

پیش‌بینی بی‌رمقی زناشویی زوجین خواهان جدایی با آگاهی از شناسه‌های جمعیت‌شناختی، ذهن تمام‌عیار و تاب‌آوری هیجانی

Prediction of marital burnout in couples seeking divorce with knowledge of demographic characteristics, mindfulness, and emotional resilience

Rasoul Heshmati

Ali Gharadaghi

Eisa Jafari

Maryam Gholizadehgan

رسول حشمتی*

علی قره‌داغی**

عیسی جعفری***

مریم قلبی‌زادگان****

Abstract

Burnout is the result of long-term conflicts in situations where people have many physical, emotional, and social demands. This research was conducted with the aim of studying the predictive role of demographic, mindfulness and emotional resilience in burnout of couples seeking divorce. The research method was descriptive-survey correlation. For this purpose, 140 subjects (70 women and 70 men) from couples seeking divorce who were referred to the justice center of Khoy city were selected by voluntary and available sampling. Connor-Davidson's Resilience Scale (2003), Baer, Smith and Allen's (1996) Five-Facet Mindfulness Questionnaire, and Pines's couple-burnout-measure (2006) were used for data collecting. Data were analyzed using hierarchical regression analysis. The findings showed that, by controlling the effects of demographic variables, mindfulness ($\beta=-0.10$ and $P=0.01$) and emotional resilience ($\beta=-0.14$ and $P=0.04$), the variables ($\beta=0.01$ and $P=0.04$) were able to explain and predict the couple burnout of couples seeking divorce. Based on these findings, it can be concluded that a steady escape from experiencing of pleasant and unpleasant marital events and the low ability to re-establish a reluctant relationship provides a burnout.

Key words: burnout, divorce, demographic, mindfulness, resiliency

چکیده

بی‌رمقی پیامد درگیری طولانی‌مدت در موقعیت‌هایی است که مستلزم نیروی بدنی، روانی و اجتماعی بیش‌ازاندازه است. پژوهش با هدف بررسی نقش پیش‌بین شناسه‌های جمعیت‌شناختی، ذهن تمام‌عیار و تاب‌آوری هیجانی در بی‌رمقی زناشویی زوجین خواهان جدایی انجام گرفت. روش پژوهش توصیفی-پیمایشی از نوع همبستگی است. تعداد ۱۴۰ نفر (۷۰ نفر زن و ۷۰ نفر مرد) از زوجین خواهان جدایی مراجعه‌کننده به دادگستری شهرستان خوی با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از سنج‌تاب‌آوری هیجانی کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن تمام‌عیار بائر، اسمیت و آلن (۲۰۰۶) و سیاهه بی‌رمقی زناشویی پاینز (۱۹۹۶) استفاده شد. تحلیل داده‌ها با روش تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی انجام شد. یافته‌ها نشان داد با مهار اثرات متغیرهای جمعیت‌شناختی، متغیرهای ذهن تمام‌عیار ($P=0.01$ و $\beta=-0.10$) و تاب‌آوری هیجانی ($P=0.04$ و $\beta=-0.14$) قادر به پیش‌بینی بی‌رمقی زناشویی زوجین خواهان جدایی بود. بر پایه این یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که گریز پیاپی از تجربه رخداد‌های تنش‌زای رابطه و توان اندک این زوجین در بازسازی رابطه، زمینه بی‌رمقی آن‌ها را فراهم می‌آورد.

واژگان کلیدی: بی‌رمقی، جدایی، جمعیت‌شناختی، ذهن تمام‌عیار، تاب‌آوری

*. استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

** نویسنده مسئول: استادیار، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه تبریز، تبریز، ایران a.gharadaghi@tabrizu.ac.ir

*** دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

**** کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی

مقدمه

زوجین رابطه زناشویی خود را با نگرش و احساس‌های مثبت آغاز می‌کنند، ولی به تدریج هنگامی درمی‌یابند رفتار همسرشان آن‌گونه نیست که انتظارش را داشته‌اند، احساس‌های منفی در رابطه آن‌ها پدید می‌آید (خواصی، ۱۳۹۲). پس از افزایش سرخوردگی و تنش‌های برآمده از برآورد نشدن خواسته‌ها و نیازهای میان فردی، احساس سرخوردگی آشکارا به همسر نسبت داده می‌شود و این مایه از دست رفتن عشق و تعهد شده و بی‌رمقی^۱ جایگزین شور و شیفستگی نخستین می‌گردد (پاینز و هامر، نیل، آیکسن^۲، ۲۰۱۱). بی‌رمقی دربرگیرنده سه گام است: نخست، سرخوردگی و ناامیدی. دوم، خشم و بیزاری و سوم، دل‌سردی و بی‌تفاوتی (کایزر^۳، ۱۹۹۳). بی‌رمقی زناشویی به علت انباشته‌ای از توقعات غیرواقعی از همسر و ازدواج توأم با تنیدگی‌ها، واقعیت‌ها و فراز و نشیب‌های زندگی نمایان می‌شود (پاینز و همکاران، ۲۰۱۱). چنانچه همسران نیازهای خود را در ارتباط با یکدیگر ابراز نکنند و یا به نیازهای هم پی نبرند و به راه‌حل مثبت دست نیابند، تنیدگی، خشم و سرانجام بی‌رمقی آشکار می‌گردد. پاینز سه نشانه برجسته را برای بی‌رمقی زناشویی مطرح می‌کند که عبارت‌اند از: از پا افتادن یا فرسودگی بدنی، هیجانی و روانی. فرسودگی بدنی برآمده از بی‌رمقی به صورت خستگی، اندوه، سردردهای مزمن و ناراحتی شکمی، کمبود میل و پرخوری همراه است و فرسودگی هیجانی شامل دلخوری، بی‌میلی برای حل مشکلات و احساس غم و دل‌تنگی، افسردگی، تنهایی و در دام افتادگی و اختلالات هیجانی و گاهی در صورت بی‌رمقی به وجود آمدن افکار خودکشی در فرد بی‌رمق است و فرسودگی روانی نشانه‌هایی همچون کاهش اعتمادبه‌نفس، دیدگاه منفی درباره همسر، ناامیدی و نارضایتی از خود و کمبود دوست داشتن خود را به همراه دارد (پاینز، ۱۹۹۶، به نقل از اسدی، فتح‌آبادی و شریفی، ۱۳۹۲).

پس از بی‌رمقی زناشویی، در روابط و بر زندگی زوج‌ها، بی‌اعتمادی، خوارسازی، سرزنش، بی‌توجهی به همدیگر و جدایی عاطفی حاکم می‌شود (صفی پوریان، قدمی، خاکپور، سودانی و مهر آفرید، ۱۳۹۵). جدایی^۴ یکی از بحرانی‌ترین چالش‌های جوامع امروزی است که با خود پیامدهای ناخوشایندی به همراه دارد (بخارایی، ۱۳۸۶). برابر گزارش‌های ارائه‌شده (سازمان ثبت‌احوال کشور، ۱۳۹۵) آمار جدایی در

1. burnout

2. Pines, Hammer, Neal, & Icekson

3. Kayser

4. separation

ایران به گونه افزایش یافته و به گسترش است، به طوری که از سال ۸۵ تا ۹۳ رقم نسبت ازدواج به جدایی در کشور از ۸/۲۸ به ۴/۴ رسیده است و در سال ۱۳۹۴ این نسبت به چهار به یک رسیده است. بدین معنا که در سال ۱۳۹۴ تراز جدایی در ایران به نزدیک ۲۴ درصد رسیده است (سازمان ثبت‌احوال کشور، ۱۳۹۵). این آمار رو به رشد تأیید کننده این گزارش است که بسیاری از زوجین گرایشی به ماندن در ازدواج‌های ناکام را نداشته و نظام خانواده در مخاطره جدی قرار دارد. از طرفی دیگر، بسیاری از زوجین در شرایطی زندگی می‌کنند که به آن جدایی عاطفی یا جدایی خاموش می‌گویند. این زوجین بدون برآورده ساختن نیازهای بدنی و روانی خود در کنار هم زندگی می‌کنند و بیشترشان در حالت بی‌رمقی زناشویی قرار دارند (بخارایی، ۱۳۸۶). پژوهش‌های کارشناسان خانواده نشان می‌دهد که امروزه گسترش بی‌رمقی زناشویی بیشتر شده است. به طوری که ۵۰ درصد از زوجین در ازدواج خود به بی‌رمقی دچار می‌شوند (پاینز، ۱۹۹۶، به نقل از عبادت پور، نوابی نژاد، شفیع‌آبادی و فلسفی نژاد، ۱۳۹۲).

