



رابطه خود شفقت ورزی، طرحواره های هیجانی و خوش بینی با دلزدگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق شهر تهران

مهران محبیان فر^۱، فوناز ورشابی^۲، مهتاب ثابت عمل^۳، ژاله کاظمی^۴، غدیره مراقی^۵، امیرعلی رجنی^۶

۱- (نویسنده مسئول) کارشناس ارشد مشاوره خانواده، واحد علوم تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، ایران.

۲- کارشناسی روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول، ایران.

۳- کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول، ایران.

۴- کارشناسی روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول، ایران.

۵- کارشناسی علوم اجتماعی گرایش پژوهشگری، دانشگاه پیام نور شادگان، ایران.

۶- کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زرنند، کرمان، ایران.

چکیده:

هدف از پژوهش حاضر بررسی بین خود شفقت ورزی، طرحواره های هیجانی و خوش بینی با دلزدگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق شهر تهران می باشد. پژوهش حاضر به روش توصیفی - پیمایشی بوده و جامعه آماری پژوهش زوجین متقاضی طلاق در شهر تهران در مهرماه ۱۳۹۸ بوده اند. نمونه پژوهش به حجم ۵۰ نفر از این زوجین انتخاب شدند. ابزار اندازه گیری پژوهش شامل پرسشنامه های: دلزدگی زناشویی پاینز، پرسشنامه طرحواره های هیجانی، پرسشنامه خود شفقت ورزی و پرسشنامه خوش بینی - بدبینی بوده است. بر اساس یافته ها چون سطح معناداری $P = 0/007$ در سطح اطمینان ۹۵ درصد ($\alpha = 5\%$) از ۰/۰۵ کوچک تر است، بنابراین، فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهش تأیید می شود نتیجه می گیریم بین بین خود شفقت ورزی، طرحواره های هیجانی و خوش بینی با دلزدگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق رابطه معنادار وجود دارد. لذا فراهم کردن امکانات آموزشی رایگان به منظور آشنایی با مهارت های شناختی و رفتاری همسرمداری برای جوانانی که در آستانه ازدواج قرار دارند و آموزش مهارت های همسرگزینی به جوانان از پیش نهادات مورد تأکید این پژوهش می باشد. **واژگان کلیدی:** خود شفقت ورزی، طرحواره های هیجانی، خوش بینی، دلزدگی زناشویی، زوجین متقاضی طلاق

**6th International conference ON
PSYCHOLOGY
OF EDUCATION SCIENCES AND
LIFESTYLE**

Tbilisi - Georgia

September 2020



COMSTECH Inter-Islamic
Network on Virtual Universities



مقدمه:

