

# رابطه بین باورهای ارتباطی و دلزدگی زناشویی: نقش واسطه ای ذهن آگاهی □

## The Relationship between Relationship Beliefs and Couple Burnout: The Mediating Role of Mindfulness □

Abolfazl Dehghan, MSc □  
Masoud Gholamali Lavasani, PhD  
Yaser Madani, PhD

ابوالفضل دهقان\*  
دکتر مسعود غلامعلی لواسانی\*  
دکتر یاسر مدنی\*

### Abstract

### چکیده

The present study investigated the relationship between relationship beliefs and couple burnout and the role of mindfulness as a possible mediating variable. Method of the present study was correlational and all married people in Yazd city were considered as the statistical population with a sample size of 380 subjects (200 females & 180 males) who were selected through available sampling method in 2016. The participants completed Belief Inventory (RBI), Mindfulness, Attention and Awareness Scale (MAAS), and Couple Burnout Measure (CBM). As data analysis showed that, there was a significant negative relationship between mindfulness and the relationship beliefs subscales “disagreement is destructive to a relationship”, “partners cannot change themselves and their relationship”, “one should be sexually perfect”, and “there are differences between males’ and females’ personalities and relationship needs”. Also, there was a negatively significant relation between mindfulness and couple burnout. The findings also indicated that relationship beliefs subscales were positively related to couple burnout. In addition, data from path analysis indicated that mindfulness plays a mediating role in relationship between irrational relationship beliefs and couple burnout.

**Keywords:** relationship beliefs; couple burnout; mindfulness; path analysis

هدف مطالعه حاضر تعیین رابطه بین باورهای ارتباطی و دلزدگی زناشویی، به علاوه شناسایی نقش ذهن آگاهی به عنوان متغیری بود که ممکن است در این بین اثر میانجی گر داشته باشد. روش پژوهش از نوع همبستگی، جامعه آماری پژوهش شامل کلیه افراد متأهل شهر یزد در سال ۱۳۹۵ و نمونه مورد نظر شامل ۳۸۰ نفر (۲۰۰ زن و ۱۸۰ مرد) به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. شرکت کنندگان در این پژوهش به سیاهه باورهای ارتباطی ایدلسون و اپشتین، مقیاس ذهن آگاهی، توجه و هشیاری براون و ریان و اندازه گیری دلزدگی زناشویی پاینز پاسخ دادند. بر اساس یافته ها، ذهن آگاهی با مؤلفه های باورهای ارتباطی شامل باور به تخریب کنندگی مخالفت، باور به تغییرناپذیری همسر، کمالگرایی جنسی و باور مربوط به تفاوت های جنسیتی رابطه منفی معنادار داشت. یافته دیگر این پژوهش، رابطه منفی معنادار ذهن آگاهی با دلزدگی زناشویی بود. همچنین مؤلفه های باورهای ارتباطی با دلزدگی زناشویی رابطه مثبت معنادار داشتند.

**کلید واژه ها:** باورهای ارتباطی، دلزدگی زناشویی، ذهن آگاهی، تحلیل مسیر

□ Department of Educational Psychology and Counseling,  
University of Tehran, I. R. Iran.  
□ Email: abolfazldehghan71@yahoo.com

□ دریافت مقاله: ۱۳۹۵/۷/۱ تصویب نهایی: ۱۳۹۶/۲/۳۱  
\* گروه روانشناسی تربیتی و مشاوره دانشگاه تهران

