

پیش بینی دلزدگی زناشویی بر مبنای ذهن آگاهی، بهزیستی روانشناختی و انعطاف پذیری شناختی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره

معصومه تیموری^۱، محمد قمری^۲

^۱ دانشجوی مشاوره خانواده، دانشکده علوم انسانی، واحد علوم تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ دانشیار، مشاوره، مشاوره آزاد، واحد علوم تحقیقات، ایران.

چکیده

هدف پژوهش حاضر، پیش بینی دلزدگی زناشویی بر مبنای ذهن آگاهی، بهزیستی روانشناختی و انعطاف پذیری شناختی بود. طرح پژوهش همبستگی بود جامعه آماری تحقیق حاضر شامل کلیه زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره، شهر تهران منطقه ۱۶، به تعداد ۱۰۰۰ نفر، در سال ۹۹-۱۴۰۰ بود. با توجه به جدول مورگان نمونه پژوهش حاضر را ۲۷۵ نفر از زوجین شهر تهران بود، که به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شد. ابزار مورد استفاده در پژوهش مقیاس دلزدگی زناشویی پاینز (CBM)، پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی بائر و همکاران (۲۰۰۹)، پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰) بود جهت تجزیه و تحلیل داده ها از کلموگراف-اسمیرنوف، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام استفاده شد. نتایج تحلیل یافته ها نشان داد بین ذهن آگاهی با دلزدگی زناشویی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. بین بهزیستی روانشناختی با دلزدگی زناشویی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. بین انعطاف پذیری با دلزدگی زناشویی رابطه منفی و معنادار وجود دارد همچنین ذهن آگاهی، بهزیستی روانشناختی و انعطاف پذیری شناختی پیش بینی کننده ۴۸/ درصد از واریانس دلزدگی زناشویی می باشد.

واژه های کلیدی: دلزدگی زناشویی، ذهن آگاهی، بهزیستی روانشناختی و انعطاف پذیری شناخت

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

مقدمه

ازدواج در مقایسه با سایر روابط انسانی بهترین فرصت برای تجربه خوشبختی، حمایت اجتماعی و صمیمیت است و افراد را به گونه ای به هم پیوند می دهد که در روابط دیگر میسر نیست (فاورز ، ۲۰۱۳)، اما افزایش نرخ طلاق و وجود آشفتگی های روابط زوجین، انگیزه پژوهشگران برای کشف عوامل مؤثر و راهکارهای به منظور مقابله با فروپاشی رابطه زوجین را افزایش داده است. دلزدگی زناشویی یکی از آشفتگی های روانشناختی است که به تدریج علاقه بین زوجین را کم رنگ و گاهی به طور کامل از بین می برد و بستر مشکلات روانی، سردی رابطه، طلاق عاطفی و رسمی را فراهم می کند (پاینز، نیل، هامر و آیسکسون، ۲۰۱۱). کیانفرد و همکاران (۲۰۱۴) معتقدند که جمع شدن فرسودگی، آرمان زدایی و تنش های زندگی هر فردی باعث فرسودگی روانی می شود و سرانجام به دلزدگی زناشویی منجر می شود.

یکی از متغیرهایی که می تواند بر روی دلزدگی زناشویی اثر بگذارد، ذهن آگاهی می باشد. ذهن آگاهی فرآیندی که برای بهبود بخشیدن به زندگی افراد جهت دست یافتن به آرامش، و اخذ نتایج بهتری از عمر خود است، که مدت هاست برای کاستن ویا از بین بردن مشکلات زندگی و ناراحتی ها و پریشانی های روان شناختی (استرس، اضطراب، افسردگی، مشکلات رفتاری، تعارضات بین فردی، بی میلی به کار می رود (گروند ، سنکر ، ۲۰۱۸). ذهن آگاهی یعنی بودن در لحظه با هر آنچه اکنون هست، ذهن آگاهی یعنی تجربه واقعیت محض بدون توضیح (گوردون، جوان-جونز، هایدن، فورسا، هارت ، ۲۰۲۰). ذهن آگاهی به معنی توجه کردن به زمان حال به شیوه های خاص، هدفمند و خالی از قضاوت است (اندرو، هافنبراک، کاتلین، وهس ، ۲۰۱۸؛ شنتانا و همکاران، ۲۰۲۰). اساس ذهن آگاهی از تمرین های مراقبه بودیسم گرفته شده است که ظرفیت توجه و آگاهی پیگیر و هوشمندانه را (که فراتر از فکر است) افزایش می دهد. ذهن آگاهی یک روش یا فن نیست، اگر چه در انجام آن روش ها و فنون مختلف زیادی به کار رفته است. یا «بودن» ذهن آگاهی را می توان به عنوان یک شیوه ی توصیف کرد که مستلزم درک کردن «فهمیدن» احساسات شخصی است (وانگ، چن، شی و شی، ۲۰۲۱). ذهن آگاهی در آیین بودا تحت عنوان توجه محض یا ثبت غیر استدلالی رویدادها بدون واکنش یا ارزیابی ذهنی تعریف شده است (کاستر، ربکا، گولد، کولسون، نورمن ، ۲۰۲۰). ذهن آگاهی را نوعی آگاهی بدون قضاوت در مورد تجربه شخصی است. که این آگاهی لحظه به لحظه آشکار

^۱Fawers

^۲Grund, Senker

^۳Gordon, Young-Jones, Haydena, Fursac, Harta

^۴Andrew . Hafenbrack, Kathleen. Vohs

^۵Chuntana

^۶Coster , Rebecca. Gould , Coulson , Norman

می شود (بایر و آیلز ، ۲۰۲۰). ذهن آگاهی، استرس^۷ ها و نگرانی ها را از شخص دور می کند و به آسانی تحت تأثیر عوامل و شرایط محیطی قرار نمی گیرد و با استفاده از استعدادها و خلاقیت های خود به ابراز وجود و مقابله با شرایط نامطلوب می پردازد. لذا فرد دارای این خصیصه، خود را با دوست داشتنی و ارزشمند تلقی کرده و در انجام کارها تعللی به خرج نمی دهد به همین خاطر ذهن آگاهی با سلامت روان و کاهش اهمال کاری رابطه مثبت معنادار دارد (هدر، کیندل، رافوت ، ۲۰۲۰).