هر فردی ابتدا و در شکل طبیعی‌اش رابطه زناشویی خود را با عشق و علاقه شروع می‌کند و حدس و گمان‌های اولیه او نیز در راستای حفظ و تداوم این رابطه است. اما گاهی پس از مدتی ممکن است زن یا شوهر یا هر دو آن‌ها نسبت به عمق و شکل رابطه‌شان دچار تردید شوند و چون بین توقعات خود از زندگی و واقعیت‌های موجود در زندگی زناشویی‌شان هماهنگی لازم را نمی‌بینند، دچار سرخوردگی و دلزدگی شوند (خواصی، ۱۳۹۲). همه زوج‌ها به امید یک زندگی درازمدت و توأم با آرامش و خوشبختی پیوند می‌بندند و هیچ زوجی با هدف جدایی ازدواج نمی‌کند، اما در رهگذر زمان و تحولات جریان زندگی، مشکلات شدید و فراگیری را در هنگام برقراری و حفظ روابط زناشویی تجربه می‌کنند. با انجام ازدواج هر یک از زوجین انتظار دارند که خانواده جدید همان شکلی را پیدا کنند که برای او مطلوب و آشناست. بنابراین هر کدام از آن‌ها می‌کوشد که واحد زن و شوهری را در راستای مطلوب و مورد ترجیح خود سازمان داده و دیگری را برای برون‌سازی، تحت فشار قرار دهد (مینو چین، ۱۳۸۰؛ به نقل از منصوره نیا، ۱۳۸۹). درحالی که بعضی ازدواج‌ها موجب رشد و شکوفایی زوج‌هاست، بسیاری از زن و شوهرها نیز می‌توانند به مصیبت‌هایی در مقابل یکدیگر بدل شوند، ایجاد و حفظ روابط صمیمانه و ارضای نیازهای عاطفی و روانی در جریان ازدواج، هنر و مهارتی است که علاوه بر سلامت روان و تجارب سالم اولیه، نیازمند داشتن و کسب نگرش‌های منطقی، مهارت‌های زندگی و انجام رفتارها و وظایف خاص خویش است (بشلیده، درویشی و کرابی، ۱۳۹۱). تجربه دل‌سردی تأثیر یکسانی بر زوجین ندارد، در بعضی از زوجین منجر به طلاق خواهد شد. عده‌ای باقی ماندن در ازدواج را انتخاب می‌کنند، حتی اگر علاقه زیادی نسبت به همسرشان نداشته باشند و عده‌ای هم در جهت بهبود ارتباط و کاهش دل‌سردی اقدام می‌کنند (کایزر، ۲۰۱۲). در پژوهش ولچ و جانسون (۲۰۰۳)، ۸۳ درصد افراد شرکت‌کننده، علت اصلی طلاق خود را نبود تعهد در رابطه زناشویی خود اعلام کردند. امروزه در درمان مشکلات زناشویی از مداخلاتی همچون: خانواده‌درمانی، طرحواره‌درمانی، تحلیل محاوره‌ای و... استفاده می‌شود. به‌زعم کایزر (۱۹۹۳) دلزدگی فقدان تدریجی دل‌بستگی عاطفی است که شامل کاهش توجه به همسر، بیگانگی عاطفی و افزایش احساس دل‌سردی و بی‌تفاوتی نسبت به همسر است و شامل سه مرحله می‌شود: ۱) سرخوردگی و ناامیدی؛ ویژگی بارز این مرحله سرخوردگی از روابط زناشویی است. در این مرحله فرد دلزده سرخوردگی نسبت به همسرش را در سکوت کامل، نشخوار فکری می‌کند (کایزر، ۱۹۹۳). در واقع در طول این مرحله زوج‌ها از یکدیگر فاصله می‌گیرند و افکار طلاق و جدایی و یا بودن با یک شریک زندگی بهتر، افزایش می‌یابد (مازارانتانی، ۲۰۱۱). ۲) مابین ناامیدی و دلزدگی، خشم و تنفر: روشن‌ترین احساس در این مرحله، احساس تنفر است که به نظر می‌رسد ناشی از عود رفتارهای منفی و آسیب‌رسان زن و شوهر باشد. چراکه چشم‌پوشی از خطاهای همسر، که در مرحله اول کار آسانی بود، در این مرحله به‌سختی ممکن می‌شود (کایزر، ۱۹۹۳). ۳) دل‌سردی و بی‌تفاوتی: فاصله‌گیری عاطفی و جسمی، مشخصه آخرین مرحله از فرآیند دلزدگی است. برخلاف مرحله قبل، خشم و نفرت تا حدی کاهش می‌یابد و سردی عاطفی به‌طور معنادار افزایش پیدا می‌کند. هم‌چنین رفتارهای ترمیمی مراحل قبل به‌عملت مقصود دانستن همسر در ایجاد مشکلات، در این مرحله صورت نمی‌پذیرند (کایزر، ۱۹۹۳).