ذهن تمام‌عیار^۱، گونه‌ای آگاهی است که هنگام توجه ما به تجربیاتمان نسبت به زمینه ویژه‌ای شکل می‌گیرد. توجهی که بر هدف متمرکز است. توجه به‌طور آشکار روی سویه‌های ویژه‌ای از زمینه متمرکز می‌شود و در زمان اکنون هنگامی که توجه ذهن به گذشته یا آینده می‌رود، آن را به زمان اکنون بازمی‌گردانیم و این فرایند بدون قضاوت صورت می‌گیرد (کابات-زین^۲، ۱۹۹۴). همه انسان‌ها دارای توانایی برخوردار از ذهن تمام‌عیار هستند، ولی درباره ذهن تمام‌عیار ناهمسانی‌های فردی وجود دارد. در واقع، ذهن تمام‌عیار یک سازه شبه‌صفت است (براون و رایان، کرسول^۳، ۲۰۰۷؛ کابات زین، ۲۰۰۳). ذهن تمام‌عیار کیفیت ویژه‌ای از هشیاری و توجه به تجربه لحظه‌به‌لحظه زندگی است (براون و رایان^۴، ۲۰۰۳). پایه بنیادی در این روش این است که مراجع با درک سرشت راستین اندیشه‌ها و امیال، شیوه مهار و اداره ترس و اضطراب را یاد می‌گیرد و اداره اضطراب و ترس وی به‌نوبه خود به بیمار این توانایی را می‌دهد تا به گونه کارآمدتری پاسخ‌های رفتاری خویش را مهار کند (یوسفی و سهرابی، ۱۳۹۰).

برابر دیدگاه هوبر، ناوارو، ومبل و مام^۵ (۲۰۱۰) سطوح پایین رضایت زناشویی برآمده از تنیدگی در زندگی است. عوامل تنش‌زای غیرقابل پیش‌بینی تهدیدکننده سلامت روانی هستند و یکی از عواملی که

1. mindfulness

2. Kabat-Zin

3. Creswell

4. Brown, & Ryan

5. Huber, Navarro, Womble, & Mumme

می‌تواند کارکردهای روانی اعضای خانواده در چارچوب اندیشه، خلق و رفتار را بهبود دهد و توان رویارویی با مشکلات هیجانی و روان‌شناختی را افزایش دهد، تاب‌آوری است. کانر و دیویدسون^۱ (۲۰۰۳) تاب‌آوری را توانایی فرد در برپایی ترازمندی زیستی-روانی-عاطفی در شرایط مخاطره‌آمیز می‌دانند. لوتار، سیجی و بکر^۲ (۲۰۰۰) آن را گونه‌ای ترمیم خود که با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی همراه است، تعریف می‌کند. تاب‌آوری هیجانی نشان‌دهنده توانایی فرد در نگهداری تعادل بدنی و روانی است، از این رو نمی‌توان آن را هم‌ارز بهبود دانست چراکه فرد در فرایند بهبودی، پیامدهای منفی و مشکلات هیجانی-عاطفی را تجربه می‌کند.

پژوهش‌هایی که در زمینه بررسی نقش پیش‌بین ذهن تمام‌عیار و تاب‌آوری هیجانی بر بی‌رمتی انجام شده، بسیار اندک است. در پژوهش هوپر و همکاران (۲۰۱۰) به بررسی ارتباط تاب‌آوری خانوادگی و رضایت زناشویی میان‌سالان پرداخته شد، برآیندهای به‌دست آمده ارتباط مثبت معنی‌دار میان رضایت زناشویی و تاب‌آوری خانوادگی (بازسازی ارتباط زوجین، نگهداری روابط خویشاوندی با نسل‌های پیر و جوان) را نشان می‌داد. هیون، اسمیت، پراباکر، آبراهام و مت^۳ (۲۰۰۶) در پژوهش خود نشان دادند الگوهای همکنشی مردم تحت تأثیر متغیر شخصیتی روان‌آزرده خوبی است. در پژوهش لیندستورم^۴ (۲۰۱۳) که به بررسی رابطه میان روان‌آزرده خوبی با رضایت از روابط زوجین با میانجیگری الگوهای همکنشی پرداخته به این نتیجه رسیدند که مشکلات روان‌شناختی بر الگوهای همکنشی آن‌ها تأثیر معنی‌داری دارد و از راه الگوهای همکنشی تراز رضایت زناشویی را پیش‌بینی می‌کند.

ذهن تمام‌عیار بالا با رضایت از زندگی بالا (بروان و رایان، ۲۰۰۳)، تنظیم هیجانی سالم (پیننگ، دیویس و اودونوان^۵، ۲۰۱۳)، افسردگی و اضطراب اندک، عاطفه مثبت بالا و عاطفه منفی پایین (بروان و رایان، ۲۰۰۳)، دل‌بستگی ایمن (پیننگ، دیویس و اودونوان، ۲۰۱۵) در ارتباط است. همچنین ذهن تمام‌عیار بالا با رضایت زناشویی و روابط رمانتیک (واچس و کوردوآ^۶، ۲۰۰۷) ارتباط دارد. در پژوهش بوربی و لانگر^۷ (۲۰۰۵) به بررسی ارتباط میان ذهن تمام‌عیار، رضایت زناشویی و مشاهده همسانی

1. Conner, & Davidson
2. Luthar, Cicchetti, & Becker
3. Heaven, Smith, Prabhakar, Abraham, & Mete
4. Lindstrom
5. Pepping, Davis, & O'Donovan
6. Wachs, & Cordova
7. Burpee, & langer

ادراک شده زناشویی پرداخته شد پس از بررسی میان ذهن تمام‌عیار و رضایت زناشویی ارتباط مثبت معنی‌داری به دست آمد.

بدین‌سان، بر پایه پژوهش‌های انجام‌شده می‌توان گفت که روابط میان تاب‌آوری هیجانی و بی‌رمقی زناشویی و ذهن تمام‌عیار و بی‌رمقی زناشویی ناشناخته است. از این‌روی، در پژوهش حاضر به دنبال بررسی و آشکار ساختن نقش پیش‌بین ذهن تمام‌عیار و تاب‌آوری هیجانی بر بی‌رمقی زناشویی هستیم. از سویی هدف دیگر پژوهش حاضر بررسی ناهمسانی ویژگی‌های جمعیت شناختی زنان و مردان خواهان جدایی با جمعیت کلی است. هدف سوم پژوهش، بررسی ناهمسانی دو جنس زن و مرد خواهان جدایی در متغیرهای بی‌رمقی زناشویی، تاب‌آوری و ذهن تمام‌عیار است؛ بنابراین، پرسش‌هایی که این پژوهش به دنبال پاسخگویی به آن‌ها است، عبارت‌اند از:

- ۱- آیا میان ذهن تمام‌عیار همسران خواهان جدایی با بی‌رمقی زناشویی رابطه وجود دارد؟
- ۲- آیا میان تاب‌آوری هیجانی همسران خواهان جدایی با بی‌رمقی زناشویی رابطه وجود دارد؟
- ۳- آیا میان شناسه‌های جمعیت شناختی همسران خواهان جدایی با بی‌رمقی زناشویی رابطه وجود دارد؟

روش

این پژوهش از دید هدف، از نوع بنیادی و از دید روش، از نوع توصیفی-همبستگی و گذشته‌نگر است. جامعه آماری مورد مطالعه در این پژوهش عبارت است از همه زوجین خواهان جدایی شهرستان خوی که در فاصله زمانی اجرای این پژوهش (سال ۱۳۹۴) به مراجع دادرسی (اعم از دادگاه‌ها و شورای حل اختلاف) دادگستری شهرستان خوی برای موضوع جدایی مراجعه کرده‌اند. این تعداد ۱۴۰ نفر بودند که دربرگیرنده ۷۰ نفر زن و ۷۰ نفر مرد بودند و به شکل در دسترس و داوطلبانه گزینش شدند. ملاک ورود آزمودنی‌ها دربرگیرنده زوجینی بودند که دست‌کم دانش آموختگی پنجم دبستان را داشته باشند، در دادگاه خانواده پرونده جدایی تشکیل داده باشند، یک‌بار ازدواج کرده باشند. همچنین ملاک‌های خروج عبارت بودند از: هیچ‌یک از همسران دچار اختلال وابستگی به مصرف مواد و سایر اختلالات روان‌پزشکی نباشند، علت دادخواست جدایی قتل، بیکاری، بزهکاری و جرم و بیماری صعب‌العلاج

همسران نباشد؛ بنابراین، پس از ابراز آمادگی جهت همکاری افراد و دارا بودن ملاک‌های ورود و خروج، به‌عنوان شرکت‌کننده پژوهش شناخته شدند.