انعطاف پذیری شناختی یکی از اجزای مجموعه توانایی^۸ های سطح بالا به نام عملکرد اجرایی که در حل مسئله، پیگیری اهداف و موفقیت نقش دارد، است. در واقع انعطاف پذیری شناختی، توانایی تغییر افکار و اعمال در پاسخ به خواسته های ناشی از موقعیت ها و مشکلات تعریف می شود انعطاف پذیری شناختی، توانایی تغییر آمایه های شناختی برای سازگاری با محرک های در حال تغییر محیطی است. توانایی هایی مانند تغییر دیدگاه یا سازگاری انطباقی فرد با قوانین، تقاضاها یا شرایط محیطی (نودنیس و وندروال ، ۲۰۱۰). این مفهوم به عنوان آگاهی فرد از انتخاب ها و گزینه های جایگزین و مناسب در هر موقعیت مفروض و تمایل به انعطاف پذیر بودن برای سازگاری با موقعیت، تعریف می شود (کبیری نصب و عبدالله زاده، ۲۰۱۸). انعطاف پذیری شناختی در بهزیستی روانی (پریس، کوکروا، لوکوسکی، استپانکووا، سوس، کاواتیوکووا ، ۲۰۰۹)، اختلالات اضطرابی^۹ مشکلات بین فردی (کبیری نصب و عبدالله زاده، ۲۰۱۸) و سلامت روانی (سلطانی، شاره، بهرامیان، فرمانی، ۲۰۱۳)، افراد نقش دارد.

روانشناسی قرن بیستم بیشتر بر هیجانات منفی نظیر افسردگی و اضطراب تمرکز یافته است تا بر هیجانات مثبت نظیر شادی و بهزیستی. هدف مطالعه روانشناختی بیشتر آن بوده است که بیماری های روانی را مورد بحث و گفتگو قرار دهد و درمان آنها هدف اصلی بوده است. به عبارتی دیگر، تعریف سلامت مترادف با فقدان بیماری های روانی و علائم بیمارگونه تلقی شده است، درحالی که از دهه ۱۹۸۰ به بعد در تعریف سلامت تغییر و تحول بسیاری پدید آمده است. متون مرتبط با روانشناسی سلامت، تنها به جنبه های منفی و رفع آثار منفی در افراد محدود نمی شود، همانطور که در تعریف سازمان بهداشت جهانی به سلامت از جنبه مثبت تأکید شده است و فردی واجد سلام شناخته می شود که به لحاظ زیستی، روانی و اجتماعی از شرایط مطلوبی برخوردار باشد در چند دهه اخیر با ظهور حوزه جدید روانشناسی مثبت، در تحقیقات روانشناختی

^۷Bayir & Aylaz

^۸Heather. Kindel, Rafoth

^۹Cognitive flexibility

^{۱۰}executive function

^{۱۱}Dennis JP, Vanderwal JS

^{۱۲}Preiss M, Kucerova H, Lukavsky J, Stepankova H, Sos P, Kawaciukova R

تغییرات بسیاری صورت گرفته است. این شاخه جدید روانشناسی اساساً بر فهم و تبیین شاد زیستی، بهزیستی ذهنی و پیش‌بینی عوامل تاثیرگذار بر آن تمرکز دارد (سلیگمن و سیکزنت میهالی، ۲۰۰۰). بهزیستی ذهنی به معنای احساس انسجام و پیوستگی در زندگی، تعادل عاطفی و رضایت کلی از زندگی مشخص می‌گردد. بهزیستی ذهنی از سه مولفه تشکیل شده که عبارتند از رضایت از زندگی، عاطفه منفی و عاطفه مثبت. مولفه اصلی و شناختی بهزیستی ذهنی، رضایت از زندگی است که به عنوان ارزیابی شناختی فرد از زندگی به عنوان یک کل تعریف می‌شود (داینر، اویشی و لوکاس، ۲۰۰۳). بهزیستی روانشناختی یک مفهوم چند بعدی در نظر گرفته می‌شود که شامل پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد فردی است (ریف، ۱۹۸۹، به نقل از ستوده، شکاری نیا، جوبنه، خیراتی و حسینی صدیق، ۱۳۹۴). افراد در صورتی که از بهزیستی روانشناختی بالایی برخوردار باشند، تجربه‌های خوشایند بیشتری را ادراک می‌کنند و کمتر از عواطف ناخوشایند رنج می‌برند. به طور کلی بین بهزیستی روانشناختی با افزایش کیفیت زندگی، افزایش میزان رضایت مندی از زندگی و امیدآوری ارتباط مثبت وجود دارد (ریف، ۲۰۰۴؛ به نقل از خدابخش و کیانی، ۱۳۹۲). بهزیستی روانشناختی را تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی‌های بالقوه واقعی فرد می‌داند. در این دیدگاه بهزیستی روانشناختی در تلاش برای ارتقاء استعدادها و توانایی‌های فرد متجلی می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بهزیستی روان شناختی با عملکرد مؤثر تحصیلی، پیشرفت برای رسیدن به اهداف شخصی، سلامت بهتر، افزایش رضایت شغلی و کاهش غیبت از کار رابطه مثبت و معناداری دارد (هاپرت، ۲۰۰۸؛ راسل، ۲۰۰۸؛ کینگ، ۲۰۰۷؛ به نقل از خدابخش و کیانی، ۱۳۹۲). ریف و سینگر (۱۹۹۸؛ به نقل از کاوسی کوشا و همکاران، ۱۳۹۳) با شواهد تجربی متعددی نشان دادند که بهزیستی روانشناختی، علاوه بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی؛ باعث بهبود عملکرد شغلی و کیفیت مراقبت بالینی نیز می‌شود. وینهوون (۲۰۰۸؛ به نقل از هاشمی نصرت آباد و همکاران، ۱۳۹۰) در پژوهشی دریافت عوامل روانشناختی بر کارکرد جسمی تأثیر می‌گذارند و کسانی که بهزیستی روانشناختی بالاتری دارند، از سلامت جسمی بالاتری نیز برخوردارند. همچنین این افراد شاد، خوشبین و مثبت‌نگرند و از ثبات عاطفی بالایی برخوردارند برای حل مسائل خود مستقیماً تلاش و از زندگی خود راضی بوده و احساس خوشبختی می‌کنند. حال پژوهش حاضر در پی پاسخ به این سوال است که آیا ذهن آگاهی، انعطاف‌پذیری روانشناختی و بهزیستی روانشناختی پیش‌بینی‌کننده دلزادگی زناشویی زوجین است؟