از سویی خود شفقت ورزی به عنوان یکی از سازه‌های روان‌شناسی مثبت، متضمن خودشناسی تأملی و عاری از قضاوت است. به بیان دیگر افراد هنگام مواجهه با شکست‌ها و نقایص خود، به جای انکار یا بزرگ کردن، آن‌ها را خالی از هرگونه قضاوت می‌پذیرند، به جای انتقاد و سرزنش خود با مهربانی و ملاطفت با خود رفتار می‌کنند و به جای منحصر به فرد دانستن خود در شکست‌ها و داشتن نواقص و کاستی‌ها، آن‌ها را در میان تمامی انسان‌ها مشترک می‌دانند (نف، ۲۰۰۳). گیلبرت و پروکتر (۲۰۰۶) در بررسی خود به این نتیجه دست یافتند که افرادی که در کودکی از حمایت‌های مراقب بر خوردار باشند، می‌توانند از خود مراقبت کنند و به خود شفقت ورزند. در مقابل، کسانی که در معرض پر خاشگری و انتقاد مداوم از سوی مراقبان خود قرار گرفته باشند، به رفتارهای خود انتقادگرانه بیشتر گرایش دارند. طر حواره‌ها سازه‌هایی هستند که بر اساس واقعیت یا تجربه شکل می‌گیرند و به عنوان واسطه، پاسخ‌های افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهند. برخی از طر حواره‌ها به ویژه آن‌ها که عمدتاً در نتیجه تجارب ناگوار دوران کودکی شکل می‌گیرند، ممکن است هسته اصلی اختلالات شخصیتی و مشکلات بین فردی باشند (لی‌هی، ۲۰۱۲). یانگ، کلا سکو و ویشور (۲۰۰۳) طر حواره‌های ناسازگار اولیه را الگوهای هیجانی و شناختی خود آسیب‌رسانی تعریف می‌کنند که در ابتدای رشد و تحول در ذهن شکل گرفته‌اند و در سیر زندگی تکرار شده و بر نحوه تعبیر و تفسیر تجارب و رابطه با دیگران تأثیر می‌گذارند. طر حواره‌های ناسازگار همیشه خود را در جریان یک رابطه نشان می‌دهند و باعث تأثیر در کنش وری رابطه می‌شوند. معمولاً ماهیت ناسازگار طر حواره‌ها وقتی ظاهر می‌شود که افراد در روند زندگی خود و در تعامل با دیگران و به ویژه در رابطه زناشویی به گونه‌ای عمل می‌کنند که طر حواره‌های آن‌ها تأیید شود، حتی اگر برداشت اولیه آن‌ها نادرست باشد (لی‌هی، ۲۰۱۲). مدل طر حواره‌های هیجانی توسط لی‌هی در سال ۲۰۰۲ ارائه شده است. مدل طر حواره‌های هیجانی بیانگر این امر است که ممکن است افراد در چگونگی مفهوم‌پردازی هیجان‌اتشان متفاوت باشند. این طر حواره‌ها منعکس‌کننده شیوه‌هایی است که افراد هیجان‌ات خود را تجربه می‌کنند؛ این‌ها باور‌هایی هستند که افراد به محض برانگیخته شدن هیجان‌ات ناخوشایند در مورد طرح مناسب برای اقدام در ذهن دارند (لی‌هی، ۲۰۰۱؛ سیلور، ۲۰۱۲). طر حواره‌های هیجانی شامل باور‌هایی در زمینه منشأ هیجان‌ات، تفاوت‌ها، طول دوره، جهان‌شمولی، گناه، عدم کنترل، خطر، درک و فهم، نیاز به منطقی بودن و قانونمند بودن هیجان‌ها هستند. افراد دربارۀ نیاز به بازداری، کنترل، اجتناب، پذیرش و تحمل سردرگمی در زمینه هیجان‌ات مشکل دارند که باعث افزایش راهبرد‌های مقابله‌ای ناسازگارانه مانند نشخوار ذهنی، اختلالات خوردن، سوء مصرف مواد و نگرانی می‌گردد (سنایی‌ذاکر و همکاران، ۱۳۸۶). همچنین از آنجا که رضایت زناشویی در گرو بعضی ویژگی‌های شخصیتی مثل خوش‌بینی است بایستی به بررسی این متغیر نیز پرداخت. خوش‌بینی با خلق مثبت و اخلاق خوب رابطه دارد و همچنین خوش‌بینی با پشتکار، موفقیت‌های شغلی و خانوادگی و اجتماعی، سلامتی و حتی با طول عمر رابطه مثبت نشان داده است (روگرز و همکاران، ۱۹۹۷). محققان می‌گویند شناخت زوجین از فرآیند زندگی، حمایت اجتماعی موجود، ویژگی‌های شخصیتی مثل خوش‌بینی و سلامت جسمی زوجین در یک زندگی موفق نقش دارند (کو و همکاران، ۲۰۰۷).



لذا هدف از پژوهش پیش رو بررسی رابطه خود شفقت ورزی، طرحواره های هیجانی و خوش بینی با دلزدگی زنا شویی در زوجین متقاضی طلاق شهر تهران می باشد و فرضیاتی که به دنبال اثبات آنیم به قرار زیرند:

زوجینی که دارای خود شفقت ورزی بالاتری هستند دلزدگی زناشویی پایین تری دارند.

زوجینی که دارای طرحواره هیجانی بالاتری هستند دلزدگی زناشویی بالاتری دارند.

زوجینی که دارای خوش بینی بالاتری هستند دلزدگی زناشویی پایین تری دارند.

بین خود شفقت ورزی، طرحواره های هیجانی و خوش بینی با دلزدگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق رابطه معنادار وجود دارد.

روش:

در این پژوهش از روش توصیفی - پیمایشی استفاده شده است. جامعه آماری پژوهش زوجین متقاضی طلاق شهر تهران در مهرماه ۱۳۹۸ بوده اند. نمونه پژوهش به حجم ۵۰ نفر از این زوجین انتخاب شدند. ابزار اندازه گیری و انجام پژوهش پرسشنامه بوده است شامل:

