



### رابطه مؤلفه های اجتناب شناختی و طلاق عاطفی با امید به زندگی زوجین

\*1-اسماعیل صدری دمیرچی، 2- حمیدرضا صمدی فرد، 3- سید جواد دریادل، 4- حدیث حیدری راد، 5- بهزاد تقی پور

1-استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه محقق اردبیل، ایران.

2-دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی ، دانشگاه محقق اردبیلی، ایران.

3-4-5-کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیل، ایران.

#### چکیده

سالم سازی اعضای خانواده و رابطه هایشان، بیگمان، اثر های مثبتی را در جامعه به دنبال خواهد داشت. بنابراین پژوهش حاضر با هدف رابطه مؤلفه های اجتناب شناختی و طلاق عاطفی با امید به زندگی زوجین صورت پذیرفت. روش این پژوهش توصیفی (غیر آزمایشی)، از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش کلیه زوجین شهر اردبیل در سال 1394 بودند که به روش نمونه گیری در دسترس تعداد 128 نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای جمع آوری داده ها از مقیاس های طلاق عاطفی گاتمن، اجتناب شناختی سکستون و داگاس (2004) و امید به زندگی اسنایدر(1991) استفاده شد. داده های پژوهش نیز با روش های ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند گانه و با استفاده نرم افزار آماری spss21 تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد بین مؤلفه های اجتناب شناختی و طلاق عاطفی با امید به زندگی زوجین رابطه منفی معناداری وجود دارد. همچنین با توجه به ضرایب بتا معلوم شد که طلاق عاطفی 22-درصد، جانشینی افکار 16-درصد، حواس پرتی 24-درصد، اجتناب از محرک تهدید کننده 28-درصد، تبدیل تصور به فکر 14-درصد به شکل معناداری امید به زندگی زوجین را تبیین می کنند. در نتیجه می توان بیان نمود که مؤلفه های اجتناب شناختی و طلاق عاطفی در زمره متغیرهای مرتبط با امید به زندگی زوجین بودند و توانایی پیش بینی آن را دارند.

کلمات کلیدی: اجتناب شناختی، طلاق عاطفی، امید به زندگی، زوجین.



### Abstract

Healthy relationships between family members have a positive impact on society. This study aimed to investigate the relationship between cognitive avoidance components and emotional divorce with life expectancy of spouses. Statistical population consisted of all spouses in Ardabil city in 2015. 128 people were selected as the statistical sample using the convenience sampling. Data were collected through Dugas and Sexton's cognitive avoidance scale, Gutman's emotional divorce scale and Snyder's life expectancy scale. Research data were analyzed by Pearson correlation coefficient and multiple regression methods and using SPSS 21 statistical software. The results showed that there is a significant negative relationship between the cognitive avoidance components and emotional divorce with life expectancy of spouses. Beta coefficients for predictor variables indicated that emotional divorce -0.22, thoughts succession -0.16, distractions -0.24, avoidance of threatening stimuli -0.28, changing image to thought -0.14 have significantly predictive capability of life expectancy of spouses. Hence, it can be concluded that cognitive avoidance components and emotional divorce are considered as the variables related to life expectancy of spouses and have predictive capability of it.