^{۳۳}Seligman & Csikszentmihalyi

^{۴۴}Huppert

^{۵۵}Russell

^{۶۶}King

^{۷۷}Vinhoven

روش شناسی پژوهش

روش پژوهش از نوع همبستگی، که در زمره تحقیقات توصیفی به شمار می رود. نمونه مورد مطالعه تحقیق حاضر شامل کلیه زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره، شهر تهران منطقه ۱۶، به تعداد ۱۰۰۰ نفر، در سال تحصیلی ۹۹-۱۴۰۰ بودند. با توجه به جدول مورگان نمونه پژوهش حاضر را ۲۷۵ نفر از زوجین شهر تهران، بود، که به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند، برای تحلیل داد ها از آزمون، کلموگرف - اسمیرنف، ضریب همبستگی پیرسون و ضریب رگرسیون گام به گام با استفاده از نرم افزار SPSS-21 استفاده شد.

ابزار پژوهش

مقیاس دلزدگی زناشویی پاینز (CBM): مقیاس دلزدگی زناشویی یک ابزار خودسنجی است که توسط پاینز (۱۹۹۶) با هدف اندازه گیری درجه دلزدگی زناشویی در بین زوجین ساخته شد. این پرسشنامه شامل ۲۱ ماده است که ۱۷ ماده آن شامل عبارت های منفی مانند خستگی، ناراحتی و بی ارزش بودن و ۴ ماده آن شامل عبارات مثبت مانند خوشحال بودن و پرانرژی بودن است. نمره گذاری این مقیاس در یک مقیاس ۷ درجه ای لیکرت در دامنه ای بین (۱=هرگز) تا (۷=همیشه) می باشد که آزمودنی تعداد دفعات اتفاق افتاده موارد مطرح شده در رابطه زناشویی خود را مشخص می سازد. نمره گذاری ۴ ماده نیز به صورت معکوس انجام میشود و نمره بالاتر آزمودنی در این مقیاس نشانه دلزدگی بیشتر می باشد. در این مقیاس، نمرات بالاتر نشان دهنده دلزدگی بیشتر است و حد بالای نمره، ۱۴۷ و حد پایین نمره، ۲۱ می باشد. برای تفسیر نمره ها باید آنها را تبدیل به درجه کرد که این عمل از طریق تقسیم نمودن نمره ی حاصل شده از پرسش نامه بر تعداد سوالات (۲۱ سوال) به دست می آید. در تفسیر نمره ها، درجه بیش از ۵، نشانگر لزوم کمک فوری، درجه ۵ نشان دهنده ی وجود بحران، درجه ۴ نمایانگر حالت دلزدگی، درجه ۳ نشان دهنده خطر دلزدگی و درجه ۲ و کمتر از آن نیز نشان دهنده وجود رابطه خوب است (پاینز، ۱۹۹۶ به نقل از نادری و همکاران، ۱۳۸۸). نویدی (۱۳۸۴) ضریب پایایی این پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ در مورد ۲۴۰ نمونه ۰/۸۶؛ و ضریب پایایی به روش باز آزمایشی را در فواصل یک، دو و چهارماه ۰/۸۹؛ ۰/۷۶ و ۰/۶۶ گزارش کرده است. ضریب پایایی این آزمون در پژوهش عطاردی و همکاران (۱۳۸۸)، با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد (پاینز، ۱۹۹۶، به نقل از نادری و همکاران، ۱۳۸۸).

پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی: این ابزار یک مقیاس خودسنجی ۳۹ آیتمی است که توسط بائر و همکاران (۲۰۰۹) از طریق تلفیق گویه هایی از پرسشنامه ذهن آگاهی کنچوکی (۲۰۰۰)، مقیاس تجدیدنظر شده ذهن آگاهی شناختی و عاطفی (۲۰۰۵) و پرسشنامه ذهن آگاهی سوتامپتون (۲۰۰۷) با استفاده از رویکرد تحلیل عاملی تحول یافته است. سوالات ۳۶-۳۱۲۶-