ابزارها

سنجه بی‌رمقی زناشویی پاینر^۱. سنجه بی‌رمقی زناشویی یک ابزار خود سنجی است که به دست پاینر (۱۹۹۶) با هدف اندازه‌گیری تراز بی‌رمقی زناشویی در میان زوجین ساخته شد. این پرسشنامه شامل ۲۱ ماده است که در یک سنجه ۷ درجه‌ای لیکرت در دامنه‌ای میان ۱ (هرگز) تا ۷ (همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. نمره‌گذاری ۴ ماده (۳، ۶، ۱۹، ۲۰) نیز به‌صورت وارونه انجام می‌شود. نمره بالاتر آزمودنی در این سنجه نشانه بی‌رمقی بیشتر است. نرخ پایایی سنجه با روش باز آزمایی در یک دوره یک‌ماهه برابر ۰/۷۶ برآورد شد. همچنین پایایی این سنجه با به‌کارگیری روش آلفای کرونباخ در دامنه‌ای میان ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ محاسبه شده است (پاینر، ۱۹۹۶). ارزیابی نرخ اعتبار سنجه بی‌رمقی زناشویی نشان داد که دارای همسانی درونی میان متغیرها در دامنه ۰/۸۴ و ۰/۹۰ است، روایی به‌وسیله همبستگی‌های منفی با ویژگی‌های ارتباطی مثبت به تأیید رسیده است (پاینر و نانز^۲، ۲۰۰۳). نرخ اطمینان آزمون-بازآزمون ۰/۸۹ برای یک دوره یک‌ماهه، ۰/۷۶ برای یک دوره دو‌ماهه و ۰/۶۶ برای دوره چهارماهه بودند. داوم درونی برای بیشتر آزمودنی‌ها با نرخ ثابت آلفا سنجیده شد که میان ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ بود (پاینر، ۱۹۹۶)، ترجمه شاداب، (۱۳۸۱). در پژوهش نادری، افتخار و آملزاده (۱۳۸۸) برای بررسی اعتبار این سنجه از پرسش‌نامه رضایت زناشویی انریچ استفاده شد که نرخ همبستگی میان این دو پرسشنامه ۰/۴۰- به دست آمد که در سطح $p < 0.001$ معنی‌دار است.

پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن‌تمام‌عیار^۳. سنجه خود سنجی ۳۹ آیتی است که به دست بائر، اسمیت و آلن^۴ (۲۰۰۶) با به‌کارگیری رویکرد تحلیل عاملی ساخته شده است. بائر و همکاران (۲۰۰۸) عامل‌های به‌دست‌آمده شامل مشاهده (۶، ۱۱، ۱۵، ۲۰، ۲۶، ۳۱، ۳۶)، عمل توأم با هشیاری (۵، ۸، ۱۳، ۱۸، ۲۳، ۲۸، ۳۸، ۳۴)، غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی (۳، ۱۰، ۱۴، ۱۷، ۲۵، ۳۰، ۳۵، ۳۹)، توصیف (۷، ۱۲، ۲۲،

1. Couple Burnout Measure

2. Pines & Nunes

3 . five facet mindfulness questionnaire

4 .Baer, Smith & Allen

۲۷، ۳۲، ۳۷) و غیر واکنشی بودن (۴، ۹، ۱۹، ۲۱، ۲۴، ۲۹، ۳۳) نام گذاری شد (بائر و همکاران، ۲۰۰۸؛ براون و همکاران، ۲۰۰۷). بر پایه برآیندها، همسانی درونی عامل‌ها مناسب بود و نرخ آلفا عامل غیر واکنشی بودن برابر با ۰/۷۵، توصیف ۰/۹۱، مشاهده ۰/۸۳، عمل با هوشیاری ۰/۸۷، غیر قضاوتی بودن ۰/۸۷ به دست آمد (بائر، اسمیت، هایکینز، کریتمیر، تونی^۱، ۲۰۰۶). همبستگی میان عامل‌ها متوسط و در همه موارد معنی دار بود و در طیفی میان ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار داشت (توسر^۲، ۲۰۱۰؛ نقل از احمدوند، ۱۳۹۱). همچنین، در پژوهشی که بر روی اعتبار یابی و پایایی این پرسشنامه در ایران انجام گرفت، ضرایب همبستگی آزمون-باز آزمون پرسشنامه FFMQ در نمونه ایرانی میان $r = 0.57$ (مربوط به عامل غیر قضاوتی بودن) و $r = 0.84$ (عامل مشاهده) مشاهده گردید. هم‌چنین ضرایب آلفا در اندازه قابل قبولی (میان $\alpha = 0.55$ مربوط به عامل غیر واکنشی بودن و $\alpha = 0.83$ مربوط به عامل توصیف) به دست آمد (احمدوند، حیدری نسب، شعیری، ۱۳۹۲).

سنجه تاب‌آوری کانر و دیویدسون^۳. این سنجه شامل ۲۵ گویه است و به دست کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) جهت اندازه‌گیری توانایی رویارویی با فشار و تهدید، تهیه شده است. برای هر گویه، طیف درجه‌بندی پنج گزینه‌ای (کاملاً نادرست تا همیشه درست) در نظر گرفته شده که از صفر (کاملاً نادرست) تا چهار (همیشه درست) نمره گذاری می‌شود. بیشینه نمره در این پرسشنامه ۱۰۰ و کمینه نمره صفر است. برش آن برای افراد بهنجار ۸۰/۴ و در افراد دارای اختلال تنیدگی پس از سانحه ۴۷/۸ است. برای تعیین روایی، نخست همبستگی هر گویه با نمره کل مقوله برآورد و سپس از تحلیل عامل استفاده شده است که به جز مورد گویه ۳ ضرایب میان ۰/۴۱ تا ۰/۶۴ بودند. همچنین، این آزمون از نرخ پایایی مطلوبی برخوردار است. در ایران پژوهش بشارت و همکاران (۱۳۸۶) روایی و پایایی این سنجه را مورد تأیید قرار داده‌اند (به نقل از حق رنجبر و همکاران، ۱۳۹۰). در پژوهش حق رنجبر و همکاران (۱۳۹۰) نیز پایایی پرسشنامه با به کارگیری آزمون نرخ آلفای کرونباخ مورد آزمون نهاده شد که آلفای ۰/۸۴ برای این پرسشنامه به دست آمد؛ بنابراین این ابزار از پایایی خوبی برخوردار است.

1. Hopkins, Krietemeyer, Toney
2. Neuser
3. Connor-Davidson Resilience Scale

شیوه اجرای پژوهش

برای اجرا نخست به دادگستری شهرستان خوی مراجعه کرده و پس از ایجاد هماهنگی‌های لازم با دادگستری، نمونه موردنظر پژوهش انتخاب شدند و پس از جلب همکاری آن‌ها، ابزارها در اختیارشان نهاده شد و پس از هماهنگی لازم در اتاق انتظار موجود در دادگستری به ابزارها پاسخ دادند. گفتنی است شرکت‌کنندگان به تناسب حضور در دادگاه جهت پیگیری پرونده یا فراخواندن دادگاه، جهت تکمیل ابزارها اقدام کردند که رویهمرفته دو هفته طول کشید. برای انتخاب آزمودنی‌های نهایی پژوهش، پرسشنامه بی‌رمقی زناشویی بررسی شد و آزمودنی‌هایی که نمره آن‌ها از خط برش گذشته بود به‌عنوان آزمودنی نهایی پژوهش انتخاب شدند و تحلیل نهایی روی این افراد انجام گرفت. برای پیشگیری از تأثیر معنی‌دار داده‌های گم‌شده، به ۵ آزمودنی بازمانده نیز پرسشنامه‌ها داده شد که جایگزین ۳ پرسشنامه مخدوش گردید. برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS 22 استفاده شد. پیش از تحلیل، داده‌های گم‌شده موردبررسی نهاده شد و از راه روش EM لگاریتم جایگزین شدند. برای توصیف متغیرهای پژوهش و کوتاه کردن داده‌ها با روش‌های آمار توصیفی فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار استفاده گردید. جهت بررسی ناهمسانی متغیرهای جمعیت شناختی با جمعیت کلی از شناسه آماری خی دو تک متغیره استفاده شد. به‌منظور بررسی ناهمسانی دو جنس زن و مرد در متغیرهای اصلی و روان‌شناختی از آزمون T مستقل و جهت بررسی روابط میان متغیرهای اصلی پژوهش از همبستگی گشتاوری پیرسون استفاده شد. همچنین به‌منظور تعیین اثر خالص ذهن تمام‌عیار و تاب‌آوری در یک مدل رگرسیون سه مرحله‌ای سلسله‌مراتبی اثر متغیرهای جمعیت شناختی مهار شد و اثر خالص متغیرهای پیش‌بین بر بی‌رمقی زناشویی سنجیده شد. برای رعایت اصول اخلاقی پژوهش به آزمودنی‌ها گفته شد آن‌ها در یک کار علمی همکاری کرده‌اند و برآیند پرسشنامه‌ها محرمانه نگهداری می‌شود. همچنین، آن‌ها می‌توانند در صورت تمایل از راه پست الکترونیکی از نتیجه پرسشنامه‌های تکمیل‌شده مطلع گردند که برآیندها برای برخی از آن‌ها فرستاده شد.