**Keywords:** cognitive avoidance, emotional divorce, life expectancy, spouses.



## مقدمه

خانواده و تحقق خانواده سالم مشروط بر برخورداری افراد آن از سلامت روانی و داشتن رابطه های مطلوب با یکدیگر است. از این رو، سالم سازی اعضای خانواده و رابطه هایشان، بیگمان، اثر های مثبتی را در جامعه به دنبال خواهد داشت (فیلیپ، 1994). ازدواج با دنیایی از امید شروع میشود، امید به روزی که احساسمان را درک کنند و ما را ببپذیرند، امید به اینکه به تعلق خاطر برسیم، حمایت شویم و امنیت خاطر داشته باشیم. اما گاه این امید در برخورد با واقعیت های ازدواج رنگ می بازد، نیازها برآورده نمیشوند، خشم فاصله میاندازد، داوربها مسأله ساز شده و احساس تنهایی حاکم میشود (پالگ و همکاران، 1994). امید به زندگی و اهمیت و جایگاه آن، برای برخوردار بودن از زندگی خوب و شاد، امری انکارناپذیر است (کینگ<sup>1</sup>، 2006). کمبود های موجود در کفایت عاطفی زوجین در کنار عوامل دیگر بر زندگی آنها اثرات نامطلوبی خواهد گذاشت (صلاحیان و همکاران، 1389). برخی از مؤلفان، با توجه به یافته های موجود، اظهار کرده اند که وجود امید و احساس کردن آن در زندگی مانند کلیدی است که میتواند قفل و گره مشکلات زندگی را باز کند و باعث شود تا افراد کنش های مثبتی داشته باشند به همین لحاظ اغلب زندگی همراه با امید را از عوامل مهم سلامت روانشناختی میدانند (فرانکل<sup>2</sup>، 1963). جهت یابی آینده، انتظارات مثبت، هدفمندی، واقع گرایی، تنظیم اهداف و ارتباطات درونی از ویژگی های مهم امید به زندگی هستند. برعکس ناامیدی به عنوان تحمل وضعیت فائق نیامدنی تعریف می شود که در آن دستیابی به هیچ هدفی مورد انتظار نیست و با افسردگی، آرزوی مرگ و خودکشی ارتباط دارد. از تعاریف چنین بر می آید که امید به زندگی دربردارنده تصورات و توجه افراد به آینده است و با این تصور که احتمال دارد نتایج مثبت حاصل گردد، باعث تلاش فرد می شود (رالی<sup>3</sup>، 1992). امید به زندگی به عنوان یک نیروی درونی تعریف شده است که می تواند باعث غنای زندگی شود و افراد را قادر سازد که چشم اندازی فراتر از وضعیت کنونی و نابسامان درد و رنج خود را ببینند. فقدان امید به زندگی و هدف دار نبودن زندگی منجر به کاهش کیفیت آن و ایجاد باورهای یأس آور می شود (انسونی<sup>4</sup>، 2007). امید در فارسی به معنای آرزو، انتظار برای چیز های خوب، توقع و چشم نیکی از مردم و از هر چیزی داشتن تعریف شده است (دهخدا، 1342). امید سازه ای است که دو مؤلفه دارد: 1- توانایی طراحی گذرگاه هایی به سوی هدف های مطلوب به رغم موانع موجود، 2- انگیزه برای استفاده از این گذرگاه ها (کار، 1385). فرانکل (1984) یکی از معروفترین تعاریف امید به زندگی را بیان کرده است، وی بر آن است هنگامی که انسان به فعالیتهای مورد علاقه اش میپردازد، با دیگران ملاقات می کند، به تماشای آثار هنری و ادبی میپردازد، و یا به دامان طبیعت پناه میبرد، امید را در خود احساس می کند. همچنین هنگامی که احساس می کند وجود و هستی اش به یک منبع لایزال پیوند خورده است و خود را متکی به چهارچوب ها و تکیه گاه های گسترده و قابل اتکایی مانند مذهب میداند و فلسفه ای برای زندگی کردن انتخاب کرده است زندگی را میبیند، آن را در می یابد و احساس می کند (نصیری و همکاران، 1390). امید به زندگی را میزان انتظاری که از طول عمر افراد هر جامعه هدف، متأثر از وضعیت فردی اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، آموزشی، مذهبی، و حتی نظام مدیریتی و سیاسی حاکم بر آن جامعه میبرد، تعریف نموده اند. در واقع امید به زندگی عمر متوسطی است که با تقسیم مجموع سالیانی که نسل در طول حیاتش زیسته است بر تعداد نسل در آغاز حیاتش محاسبه میشود این شاخص از جدول عمر در هر جامعه ای بیرون می آید (سرای، 1390). به نقل از سفیری و خادم، (1392). امید به زندگی در بدو تولد عبارت است از متوسط تعداد سالیانی که انتظار می رود از بدو تولد و تحت شرایط جاری مرگ و میر، فردی زنده بماند و این شاخص بیانگر وضعیت بهداشتی، اجتماعی و اقتصادی یک جامعه است.

---

<sup>1</sup> King

<sup>2</sup> Frankl

<sup>3</sup> Raleigh

<sup>4</sup> Anthony



اسنایدر<sup>1</sup> بنیانگذار نظریه امید و درمان مبتنی بر آن، امید را به عنوان سازه ای شامل دو مفهوم اینگونه تعریف می کند: توانایی طراحی گذرگاه هایی<sup>2</sup> به سوی اهداف مطلوب به رغم موانع موجود و کار گزار یا عامل انگیزش<sup>3</sup> لازم برای استفاده از این گذرگاه ها. مطابق نظر اسنایدر امید شامل مجموعه ای از شرایط میشود که عبارت اند از: 1- دارا بودن اهداف ارزشمند شخصی، 2- ادراک توانایی برای تولید راهبرد ها در تعقیب اهداف (اسنایدر، 2002، به نقل از برزگر بفرویی و همکاران، 1394). باتیستا و آلموند<sup>4</sup> (1973) زندگی همراه با امید را فرایند باورهای فردی میدانند تا منبع نهایی محتوای باورها. به اعتقاد این پژوهشگران، هرچه فرد به ارزشهای بیشتری باور داشته و متعهد باشد، احساس می کند زندگی اش از معنای بیشتری برخوردار است (فلدمن<sup>5</sup> و اسنایدر، 2005). اسنایدر و همکاران (2002) نشان دادند که افراد دارای سطح امید بالا، اهدا فشان را به طور موفقیت آمیزی دنبال میکنند و متعاقباً هیجانات مثبت بیشتری را تجربه میکنند و افراد دارای سطح امید پایین در غلبه بر موانع جهت رسیدن به اهدا فشان مشکل دارند و متعاقباً هیجانات منفی بیشتری را تجربه میکنند. در پژوهشی که سنقر آبادی و همکاران (1391) با عنوان بررسی نقش جهت گیری مذهبی و امید به زندگی در میزان رضایت از زندگی انجام دادند به این نتیجه رسیدند که امید به زندگی می تواند رضایت از زندگی افراد را تبیین کند نتایج تحقیق صمدی فرد (1394) با عنوان پیش بینی امید به زندگی زوجین بر اساس متغیرهای خود شفقتی و حمایت اجتماعی ادراک شده نشان داد بین مهربانی با خود، احساس مشترک انسانی، ذهن آگاهی، حمایت اجتماعی خانواده و حمایت اجتماعی دوستان با امید به زندگی رابطه مثبت و بین قضاوت در مورد خود و انزوا و فزون همانند سازی با امید به زندگی رابطه منفی معناداری وجود دارد همچنین خود شفقتی و حمایت اجتماعی ادراک شده 49 درصد توانایی پیش بینی امید به زندگی زوجین را دارند.