۲۰-۱۵-۱۱-۶ مربوط به خرده مقیاس توصیف؛ سوالات ۳۷-۳۲-۲۷-۲۲-۱۲-۷-۲ مربوط به خرده مقیاس مشاهده، سوالات ۳۸-۳۴-۲۸-۲۳-۱۸-۱۳-۸-۵ مربوط به خرده مقیاس عمل همراه با آگاهی؛ سوالات ۳۹-۳۵-۳۰-۲۵-۱۷-۱۴-۱۰-۳ مربوط به خرده مقیاس عدم قضاوت و سوالات ۳۳-۲۹-۲۴-۲۱-۱۹-۹-۴ مربوط به خرده مقیاس عدم واکنش می باشد. نمره گذاری هم به روش لیکرت ۵ گزینه ای صورت می گیرد. بر اساس نتایج همسانی درونی، عامل ها مناسب و ضریب آلفا در گستره ای بین ۰/۷۵ تا ۰/۹۱ قرار داشت. همبستگی بین عامل ها متوسط و در همه موارد معنی دار بود و در طیفی از بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار داشت. در مطالعه صدیقی ارفعی و نمکی بیدگلی (۱۳۹۵)، برای ضریب پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۷۳ بود و همچنین برای مولفه های مشاهده، توصیف، عمل همراه با آگاهی، عدم قضاوت و عدم واکنش به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۶۶، ۰/۸۰، ۰/۷۲، ۰/۶۲، به دست آمد. رهبری و کرد (۱۳۹۶)، ضریب پایایی پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۷۹ به دست آمد.

پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی: این پرسش نامه توسط دنیس و وندروال (۲۰۱۰)، ساخته شده است. یک ابزار خودگزارشی کوتاه ۲۰ سؤالی می باشد و برای سنجش نوعی از انعطاف پذیری شناختی که در موفقیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمد لازم است، به کار می رود. شیوه ی نمره گذاری آن براساس مقیاس ۷ درجه ای لیکرتی از ۱ تا ۷ می باشد و تلاش دارد تا سه جنبه از انعطاف پذیری شناختی را بسنجد: الف) میل به درک موقعیت های سخت به عنوان موقعیت های قابل کنترل، ب) توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان ها و ج) توانایی ایجاد چندین راه حل جایگزین برای موقعیت های سخت. این پرسش نامه در کار بالینی و غیربالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف پذیر در درمان شناختی-رفتاری بیماری های روانی به کار می رود. دنیس و وندروال (۲۰۱۰)، در پژوهشی نشان دادند که این پرسش نامه از ساختار عاملی، روایی همگرا و روایی همزمان مناسبی برخوردار است. در ایران سلطانی، شاره، فرمانی و سلطانی (۱۳۹۲)، ضریب اعتبار بازیابی کل مقیاس را ۰/۷۱ و خرده مقیاس های ادراک کنترل پذیری، ادراک گزینه های مختلف و ادراک توجیه رفتار را به ترتیب ۰/۵۵، ۰/۷۲ و ۰/۵۷ گزارش کرده اند. این پژوهشگران ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ و برای خرده مقیاس ها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۹ و ۰/۵۵ گزارش نموده اند.

پرسشنامه بهزیستی روان شناختی ریف فرم ۱۸ سؤالی: این مقیاس را ریف در سال ۱۹۸۰ طراحی کرد. فرم اصلی از ۱۲۰ سؤال تشکیل می شود ولی در مطالعات بعدی فرم های کوتاه تر ۸۴ سؤالی، ۵۴ سؤالی و ۱۸ سؤالی تهیه شده است. در پژوهش حاضر از فرم ۱۸ سؤالی استفاده گردید. در این مقیاس پاسخ به هر سؤال بر روی یک طیف ۶ درجه ای (از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) قرار می گیرد. روایی و پایایی این مقیاس در مطالعات مختلف گزارش گردیده است. دایرونک (۲۰۰۵) همبستگی

درونی خرده مقیاس ها را مناسب و آلفای کرونباخ آنها را بین ۰/۷۷ تا ۰/۹۰ به دست آورده است. همبستگی مقیاس بهزیستی روانشناختی با مقیاس رضایت از زندگی، پرسشنامه شادکامی و پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ به ترتیب برابر با ۰/۴۷، ۰/۵۶ و ۰/۴۸ به دست آمده است (بیانی و همکاران، ۱۳۸۷). ضریب پایایی به دست آمده در پژوهش زنجانی طبسی (۱۳۸۳) با روش همسانی درونی برای کل آزمون بهزیستی روان شناختی ۰/۹۴ و برای آزمون های فرعی ۰/۶۳ و ۰/۸۹ بوده است. ضریب پایایی به دست آمده بر اساس روش بازآزمایی برای کل آزمون ۰/۷۶ و در آزمون های فرعی بین ۰/۶۷ تا ۰/۷۳ بوده است که در سطح معناداری ۰/۰۰۱ معنادار بوده است. در پژوهش حاضر از نمره کل مقیاس بهزیستی روان شناختی ریف استفاده شد که دامنه

جدول ۲ شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش

آن بین ۱۸ تا ۱۰۸ قرار می گیرد و نمرات بالاتر نشان دهنده بهزیستی روان شناختی بیشتر است

جدول ویژگی های دموگرافیک شرکت کنندگان			
ویژگی های دموگرافیک	فراوانی	درصد	درصد تراکمی
سن	۲۰-۳۰	۹۷	۱۳۵
	۳۰-۴۰	۱۰۰	۱۷۱
	۴۰ به بالا	۷۸	۱۰۰
	کل	۲۷۵	۱۰۰
تحصیلات	دیپلم و زیر دیپلم	۱۲۱	۱۴۴
	لیسانس	۷۹	۱۲۹
	فوق لیسانس و بالاتر	۷۵	۱۲۷

یافته ها

همانطور که در جدول ۱ ملاحظه می شود میزان تحصیلات شرکت کنندگان به ترتیب درصد فراوانی دیپلم و زیر دیپلم (۱۴۴/۴۴) کارشناسی (۱۲۹/۲۹)، فوق لیسانس (۷۵/۲۷) بودند. بیشترین تعداد شرکت کنندگان گروه سنی ۳۰-۴۰ سال (۱۳۶) و کمترین فراوانی به گروه سنی ۴۰ سال به بالا (۲۹) تعلق داشت.