یافته‌ها

برای کوتاه کردن داده‌های مربوط به شناسه‌های جمعیت شناختی، از آماره درصد و فراوانی استفاده شد، یافته‌ها نشان دادند از مجموع ۷۰ زوج شرکت‌کننده در پژوهش (۷۰ زن و ۷۰ مرد) بیشتر شرکت-

کنندگان دارای وضعیت اجتماعی-اقتصادی متوسط (۶۷٪) بودند. از دید جایگاه شغلی بیشتر آزمودنی‌ها دارای وضعیت تمام‌وقت (۴۳٪) و وضعیت تحصیلی کارشناسی (۳۷٪) می‌باشند. زوجینی که دارای دو فرزند (۴۴٪) بودند، بیشترین درصد را دارا می‌باشند.

جدول ۱. نتایج آزمون خی دو تک متغیره در جهت مقایسه مشخصه‌های ویژگی‌های جمعیت شناختی زنان و مردان خواهان جدایی با جمعیت کلی

جنسیت	شاخص	سن	وضعیت اقتصادی	شغل	تحصیلات	تعداد فرزند	فاصله سنی	تحصیلات همسر	شغل همسر	اعتیاد همسر
مرد	χ^2	۷/۵۹	۲۱/۸۰	۴۵/۵۰	۱۳/۲۵	۱۵/۱۲	۱۱/۷۲	۸/۰۲	۱۶/۶۱	۲۲/۷۰
	Sig	۰/۹۹	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۱۰	۰/۰۰۲	۰/۳۸۴	۰/۱۵۵	۰/۰۰۱	۰/۰۰۰
زن	χ^2	۷/۲۰	۱۵/۸۰	۷/۴۳	۲۳/۰۰	۱۹/۰۷	۷/۹۶	۱۲/۰۰	۲۵/۴۰	۱۶/۶۰
	Sig	۰/۹۸۱	۰/۰۰۰	۰/۰۵۹	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۲۵	۰/۰۳۵	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰

جدول (۱) نتایج آزمون خی دو برای بررسی شناسه‌های جمعیت شناختی زنان و مردان خواهان جدایی با جمعیت کلی را نشان می‌دهد. یافته‌ها نشان می‌دهد که مردان خواهان جدایی در شاخصه‌های جمعیت شناختی وضعیت اجتماعی-اقتصادی ($p < ۰/۰۱$ و $\chi^2 = ۲۱/۸۰$)، شغل ($p < ۰/۰۱$ و $\chi^2 = ۴۵/۵۰$)، تحصیلات ($p < ۰/۰۱$ و $\chi^2 = ۱۳/۲۵$)، فرزند ($p < ۰/۰۱$ و $\chi^2 = ۱۵/۱۲$)، شغل همسر ($p < ۰/۰۱$ و $\chi^2 = ۱۶/۶۱$) و اعتیاد همسر ($p < ۰/۰۱$ و $\chi^2 = ۲۲/۲۲$) با جمعیت کلی ناهمسانی معنی‌دار دارند. بدین معنا که شاخص‌های وضعیت اجتماعی-اقتصادی، شغل، تحصیلات، شغل همسر و اعتیاد همسر وجه تمایز این مردان با مردان جمعیت کلی است، ولی در متغیرهای سن، فاصله سنی و تحصیلات همسر شبیه سایر مردان می‌باشند. همچنین، زنان خواهان جدایی در متغیرهای وضعیت اجتماعی-اقتصادی ($p < ۰/۰۱$ و $\chi^2 = ۱۵/۸۰$)، تحصیلات ($p < ۰/۰۱$ و $\chi^2 = ۲۳$)، فرزند ($p < ۰/۰۱$ و $\chi^2 = ۱۹/۰۷$)، تحصیلات همسر ($p < ۰/۰۱$ و $\chi^2 = ۱۲$)، شغل همسر ($p < ۰/۰۱$ و $\chi^2 = ۲۵/۴۰$) و اعتیاد همسر ($p < ۰/۰۱$ و $\chi^2 = ۱۶/۶۰$) با زنان جمعیت کلی ناهمسانی معنی‌دار دارند. این یافته بدین معناست که زنان خواهان جدایی شاخصه‌های وضعیت اجتماعی-اقتصادی، تحصیلات، فرزند، تحصیلات همسر، شغل همسر و اعتیاد همسر متفاوتی از زنان جمعیت کلی دارند؛ ولی این افراد در متغیرهای سن، شغل و فاصله سنی شبیه سایر زنان جمعیت کلی است.

در این پژوهش مفروضه های رگرسیون چند متغیره یعنی نرمال بودن داده ها، همگنی واریانس باقیمانده ها و خطی بودن چند گانه مورد بررسی قرار گرفت. با توجه به آزمون K-S ناهمسانی معناداری میان توزیع نمرات با توزیع نرمال وجود ندارد. لذا مفروضه نرمال بودن توزیع رعایت شده و به این ترتیب استفاده از تحلیل نرخ همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون در آزمون فرضیه ها مقدور است. برای بررسی استقلال مانده ها از همدیگر از آزمون دورین-واتسون استفاده شده است، مقدار دورین-واتسون به دست آمده (۱/۹۲) است که حاکی از استقلال مانده ها از همدیگر است. در تحقیق حاضر مقدار تولرنس نزدیک به یک بود. همچنین، مقدار عامل افزایش واریانس VIF نیز بزرگ تر از ۵ بود؛ بنابراین، همه مفروضه ها مورد تأیید است.

جدول ۲. ماتریس نرخ همبستگی گشتاوری پیرسون متغیرهای پژوهشی

متغیرها	بی رمقی	تاب آوری	مشاهده	توصیف	هشیاری	عمل توأم با	بودن	غیر قضاوتی	بودن	غیر واکنشی	تمام عیار	ذهن
۱- بی رمقی												
۲- تاب آوری	۰/۳۵**											
۳- مشاهده	۰/۱۱	۰/۳۸**										
۴- توصیف	۰/۰۱۱	۰/۳۵**	۰/۴۸**									
۵- عمل توأم با هشیاری	۰/۳۲*	۰/۱۴	۰/۰۱	۰/۱۹								
۶- غیر قضاوتی بودن	۰/۰۳۵	۰/۱۰	۰/۳۱*	۰/۲۰	۰/۱۶							
۷- غیر واکنشی بودن	۰/۰۲۳	۰/۴۵**	۰/۳۰**	۰/۱۷	۰/۱۵	۰/۱۵						
۸- ذهن تمام عیار (کل)	۰/۱۶۹	۰/۵۹**	۰/۱۶	۰/۵۱**	۰/۴۹**	۰/۴۹**	۰/۰۰۷	۰/۴۰**	۰/۵۰**	۰/۵۰**	۱	

$$*p=0/05 \quad **p=0/01$$

نتایج جدول (۲) نشان می دهد که بی رمقی زناشویی با تاب آوری رابطه معکوس معنی داری دارد (I=-۰/۳۵؛ p<۰/۰۰۸) به عبارت دیگر با افزایش میزان تاب آوری میزان بی رمقی زناشویی کاهش می یابد. در ادامه نتایج جدول نشان می دهد که بی رمقی زناشویی تنها با زیر مؤلفه عمل توأم با هشیاری رابطه منفی معنی داری دارد (I=-۰/۳۲؛ P<۰/۰۱۲) و میان بی رمقی با سایر زیر مؤلفه های ذهن تمام عیار و ذهن تمام عیار کل ارتباط معنی داری وجود ندارد. همچنین جدول ۲ در ارتباط میان تاب آوری با متغیر ذهن تمام عیار و زیر مؤلفه های آن حاکی از آن است که تاب آوری با متغیر ذهن تمام عیار و زیر مؤلفه های مشاهده، توصیف و غیر واکنشی بودن در سطح P<۰/۰۱ معنی دار است.

جدول ۳. آمار توصیفی به تفکیک جنسیت در متغیرهای پژوهش

متغیر	جنسیت	میانگین	انحراف معیار
بی‌رمقی	زن	۴/۰۳	۰/۷۹
	مرد	۳/۵۱	۱/۰۲
تاب‌آوری	زن	۵۸/۹۲	۱۷/۱۸
	مرد	۵۹/۷۳	۲۲/۳۶
ذهن تمام‌عیار	زن	۱۱۶/۷۵	۱۰/۹۳
	مرد	۱۲۴/۸۶	۱۳/۰۸

نتایج جدول (۳) نشان می‌دهد در متغیر بی‌رمقی میانگین زنان بیشتر از مردان، در متغیر تاب‌آوری میانگین مردان بیشتر از زنان و همچنین در متغیر ذهن تمام‌عیار میانگین مردان بیشتر از زنان است. نتایج آزمون لوین برای بررسی مفروضه برابری واریانس در جدول (۴) آورده شده است. بر پایه این نتایج می‌توان گفت که واریانس دو گروه زن و مرد در متغیرهای بی‌رمقی زناشویی، ذهن تمام‌عیار زمینه‌ای و تاب‌آوری معنی‌دار نیست. بدین معنا که واریانس‌ها برابر می‌باشند و مفروضه برابری واریانس‌ها برقرار است.