پرسشنامه دلزدگی زناشویی پاینز (CMB): این مقیاس یک ابزار خود سنجی است که توسط پاینز در سال ۱۹۹۶ طراحی گردید. مقیاس شامل ۲۱ ماده، مشتمل بر سه مؤلفه جسمی، عاطفی و روانی است. این گویه ها، روی یک مقیاس ۷ امتیازی پاسخ داده می شوند. سطح یک معرف عدم تجربه عبارت مورد نظر و سطح هفت معرف تجربه زیاد عبارت مورد نظر است. حداکثر امتیاز در کل مقیاس ۱۴۷ و حداقل ۲۱ است و در هر یک از مؤلفه های مقیاس حداکثر امتیاز ۴۹ و حداقل امتیاز ۷ است. نمره بیشتر در این مقیاس به معنای دلزدگی بیشتر است. پاینز ضریب پایایی مقیاس را با استفاده از روش باز آزمایی برای یک دوره یک ماهه ۰/۸۹، دوره دوم ماهه ۰/۷۶ و دوره چهار ماهه ۰/۶۶ و ضریب آلفای کرونباخ آن را بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ گزارش کرده است. در ایران نویدی ضریب پایایی مقیاس دلزدگی زناشویی را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در نمونه ۲۴۰ نفری شامل: ۱۲۰ پرستار و ۱۲۰ معلم ۰/۸۶ محاسبه نمود.

پرسشنامه طرحواره های هیجانی: این پرسشنامه رالیهی بر اساس مدل طرحواره هیجانی خود، برای سنجش ۱۴ طرحواره هیجانی تهیه کرده است. این مقیاس ۵۰ گویه دارد که با استفاده از یک مقیاس پنج درجه ای لیکرت از کاملاً مخالف (صفر) تا کاملاً موافق (چهار) نمره گذاری می شود. نسخه فارسی این مقیاس را خانزاده، ادریسی، محمدخانی و سعیدیان تهیه کرده اند. پایایی این مقیاس از طریق روش باز آزمایی در فاصله ۲ هفته برای کل مقیاس ۰/۷۸ و برای زیرمقیاس ها در دامنه های بین ۰/۵۶ تا ۰/۷۱ و همچنین ضریب همسانی درونی مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۲ و برای زیرمقیاس ها در دامنه های از ۰/۵۹ تا ۰/۷۳ به دست آمد. به طور کلی نتایج به دست آمده از هر دو روش حاکی از پایایی قابل قبول این مقیاس است.

پرسشنامه خود شفقت ورزی: این مقیاس دارای ۲۶ ماده است که شش بعد مختلف خود شفقت ورزی را اندازه گیری می کند: مهربانی با خود، قضاوت خود، اشتراکات بشری، انزوای جویی، به هشیاری و بیش همانند سازی.



پاسخ‌ها در یک طیف پنج‌درجه‌ای از یک (تقریباً هرگز) تا پنج (تقریباً همیشه) نمره‌گذاری می‌شوند. تحقیقات پیشین در نمونه آمریکایی بیانگر همسانی درونی خوب این مقیاس است. ضرایب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس از ۰/۹۰ تا ۰/۹۵ و برای زیر مقیاس‌ها از ۰/۷۵ تا ۰/۸۶ محاسبه شده است (نف، ۲۰۰۳). تحقیقات نشان داده‌اند خود شفقت ورزی، دارای روایی همزمان (برای مثال، همبستگی منفی با خود انتقادگری)، روایی هم‌گرا (همبستگی معنادار با نمره در مانگران از خود شفقت ورزی)، روایی افتراقی (عدم همبستگی با خودشیفتگی یا مقبولیت اجتماعی) و اعتبار باز آزمایی است (نف، ۲۰۰۳)، ضریب آلفای کرونباخ مقیاس خود شفقت ورزی در یک نمونه ایرانی ۰/۹۰ گزارش شده است.

پرسشنامه خوش‌بینی - بدبینی: این پرسشنامه در قالب ۳۰ سؤال تهیه و مورداستفاده قرار گرفته است. این پرسشنامه در ایران پس از هنجاریابی و تأیید روایی و پایایی آن بر روی جامعه دانشجویان ایرانی توسط انتشارات روان‌سنجی معرفی و مورداستفاده قرار گرفته است. شیوه نمره‌گذاری این آزمون به این صورت بود که پاسخ (الف) امتیازی نداشت. به هر پاسخ (ب) ۲ امتیاز و به هر پاسخ (ج) ۱ امتیاز تعلق گرفت.

روایی و پایایی: در پژوهش حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ مقدار پرسشنامه دزدگی زناشویی برابر ۰/۷۳۵ و پرسشنامه طرحواره‌های هیجانی برابر ۰/۸۸۶، پرسشنامه خود شفقت ورزی برابر ۰/۷۴۶، پرسشنامه خوش‌بینی - بدبینی برابر ۰/۷۷۷ شده است و چون از مقدار ۰/۷ بیشتر است پس می‌توان ادامه تحقیق را با نمونه بیشتری از جامعه با نتایج لازم مطلوب دانست.

