالقوه مانند مدت ازدواج، سابقه خدمت و تجارب استرس‌زای خاص نظامی از دیگر محدودیت‌ها محسوب می‌شود. پیشنهاد می‌شود مطالعات آینده با طراحی طولی و استفاده از روش‌های کیفی-کمی ترکیبی انجام شوند. همچنین، بررسی نقش

**نکات بالینی کاربردی برای جوامع نظامی**

- آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی در پادگان‌ها و مراکز درمانی نظامی می‌تواند به کاهش دلزدگی زناشویی سربازان متأهل کمک کند و به‌عنوان یک روش کم‌هزینه و کوتاه‌مدت در ارتقای سلامت روان به‌کار رود.
- تقویت سرمایه روان‌شناختی (به‌ویژه تاب‌آوری و امیدواری) در کنار آموزش‌های نظامی، به سربازان امکان می‌دهد فشار ناشی از مأموریت‌های طولانی و دوری از خانواده را بهتر مدیریت کنند.
- ایجاد سامانه‌های مشاوره آنلاین برای همسران و خانواده‌های سربازان، در زمان مأموریت‌های طولانی، ابزاری عملی و در دسترس برای پیشگیری از گسترش دلزدگی زناشویی است.
- حمایت فرماندهان و سیاست‌گذاران نظامی (مانند کاهش مأموریت‌های فرسایشی و ارائه برنامه‌های تشویقی خانواده‌محور) اثربخشی مداخلات روان‌شناختی را افزایش داده و پایداری روابط خانوادگی سربازان را تقویت می‌کند.

متغیرهای تعدیل‌گر مانند مدت ازدواج و حمایت سازمانی و نیز طراحی و آزمون پروتکل‌های ترکیبی ذهن‌آگاهی و سرمایه روان‌شناختی برای سربازان متأهل می‌تواند گامی مؤثر در توسعه این حوزه پژوهشی باشد. به طور خاص، بررسی تأثیر مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر روابط زناشویی در بافت‌های فرهنگی مختلف نظامی پیشنهاد می‌شود.

## نتیجه‌گیری

یافته‌ها نشان می‌دهد تقویت ذهن‌آگاهی و سرمایه روان‌شناختی راهبردی مؤثر برای کاهش دلزدگی زناشویی در سربازان متأهل است. اجرای برنامه‌های آموزشی تلفیقی در پادگان‌ها و توسعه سامانه‌های مشاوره آنلاین برای پشتیبانی از زوج‌ها طی مأموریت‌های طولانی، از جمله اقدامات کاربردی پیشنهاد شده است. ادغام این یافته‌ها در نظام حمایتی نیروهای مسلح، گامی اساسی در حفظ سلامت خانواده‌های سربازان خواهد بود.

**تشکر و قدردانی:** نویسندگان این مقاله بر خود لازم می‌دانند از تمامی فرماندهان محترم نظامی، سربازان متأهل کادر درمان، و مسئولان این حوزه که در اجرای این پژوهش مشارکت داشتند، صمیمانه قدردانی و سپاسگزاری نمایند.