جدول ۴. نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه زنان و مردان در متغیرهای پژوهش

متغیر	آزمون برابری پراکنش‌ها		شاخص‌های آزمون	
	Sig	F	T	Df
بی‌رمقی	۰/۱۰	۲/۶۵	۲/۱۳	۵۸
ذهن تمام‌عیار	۰/۴۸	۰/۵۰	-۲/۵۱	۵۸
تاب‌آوری	۰/۱۰۵	۲/۷۰	-۰/۰۸۵	۵۸

برای مقایسه زنان و مردان خواهان جدایی در متغیرهای اصلی پژوهش از آزمون t مستقل استفاده شد. نتایج نشان می‌دهد که زنان و مردان در متغیرهای بی‌رمقی و ذهن تمام‌عیار ناهمسانی معناداری دارند، ولی تفاوت‌ها در متغیر تاب‌آوری میان زنان و مردان ناهمسانی معنادار نیست. توجه به میانگین دو گروه بیانگر این نکته است که بی‌رمقی زناشویی زنان خواهان جدایی بیشتر از مردان و برعکس ذهن تمام‌عیار مردان بیشتر از زنان است. زنان و مردان در جدایی از تاب‌آوری یکسانی برخوردارند.

جدول ۵. خلاصه الگوی رگرسیون سلسله مراتبی برای پیش‌بینی شدت بی‌رمقی زناشویی مردان و زنان خواهان جدایی

بلوک	R	R ²	خطای برآورد	ΔR ²	معنی‌داری
۱	۰/۹۹	۰/۹۸	۰/۱۹	۰/۹۸	۰/۰۰۰۱
۲	۰/۹۹	۰/۹۸	۰/۱۵	۰/۰۰۷	۰/۰۰۲
۳	۰/۹۹	۰/۹۹	۰/۱۲	۰/۰۰۳	۰/۰۱

نتایج مربوط به مدل سازی سه مرحله ای رگرسیون سلسله مراتبی در جدول (۵) آورده شده است. در بلوک یک متغیرهای جنسیت، سن و وضعیت اجتماعی-اقتصادی، شغل، تحصیلات، شغل، فرزند، فاصله سنی، تحصیلات همسر، شغل همسر و اعتیاد وارد شدند. این متغیرها به تنهایی قادر به تبیین ۹۸ درصد ($R^2\Delta=0/98$) و $[P=0/000]$ از واریانس بی رمقی زناشویی می باشند. در بلوک دو با اضافه شدن تاب آوری توان تبیین کنندگی به $0/007$ درصد ($R^2\Delta=0/007$) و $[P=0/002]$ می رسد. بدین معنا که با کنترل اثرات متغیرهای جمعیت شناختی جنسیت، سن و وضعیت اجتماعی-اقتصادی، شغل، تحصیلات، شغل، فرزند، فاصله سنی، تحصیلات همسر، شغل همسر و اعتیاد، متغیر تاب آوری تنها قادر به تبیین $0/007$ درصد از واریانس متغیر بی رمقی زناشویی است. در مرحله سوم با ورود ذهن تمام عیار توان تبیین کنندگی به $0/003$ $[P=0/01]$ می رسد. بر پایه مدل می توان گفت که با کنترل متغیرهای جمعیت شناختی و تاب آوری هیجانی، متغیر ذهن تمام عیار قادر به تبیین $0/003$ درصد ($R^2\Delta=0/003$) از واریانس متغیر بی رمقی زناشویی است. بر این اساس می توان گفت که کنترل سایر متغیرهای موجود در مدل رگرسیون سلسله مراتبی نقش مستقل تاب آوری و ذهن تمام عیار در پیش بینی بی رمقی زناشویی را کاهش می دهد. به طور کلی همه متغیرهای ملاک موجود در مدل قادر به تبیین ۹۹ درصد ($R^2=99$) از واریانس موجود در متغیر بی رمقی زناشویی است.

جدول ۶. نتایج مدل سازی رگرسیون سلسله مراتبی چهار مرحله ای برای بررسی روابط میان رضایت زناشویی با متغیرهای ملاک پژوهش

متغیر	بلوک یک				بلوک دو				بلوک سه						
	B	SE	T	Beta	P	B	SE	T	Beta	P	B	SE	T	Beta	p
جنسیت	-۰/۱۵	۰/۱۴	-۱/۰۷	-۰/۰۶	۰/۲۹۶	-۰/۰۸	۰/۱۱	-۰/۸۶	-۰/۲۸	۰/۴۵	-۰/۲۲	۰/۱۱	-۲/۰۳	-۰/۹۹	۰/۰۵۷
سن	-۰/۰۴	۰/۰۰۶	-۰/۶۶	-۰/۳	۰/۵۱۳	۰/۰۰	۰/۰۵	۰/۰۵	۰/۰۳	۰/۹۵	-۰/۰۲	۰/۰۰۴	-۰/۶۷	-۰/۲۰	۰/۶۴
پایگاه اقتصادی	-۰/۱۱۲	۰/۰۵۶	-۲	-۰/۱۱۱	۰/۰۱۴	-۰/۱۰۱	۰/۰۵۵	-۱/۸۳	-۰/۱۲۲	۰/۴۹	-۰/۱۰۰	۰/۰۵۶	-۱/۸۸	-۰/۱۱۹	۰/۰۴۲
شغل	-۰/۰۱	۰/۰۳	-۰/۲۸	-۰/۱۵	۰/۷۷	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۹۴	۰/۴۲	۰/۲۵	-۰/۰۲	۰/۰۳	-۰/۶۸	-۰/۱۳۳	۰/۵۰
تحصیلات	۰/۰۲	۰/۰۶	۰/۴۲	۰/۲۴	۰/۶۷	۰/۰۶	۰/۰۵	۱/۳۴	۰/۵۸	۰/۲۲	۰/۰۱	۰/۰۴	۰/۴۱	۰/۰۱۸	۰/۶۸
فرزند	۰/۰۳	۰/۰۷	۰/۴۰	۰/۱۹	۰/۶۸	۰/۰۰	۰/۰۶	-۰/۰۰۶	۰/۰۰	۰/۹۹	۰/۰۴	۰/۰۵	۰/۸۸	۰/۰۲۹	۰/۳۹
فاصله سنی	-۰/۰۰۷	۰/۰۱	-۰/۶۴	-۰/۳۳	۰/۵۲	۰/۰۰۶	۰/۰۰۹	۰/۷۲	۰/۳۳	۰/۶۷	۰/۰۰۹	۰/۰۰۸	۱/۳۳	۰/۱۳۴	۰/۳۳۴
تحصیلات همسر	۰/۰۲	۰/۰۴	۰/۶۰	۰/۳۱	۰/۵۵	۰/۰۱	۰/۰۳	۰/۳۰۸	۰/۱۲	۰/۸۶	۰/۰۲۹	۰/۰۳۲	۱/۵۲	۰/۰۶۰	۰/۱۴۶
شغل همسر	۰/۰۶	۰/۰۴	۱/۴۱	۰/۸۸	۰/۱۷	۰/۰۵	۰/۰۳	۱/۶۰	۰/۱۸	۰/۱۲	۰/۰۷	۰/۰۳	۲/۵۰	۰/۰۱۹	۰/۰۲
اعتیاد	۰/۰۴	۰/۱۱	۲/۱۸	۰/۳۹	۰/۳۳	۰/۲۲	۰/۱۱	۰/۲	۰/۲۵	۰/۴۲	۰/۲۳۳	۰/۱۲۲	۱/۸۵	۰/۲۲۵	۰/۰۴۵
تاب آوری															۰/۰۴۱
ذهن تمام عیار															۰/۰۱۶