جدول ۱ - ضرایب پایایی پرسشنامه

ضرایب پایایی		شاخص آماری مقیاس
توصیف	آلفای کرونباخ	
۰/۷۵۲	۰/۷۳۵	دزدگی زناشویی
۰/۷۶۶	۰/۸۸۶	طرحواره‌های هیجانی
۰/۷۴۲	۰/۷۴۶	خود شفقت ورزی
۰/۷۶۳	۰/۷۷۷	خوش‌بینی - بدبینی

در تجزیه و تحلیل داده‌های این تحقیق از نرم‌افزار SPSS۲۴ استفاده گردید.

یافته‌ها:



در بخش یافته‌های توصیفی به شاخص‌های آماری مانند: میانگین، انحراف معیار می‌پردازیم که برای کلیه متغیرهای مورد مطالعه در پژوهش ارائه شده است. همچنین در بخش یافته‌های استنباطی یافته‌های مربوط به فرضیه تحقیق بررسی خواهند شد. از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای توزیع نرمال بودن داده‌ها و همچنین رگرسیون چندگانه با استفاده از روش ورود (Enter) برای آزمون فرضیه پژوهش استفاده شد.

جدول ۲: شاخص‌های مرکزی و پراکندگی نمره رابطه خود شفقت ورزی، طر حواره های هیجانی و خوش بینی با دلزدگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق شهر تهران

شاخص‌های توصیفی در زوجین متقاضی طلاق شهر تهران					متغیرهای تحقیق
بیشترین نمره	کمترین نمره	انحراف معیار	میانگین	تعداد	
۲۷۵	۱۰۵	۲۹/۱۱۸	۱۶۵/۹۰	۵۰	دلزدگی زناشویی
۳۱۵	۱۹۲	۳۲/۷۷۶	۲۷۷/۲۴	۵۰	طر حواره های هیجانی
۱۸۹	۱۲۱	۳۱/۵۷۶	۳۳۵/۹۶	۵۰	خود شفقت ورزی
۱۰۱	۸۰	۲۰/۲۲۶	۳۲۱/۱۷	۵۰	خوش بینی - بدبینی

همان طوری که در جدول ۲ مشاهده می‌شود میانگین و انحراف معیار نمره دلزدگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق شهر تهران (۱۶۵/۹۰ و ۲۹/۱۱۸) و میانگین و انحراف معیار نمره طر حواره های هیجانی (۲۷۷/۲۴ و ۳۲/۷۷۶) و میانگین و انحراف معیار نمره خود شفقت ورزی (۳۳۵/۹۶ و ۳۱/۵۷۶) همچنین میانگین و انحراف معیار خوش بینی - بدبینی (۳۲۱/۱۷ و ۲۰/۲۲۶) می‌باشد.

جدول ۳- آزمون نرمال بودن داده‌ها (کولموگروف-اسمیرنوف)

نام متغیر	شاخص آماری	دلزدگی زناشویی	طر حواره های هیجانی	خود شفقت ورزی	خوش بینی - بدبینی
میزان Z	۰/۹۱۲	۰/۹۷۱	۰/۷۴۱	۰/۷۲۱	۰/۳۱۷
مقدار معناداری	۰/۲۲۱	۰/۱۱۷	۰/۵۲۹	۰/۳۱۷	۰/۳۱۷
نتیجه آزمون	H ₀ تائید	H ₀ تائید	H ₀ تائید	H ₀ تائید	H ₀ تائید

بر اساس نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف در جدول شماره ۳ در تمامی موارد مقدار معناداری بزرگ تر از سطح خطا (۰/۰۵) به دست آمده است. بنابراین هیچ دلیلی برای رد فرض صفر وجود ندارد و لذا توزیع داده‌ها نرمال است. بررسی فرضیه‌های پژوهش:

- زوجینی که دارای خود شفقت ورزی بالاتری هستند دلزدگی زناشویی پایین تری دارند.



جدول ۴- ضریب همبستگی پیرسون بین خود شفقت ورزی با دلزدگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق

دلزدگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق						متغیر ملاک
نتیجه آزمون	تعداد	سطح خطا (α)	سطح معناداری (p)	ضریب تعیین (R^2)	ضریب همبستگی پیرسون (r)	متغیر پیش‌بین
H1 تائید	۵۰	۰/۰۵	۰/۰۰۳	۰/۲۲۳	-۰/۷۷۹	خود شفقت ورزی

بر اساس جدول ۴- ملاحظه می‌شود مقدار آزمون همبستگی پیرسون ($r = -0.779$ و $p = 0.003$) بین خود شفقت ورزی با دلزدگی زناشویی در سطح ۰/۰۵ معنادار می‌باشد. لذا فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهش تائید می‌شود و نتیجه می‌گیریم زوجینی که دارای خود شفقت ورزی بالاتری هستند دارای دلزدگی زناشویی پایین‌تری هستند. چون مقدار همبستگی منفی و متوسط است وجود رابطه معکوسی را می‌پذیریم.