## ● مقدمه

ازدواج در مقایسه با سایر روابط انسانی بهترین فرصت برای تجربه خوشبختی، حمایت اجتماعی و صمیمیت است و افراد را به گونه‌ای به هم پیوند می‌دهد که در روابط دیگر میسر نیست (فاورز، ۲۰۱۳)؛ اما افزایش نرخ طلاق و وجود آشفتگی‌های روابط زوجین، انگیزه پژوهشگران برای کشف عوامل مؤثر و راهکارهای مناسب به منظور مقابله با فروپاشی رابطه زوجین را افزایش داده است. «دلزدگی زناشویی»<sup>۱</sup> یکی از آشفتگی‌های روان‌شناختی است که به تدریج علاقه بین زوجین را کم‌رنگ و گاهی به‌طور کامل از بین می‌برد و بستر مشکلات روانی، سردی رابطه، طلاق عاطفی و رسمی را فراهم می‌کند (پاینز، نیل، هامر و آیسکسون، ۲۰۱۱). کیانفرد و همکاران (۲۰۱۴) معتقدند که جمع شدن فرسودگی، آرمان زدایی و تنش‌های زندگی هر فردی باعث فرسودگی روانی می‌شود و سرانجام به دلزدگی منجر می‌شود. الگوهای متنوعی برای توضیح پدیده دلزدگی رشد کرده‌اند، الگوهای مسالاح<sup>۲</sup>، چرنیس<sup>۳</sup>، دلویچ<sup>۴</sup> و روان‌تحلیلگری - وجودی پاینز<sup>۵</sup>، سهم قابل توجهی برای توضیح این پدیده داشته‌اند. بر اساس الگوی روان‌تحلیلگری - وجودی پاینز که مبتنی بر دیدگاه فرانکل درباره بودن و جستجوی معنی است، دلزدگی زناشویی به‌عنوان علائم خستگی جسمی، عاطفی و روانی در نتیجه احساس دائمی تنیدگی، ناامیدی و به تله افتادن با از دست دادن اشتیاق، انرژی، آرمان‌گرایی و چشم‌انداز و هدف تعریف می‌شود (کاپری، ۲۰۱۳). پژوهش‌های انجام‌گرفته در زمینه عوامل مرتبط با دلزدگی، به عوامل مختلفی اشاره کرده‌اند که در این زمینه می‌توان به داشتن تصویر رؤیایی از عشق، زوال خانواده گسترده و تغییر نقش‌های زن و شوهر (پاینز، ۱۳۸۴)، ناباروری زوجین (بهزاد پور، وکیلی، مطهری، و سهرابی، ۱۳۹۳)، «باورهای ارتباطی غیرمنطقی» (ادیب راد و ادیب راد، ۱۳۸۴)، نارضایتی در حوزه مسائل جنسی (اسدی، منصور، خدابخشی و فتح‌آبادی، ۱۳۹۲) اشاره کرد.

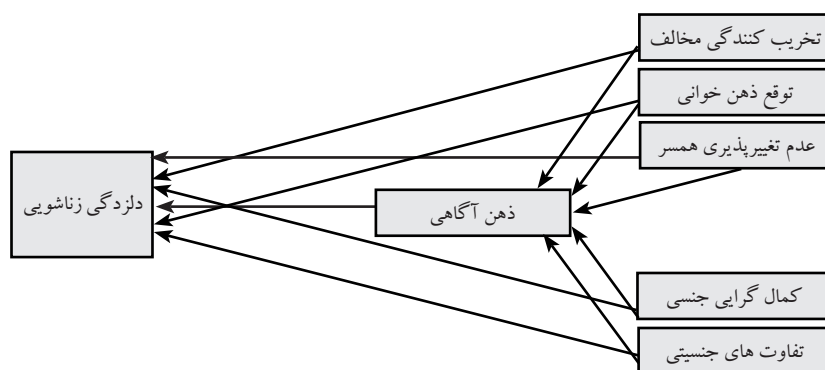
باور و نگرش هر فرد به ارتباط و شیوه باهم بودن می‌تواند با پدیده دلزدگی زناشویی ارتباط داشته باشد (ادیب راد و ادیب راد، ۱۳۸۴). طبق تعریف/ایدلسون و/پشتین (۱۹۸۲) به نقل از آدیس و برنارد (۲۰۱۳) منظور از باورهای ارتباطی، دیدگاهی است که زوجین نسبت به رابطه زناشویی خوددارند و آن را به‌عنوان حقیقت پذیرفته‌اند و منظور از باور ارتباطی غیرمنطقی آن دسته از تفکراتی می‌باشد که مختص رابطه زناشویی است و در اثر استفاده

افراطی ایجاد مشکل می‌کند. *ایدلسون* و *اپشتین* با توسعه ارزیابی باورهای غیرمنطقی، پنج باور ارتباطی غیرمنطقی شامل «*باور تخریب‌کنندگی مخالفت*»، «*توقع ذهن‌خوانی*»، «*باور به عدم‌تغییرپذیری همسر*»، «*کمال‌گرایی جنسی*»، «*باور مربوط به تفاوت‌های جنسیتی*» را که در روابط زناشویی سهیم هستند، مشخص کردند. *الیس* (۱۹۹۷) به نقل از *اسدی* و همکاران (۲۰۱۱) معتقد است که اکثر تعارضات بین فردی از جمله تعارضات زناشویی با باورهای غیرمنطقی مرتبط است. فرد واجد تفکر غیرمنطقی حکم‌های از پیش تعیین‌شده داشته و حالات آشفتگی از قبیل افسردگی، اضطراب دارد. مطالعات متعددی بر اهمیت باورهای ارتباطی در زندگی زناشویی تأکید دارد. *جکسون*، *گراو* و *بیچامپ* (۲۰۱۰) نقش رابطه منطقی بین زوجین را به‌منظور جلوگیری از وقوع پدیده دلزدگی زناشویی مهم می‌دانند و عدم توانایی در برقراری ارتباط منطقی با همسر را شایع‌ترین مشکلی می‌دانند که زوجین ناراضی مطرح می‌کنند. همچنین نتایج پژوهش *شایسته*، *صاحبی* و *علی پور* (۱۳۸۵) نشان می‌دهد که بین باورهای ارتباطی با رضایتمندی زناشویی رابطه منفی معنادار وجود دارد.