$$0/001R^2=0/99$$

بر مبنای مدل سه مرحله‌ای رگرسیون سلسله مراتبی از میان متغیرهای جمعیت شناختی دو متغیر وضعیت اجتماعی-اقتصادی ($\beta = -0/11$) و اعتیاد همسر ($\beta = 0/22$) قادر به پیش‌بینی بی‌رمقی زناشویی زنان و مردان خواهان جدایی هستند. با توجه به منفی بودن رابطه میان وضعیت اجتماعی-اقتصادی و بی‌رمقی زناشویی، می‌توان گفت که با افزایش ۱ واحد در متغیر وضعیت اجتماعی-اقتصادی میزان نمره بی‌رمقی زناشویی به ۰/۱۱ واحد کاهش می‌یابد. مثبت بودن رابطه میان اعتیاد همسر و بی‌رمقی زناشویی حاکی از این نکته است که با افزایش ۱ واحد اعتیاد همسر میزان بی‌رمقی زناشویی ۰/۲۲ واحد افزایش می‌یابد. سایر متغیرهای جمعیت شناختی مورد بررسی در تحقیق حاضر قادر به پیش‌بینی بی‌رمقی زناشویی نیست. از میان متغیرهای اصلی و روان‌شناختی پژوهش، متغیر تاب‌آوری ($\beta = -0/14$) قادر به پیش‌بینی بی‌رمقی زناشویی است. بر این اساس، می‌توان گفت که با افزایش یک واحد در تاب‌آوری نمره بی‌رمقی زناشویی به ۰/۱۴ کاهش می‌یابد. همچنین، ذهن‌تمام‌عیار ($\beta = -0/10$) نیز پس از برداشتن اثر متغیرهای جمعیت شناختی و تاب‌آوری، قادر به پیش‌بینی و تبیین بی‌رمقی زناشویی است. بدین معنا که با افزایش یک واحد در متغیر ذهن‌تمام‌عیار، میزان بی‌رمقی زناشویی به ۰/۱۰ واحد کاهش می‌یابد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش پیش‌بین شناسه‌های جمعیت شناختی، ذهن‌تمام‌عیار و تاب‌آوری در بی‌رمقی زناشویی زوجین خواهان جدایی انجام گرفت. یافته‌ها نشان داد که در بلوک سوم مدل رگرسیون سلسله مراتبی با برداشتن اثرات متغیرهای جمعیت شناختی مورد پژوهش و تاب‌آوری، ذهن‌تمام‌عیار به گونه‌ای وارونه قادر به پیش‌بینی بی‌رمقی زناشویی زوجین خواهان جدایی است. پژوهشی وجود ندارد که در راستای پژوهش حاضر انجام گرفته باشد؛ ولی جونز، ولتون، اولیور و توبرن^۱ (۲۰۱۱) در یافته‌ای نزدیک نشان دادند که ذهن‌تمام‌عیار قادر به پیش‌بینی رضایت زناشویی است. برآیندهای پژوهش مطهری، احمدی، بهزاد پور و آزموده (۱۳۹۲) نشان داد که آموزش ذهن آگاهی به‌طور معناداری بر بی‌رمقی زناشویی و مؤلفه‌های آن در مادران دارای کودکان بیش‌فعال مؤثر بوده و مادران در گروه آزمایشی کاهش معناداری را در بی‌رمقی زناشویی نشان دادند.

1. Jones, Welton, Oliver, & Thoburn

بر پایه یافته پژوهش حاضر می‌توان گفت که زنان و مردانی که به گونه‌ای صفتی گرایش به ماندن در لحظه حاضر و گرایش طبیعی و همیشگی به حفظ آگاهی و توجه به رویدادهای لحظه کنونی زندگی همه‌روزه دارند، از میزان بی‌رمقی زناشویی پایین و به تبع آن رضایت زناشویی بالایی برخوردارند. ذهن تمام‌عیار باعث می‌شود که فرد آگاهی و هشیاری فزاینده‌ای در کنشگری‌های روزانه خود به دست آورد، این آگاهی از اندیشه‌ها و احساسات منجر به دگرگونی پیوند فرد با آن اندیشه‌ها و احساسات می‌شود. در واقع ذهن تمام‌عیار به جای دگرگونی درون‌مایه اندیشه‌ها، رابطه فرد را با اندیشه‌هایش دگرگون می‌سازد و هنگامی که فرد بتواند به این مهارت دست یابد، می‌تواند از مشکلات و موانع آگاهی داشته باشد و راه‌حل فراخوری را پیدا کند و به تعبیر بورپی و لانگر (۲۰۰۵) یک هماهنگی مفهومی برای زوجین ایجاد می‌شود و آن‌ها را قادر می‌سازد که زندگی مشترک خود و مشکلات موجود در آن را ارزیابی و باز ارزیابی نمایند و این می‌تواند تأثیر بسزایی در کاهش بی‌رمقی زناشویی داشته باشد. گرایش طبیعی به ماندن و حس کردن اندیشه‌ها، احساسات، حس‌های بدنی و اعمال، بدون هیچ‌گونه واکنش و قضاوتی، در طولانی‌مدت می‌تواند توان تاب‌آوری و ظرفیت‌های درونی فرد برای پذیرش ناهمسانی‌های فردی همسر و همچنین تحمل هیجان‌ات و عواطف منفی برآمده از رابطه را افزایش دهد. به نظر می‌رسد ذهن تمام‌عیار از راه فرایندهای پذیرش و باز بودن به تجربه، افزایش گنجایش و ظرفیت تحمل روانی، عدم اجتناب تجربه‌ای، کاهش نشخوار ذهنی می‌تواند روابط زناشویی را بهبود بخشد. هنگامی یاد می‌گیریم با لحظه کنونی ارتباط برقرار کنیم، یاد می‌گیریم همه آنچه را که آن لحظه در اختیار دارد را در آغوش بگیریم، مشاهده کنیم که اندیشه‌ها، احساسات و حواس گذرا هستند و بیش از یک رویداد چیز دیگری نیستند، پذیرش همسر با همه ویژگی‌های خوب و بدش بدین شکل، میزان انعطاف‌پذیری فرد را افزایش می‌دهد. از جهتی، نشخوار همواره درباره ویژگی‌های منفی همسر و همچنین اندیشیدن همواره درباره احساسات تنهایی، بی‌انگیزه بودن، کسالت و ناامیدی زمینه‌های افسردگی را فراهم می‌کند و منجر به زده شدن فرد از همسر و بی‌رمقی زناشویی می‌شود. همچنین، اندیشه‌های منفی همیشگی و پایان‌ناپذیر درباره جنبه‌های متفاوت و منفی همسر منجر به پدید آوردن هیجان‌ات منفی مانند نفرت و خشم در فرد می‌شود. تجمع خشم و نفرت در طولانی‌مدت باعث می‌شود که زوجین روزبه‌روز از همدیگر فاصله بگیرند و نیازهای عاطفی و جنسی خود را در خلأ بگذارند. برعکس، داشتن ذهن تمام‌عیار و پذیرش از

میزان عواطف منفی در فرد می‌کاهند و زمینه‌های بهبود روابط زناشویی را فراهم می‌کند. افزون بر این، به نظر می‌رسد یکی از سازوکارهای تأثیرگذار در بی‌رمقی زناشویی افراد مبتلابه ذهن تمام‌عیار پایین اجتناب تجربه‌ای است. اجتناب تجربه‌ای، کوشش برای از میان بردن یا مقاومت در برابر پیوند با اندیشه‌ها، احساسات، حواس یا دیگر رویدادهای نامطلوب است. هنگامی افراد می‌کوشند خود را از تجربیات خصوصی ناخوشایند آزاد کنند، این راهبرد نه تنها اغلب شکست می‌خورد، به‌جای آن می‌تواند آن رویداد نامطلوب را افزایش دهد (بورپی و لانگر، ۲۰۰۵).

هدف دیگر پژوهش حاضر بررسی نقش پیش‌بین تاب‌آوری بر بی‌رمقی زناشویی زوجین خواهان جدایی بود. یافته‌ها نشان داد که با مهار اثرات متغیرهای جمعیت شناختی در بلوک دوم رگرسیون سلسله مراتبی، متغیر تاب‌آوری هیجانی به‌گونه‌ای وارونه و منفی قادر به تبیین و پیش‌بینی بی‌رمقی زناشویی است. پژوهشی که رابطه میان بی‌رمقی زناشویی و تاب‌آوری را انجام داده باشد بسیار اندک است.

در پژوهشی همانند با پژوهش حاضر با نام «بررسی ارتباط تاب‌آوری خانوادگی و رضایت زناشویی میان‌سالان» میان رضایت زناشویی و تاب‌آوری خانوادگی (بازسازی ارتباط زوجین، حفظ روابط خویشاوندی با نسل‌های پیر و جوان) ارتباط مثبت معنی‌داری مشاهده شد. بر پایه این یافته می‌توان گفت زوجینی که هنگام برخورد با اختلافات زناشویی و رویدادهای ناخوشایند زندگی توان بالایی در برقراری دوباره ترازمندی زیستی-روانی و عاطفی دارند بی‌رمقی زناشویی کمتری را تجربه می‌کند. درواقع، به نظر می‌رسد توان بازسازی دوباره اثرات آسیب‌زای روانی برآمده از تنیدگی روابط زناشویی به‌عنوان سپری عمل می‌کند که از راه‌یابی عواطف و هیجانات منفی بر رابطه زن و شوهر جلوگیری می‌کند و منجر به بهبود روابط زناشویی و کاهش فرسودگی و بی‌رمقی زناشویی می‌گردد. به نظر می‌رسد که تاب‌آوری هیجانی بالا می‌تواند با افزایش توان فرد در حل مسئله، افزایش کفایت اجتماعی، خوش‌بینی و همدلی از بی‌رمقی زناشویی بکاهد. همچنین، تاب‌آوری بالا می‌تواند نقش حفاظتی را عمل کند و از نقش تنیدگی‌های زندگی روزمره و تنیدگی‌های روابط زناشویی بکاهد. عامل حفاظتی، فرایندی است که جهت-کاهش احتمال پیامد منفی، با عامل خطر تعامل می‌کند، این عامل از راه تعدیل اثر رویارویی با خطر عمل نموده و از راه تغییر در پاسخ به عامل خطر، به‌عنوان یک کنش‌یار عمل می‌کند. یک عامل

حفاظتی، می‌تواند اثری مستقیم بر پیامد داشته باشد، ولی تأثیر آن در حضور یک عامل فشار آور نیرومندتر است (هوبر و همکاران، ۲۰۱۰).