- زوجینی که دارای طرحواره هیجانی بالاتری هستند دلزدگی زناشویی بالاتری دارند.

جدول ۵ - ضریب همبستگی پیرسون بین طرحواره هیجانی با دلزدگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق

دلزدگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق						متغیر ملاک
نتیجه آزمون	تعداد	سطح خطا (α)	سطح معناداری (p)	ضریب تعیین (R^2)	ضریب همبستگی پیرسون (r)	متغیر پیش‌بین
H1 تائید	۵۰	۰/۰۵	۰/۰۰۷	۰/۱۹۷	۰/۴۴۴	طرحواره هیجانی

بر اساس جدول ۵ ملاحظه می‌شود مقدار آزمون همبستگی پیرسون ($r = -0.444$ و $p = 0.007$) بین طرحواره هیجانی با دلزدگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق شهر تهران در سطح ۰/۰۵ معنادار می‌باشد. لذا فرضیه صفر رد و فرضیه



پژوهش تأیید می‌شود و نتیجه می‌گیریم زوجینی که دارای طر حواره هیجانی بالاتری هستند دارای دلزدگی زنا شویی بالاتری نیز هستند.. چون مقدار همبستگی مثبت و متوسط است وجود رابطه مستقیمی را می‌پذیریم.
- زوجینی که دارای خوش‌بینی بالاتری هستند دلزدگی زناشویی پایین‌تری دارند.

جدول ۶ - ضریب همبستگی پیرسون بین خوش‌بینی با دلزدگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق

دلزدگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق						متغیر ملاک
نتیجه آزمون	تعداد	سطح خطا (α)	سطح معناداری (p)	ضریب تعیین (R^2)	ضریب همبستگی پیرسون (r)	متغیر پیش‌بین
H1	۵۰	۰/۰۵	۰/۰۰۷	۰/۱۳۳	-۰/۵۶۲	خوش‌بینی

بر اساس جدول ۶ ملاحظه می‌شود مقدار آزمون همبستگی پیرسون ($r = -0.562$ و $p = 0.007$) بین خوش‌بینی با دلزدگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق در سطح ۰/۰۵ معنادار می‌باشد. لذا فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهش تأیید می‌شود و نتیجه می‌گیریم زوجینی که دارای خوش‌بینی بالاتری هستند دارای دلزدگی زناشویی پایین‌تری هستند. چون مقدار همبستگی منفی و متوسط است وجود رابطه معکوسی را می‌پذیریم.

- بین خود شفقت ورزی، طر حواره های هیجانی و خوش‌بینی با دلزدگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق رابطه معنادار وجود دارد.

جدول ۷ - تحلیل واریانس و ضرایب همبستگی چند گانه در رگرسیون چند متغیری جهت رابطه بین خود شفقت ورزی، طر حواره های هیجانی و خوش‌بینی با دلزدگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق

شاخص‌های آماری		نسبت F (خطی بودن رگرسیون)		ضریب تعیین		همبستگی	
احتمال P برای خطی بودن رگرسیون		رگرسیون		$R_s (R^2)$		چند گانه	
P = ۰/۰۰۷		F = ۵/۷۷۷		R ² = ۰/۲۴۷		R = -۰/۷۹۲	
متغیر ملاک (وابسته)	متغیر پیش‌بین (مستقل)	B	Brta	t	Sig (p)		



۰/۰۴۲	۲/۷۲۰	۰/۲۱۵	۰/۷۱۹	خود شفقت ورزی	دلزدگی
۰/۰۴۱	۲/۵۶۶	۰/۴۲۱	۰/۵۲۰	طرحواره هیجانی	زناشویی
۰/۰۶۶	۲/۵۷۷	۰/۱۳۴	۰/۴۸۵	خوش بینی	

با توجه به جدول $F = ۵/۷۷۷$ - $P = ۰/۰۰۷$ چون سطح معناداری $P = ۰/۰۰۷$ در سطح اطمینان ۹۵ درصد ($\alpha = ۰/۰۵$) از $۰/۰۵$ کوچکتر است، بنابراین، فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهش تأیید می شود نتیجه می گیریم بین خود شفقت ورزی، طرحواره های هیجانی و خوش بینی با دلزدگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق رابطه معنادار وجود دارد.