متغیر	MD	SD	حداقل	حداکثر
دلزدگی زناشویی	۶۱/۰۲	۱۲/۶۳	۳۸	۹۶
ذهن آگاهی	۱۱۷/۹۲	۱۶/۷۱	۶۹	۱۵۸
بهبودی روانشناختی	۵۷/۹۵	۸/۵۸	۳۰	۷۵
انعطاف پذیری شناختی	۵۴/۹۵	۱۱/۰۹	۳۱	۸۴
کل	۲۷۵			۱۰۰

در جدول ۲ مشاهده می شود میانگین (پراکندگی) و انحراف استاندارد مربوط به دلزدگی زناشویی $۶۱/۰۲(۱۲/۶۳)$ و میانگین و انحراف استاندارد ذهن آگاهی $۱۱۷/۹۲(۷/۲۵)$ و میانگین و انحراف استاندارد بهبودی روانشناختی $۵۷/۹۵(۸/۵۸)$ و میانگین و انحراف استاندارد انعطاف پذیری $۵۴/۹۵(۱۱/۰۹)$ می باشد.

تحلیل استنباطی داده ها

پیش فرض های رگرسیون

قبل از ارایه نتایج حاصل از رگرسیون ابتدا مفروضه های اصلی تحلیل رگرسیون چندگانه (نرمال بودن، عدم وجود همخطی بین متغیرهای پیش بین، و استقلال خطاها) به تفکیک متغیرهای پیش بین بررسی می شود. مفروضه نرمال بودن با کمک آزمون کولموگروف اسمیرنوف مورد آزمون قرار گرفت.

آزمون کلموگروف-اسمیرنوف

انجام بسیاری از آزمون های پارامتریک مستلزم نرمال بودن مشاهدات است. بنابراین می توان برای بررسی طبیعی بودن توزیع داده ها از آزمون کلموگروف اسمیرنوف استفاده کرد. براساس این آزمون، وقتی توزیع داده ها نرمال است که مقدار یا سطح معناداری بیش از عدد بحرانی در سطح $۰/۰۵$ باشد. در جدول ۳ نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن داده های حاصل از اجرای آزمون ها ارائه می گردد.

جدول ۳ آزمون کلموگروف-اسمیرنوف

متغیر	سطح معناداری	Z
دلزدگی زناشویی	۱۰۹	۱/۲۳

۱/۰۵۱	۱/۰۸۲	ذهن آگاهی
۱/۱۲	۱/۱۵۱	بهزیستی روانشناختی
۱/۳۹۹	۱/۲۶۵	انعطاف پذیری شناختی

سطح معنی داری آزمون کولمونگروف- اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن هر یک از متغیرهای گروه بیانگر آن است که تمام متغیرهای مورد مطالعه معنادار می باشد.

اثر همخطی چند گانه

یکی از مفروضات رگرسیون عدم وجود اثر هم خطی بین متغیرهای مستقل می باشد. شاخص های تحمل واریانس و تورم واریانس این فرضیات را چک می کنند. در Spss این گزینه ها با نام تلورانس و VIF تعریف شده اند. مقدار شاخص تلورانس بین صفر و یک می باشد ، اگر مقدار این شاخص به یک نزدیک باشد نشان از این است که این متغیر با بقیه ی متغیرهای مستقل اثر هم خطی ندارد و اگر به صفر نزدیک باشد عکس این حالت را نشان می دهد. هم چنین شاخص VIF نیز در صورتی نشان از تایید عدم وجود اثر هم خطی بین متغیرهای مستقل را نشان می دهد که مقداری کمتر از ۲ اختیار کند.

جدول ۴ شاخص تحمل واریانس و عامل تورم واریانس

شاخص های هم خطی چند گانه		
VIF	تلورانس	متغیر های پیش بین
۱/۰۵	۱/۹۴۸	ذهن آگاهی
۱/۱۱	۱/۸۹۹	بهزیستی روانشناختی
۱/۱۴	۱/۸۷۲	انعطاف پذیری شناختی

همانطور که مشاهده می شود تمامی اعداد نشان از عدم وجود اثر هم خطی شدید بین متغیرهای پیش بین می باشد.

ضریب همبستگی پیرسون

جدول ۵ ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرها

متغیرها	۱	۲	۳	۴
دلزدگی زناشویی	۱			
ذهن آگاهی	* -۰.۳۴	۱		
بهبودی روانشناختی	* -۰.۵۱	* ۰.۳۳	۱	
انعطاف پذیری شناختی	* -۰.۵۶	* ۰.۳۵	* ۰.۳۹	۱

نتایج جدول ضریب همبستگی پیرسون نشان می دهد که بین ذهن آگاهی، بهبودی روانشناختی و انعطاف پذیری شناختی با دلزدگی زناشویی رابطه معناداری در سطح کمتر از ۰/۰۵ وجود دارد در ادامه آزمون رگرسیون ترتیب متغیرها و میزان تأثیری که بر متغیر دلزدگی زناشویی گذاشته اند را نشان می دهد.