در این پژوهش، در یک هدف فرعی، ناهمسانی دو جنس زن و مرد خواهان جدایی در سازه‌های شخصیتی تاب‌آوری هیجانی و ذهن‌تمام‌عیار و نیز بی‌رمقی زناشویی بررسی شد. یافته‌ها نشان‌گر این بود که زنان خواهان جدایی در هم‌سنجی با مردان، مبتلابه سطوح بالای بی‌رمقی زناشویی و سطوح پایین ذهن‌تمام‌عیار هستند. در برابر مردان بی‌رمقی زناشویی پایینی را در روابط زناشویی خود تجربه می‌کنند و از سطوح بالای ذهن‌تمام‌عیار برخوردارند. این یافته نشان می‌دهد که شاید در رویارویی با مشکلات زناشویی این زنان هستند که برای جدایی پیش‌قدم می‌شوند و پیشنهاد جدایی می‌کنند. چراکه ذهن‌تمام‌عیار پایین در زنان منجر به کاهش توان پذیرش اختلافات و تنش‌های زناشویی و هیجان‌های منفی برآمده از آن می‌شود. به نظر می‌رسد که ذهن‌تمام‌عیار اندک زنان از راه فرایند کاهش مسئولیت حفظ زندگی مشترک زمینه‌ساز شکل‌گیری اندیشه جدایی در آن‌ها باشد. توان پذیرش پایین و اجتناب از اندیشه‌ها و احساسات تنش‌زای برآمده از رابطه می‌تواند منجر به گریز از مسئولیت و وظایف زندگی مشترک چه درباره شرایط کنونی زندگی و چه درباره آینده و فرزندان گردد. از جهتی، بی‌رمقی بالا در زنان نیز می‌تواند به این تفکرات بیشتر دامن‌بزند و زنان را در شرایط عدم پذیرش همسر و طرد وی قرار دهد. ذهن‌تمام‌عیار پایین زنان را می‌تواند بر پایه تجربه بالای عواطف منفی توسط زنان در شرایط تنش‌زا تبیین نمود (هیون و همکاران، ۲۰۰۶). به نظر می‌رسد تجربه بالای عواطف منفی مانند خشم و نفرت زنان هنگام مشاجرات زناشویی منجر به افزایش نشخوار ذهنی و اجتناب تجربه‌ای می‌شود و آن نیز بر ذهن‌تمام‌عیار به گونه‌ای منفی تأثیر می‌گذارد. از جهتی، بی‌رمقی پایین در زنان در سنجش با مردان را می‌توان بر پایه ویژگی‌های روان‌شناختی زنان تبیین نمود. به نظر می‌رسد شکنندگی بالا در زنان و تأثیرپذیری بیشتر آن در اختلافات زناشویی منجر به کاهش علاقه آن‌ها به همسر و فرسودگی بیشتر از رابطه گردد (کوچکی امیرهنده، کربلایی و ثابت، ۱۳۹۶).

در پژوهش حاضر، درنهایت، نقش متغیرهای جمعیت‌شناختی در بی‌رمقی زناشویی زوجین خواهان جدایی بررسی شد. یافته‌ها نشان داد متغیرهای پایگاه اجتماعی-اقتصادی، شغل همسر و وابستگی به مواد همسر قادر به تبیین و پیش‌بینی بی‌رمقی زناشویی است. پایگاه اجتماعی-اقتصادی و شغل همسر تعیین-

گرهای مهم وضعیت مالی و رفاه خانواده است. این یافته نشان می‌دهد که به نظر می‌رسد مشکلات مالی و عدم توان فرد در برآوردن نیازهای مالی همسرش منجر به بی‌رمقی زناشویی و اختلاف میان زن و شوهر می‌گردد. همچنین، وابستگی به مواد همسر از جهتی می‌تواند بر وضعیت مالی خانواده تأثیر بگذارد و از جهتی دیگر نیز با خود پیامدهای روانی، اجتماعی و عاطفی ایجاد کند و زمینه‌های بی‌رمقی را در میان زوجین فراهم کند. بر پایه یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که ذهن تمام‌عیار و تاب‌آوری هیجانی تعیین‌گرهای مهم بی‌رمقی زناشویی زنان و مردان خواهان جدایی است. عدم پذیرش، عدم توجه آگاهانه به لحظه کنونی و لمس تجارب و قایع جاری زناشویی و اجتناب از تجربه اندیشه‌ها و هیجان‌های مربوط به همسر و گریز همواره از آن‌ها منجر به فرسوده شدن زن و شوهر از هم می‌شود. افزون بر این، ظرفیت پایین زن و مرد در بازسازی دوباره تعادل به هم‌ریخته سیستم پویای رابطه زن و شوهری و توان اندک آن‌ها در حفظ تعادل زیستی-روانی-عاطفی منجر به خستگی زن و شوهر از همدیگر و بی‌رمقی زناشویی می‌گردد. همچنین، می‌توان گفت که زنان در سنجش با مردان آسیب‌پذیری بالایی به بی‌رمقی زناشویی و جدایی دارند و به نظر می‌رسد این آسیب‌پذیری باعث می‌شود که آن‌ها در پیشنهاد و اقدام به جدایی پیش‌قدم شوند. از میان متغیرهای جمعیت‌شناختی فاکتورهای پایگاه اجتماعی-اقتصادی، شغل همسر و وابستگی به مواد همسر تعیین‌گرهای مهم بی‌رمقی زناشویی است. به نظر می‌رسد در روابط زناشویی مشکلات مالی زمینه‌ساز مهم بی‌رمقی زنان و مردان باشد.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی روبرو بود، مهم‌ترین محدودیت به کم بودن اندازه نمونه و محدود بودن آن به یک شهر کوچک مربوط می‌شود؛ بنابراین، نیاز است که یافته‌ها را با احتیاط بیشتری به کل جامعه ایران تعمیم داد. همچنین، زنان و مردان خواهان جدایی فشار بالایی را تحمل می‌کنند و در یک شرایط بحرانی به سر می‌برند؛ بنابراین، بایسته بود برخی از فاکتورهای هیجانی مانند تجربه اضطراب و افسردگی و نیز رگه‌های شخصیتی دیگری مانند رگه‌های مطرح در پنج عامل بزرگ شخصیت نیز در کنار فاکتورهای جمعیت‌شناختی مهار می‌گردید. پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی پژوهشی در اندازه بزرگ‌تر و با مهار فاکتورهای هیجانی منفی و رگه‌های شخصیتی تأثیرگذار در بی‌رمقی زناشویی مانند روان‌رنجور خوبی انجام شود.

سپاسگزاری. نویسندگان بر خود لازم می‌دانند که از مدیران و کارکنان دادگستری که زمینه انجام پژوهش را فراهم آوردند و تمام مردان و زنانی که در پژوهش مشارکت داشتند و به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند، تشکر صمیمانه داشته باشند.

منابع فارسی

- احمدوند، زهرا. حیدری نسب، لیلا. شعیری، محمدرضا. (۱۳۹۲). واری اعتبار و روایی پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن آگاهی در نمونه‌های غیر بالینی ایرانی، *مجله علوم رفتاری*، ۷(۳) پای ۲۴-۲۲۹-۲۳۷.
- اسدی، عدالت. فتح‌آبادی، جلیل. محمد شریفی، فواد. (۱۳۹۲). بررسی رابطه میان دل‌زدگی زناشویی، باورهای بدکارکردی جنسی و احقاق جنسی در زنان متأهل. *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۳(۴) پای ۱۰، ۶۶۱-۶۹۲.
- پاینز، آیالا مالاج. (۱۹۹۶). چه کنیم تا عشق رؤیایی به دل‌زدگی نینجامد، ترجمه فاطمه شاداب، (۱۳۸۱). تهران: انتشارات ققنوس.
- سازمان ثبت‌احوال کشور (۱۳۹۵). <http://www.sabteahval.ir>
- کوچکی امیرهنده، مونا. کربلایی، احمد. ثابت، مهرداد (۱۳۹۶). نقش واسطه‌ای نشخوار خشم و نشخوار خود سرزنشگری در رابطه میان دل‌زدگی و خشونت زناشویی. *اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی*، ۱۱(۳) پای ۴۳، ۴۷-۵۶.
- صفی پوریان، شهین؛ قدمی، سید امیر؛ خاکپور، مسعود؛ سودانی، منصور؛ مهر آفرید، معصومه. (۱۳۹۵). تأثیر مشاوره گروهی با روش درمان میان فردی (IPT) بر کاهش دل‌زدگی زناشویی زنان متقاضی طلاق، *نشریه آموزش پرستاری*، ۵(۱) پای ۲۱، ۱-۱۱.
- عبادت پور، بهناز؛ نوابی نژاد، شکوه؛ شفیع‌آبادی، عبدالله؛ فلسفی نژاد، محمدرضا. (۱۳۹۲). نقش واسطه‌ای کارکردهای خانواده برای تاب‌آوری فردی و باورهای معنوی و دل‌زدگی زناشویی، *فصلنامه روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۳(۱) پای ۱۳، ۲۹-۴۵.
- خواصی، لیلا. (۱۳۹۲) معنای حریم همسران در ازدواج‌های موفق (حریم و مرزهای زناشویی در مواجهه با عامل یا شخص سوم). تهران: انتشارات قطره.
- حق رنجبر، فرخ. کاکاوند، علیرضا. برج علی، احمد. برماس، حامد. (۱۳۹۰). تاب‌آوری و کیفیت زندگی مادران دارای فرزندان کم‌توان ذهنی، *نشریه علوم رفتاری*، ۱(۱) پای ۱، ۱۷۹-۱۸۹.