بحث و نتیجه گیری:

نتایج به دست آمده از این پژوهش نشان داد که به طور کلی خود شفقت ورزی، طرحواره های هیجانی و خوش بینی از مؤلفه های تأثیرگذار بر دلزدگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق هستند. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش حموله و حیدری (۱۳۸۹) و کاظمیان مقدم و همکاران (۱۳۹۷) همسو می باشد. مطالعات و تجارب بالینی نشان می دهد که در جامعه معاصر زوج ها مشکلات شدید و فراگیری را در هنگام برقراری و حفظ روابط صمیمانه و سازگاری با یکدیگر تجربه می کنند (هاتفیلد، بنسمن و راپسون، ۲۰۱۲) و اجتناب از روابط صمیمانه، از عواملی است که موجب شکست در زندگی خانوادگی می شود (بلوم، ۲۰۰۶). نخستین وظیفه هنجارهای اخلاقی یک جامعه، تنظیم روابط دو جنس مرد و زن بر پایه های مناسب است. انسانی ترین عمل تنظیم این روابط، همان ازدواج است که می توان آن را به عنوان اتحاد مرد و زن برای بهبود و پیشرفت آینده تعریف کرد. خانواده نهادی است که به اعضای خود امنیت و آرامش می بخشد و طی هزاران سال پایدارترین و مؤثرترین وسیله حفظ ویژگی های فرهنگی و عامل انتقال آن به نسل های بعدی بوده است. امروزه احساس امنیت و آرامش و روابط صمیمانه بین زن و مرد به سستی گراییده است و خانواده به گونه فزاینده ای با نیروهای مخرب مواجه شده است و تهدید مهمی برای سلامت جامعه به شمار می آید (ستوده، ۱۳۸۳). بر اساس پژوهش ها حدود ۵۰ درصد از ازدواج های اولیه و ۶۰ درصد از ازدواج های مجدد به طلاق ختم می شود (کوهن، ۲۰۰۲). همچنین نشان داده شده است که ۴۰ درصد کودکان، طلاق والدین را در ششمین سال زندگی تجربه می کنند (تانر، ۲۰۰۲). از دیدگاه گاتمن (۱۹۹۳؛ نقل از یوسفی و سهرابی، ۱۳۹۰) طلاق فرآیندی است که با تجربه بحران عاطفی هر دو زوج شروع می شود و با تلاش برای حل تعارض از طریق ورود به موقعیت جدید با نقش ها و سبک زندگی جدید خاتمه می یابد. در برخی دیگر از تعاریف، طلاق به گونه ای گسیختگی خانواده و انحلال قانونی، شرعی و عرفی ازدواج تحت شرایط مقرراتی گفته می شود (تقوی، ۱۳۷۸). از سویی طرحواره های نا سازگار، الگوهای ثابت و عمیق هستند که در دوران کودکی یا نوجوانی شکل گرفته اند و در مسیر زندگی تداوم دارند و ممکن است در یک دوره زمانی خاموش باشند و در نتیجه تغییر در نوع اطلاعاتی که از محیط دریافت می کنند، انرژی کسب کنند و به سرعت فعال شوند (مارتین و یانگ، ۲۰۱۰). از طرف دیگر می توان چنین گفت که در تعارضات زوجی، احساسات و هیجانات منفی مانند اضطراب، شرم و ترس و طرد هر یک از زوجین برانگیخته می شود و تجربه ناخوشایند و غیر قابل تحملی را برای هر کدام از آن ها