اجتناب شناختی<sup>6</sup> انواع راهبردهای ذهنی است که بر اساس آن افراد افکار خویش را در جریان ارتباطات اجتماعی تغییر می دهند (سکستون و داگاس<sup>7</sup>، 2008). انواع راهبردهای اجتناب شناختی از جمله فرو نشانی فکر، جانیشینی فکر، حواس پرتی، اجتناب از محرک تهدید کننده و تبدیل تصور به فکر توسط محققین مختلف گزارش شده است. در تمامی این راهبرد ها عامل اصلی انحراف ذهن از موضوع نگران کننده بسوی موضوعهای دیگر است موضوعاتی که میتواند گاهی نگران کننده تر از موضوع از اولیه باشد. این محققین گزارش میکنند که فرو نشانی فکر و اجتناب از محرک تهدید کننده منجر به محو کامل افکار نگران کننده نمیشود بلکه زمینه نشخوار ذهنی آزار دهنده را ایجاد میکند بنابراین فرو نشانی فکر به عنوان یک راهبرد اجتنابی میتواند نگرانی های ذهنی بیشتری را ایجاد کند. با مروری در یک تحقیق در ایران میتوان دریافت که جانیشینی فکر و تبدیل تصور به فکر از جمله بهترین پیش بینی کننده نگرانی مرضی هستند. بساک نژاد و همکاران (1389) نیز به این نتیجه رسیدند که بین فرو نشانی فکر، جانیشینی فکر و تبدیل تصورات به افکار و اضطراب اجتماعی در دانشجویان همبستگی بالایی وجود دارد (بساک نژاد و همکاران، 1389). کلارک و مک مانوس<sup>8</sup> (2009) توصیف می کنند که هر فردی در روبرویی با یک موقعیت اجتماعی مفروضه هایی درباره خود و محیطش می سازد. این فرضیات معیار هایی کمال گرایانه درباره عملکرد اجتماعی مثبت، باورهای مشروط درباره عملکردهای خویش در روابط بین فردی و توجه سوگیرانه درباره ارزیابی های دیگران است که می تواند منجر به شکل گیری علایم و نشانه های جسمانی و روانشناختی گردد (فوا<sup>9</sup> و همکاران، 1996). برقی

<sup>1</sup> Snyder

<sup>2</sup> Pathways

<sup>3</sup> Motivation

<sup>4</sup> Battista & Almond

<sup>5</sup> Feldman

<sup>6</sup> Avoid Cognitive

<sup>7</sup> Sexton & Dugas

<sup>8</sup> Clark & McManus

<sup>9</sup> foa



ایرانی و همکاران (1394) هم به این نتیجه رسیدند که بین اجتناب شناختی و اضطراب اجتماعی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. نتایج تحقیق صمدی فرد (1394) نشان داد بین مؤلفه های اجتناب شناختی با اعتیاد به اینترنت دانش آموزان رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

طلاق را می توان از منظرهای گوناگون اعتقادی، قانونی، فرهنگی و ... مورد بررسی قرار داد، ولی آنچه همواره به عنوان طلاق مطرح بوده است، جدایی زن از شوهر یا جدایی زوجین از زندگی مشترک و فسخ عقد است. در سالهای اخیر با توجه به تزلزل در ارزش ها و تغییر هنجارهای اجتماعی که باعث تغییر در نگرشها، انتظارات و توقعات شده و به دلیل تغییراتی که در ساختار و روابط بین زوجین پدید آمده، با تقسیم بندی جدیدی مواجه هستیم که طلاق به دو نوع رسمی و عاطفی (خاموش) تفکیک می شود. تقاضای طلاق در زنان تحت تاثیر عوامل اقتصادی، خشونت، مشکلات جنسی و اعتیاد بوده است و در مردان به دلیل مشکلات فرهنگی و اجتماعی (عابدینی نیا و همکاران، 1394). در طلاق رسمی، زن و مرد با مراجعه به دادگاه به طور قانونی از یکدیگر جدا شده و هیچ تعهدی نسبت به هم ندارند، اما طلاق عاطفی به گونه ای دیگر در زندگی زوجین به وجود می آید. طلاق عاطفی مهمترین عامل از هم گسستگی ساختار و بنیادی ترین بخش جامعه یعنی خانواده است. پول بوهرانان طلاق عاطفی را اولین مرحله در فرایند طلاق و بیانگر رابطه زناشویی روبه زوالی می داند که احساس بیگانگی جایگزین آن می شود (السون<sup>۲</sup> و همکاران، 2006). در طلاق عاطفی، طرفین هیچگونه عشق و علاقه و صمیمیتی نسبت به یکدیگر نداشته و از مجاورت با یکدیگر هیچگونه لذتی کسب نمیکنند. آنها علی رغم این عدم عشق و علاقه به زندگی با یکدیگر تن داده اند و جدا نمی شوند. نتایج تحقیق ارجمند سیاه پوش و پیرامون (1393) نشان داد بین طلاق عاطفی و پیامد های آن بر فرزندان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. علاوه بر این بین طلاق عاطفی با بزهکاری و افسردگی فرزندان همبستگی مثبت و بین طلاق عاطفی و میزان تحصیلات همبستگی منفی وجود دارد. نتایج تحقیق صفائی راد و وارسته فر (1390) نیز نشان داد تعارض زناشویی 99/9 درصد طلاق عاطفی را پیش بینی می کند. نتایج تحقیق زمانی و همکاران (1393) نشان داد بین طلاق عاطفی و تصویر بدنی رابطه معناداری وجود دارد. هم چنین صمدی فرد (1394) به این نتیجه رسید که بین طلاق عاطفی و کیفیت زندگی زوجین رابطه منفی معناداری وجود دارد.