مطهری، زهرا سادات، احمدی، خدابخش. سمانه، بهزاد پور، فاطمه، آزموده. (۱۳۹۲). اثربخشی ذهن تمام‌عیار بر کاهش بی‌رمقی زناشویی مادران دارای فرزند مبتلابه نقص توجه-بیش‌فعالی. مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۳(۴ پیاپی ۱۲)، ۵۹۱-۶۱۳.

نادری، فرح؛ افتخار، زهرا، آملازاده، صغری. (۱۳۸۸). رابطه ویژگی‌های شخصیت و روابط صمیمی همسر با دل‌زدگی زناشویی در همسران معتادان مرد اهواز، فصلنامه یافته‌های نو در روانشناسی، ۴(۳ پیاپی ۱۱)، ۶۱-۷۸.

یوسفی ناصر، سهرابی، احمد (۱۳۹۰) مقایسه اثربخشی رویکردهای خانواده‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و فراشناخت بر کیفیت روابط زناشویی در مراجعان خواهان جدایی، فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۱(۲ پیاپی ۶)، ۱۹۲-۲۱۱.

References

- Anicha, C. L., Ode, S., Moeller, S. K., & Robinson, M. D. (2012). Toward a cognitive view of trait mindfulness: Distinct cognitive skills predict its observing and non-reactivity facets. *Journal of Personality*, 80, 255-285. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494>.
- Baer RA, Smith GT, Allen KB. (2004). Assessment of mindfulness by self-report the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assess*. 11(3):191-206.
- Baer RA, Smith GT, Allen KB. (2004). Assessment of mindfulness by self-report the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assess*. 11(3):191-206.
- Baer RA, Smith GT, Lykins E, Button D, Krietemeyer J, Sauer S, et al. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assess*. 15(3):329-42
- Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*. 13(1):27-45
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry: An international Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 18(4), 211-237. <http://dx.doi.org/10.1080/10478400701598298>.
- 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. <http://dx.doi.org/10.1037/00223514.84.4.822>.
- Brown, K.W., West, A.M., Loverich, T.M., Biegel, G.M. (2011). Assessing adolescent mindfulness: validation of an adapted mindful attention awareness scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychol. Assess.* 23, 1023-1033.
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12(1), 43-51.

- Conner, k.M., & Davidson, J.R.T. (2003). Develop of a new resilience scale: The Conner-Davidson resilience scale (CD-RISC)-*Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Jones, K. C., Welton, S. R., Oliver, T. C., & Thoburn, J. W. (2011). Mindfulness, spousal attachment, and marital satisfaction: A mediated model. *The Family Journal*, 19(4), 357-361.
- Heaven, P. C. L., Smith, L., Prabhakar, S., Abraham, J. & Mete, M. (2006). Personality and conflict communication patterns in cohabiting couples. *Journal of Research in Personality*, 40 (5), 829-840.
- Huber, C.H., Navarro, R.L., Womble, M.W., & Mumme, F.L., (2010). family resilience and midlife Marital Satisfaction. *The family journal: counseling and therapy for couples and families*, 18(2) 136-145.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Where ever you Go, There You Are*. Hyperion, New York.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past present and future. *Clin.Psychol.:Sci.Pract.* 10, 144-156.
- Kayser, K. (1993). *When love dies: The process of marital disaffection*. NY: Guilford.
- Lindstrom, R, A. (2013). Cyclicalilty and the relationship between neuroticism, communication, and relationship satisfaction in cohabiting couples a thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., & O'Donovan, A. (2013). Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 54(3), 453-456. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2012.10.006>.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., & O'Donovan, A. (2015). The association between state attachment security and state mindfulness. *PLoS ONE*, 10(3), e0116779. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0116779>.
- Pepping, C. A., O'Donovan, A., Zimmer-Gembeck, M. J., & Hanisch, M. (2014). Is emotion regulation the process underlying the relationship between low mindfulness and psychosocial distress? *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 130-138. <http://dx.doi.org/10.1111/ajpy.12050>.
- Pines, M.A., Hammer, B.L., Neal, B.M., Ickson, T. (2011). Job Burnout and couples in the sandwiched Generation. *Social psychology*. 74(4):361 do:10.1177/01902125114222452.
- Pines, A. M & Nunes, R. (2003). The relationship between career and couple burnout: implications for career and couple counseling. *Journal of employment counseling*, 2 (74), 50-64.

- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 64–481. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00032.x>
- Walsh JJ, Balint MG, Smolira SJ DR, Fredericksen LK, Madsen S. (2009). Predicting individual differences in mindfulness: The role of trait anxiety, attachment anxiety and attentional control. *Pers Individ Diff.*; 46(2):94-9.
- Wupperman, P., Marlatt, G. A., Cunningham, A., Bowen, S., Berking, M., Mulvihill-Rivera, N., Easton, C. (2012). Mindfulness and modification therapy for behavioral dysregulation: Results from a pilot study targeting alcohol use and aggression in women. *J. Clin. Psychol.* 68, 50–66.

References (In Persian)

- Asadi, A., Fathabadi, J., MohammadSharifi, F. (2013). The Relationship between Couple Burnout, Sexual Assertiveness, and Sexual Dysfunctional Beliefs in Married Women. *Family Counseling and psychotherapy*, 3(4), 661-692.
- Ebadatpour, B., Navvabinezhad, Sh., Shafiabadi, A., Falsafinezhad, M. (2013). Formulation of an pattern for marital burnout based on family function, individual resilience and spiritual beliefs, *Journal of psychological methods and models*, 3(13), 29-45.
- Hagh Ranjbar, F., Kakavand, A., Borjali, A., Barmas, H. (2011). Resilience and Life Quality of Mothers with mentally retarded children, *Journal of Behavioral Sciences*, 1(1), 179-189.
- Heydarinasab, L., ahmadvand, Z., shairi, M R. (2013). An investigation of the validity and reliability of psychometric characteristics of five facet mindfulness questionnaire in Iranian non-clinical samples. *Journal of Behavioral Sciences*. 7(3):11-12.
- Khavassi, L. (2013) *The meaning of spouses' privacy in successful marriages (privacy and marital boundaries in the face of an agent or a third person)*. Tehrn: Ghatreh Publishing.
- Kochaki Amirhender, M. Karbalayi, A. Sabet, M. (2017). The Mediating Role of Anger Rumination and Self-Criticism Rumination in Relationship between Disaffection and Marital Violence, *Journal of Thoughts and behavior in clinical psychology*, 11(43), 47-56.
- Motahhari, Z. S., Ahmadi, Kh., Behzadpour, S., Azmoudeh, F. (2013). Effectiveness of mindfulness on reduction of couple burnout in mothers with ADHD child. *Journal of Family counseling and psychotherapy*, 3(4), 591-613.
- Naderi, F., Eftekhari, Z., Amollazadeh, S. (2009). Relationship between personality characters and intimate relationships of spouse with couple burnout in wives of Ahvaz male addicts, *Journal of New Findings in psychology*, 4(11), 61-78.
- Pines, A. (1996). *Couple burnout: Causes and cures*. Routledge.

- Safipouriyani S, Ghadami A, Khakpour M, Sodani M, Mehrafarid M. (2016). The effect of group counseling using interpersonal therapy (IPT) in reducing marital boredom in female divorce applicants. 3 *JNE*.5 (1):1-11.
- Yousefi, N., Sohrabi, A. (2011). Comparison of effectiveness of mindfulness-based and metacognition-based family therapy in couples seeking divorce, *Journal of family counseling and psychotherapy*, 1(2): 192-211.