عامل دیگری که می‌تواند بر دلزدگی زناشویی تأثیر داشته باشد، «*ذهن آگاهی*»<sup>۶</sup> است. مفهوم ذهن آگاهی به‌عنوان یک متغیر عاطفی - شناختی در سال‌های اخیر تحت تأثیر تفکر *بودایی* مورد توجه روانشناسان و محققان قرار گرفته است (وینزل، ویرسون، هیرچمولر و کویاک، ۲۰۱۵). ذهن آگاهی به‌عنوان حالت توجه هدفمند و همراه با پذیرش در مورد تجربیات در حال وقوع در لحظه کنونی، تعریف شده است (تانای، لوتان و برنشتین، ۲۰۱۲). از مهم‌ترین مشخصه‌های ذهن آگاهی حضور فیزیکی و ذهنی در زمان حال است (لاتزمن و ماسودا، ۲۰۱۳). حضور در زمان حال این فرصت را فراهم می‌کند تا انسان واقعیت را با تمام ابعادش ببیند و سوگیری‌های شناختی و نشخوار فکری در ارتباط با گذشته و آینده خود، همسر و فرزندان را کاهش دهد (مطهری، احمدی، بهزاد پور و آزموده، ۱۳۹۱). شواهد تجربی نشان داده که بین ذهن آگاهی و رضایتمندی زناشویی رابطه مثبت معنادار وجود دارد (برپی و لانگر، ۲۰۰۵) همچنین نتیجه پژوهش *مطهری* و همکاران (۱۳۹۱) نشان می‌دهد که آموزش ذهن آگاهی بر کاهش دلزدگی زناشویی مؤثر است. رسیدن افراد به ذهن آگاهی منجر به تفکر منطقی می‌شود. ذهن آگاهی به دنبال تغییر افکار فرد نیست بلکه به دنبال تغییر رابطه فرد با افکار است. ذهن آگاهی به دنبال انکار باورهای غیرمنطقی نیست بلکه

بر پذیرش تأکید دارد. ذهن آگاهی تأکید دارد که پذیرش باورها در افراد نخستین گام تغییر است (دیوید، لین و ایس، ۲۰۰۹). به عقیده/پشتین (۱۹۸۶) پایدارترین متغیر شناختی که در نارضایتی زناشویی نهفته می‌باشد، باورهای افراطی در مورد خود، همسر و ماهیت تعاملات زناشویی است. ذهن آگاهی به افراد کمک می‌کند که فرآیند خودکار چسبندگی به باورهای غیرمنطقی خود را شکسته و آن‌ها را به‌عنوان پدیده‌ای گذرا ببینند که تنها قسمتی از وجود را فراگرفته و نه تمام آن را (استرانگ، ۲۰۱۱؛ به نقل از امید بیکی، ۱۳۹۱).

ذهن آگاهی در پژوهش‌های مختلف به‌عنوان متغیر واسطه‌ای در نظر گرفته شده است. نتیجه پژوهش جلالی، آقایی، طالبی و مظاهری (۱۳۹۳) نشان داد که ذهن آگاهی نقش میانجی در رابطه بین تنیدگی شغلی و پیامدهای آن ایفا می‌نماید. همچنین نتایج پژوهش جونز، هاستینگز، توتسیکا، کین و رول (۲۰۱۴) نشان داد که ذهن آگاهی و پذیرش در رابطه بین مشکلات رفتاری بچه و تندرستی والدین دارای فرزندان مبتلابه «اختلال/اوتیسم»<sup>۷</sup> نقش میانجی‌گرانه ایفا می‌کنند. با توجه به مسائل مطرح شده و تأثیر سازه ذهن آگاهی بر روابط زوجین و اثبات نقش واسطه‌ای آن در پژوهش‌های ذکر شده، پژوهش حاضر به دنبال بررسی «نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی در رابطه بین باورهای ارتباطی و دلزدگی زناشویی است». در این پژوهش فرضیه‌های زیر آزمون شدند: ۱. بین ذهن آگاهی و باورهای ارتباطی رابطه منفی وجود دارد. ۲. بین ذهن آگاهی و دلزدگی زناشویی رابطه منفی معنادار وجود دارد. ۳. بین باورهای ارتباطی و دلزدگی زناشویی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. ۴. باورهای ارتباطی با واسطه ذهن آگاهی بر دلزدگی زناشویی اثر دارد.