با توجه به اهمیت موضوع و مطالب گفته شده پژوهش حاضر با هدف رابطه مؤلفه های اجتناب شناختی با امید به زندگی زوجین صورت پذیرفت.

### روش کار

روش این پژوهش توصیفی (غیر آزمایشی)، از نوع همبستگی می باشد. جامعه آماری پژوهش، کلیه زوجین شهر اردبیل در سال 1394 بودند که به روش نمونه گیری در دسترس تعداد 128 نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. بعد از انتخاب نمونه، و پس از برقراری ارتباط صمیمانه، پرسشنامه ها در آنها به اجرا درآمد. شرح ابزار گردآوری اطلاعات به صورت ذیل می باشند:

**مقیاس اجتناب شناختی:** این مقیاس توسط سکستون و داگاس در سال ۲۰۰۴ ساخته شده است. پرسشنامه دارای 25 سوال بوده و هدف آن سنجش اجتناب شناختی از ابعاد مختلف (وا پس زنی افکار نگران کننده، جانمایی افکار مثبت به جای افکار نگران کننده، استفاده از توجه بر گردانی برای قطع روند نگرانی (حواس پرتی)، اجتناب از موقعیت ها و فعالیت های فعال ساز افکار نگران کننده، تغییر تصاویر ذهنی به افکار کلامی) است. در پژوهش حمید پور، اندوز و اکبری (گزارش نهایی در دست تهیه) ضریب آلفای کرونباخ برابر 0/86

<sup>1</sup> Paul Bohannan

<sup>2</sup> emotional divorce

<sup>3</sup> Olson



بدست آمد. ضریب پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ در کل آزمودنی ها برای نمره کل اجتناب شناختی برابر 0/91 و به ترتیب برای خرده مقیاس فرو نشانی فکر 0/90، برای جانشینی فکر 0/71، برای حواس پرتی 0/89، برای اجتناب از محرک تهدید کننده 0/90 و برای تبدیل تصورات به افکار برابر 0/84 است (محمود علی لو و همکاران، 1389).

**مقیاس طلاق عاطفی:** پرسشنامه طلاق عاطفی از کتاب موفقیت یا شکست در ازدواج نوشته جان گاتمن گرفته شده است. این پرسشنامه در سال 2008 نوشته شده و شامل جملاتی درباره جنبه های مختلف زندگی است که ممکن است فرد با آن موافق یا مخالف است. این مقیاس 24 سوال دارد و به شیوه بله یا خیر باید به آن جواب داد. نمره گذاری پرسشنامه به صورت بله، خیر است. پاسخ بله امتیاز یک و پاسخ خیر 0 می گیرد. هر چقدر میزان جواب های بله بیشتر باشد احتمال طلاق عاطفی بیشتر است. در پژوهش بیات مختاری (1392) روایی محتوایی پرسشنامه مطلوب گزارش شده است. هم چنین در پژوهش مامی و عسگری آلفای کرونباخ برای پایایی پرسشنامه 83٪ ذکر شده است (صمدی فرد، 1394).

**مقیاس امید به زندگی اسنایدر:** این پرسشنامه توسط اسنایدر و همکاران (1991) برای سنجش امیدواری ساخته شده است. این مقیاس دارای 12 عبارت است و به صورت خود سنجی اجرا می شود. از این عبارت 4 عبارت برای سنجش تفکر عاملی، 4 عبارت برای سنجش تفکر راهبردی و 4 عبارت انحرافی است. بنابراین این پرسشنامه دو زیر مقیاس دارد: عامل و راهبرد. تحقیقات زیادی از پایایی و اعتبار این پرسشنامه به عنوان مقیاس اندازه گیری حمایت می کنند. همسانی درونی کل آزمون بین 74 درصد تا 84 درصد است. پایایی آزمون-بازآزمون 80 درصد و در دوره های بیشتر از 8 تا 10 هفته از این میزان نیز بالاتر است. همسانی درونی زیر مقیاس عاملی 71 تا 76 درصد و زیر مقیاس راهبردی 63 تا 80 درصد است (کمری سنقرآبادی و فتح آبادی، 1391). روایی و پایایی آن در ایران نیز توسط علاء الدینی (1387) تایید شده است (سپادتیان و همکاران 1391). لازم به ذکر است در این پژوهش نیز مانند پژوهش سپادتیان و همکاران (1391) از نمره کل امید به زندگی استفاده شد.

#### یافته ها

داده های پژوهش با روش های ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند گانه با استفاده نرم افزار آماری SPSS21 تجزیه و تحلیل شدند. دامنه سنی آزمودنی ها، بین 20 تا 41 بود. (با میانگین سنی 28/24 و انحراف معیار 5/48). همچنین 8/50 درصد آزمودنی ها مونث (65 نفر) و 49/2 درصد مذکر (63 نفر) بودند.