جدول ۶ مدل رگرسیون گام به گام دلزدگی زناشویی

مدل	خلاصه مدل	T	Sig.
	Beta	F	R ²
۱		۱۲۹/۷۴	۰/۳۲
۲		۱۰۹/۱۴۸	۰/۴۴
۳		۸۵/۰۳	۰/۴۸
۱	(مقدار ثابت)	-۸/۷۱	۰/۰۰۱
	انعطاف پذیری	-۱۱/۳۹	۰/۰۰۱
۲	(مقدار ثابت)	-۱۱/۵۱	۰/۰۰۱
	انعطاف پذیری	-۹/۵۲	۰/۰۰۱

۰/۰۰۱	-۷/۷۶	-۳۶۹	بهزیستی روانشناختی
۰/۰۰۱	-۷/۲۴		۳ (مقدار ثابت)
۰/۰۰۱	-۸/۸۳	-۰/۴۱۳	انعطاف پذیری
۰/۰۰۱	-۷/۷۱	-۳۵۵	بهزیستی روانشناختی
۰/۰۰۱	-۴/۵۶	-۲۰۵	ذهن آگاهی

همانطور که در جدول ۶ ملاحظه می‌نمایید متغیر های مستقل (ذهن آگاهی، بهزیستی روانشناختی و انعطاف پذیری شناختی) توانستند وارد مدل شود. به نحوی که انعطاف پذیری در مدل نهایی با مقدار (β -/۴۱۳) توانستند به طور معناداری تغییرات دلزدگی زناشویی را پیش‌بینی کند. همچنین، بهزیستی روانشناختی نیز توانایی پیش‌بینی دلزدگی زناشویی را به طور معناداری دارد، به نحوی که سهم این متغیر در دلزدگی زناشویی (β -/۳۵) است. همچنین، ذهن آگاهی نیز توانایی پیش‌بینی دلزدگی زناشویی را به طور معناداری دارد، به نحوی که سهم این متغیر در دلزدگی زناشویی (β -/۲۰۵) است. همچنین نتایج تحلیل آماره t در مورد ضریب رگرسیون انعطاف پذیری $-۸/۸۳$ (t ، ۲۷۵)، بهزیستی روانشناختی $-۷/۷۱$ (t ، ۲۷۵)، ذهن آگاهی $-۴/۵۶$ (t ، ۲۷۵) در سطح ۰/۰۱ معنادار شدند.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی دلزدگی زناشویی بر مبنای ذهن آگاهی، بهزیستی روانشناختی و انعطاف پذیری شناختی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره بود نتایج تجزیه و تحلیل فرضیه ها نشان داد دلزدگی زناشویی بر مبنای ذهن آگاهی، بهزیستی روانشناختی و انعطاف پذیری شناختی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره قابل پیش‌بینی است بنابراین این فرضیه تایید می‌شود.

بنابراین می‌توان گفت ازدواج منبع بعضی از عمیق ترین احساسات و هیجانات ماست، مثل عشق، نفرت، عصبانیت، ترس، ناراحتی و لذت، و این که چقدر زن و شوهر بتوانند این هیجانات قوی را بفهمند، درباره شان گفتگو و آن‌ها را مدیریت کنند، نقش قاطعی در رضایت زناشویی آن‌ها بازی می‌کند. در حقیقت ذهن آگاهی نقش عمده ای بر شادی‌ها و تداوم زندگی زناشویی داشته و زوج های خوشبخت به طور مداوم واکنش‌هایی چون عشق محبت را نسبت به هم ابراز کرده و در

تعامل هایشان با یکدیگر از شوخی های مناسب استفاده می کنند. افرادی که آگاهی ذهنی بالایی برخوردارند، به احتمال زیاد می توانند به گونه ای موثر با صحبت های دقیق و ظریف عاطفی، مشکلات و اختلافات را حل کنند و با استفاده از جملاتی چون «معذرت می خواهم» و «متاسفم» و دانستن اینکه به چه مقدار معذرت خواهی نیاز است با چه مقدار متاسفم کارگشاست، اوضاع را سرو سامان می دهند، احساس همدلی بیشتری به هم نشان می دهند و نسبت به احساسات یکدیگر حساسیت بیشتری به خرج می دهند. این باعث افزایش رضایت زناشویی در آنان می گردد. وقتی افراد احساس می کنند که همسرشان در دسترس نیست، پاسخگو نیست، انتقاد کننده یا طرد کننده است اغلب استراتژی های هیجانی ای را به کار می برند که ناخواسته اختلال رابطه را مداومت داده یا حتی تشدید کرده و پیوند بین آنها را تضعیف می کنند، اینها شامل سرزنش گری مضطربانه و درخواست کردن با کناره گیری کردن و بی محلی کردن می شوند. نتیجه بدست آمده را می توان چنین توصیف کرد که گفت ثبات و سلامت خانواده در گروه داشتن بهزیستی روانشناختی مناسب، همخوانی با یکدیگر، ایجاد آرامش و... است که باید با توجه به نیازهای یکدیگر، تحریفهای شناختی و دلزدگی زناشویی را کاهش داد و موجبات رضایت یکدیگر را فراهم نمود انعطاف پذیری به وسیله پاسخ فرد به حوادث استرس زای زندگی و یا مواجهه مستمر با استرس، عاملی است که به افراد در مواجهه و سازگاری با شرایط سخت و استرس زای زندگی کمک می کند و از آن ها در برابر اختلالات روانی و مشکلات زندگی محافظت می کند. انعطاف پذیری پیش بینی کننده رضایت از زندگی است. در شرایط تنیدگی و مشکلات، انعطاف پذیری به افراد کمک می کند که با مشکلات کنار آمده و بتوانند سلامت روان خود را حفظ کنند و در نتیجه، استرس کمتری را در زندگی احساس کنند و از آنجا که دلزدگی به نوعی با استرس های انباشته شده در زندگی ارتباط دارد، می توان گفت، افراد انعطاف پذیر کمتر احتمال دارد که دچار دلزدگی زناشویی شوند. انعطاف پذیری روانشناختی توانایی تجربه شده ای است که به افراد امکان دستیابی به دانش و فهم بیشتر را می دهد و زمینه را برای رسیدن به کمال و ترقی در زندگی افراد فراهم می کند. انعطاف پذیری روانشناختی مجموعه ای از فعالیت هایی است که علاوه بر لطافت و انعطاف پذیری در رفتار و افزایش مقاومت در مقابل تنیدگی، موجب خود آگاهی و بینش عمیق فرد نسبت به زندگی و هدفدار نمودن آن می گردد، در حقیقت انعطاف پذیری روانشناختی را می توان به عنوان مجموعه ای از فعالیت ها، در زمینه ها و موقعیت های عملی در نظر گرفت که افراد برای مقابله با تنیدگی، تصمیم گیری های مهم و اساسی، اندیشیدن در موضوعات وجودی توأم با تلاش در جهت مسائل روزانه از آن استفاده می کنند. توانایی حل کردن مشکلات و مهارت های حل تعارض به عنوان یکی از ویژگی های بارز در افراد انعطاف پذیر ذکر شده است. برنامه افزایش انعطاف پذیری روانشناختی باعث می شود که افراد راهبردها و مهارت های رویارویی با رویداد های ناخوشایند زندگی را فراگیرند. بنابر این انعطاف پذیری روانشناختی به عنوان عامل محافظتی است که به مانند نوعی واکسیناسیون عمل می کند. افراد با انعطاف پذیری روانشناختی بالا از راهبردهای مقابله ای موثر در برخورد با مسائل زندگی استفاده می نمایند و نگاه آن ها به مشکلات به گونه ای است که در نظر آنها مشکلات فرصتی برای یادگیری و رشد می باشد. از سوی دیگر این خود