**تضاد منافع:** نویسندگان تصریح می‌کنند که هیچ‌گونه تضاد منافعی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

## منابع

1. Pines AM. Couple burnout: causes and cures. New York: Routledge; 1996.
2. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job Burnout. Annual review of psychology. 2001;52(1):397-422. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397
3. Er F. The effects of military lifestyle and operational deployments on marital dynamics: a qualitative study of military spouses in Türkiye. Armed Forces & Society .2024. doi:10.1037/a0037183
4. Sheykhi Telyabi B, Alipour A, Shokrkon H, Ghazanfari A. Effectiveness of psychological capital and mindfulness training in improving quality of life of AJA medical students. Annals of Military and Health Sciences Research. 2022;20(3):e130187. doi:10.5812/amh-130187
5. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. Clinical Psychology: Science and Practice. 2003;10(2):144-56. doi:10.1093/clipsy.bpg016
6. Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 2003;84(4):822-48. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822
7. Avey JB, Reichard RJ, Luthans F, Mhatre KH. Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. Human Resource Development Quarterly. 2011;22(2):127-52. doi:10.1002/hrdq.20070
8. Luthans F, Avolio BJ, Avey JB, Norman SM. Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. Personnel Psychology. 2007;60(3):541-72. doi:10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x
9. Arshiha AS, Heydari S, Fakhri M. Effect of Mindfulness Training on Happiness, Emotion Regulation, and Psychological Capital in Students. International Journal of Body, Mind & Culture (2345-5802). 2025;12(6). doi:10.61838/ijbmc.v12i6.1036
10. Mohammadi B, Belyad MR, Tari Moradi A, Zhian Bagheri M. A Model of Substance Use Tendency Based on Mindfulness with the Mediating Role of Psychological Capital. Iranian Journal of Neurodevelopmental Disorders. 2024;3(3):161-70. doi:10.61838/kman.jndd.3.3.17
11. Liu D, Du R. Psychological capital, mindfulness, and teacher burnout: insights from Chinese EFL educators through structural equation modeling. Frontiers in Psychology. 2024;15:1351912. doi:10.3389/fpsyg.2024.1351912
12. Baluku MM, Nansubuga F, Musanje K, Nantamu S, Otto K. The role of mindfulness, psychological capital, and social capital in the well-being of refugees in Uganda. Current Research in Ecological and Social Psychology. 2023;5:100148. doi:10.1016/j.cresp.2023.100148
13. Topkaya N, Şahin E, Terzioğulları Yılmaz C, Aşantuğrul N. Predictors of couple burnout among

Turkish married individuals. Behavioral Sciences. 2024;14(7):561. doi:10.3390/bs14070561
14. Fatemi M, Dayariyan MM, Mosavi A. The effect of the educational package to reduce marital boredom based on the lived experiences of couples on marital boredom of couples who are bored with married life. Journal of Psychological Science. 2024;23(144): 257-74. doi:10.61186/jps.23.144.14
15. Luthans F, Avolio BJ, Avey JB, Norman SM. Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. Personnel Psychology. 2007;60(3):541-72. doi:10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x
16. Luthans F, Luthans KW, Luthans BC. Positive psychological capital: beyond human and social capital. Bus Horizon. 2004;47(1):45-50. doi:10.1016/j.bushor.2003.11.007
17. Niksirat F, Khademi Ashkezari M, Naghash Z. Psychometric Properties of Luthans Psychological Capital Questionnaire Among Teachers. Posit Behav Educ Organ. 2024;2(1):34-45. [In Persian] doi:10.22098/pbeo.2025.14714.1042
18. Walach H, Buchheld N, Buttenmüller V, Kleinknecht N, Schmidt S. Measuring mindfulness—the Freiburg mindfulness inventory (FMI). Personality and Individual Differences. 2006;40(8):1543-55. doi:10.1016/j.paid.2005.11.025
19. Schmidt S, Walach H, Sauer S, Kohls N, Rose N. Freiburg mindfulness inventory (FMI) short form and revised form (FMI-13R)—Norm scores and psychometrics in a representative German sample. 2023. doi:10.21203/rs.3.rs-3467439/v1
20. GhasemiJobaneh R, Arabzadeh M, JaliliNikoo S, MohammadAlipoor Z, Mohsenzadeh F. Survey the validity and reliability of the persian version of short form of freiburg mindfulness inventory. Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences. 2015; 14(2):137-50.
21. Fredrickson BL. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist. 2001;56(3):218. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218
22. Hobfoll SE. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist. 1989;44(3):513. doi:10.1037/0003-066X.44.3.513
23. Quiroz-González E, Lupano Perugini ML, Delgado-Abella LE, Arenas-Granada J, Demarzo M. Effects of a mindfulness-based health promotion program on mindfulness, psychological capital, compassion fatigue, and affect in healthcare workers. Frontiers in Psychology. 2024;15:1470695. doi:10.3389/fpsyg.2024.1470695
24. Roche M, Haar JM, Luthans F. The role of mindfulness and psychological capital on the well-being of leaders. Journal of Occupational Health Psychology. 2014;19(4):476-89. doi:10.1037/a0037183