جدول (1): میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش را نشان می دهد.

متغیر	میانگین	انحراف معیار	تعداد
وا پس زنی افکار	14/80	4/76	128
جانشینی افکار	14/76	5/12	128
حواس پرتی	14/93	5/21	128
اجتناب از محرک تهدید کننده	14/28	4/67	128

<sup>1</sup> Snyder Hope Scale

# Psychology and Educational Sciences Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium



128	4/62	14/24	تبدیل تصور به فکر
128	5/61	15/65	طلاق عاطفی
128	25/15	80/69	امید به زندگی

جدول فوق، میانگین و انحراف معیار مؤلفه های اجتناب شناختی، طلاق عاطفی و امید به زوجین را نشان می دهد.

جدول (2): ضریب همبستگی مؤلفه های اجتناب شناختی و طلاق عاطفی با امید به زندگی زوجین

امید به زندگی	آماره	مؤلفه های اجتناب شناختی
-0/214	ضریب پیرسون	وا پس زنی افکار
0/000	سطح معناداری	
-0/545	ضریب پیرسون	جانشینی افکار
0/000	سطح معناداری	
-0/619	ضریب پیرسون	حواس پرتی
0/000	سطح معناداری	
-0/641	ضریب پیرسون	اجتناب از محرک تهدید کننده
0/000	سطح معناداری	
-0/449	ضریب پیرسون	تبدیل تصور به فکر
0/000	سطح معناداری	
-0/559	ضریب پیرسون	طلاق عاطفی
0/000	سطح معناداری	

طبق نتایج جدول فوق بین مؤلفه های اجتناب شناختی و طلاق عاطفی با امید به زندگی زوجین رابطه منفی معناداری وجود دارد (0/05 < p).

جدول (3): تحلیل رگرسیون نمرات متغیر ملاک بر نمرات متغیر پیش بین

خطای استاندارد	ضریب تعیین اصلاح شده	ضریب تعیین	ضریب همبستگی
15/52	0/6619	0/637	0/798

نتایج جدول فوق نشان می دهد که با استفاده از رگرسیون چند گانه 63 درصد امید به زندگی زوجین توسط مؤلفه های اجتناب شناختی و طلاق عاطفی تبیین می شود.



جدول(4): آزمون تحلیل واریانس برای معناداری مدل به کار گرفته شده

مدل	SS	df	MS	F	p
رگرسیون	485/512011	6	8533/581	396/000	
باقیمانده	29171/632	121	241/088	35/0	
کل	80373/117	127			

نتایج جدول می‌دهد که f به دست آمده معنی دار است. این مطلب نشان می‌دهد که حداقل یکی از مؤلفه‌های اجتناب شناختی و طلاق عاطفی در پیش بینی امید به زندگی زوجین معنی دار است ( $p < 0/05$ ).  
فوق نشان

جدول (5): پیش بینی امید به زندگی زوجین براساس مؤلفه‌های اجتناب شناختی و طلاق عاطفی

متغیر	B	Se	Beta	t	p
constant	167/470	6/987	-	23/970	0/000
طلاق عاطفی	-0/995	0/340	-0/222	-3/204	0/002
جانشینی افکار	-0/825	0/340	-0/168	-2/429	0/017
حواس پرتی	-1/181	0/337	-0/245	-3/504	0/001
اجتناب از محرک	-1/518	0/413	-0/282	-3/679	0/000
تهدید کننده					
تبدیل تصور به فکر	-0/806	0/349	-0/148	-2/312	0/022
واپس زنی افکار	-0/554	0/306	-0/105	-1/810	0/073

با توجه به ضرایب بتای جدول فوق معلوم می‌شود که طلاق عاطفی 22-درصد، جانشینی افکار 16-درصد، حواس پرتی 24-درصد، اجتناب از محرک تهدید کننده 28-درصد، تبدیل تصور به فکر 14-درصد به شکل معناداری امید به زندگی زوجین را تبیین می‌کنند ( $p < 0/05$ ).





### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه مؤلفه های اجتناب شناختی با امید به زندگی زوجین انجام گرفت. نتایج نشان داد بین مؤلفه های اجتناب شناختی و طلاق عاطفی با امید به زندگی زوجین رابطه منفی معناداری وجود دارد. با توجه به اینکه پژوهش مشابهی با عنوان نقش مؤلفه های اجتناب شناختی و طلاق عاطفی در امید به زوجین یافت نشد، امکان بررسی همسویی و عدم همسویی میسر نگردید. اما با توجه به نتایج این پژوهش، زوجینی که مؤلفه های اجتناب شناختی و طلاق عاطفی بالاتری را در پرسشنامه گزارش دادند دارای امید به زندگی کمتری بودند، هم چنین زوجینی که مؤلفه های اجتناب شناختی و طلاق عاطفی کمتری را گزارش دادند دارای امید به زندگی بالاتری بودند. در کل می توان اجتناب شناختی و طلاق عاطفی را متغیر منفی در نظر گرفت که باعث تضعیف امید به زندگی زوجین می شود. امید، سلامت جسمی و روانی را آن گونه که با انواع شاخص ها از جمله سلامت خود گزارشی، پاسخ مثبت به مداخلات پزشکی، سلامت ذهنی، خلق مثبت، نیرومندی ایمن شناختی، کنار آمدن مؤثر ارزیابی مجدد، حل مسئله، اجتناب از رویدادهای فشار زای زندگی، جستجوی حمایت اجتماعی و رفتار ارتقا دهنده سلامت مشخص شده اند، پیش بینی میکند. امید می تواند به عنوان یک عامل شفا دهنده، چند بعدی، پویا و قدرتمند توصیف شود و نقش مهمی در سازگاری با فقدان داشته باشد. روانشناسان پذیرفته اند که امید می تواند بر بیماری، اثر روانی داشته باشد مثلاً در تحقیقی که رولاند (1998) بر روی افراد بیمار سرطانی انجام داد، افراد با امید بالا، نشانه های درمان مثل از دست دادن مو، خستگی و حالت تهوع را بهتر تحمل کرده بودند. تحقیقات نشان داده که امید با عاطفه مثبت احساس خود ارزشمندی همبستگی مثبت دارد و نیز به طور منفی با اضطراب و احساس افسردگی و به طور کلی عواطف منفی در ارتباط است. (صمدی فرد، 1394). اسنایدر و همکاران (2002) نشان دادند که افراد دارای سطح امید بالا، اهدا فشان را به طور موفقیت آمیزی دنبال میکنند و متعاقباً هیجانانگیزتر را تجربه میکنند و افراد دارای سطح امید پایین در غلبه بر موانع جهت رسیدن به اهدا فشان مشکل دارند و متعاقباً هیجانانگیزتر را تجربه میکنند. نتایج تحقیق یزدانی و همکاران (1393) نیز نشان داد که بیشترین امید به زندگی برای مردان در سال 86 با 76/52 سال و بیشترین امید به زندگی برای زنان در سال 84 با 79/68 سال به دست آمد.

اجتناب شناختی انواع راهبردهای ذهنی است که بر اساس آن افراد افکار خویش را در جریان ارتباطات اجتماعی تغییر می دهند (سکستون و داگاس، 2008). برقی ایرانی و همکاران (1394) به این نتیجه رسیدند که بین اجتناب شناختی و اضطراب اجتماعی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. نتایج تحقیق صمدی فرد (1394) نیز نشان داد که بین مؤلفه های اجتناب شناختی با اعتیاد به اینترنت دانش آموزان رابطه مثبت معناداری وجود دارد. در پژوهشی که سنقر آبادی و همکاران (1391) با عنوان بررسی نقش جهت گیری مذهبی و امید به زندگی در میزان رضایت از زندگی انجام دادند به این نتیجه رسیدند که امید به زندگی می تواند رضایت از زندگی افراد را تبیین کند. هم چنین علیزاده و همکاران (1392) به این نتیجه رسیدند که امید درمانی به شیوه گروهی به طور معناداری موجب افزایش امید به زندگی در مبتلایان به ویروس اچ آی وی گردیده است. در مجموع، با توجه به یافته های این پژوهش و تحقیقات دیگر، می توان اجتناب شناختی را مؤلفه منفی در نظر گرفت که باعث تضعیف عملکرد فرد می شود.

متغیر دیگر پژوهش ما طلاق عاطفی بود. نتایج پژوهش نشان داد بین طلاق عاطفی و امید به زندگی زوجین رابطه منفی معناداری وجود دارد. یعنی هر چه قدر طلاق عاطفی افراد بالا بود امید به زندگی آنان نیز کم بود. پول بوهانان طلاق عاطفی را اولین مرحله در فرایند طلاق و بیانگر رابطه زناشویی روبه زوالی می داند که احساس بیگانگی جایگزین آن می شود (السون<sup>1</sup> و همکاران، 2006). نظریه هایی که مورد طلاق عاطفی وجود دارد به دو دسته تقسیم می شوند: 1- نظریه های جامعه شناسانی که وجوب فضای عاطفی و سرشار از صمیمیت خانواده را لازم و ضروری می دانند و 2- نظریه هایی که به دنبال تبیین چگونگی از بین رفتن این کارکرد خانواده و شکل گیری طلاق

<sup>1</sup> Olson



عاطفی هر طلاق عاطفی، از دیدگاه علی در نوع خود بی نظیر است زیرا یک زن و شوهر با توجه به شخصیت خاص هر یک از آنان، خانواده منشأ و... رابطه خاص منحصر به فرد و بی نظیر فراهم می آورد که قطع این رابطه نیز با پیوند عوامل خاص و شبکه ای منحصر به فرد از عوامل صورت پذیر است. در این بین خانواده و دوستان هر یک از زوجین نقش بسزایی دارند. وجود ارتباط مناسب با خانواده منجر به کاهش تنش و ناآرامگی بین زوجین شده و رفع و رجوع مشکلات آنان بیسار تاثیر گذار است. زوجینی که از سوی دوستان و خانواده خود حمایت ناسب دریافت می نمایند در حل مشکلات و مسائل خود بیشتر مشتاق به گفتگو می باشند که این عامل در کاهش عاطفی زوجین نقش دارد. به طوری که ریچارد و همکاران (2008) بیان کردند که ارتباط کلامی و گفتگو بین زوجین تا 38 درصد توانایی کاهش طلاق بین زوجین را دارد. هستند. در یک نشست پژوهشی در تهران با عنوان طلاق در ایران، بحران یا راه حل، اعلام شد که سن طلاق در ایران پائین آمده و آمار طلاق در تهران سه برابر بقیه نقاط کشور است. بر طبق آمار منتشره از سوی مرکز مطالعات و پژوهش های جمعیتی آسیا و اقیانوسیه و براساس آمارهای سال 88 بیشترین رخداد طلاق برای زنان در گروه سنی 20 تا 24 سال و برای مردان از سن 25 تا 29 سال بوده است (صفائی راد و وارسته فر، 1390). حافظی و جامعی نژاد (1390) در تحقیقی نشان دادند عاطفه مثبت رابطه مثبت معنادار و عاطفه منفی رابطه منفی معنادار با سازگاری زناشویی دارد. هم چنین صمدی فرد (1394) به این نتیجه رسید که بین طلاق عاطفی و کیفیت زندگی زوجین رابطه منفی معناداری وجود دارد.