مشکلات نیستند که انسان ها را ناراحت می کنند، بلکه نگرش مردم به مشکلات است که آنها را بیمار می کند. بر همین اساس می توان به انسان های هوشمند آموخت که گرفتار غم و ناامیدی نشوند. باورها و عقاید و فرضیه های اشتباه خود را بشناسند و آنها را تغییر دهند زیرا انسان ها می توانند با تربیت کردن و نظم بخشیدن افکارشان زندگی را مملو از کامروایی، شادکامی، خلاقیت و از لحاظ هیجانی رضایت بخش که مجموع این ویژگی ها منجر به کاهش دلزدگی زناشویی می شود. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش های میرزایی جاهد (۱۳۹۸) قدم پور، منصوری، گشنیگانی و امرایی (۱۳۹۷) شمس الدینی (۱۳۹۶)، خدادی (۱۳۹۵)، یاقوتیان (۱۳۹۴) کیان فرد، نادری نوبندگانی و جعفریان (۱۳۹۳)، ارونسون و پاس (۲۰۱۸)، فستی (۲۰۱۸) گیلیگان و پوز (۲۰۱۷)، ریچی (۲۰۱۴) فاضلی و همکاران (۲۰۱۵)، پاموک و دورموس در سال (۲۰۱۵)، نالوز و همکاران (۲۰۱۳) کامفیلد و همکاران (۲۰۰۸)، وارد (۲۰۱۰)، جورج (۲۰۱۰) کارادمس (۲۰۰۶) همراستا می باشد.

- متخصصان حوزه خانواده می بایست از عواملی که بر کیفیت رابطه زن و شوهر تأثیر می گذارد و باعث تقلیل کیفیت رابطه و در نتیجه ایجاد دلزدگی زناشویی می شود جلوگیری و از نتایج به دست آمده برای غنی سازی روابط بین فردی همسران استفاده گردد. - برگزاری کلاسهای مهارتهای ارتباطی و آموزش راهکارهای برای از بین بردن باورهای غیر منطقی زوجین درباره خود و همسرشان و زندگی زناشویی شا. - تهیه برنامه ی آموزشی درباره ی نشانه های دلزدگی زناشویی و پیامدهای آن و راهکارهای مقابله با آن و پخش آن در رسانه های عمومی تا تمام افراد با مشاهده ی این برنامه از این پدیده آگاهی یابند. زیرا دلزدگی زناشویی پدیده ی نا آشنا برای خانواده هاست. خیلی از خانواده ها ز اینکه در زندگی مشترک خود مشکل دارند آگاهی دارند اما دلیل آن را نمی دانند. - بر اساس نتیجه پژوهش که ذهن آگاهی، انعطاف پذیری قادر به پیش بینی معنادار دازدگی زناشویی است. پیشنهاد می شود برای زوجینی که تازه زندگی مشترک خود را شروع نموده اند کارگاه هایی با موضوع ارتباط مؤثر برگزار گردد تا زوجین بتوانند باورهای ارتباطی غیر منطقی خود را شناسایی و اصلاح نمایند. - نتایج این پژوهش می تواند در مراکز مشاوره و خدمات روان شناسی و مشاوره ازدواج و خانواده، مراکز بهزیستی و مدارس در جهت کاهش توقعات و معیارهای ارتباطی غیر واقع بینانه و عقاید غیر منطقی بکار گرفته شود، و با آموزش الگوهای ارتباطی سالم در کاهش دلزدگی زناشویی زوجین مؤثر بوده و سهم عمده ای در کاهش آمار طلاق داشته باشد. همچنین این پژوهش دارای محدودیت های می باشد- اجرای پرسش نامه آنلاین یکی از محدودیت های این پژوهش بود. ویروس کرونا باعث به وجود آمدن مشکلاتی شد.