فراهم می‌کند، چراکه این احساسات و هیجانات منفی ممکن است یادآور تجارب شرم‌آور و منفی گذشته باشند. این احساسات و هیجان‌های منفی، فرد را وادار می‌کند تا به منظور دفاع از خود، واکنش‌هایی را نشان دهد. طبق نظریه طرحواره‌های هیجانی، افراد در شیوه تجربه هیجانات و مفهوم‌سازی آن‌ها متفاوت هستند و بسته به باورهایی که در مورد هیجانات خود دارند، روش‌های متفاوتی برای اقدام انتخاب می‌کنند (سیلور، ۲۰۱۲). همچنین خوش‌بینی با سلامت روحی خانواده مرتبط بوده و مشخص شده است که در مجموع زوجین خوش‌بین سالم‌تر و شادتر هستند، سیستم ایمنی آن‌ها بهتر کار می‌کند، با استرس بهتر کنار می‌آیند و به‌طور فعال با استفاده از راهبردهای مؤثر مقابله‌به‌مثل، بازیگری و حل مسئله از حوادث استرس‌زای زندگی دوری می‌کنند (افضلی، ۱۳۸۶). یکی از مؤلفه‌های مؤثر بر خوش‌بینی و خوشبختی زوجین، خود شفقت‌ورزی دوسویه دریافت شد. در واقع معنی خود شفقت‌ورزی این است که زوج یا زوجه به دلیل شکست یا نرسیدن به استانداردها، خویشتن را مورد انتقاد و ارزیابی سخت‌گیرانه قرار ندهد (هرنی، ۱۹۵۰). البته منظور از خود شفقت‌ورزی توجه نکردن به شکست‌ها و تلاش نکردن برای اصلاح کاستی‌های منجر به شکست نیست؛ بلکه به این معناست که فرد می‌تواند، از طریق شفقت‌ورزی به خود، نوعی امنیت هیجانی فراهم آورد تا بتواند بدون ترس از سرزنش خود، نواقص و کاستی‌ها را با وضوح بیشتر مشاهده و با دقت بیشتر الگوهای ناسازگار فکری، هیجانی و رفتاری خود را درک و اصلاح کند (بنت-گل‌من، ۲۰۰۱؛ براون، ۱۹۹۹). کمبود خود شفقت‌ورزی در روابط زوجین منجر به فرونی دزدگی زناشویی خواهد شد، به معنای از پافتادن جسمی، عاطفی و روانی، و از نبود تناسب بین واقعیت موجود و آنچه مورد انتظار فرد بوده است، بوجود می‌آید (لینگرن و ماریچ، ۲۰۰۳). دزدگی در زندگی زناشویی، روند تدریجی داشته و با پیشرفت آن می‌تواند به فروپاشی رابطه بینجامد، یعنی زمانی می‌سد که زوجین درمی‌یابند که با وجود تلاش‌های مکرر، این رابطه به زندگی آن‌ها معنایی نمی‌دهد (ون پلت، ۲۰۰۹). در حقیقت زوجین در این روند به مرحله فرسودگی می‌رسند. لذا فراهم کردن امکانات آموزشی رایگان به منظور آشنایی با مهارت‌های شناختی و رفتاری همسرمداری برای جوانانی که در آستانه ازدواج قرار دارند و آموزش مهارت‌های همسرگزینی به جوانان از پیشنهادات مورد تأکید این پژوهش می‌باشد.

منابع:

خواصی، لیلیا. (۱۳۹۲). معنای حریم همسران در ازدواج‌های موفق (حریم و مرزهای زناشویی در مواجهه با عامل یا شخص سوم). تهران: انتشارات قطره.



- Bashlide, K., Darvishi. M., & Kraee, A. (۲۰۱۷). Examine the mediating role of conflict in the relationship between work and home conflicts between staff and workload and burnout among nurses in teaching hospitals of Ahvaz. *Journal of Family Counseling & Psychotherapy*, ۱۴ (۶), (In Persian).
- Hatfield, E., Bensman, L., & Rapson, R. L. (۲۰۱۲). Love and intimacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior*, Second Edition, New York: Academic Press: ۸(۴), pp. ۵۵۰-۵۵۶.
- Neff KD. (۲۰۰۳). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, ۲(۳): ۲۲۳-۵۰.
- Rogers ES, Chamberlin J, Ellison ML, Crean T. (۱۹۹۷). A consumer-constructed scale to measure empowerment among users of mental health services. *Psychiatr Serv*, ۴۸(۸): ۱۰۴۲-۷.
- Kayser, K. (۱۹۹۳). *When love dies: The process of marital disaffection*. NY: Guilford.
- Ko KJ, Berg CA, Butner J, Uchino BN, Smith TW. (۲۰۰۷). Profiles of successful aging in middle-aged and older adult married couples. *Psychol Aging*. ۲۲(۴): ۷۰۵-۱۸.
- Leahy RL. (۲۰۰۲) A model of emotional schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*, ۹ (۳): ۱۷۷-۹۰.
- Leahy RL. (۲۰۱۲). Emotion regulation in CBT: An emotional schema therapy approach. [Http:// www. Psychotherapy. Com.au/index php](http://www.Psychotherapy.Com.au/index.php).
- Lingren, H.G. *Marriage, B.* (۲۰۰۳). Available from: [http:// utahmarriage. Org](http://utahmarriage.Org).
- Silver a. (۲۰۱۲). *The secret of staying in love*. Used with permission from communications; Niles, Illinois.
- Sanaei Zaker B, Alagheh band S, Falahati SH, hooman A. (۲۰۰۷). *Measures of family and marriage*. Tehran: Besat. [Persian].
- Van PLET, M.A. (۲۰۰۹). Crossover of burnout among health care professionals. *J Marr Fam*; ۸۵:۲۱۰-۳۰.