در نهایت قسمت آخر نتایج نشان داد که 63 درصد امید به زندگی زوجین توسط مؤلفه های اجتناب شناختی و طلاق عاطفی تبیین می شود. هم چنین طلاق عاطفی، جانشینی افکار، حواس پرتی، اجتناب از محرک تهدید کننده و تبدیل تصور به فکر به شکل معناداری امید به زندگی زوجین را تبیین می کنند. در نتیجه می توان بیان نمود که مؤلفه های اجتناب شناختی و طلاق عاطفی در زمره متغیرهای مرتبط با امید به زندگی زوجین بودند و توانایی پیش بینی آن را دارند. استفاده از روش نمونه گیری در دسترس و محدود بودن به زوجین شهر اردبیل از محدودیت های پژوهش حاضر می باشد. بنابراین پیشنهاد می گردد در تحقیقات آتی از روش نمونه گیری تصادفی بهره گرفته شود و چنین پژوهشی در دیگر شهرهای صورت گیرد تا تعمیم نتایج با اطمینان بیشتری امکان پذیر باشد. علاوه بر این پیشنهاد می گردد اقداماتی به صورت گستره از سوی مسئولان با هماهنگی صدا و سیما در خصوص آموزش های درباره افزایش امید و رضایت از زندگی برای زوجین تدارک دیده شود.

#### قدردانی

از تمام زوجینی که با صبر و حوصله خود در این کار پژوهشی شرکت کردند کمال تشکر را داریم.



#### منابع

- ارجمند سیاه پوش، اسحق، پیرامون، ندا. (1393). بررسی آسیب شناختی طلاق عاطفی از دید زنان و پیامد های آن فرزندان ساکن شهر ماهشهر. فصل نامه مطالعات جامعه شناختی زنان، س 5، ش 14.
- بساک نژاد، سودابه؛ معینی، نصر اله؛ مهربانی زاده هنرمند، مهناز. (1389). رابطه پردازش پس رویدادی و اجتناب شناختی با اضطراب اجتماعی در دانشجویان. مجله علوم رفتاری، دوره 4، ش 4، ص 335-340.
- برقی ایرانی، زیبا؛ محمدی، امید؛ بگیان کوله مرز، محمد جواد؛ بختی، مجتبی. (1394). نقش اجتناب شناختی و تعلل ورزی تصمیمگیری در پیش بینی اضطراب اجتماعی دانش آموزان. پژوهش های روانشناسی اجتماعی، دوره 4، ش 16.
- برزگر بفرویی، کاظم؛ اهالی آباده، مرضیه؛ محمدی قلعه تکی، سمیه. (1394). رابطه حمایت اجتماعی و شوخ طبعی با امید به زندگی در سالمندان شهر یزد. فصل نامه پرستاری سالمندان، دوره 1، ش 4.
- برنشتاین، فلیپ. (1994). زناشویی درمانی از دیدگاه رفتاری ارتباطی، ترجمه سید حسن پور عابدی نایینی، غلامرضا منشئی، (1384). چاپ دوم، تهران انتشارات رشد.
- پالگ؛ مکی و فانینگ. (1994). رابطه موثر، ترجمه مهدی قراچه داغی، (1384). چاپ اول، تهران، انتشارات شباهنگ.
- حافظی، فریبا و فرحناز، جامعی نژاد. (1390). رابطه بین عشق، عاطفه مثبت، عاطفه منفی و سبکهای دلبستگی با رضایت زناشویی در کارکنان شرکت ملی حفاری خوزستان. یافته های نو در روان شناسی، 12(1)، ص 52-59.
- دهخدا، علی اکبر. (1342). لغتنامه، تهران: دانشگاه تهران.
- زمانی، ساره؛ احدی، حسن؛ عسگری، پروی. (1393). رابطه طلاق عاطفی با تصویر بدنی و کمال گرایی. مطالعات روانشناختی دانشگاه الزهراء، 10(4).
- سیادتیان، سید حسین؛ مستاجر ان، مریم؛ قمرانی، امیر. (1391). بررسی مقایسه ای امید به زندگی و خوشبینی در دانش آموزان ناشنوا و شنوا، تعلیم و تربیت استثنایی، ش 112.
- سرایبی، حسن (1390). تهران روشهای مقدماتی تحلیل جمعیت، انتشارات دانشگاه تهران، چاپ پنجم. سرایبی، حسن (1390). جمعیت شناسی مبانی و زمینه ها، تهران، سمت.
- سفیری، خدیجه؛ خادم، رسول. (1390). بررسی وضعیت امید به زندگی زنان بیخانمان شهر تهران. مجله مطالعات توسعه ایران، س 6، ش 1.
- صمدی فرد، حمیدرضا. (1394). پیش بینی امید به زندگی زوجین بر اساس متغیرهای خود شفقتی و حمایت اجتماعی ادراک شده. دومین کنگره بین المللی روانشناسی و سبک زندگی. دانشگاه فردوسی مشهد.
- صمدی فرد، حمیدرضا. (1394). رابطه مزاج های عاطفی و طلاق عاطفی با کیفیت زندگی زوجین. دومین کنگره بین المللی روانشناسی و سبک زندگی. دانشگاه فردوسی مشهد.