^۱Festy, P

^۲Ritchie, J. E

^۳Ward

^۴George

موازین اخلاقی

در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. و به شرکت کننده گان اطمینان داده شد که اطلاعات محرمانه می ماند و این امر نیز کاملاً رعایت شد

سپاسگزاری

تشکر و قدردانی از شرکت کنندگانی که در اجرای این پژوهش مشارکت داشتند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

مشارکت نویسندگان

مقاله حاضر برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد می باشد و همه نویسندگان این مقاله نقش یکسانی در طراحی، روش شناسی، یافته ها، نتیجه گیری و ویراستاری این مقاله داشته اند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسنده مسول، این مقاله پشتیبان مالی ندارد.

منابع

- خدابخش، محمدرضا؛ کیانی، فریبا (۱۳۹۲). بررسی نقش عفو در سلامت و بهزیستی دانشجویان. مجله تحقیقات نظام سلامت، سال ۹، شماره ۱۰، ۱۰۶۱-۱۰۵۰.
- خدادی، جواد، رضایی، محسن. پیش بینی دلزدگی زناشویی بر اساس سلامت عمومی و صمیمیت زناشویی در پرستاران، مراقبه های پیشگیرانه در پرستاری، ۱۳۹۵، ۶(۲).
- شمس الدینی، هانیه، رفاهی، ژاله. نقش پیش بینی کنندگی باورهای غیر منطقی ارتباطی و مؤلفه های عشق بر دلزدگی زناشویی زنان، پژوهش های مشاوره، ۱۳۹۶، ۱۵(۶۰)، ۱۴-۴۳.
- قدم پور، عزت الله؛ منصوری، لیلا؛ گشنیگانی، زهرا؛ امرایی، فروزان (۱۳۹۷). تأثیر آموزش خوددلگرم سازی شوناگر بر احساس تنهایی و بهزیستی روانشناختی. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی. دانشگاه علامه طباطبائی. ۹(۳۵).
- کاوسی کوشا، زهره؛ قادری، علیرضا؛ معینی زاده، مجید (۱۳۹۳). رابطه بهزیستی روانشناختی با عملکرد شغلی پرستاران و مقایسه آنها در بخشهای ویژه و عادی. پژوهش های روانشناسی بالینی و مشاوره، ۴(۱).
- میرزایی جاهد، عاطفه (۱۳۹۸). پیش بینی دلزدگی زناشویی زنان بر مبنای نگرش جنسی آنها و گرایش همسرانشان به شخصیت تاریک، مجله دانشگاه شهید بهشتی، روانشناسی کاربردی، ۱۳۹۶، ۴۹(۴).
- هاشمی نصرت آباد، ت؛ باباپور خیرالدین، ج و بهادری خسروشاهی، ج. (۱۳۹۰). نقش سرمایه روانشناختی در بهزیستی روانی با توجه به اثرات تعدیلی سرمایه اجتماعی. پژوهش های روان شناسی اجتماعی، دوره ۱، شماره ۴، ۱۲۳-۱۴۴.
- یاقوتیان، م (۱۳۹۴). پیش بینی دلزدگی زناشویی از روی متغیرهای ناگویی هیجانی و باورهای ارتباطی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه بجنورد. ۱۳۹۴.

- Andrew C. Hafenbrack, Kathleen D. Vohs (2018). Mindfulness Meditation Impairs Task Motivation but Not Performance. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 147 (2018) 1–15.
- Bayır Berna , Rukuye Aylaz (2020). The effect of mindfulness-based education given to individuals with substance-use disorder according to self-efficacy theory on self-efficacy perception. journal homepage: www.elsevier.com/locate/apnr.
- Chuntana Reangsing MSc, RN , Sasinun Punsuwun MNS, RN , Joanne Kraenzle Schneide, RN (2020). Effects of Mindfulness Interventions on Depressive Symptoms in Adolescents: A Meta-Analysis. *International Journal of Nursing Studies* (2020), doi: <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103848>.
- Coster Samantha, Rebecca L. Gould b , Mark Coulson c , Ian James Norman (2020). An online mindfulness intervention to enhance compassion in nursing practice: A feasibility and acceptability study with nursing students. *International Journal of Nursing Studies Advances* 2 (2020) 100004.
- Dennis JP, Vanderwal JS. The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*. ۲۰۱۰ Jnn 1;44(3 111-33.
- Diener, E. Oishi, S. & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), ۳۳۳-۴۲۵.
- Fowers, B. J. (2013). The limits of a technical concept of a good marriage: Exploring the role of virtue in communication skills. *Journal of Marital and Family Therapy*, ۴۷ (۳), 227-000.
- Heather R. Kindel, Mary Ann Rafoth (2020). The Effects of Teaching Mindfulness on Stress in Physical Therapy Students e A Randomized Controlled Trial. *Health Professions Education* 6 (2020) 142e152.
- Kabirinasab Y, Abdollahzadeh H. Effects of Training Mindfulness-Based Acceptance and Commitment on Cognitive Flexibility and Resilience of the Elderly in Behshahr City. *Advances in Cognitive Science*. ۸۸۸۸;۹۹(۴ ۰۰-۷[[[Peaaa]]].
- Pines, A. M., Neal, M. B., Hammer, L. B., & Icekson, T. (2011). Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. *Social Psychology Quarterly*, 74 (4), 361-386.
- Preiss M, Kucerova H, Lukavsky J, Stepankova H, Sos P, Kawaciukova R. Cognitive defcits in the eu- thymic phase of unipolar depression. *Psychiatry Research*. ۹۹۹۹ cc ۰۰;۱۶۹(۳ ۵۵۵-۹۹. ۸۸ LeeJJOOCiOll lll llee iii gaiigg cogttt eee
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Soltani E, Shareh H, Bahrainian SA, Farmani A. The mediating role of cognitive fl exibility in correlation of coping styles and resilience with depression. *Pejouhandeh Journal*. 3333 J 55;88(2 88-66[[[Peaaa]]].