- صمدی فرد، حمیدرضا.(1394). رابطه استعداد اعتیاد و مؤلفه های اجتناب شناختی با اعتیاد به اینترنت در بین دانش آموزان. نخستین کنگره بین المللی روانشناسی ایران. تهران، مرکز همایش های بین المللی توسعه ایران.
- صلاحیان، افشین؛ صادقی مسعود؛ بهرامی، فاطمه؛ شریفی، مریم. (1389). رابطه هوش هیجانی و بخشودگی با تعارضات زناشویی. مطالعات روانشناختی دانشگاه الزهرا. 6 (2).
- صفائی راد، سوری؛ وارسته فر، افسانه.(1391). رابطه بین تعارض های زناشویی با طلاق عاطفی زنان مراجعه کننده به دادگاه های شرق تهران. فصل نامه پژوهش اجتماعی، س 5، ش 20.
- علیزاده، مرتضی؛ رجای، علیرضا؛ حسینی قصر، صغری. (1392). اثربخشی امید درمانی گروهی بر افزایش امید به زندگی در مبتلایان به ویروس hiv. فصلنامه روانشناسی سلامت، سال دوم شماره 8.
- عابدینی نیا، نسرین؛ بوالهروی، جعفر، تقی زاده، محمد مهدی.(1394). مقایسه عوامل زمینه ساز طلاق بر حسب جنسیت. مطالعات روانشناختی دانشگاه الزهرا. 11(1).
- کار، آلن. (1385). روانشناسی مثبت، ترجمه حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی زند، تهران: سخن.
- کمری سن قر آبادی، سامان؛ فتح آبادی، جلیل. (1391). بررسی نقش جهت گیری مذهبی و امید به زندگی در میزان رضایت از زندگی. فصلنامه پژوهش های نوین در روانشناسی، سال هفتم شماره 28.
- محمود علی لو، مجید؛ شاه جوئی، تقی و هاشمی، زهره (1389). مقایسه عدم تحمل بلا تکلیفی، اجتناب شناختی، جهت گیری منفی به مشکل و باورهای مثبت در مورد نگرانی بین بیماران مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر و افراد عادی. فصلنامه علمی - پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز، سال پنجم، شماره 20.
- نصیری، بهاره؛ هشمی فشار کی، مریم السادات؛ بدوی، فاطمه؛ بختیاری، آمنه. (1390). امید و رضایت از زندگی و سلامت روان در میان زنان در جمهوری ترکیه. پژوهش نامه زنان، س 2، ش 2، ص 133-155.
- یزدانی چراتی، جمشید؛ خاکسار، شهر بانو؛ خسروی، فریده؛ ذلیکانی، لیلا. (1393). تعیین و روند تغییرات امید به زندگی مردم شهرستان ساری. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دوره بیست و چهارم شماره 111، ص 85-88.

Anthony JC. Health Psychology .Translated by: mohammadi SH. Tehran: Virayesh; 2007.p.103-5. Persian.

Battista, J. and R. Almond (1973). 'The Development of Meaning in Life', Psychiatry, Vol. 36, No. 4.

Feldman, D. B. and C. R. Snyder (2005). 'Hope and the Meaningful Life: Theoretical and Empirical Associations between Goal-Directed Thinking and Life Meaning', Journal of Social and Clinical Psychology, Vol. 24.

Foa, AP., Franklin, ME., & Perry, KJ. (1996) and Herbert JD. Cognitive biases in generalized social phobia. J of Abnorm Psycho; 105(14), 433-439.

## Psychology and Educational Sciences Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium



Frankl, Viktor E. (1963). *Man's Search for Meaning, an Introduction to Logo Therapy*, New York: Washington Square Press.

King, L. A., J. A. Hicks, J. Krull, and A. K. Del Gaiso (2006). 'Positive Affect and the Experience of Meaning in Life', *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 90.

Olson, David H. & Difrain, John (2006). *Marriage and the Family*, New York: Mc Graw Hill.

Raleigh hunt. Sources of hope in choronic illness. *Oncol Nurs Forum*. 1992; 19(3):443 - 448.

Sexton, K.A., and Dugas, M.J. (2008). The cognitive avoidance questionnaire: Validation of the English translation. *J of Anxi Disord*, 22(6), 335-370.

Snyder, C. R. "Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*. 2002; 13: 249- 275.

Snyder, C. R, Cheavens, J., Sympson, S. C. Hope: an individual motive for social commerce, *Group Dynamics Theory, Research, and Practice*, 2002; 1:107-118.

Archive of SID