نمودار ۱. مدل مفروض رابطه بین متغیرهای پژوهش

## ● روش

روش اجرای این پژوهش توصیفی (غیرآزمایشی) و طرح آن از نوع طرح‌های همبستگی مبتنی بر تحلیل مسیر است. «جامعه آماری» پژوهش حاضر، شامل کلیه افراد متأهل شهر یزد در سال ۱۳۹۵ می‌باشد. برای برآورد حجم نمونه از روش تعیین حجم نمونه کلاین (۲۰۰۵) استفاده شد. براین اساس تعداد ۳۸۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به سؤالات پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. پس از بازبینی پرسشنامه‌هایی که به‌طور کامل پاسخ داده نشده بودند حذف و درنهایت پرسشنامه ۳۸۰ نفر با میانگین سنی ۳۴/۹۸ سال و انحراف معیار ۹/۶۰ (۲۰۰ نفر زن و ۱۸۰ نفر مرد) که به‌طور کامل و قابل قبول به ابزارهای پژوهش پاسخ داده بودند، وارد تحلیل شدند. میانگین و انحراف معیار طول مدت ازدواج گروه نمونه به ترتیب ۱۲/۵۳ و ۸/۵۷ سال بود. برای تحلیل داده‌ها از دو نرم‌افزار SPSS و AMOS استفاده شد.

## ● ابزار

□ الف: اندازه‌گیری دزدگی زناشویی<sup>۸</sup>: این ابزار توسط پاینز (۱۹۹۶) طراحی شده است. ابزار دزدگی زناشویی ۲۱ ماده دارد که نشان‌دهنده نشانگان جسمی، عاطفی و روانشناختی دزدگی است. ارزیابی اعتبار این ابزار نشان داد که همسانی درونی بین متغیرها در دامنه ۰/۸۴ و ۰/۹۰ است. روایی این ابزار به وسیله همبستگی‌های منفی با ویژگی‌های ارتباطی مثبت مانند: کیفیت مکالمه، احساس امنیت، احساس هدفمندی، جاذبه عاطفی نسبت به همسر و کیفیت رابطه جنسی آن‌ها به ثبت رسیده است (پاینز، ۲۰۰۳؛ به نقل از اسدی و همکاران، ۱۳۹۲). در پژوهش /ادیب راد و /ادیب راد (۱۳۸۴) نیز ضریب اطمینان آزمون - باز آزمون، ۰/۸۹ برای یک دوره یک‌ماهه، ۰/۷۶ برای یک دوره دو‌ماهه و ۰/۶۶ برای یک دوره ۴ ماهه به دست آمد. تداوم درونی برای اغلب آزمودنی‌ها با ضریب آلفا سنجیده شد که بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ بود. در پژوهش حاضر ضرایب آلفای کروباخ این ابزار ۰/۸۷ محاسبه شد.

□ ب: مقیاس ذهن آگاهی، توجه و هشیاری<sup>۹</sup>: این مقیاس ۱۵ سؤالی توسط ریان و براون (۲۰۰۳) به‌منظور سنجش سطح هشیاری و توجه نسبت به تجارب جاری زندگی روزانه ساخته شد. سؤالات، سازه ذهن آگاهی را در مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرت (از نمره ۱ تقریباً همیشه تا نمره ۶ تقریباً هرگز) می‌سنجد. همسانی درونی سؤالات بر اساس ضریب

آلفای کرونباخ از ۰/۸۰ تا ۰/۸۷ گزارش شده است. روایی این مقیاس با توجه به همبستگی منفی آن با ابزارهای سنجش اضطراب و افسردگی و همبستگی مثبت با ابزارهای سنجش عاطفه مثبت و حرمت خود کافی گزارش شده است (ریان و براون، ۲۰۰۳). در ایران نیز در پژوهش جلالی و همکاران (۱۳۹۳) ضریب آلفای کرونباخ برای یک نمونه ۲۳۳ نفری ۰/۷۸ به دست آمد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۸۵ محاسبه شد.

□ ج: سیاهه باورهای ارتباطی<sup>۱</sup>: این سیاهه توسط/ایدلسون و/پشتین (۱۹۸۲) تهیه شده و شامل ۴۰ سؤال و ۵ خرده مقیاس است و هر سؤال در طیف لیکرت به صورت ۶ گزینه ای از ۰ (کاملاً غلط) تا ۵ (کاملاً درست) پاسخ داده می شود. ۵ خرده مقیاس این سیاهه شامل ۱. باور مخرب بودن مخالفت ۲. باور عدم تغییر پذیری همسر ۳. توقع ذهن خوانی ۴. کمال گرایی جنسی ۵. باور در مورد تفاوت های جنسیتی می شود. /ایدلسون و/پشتین (۱۹۸۲) ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاس ها را در دامنه ۰/۷۲ تا ۰/۸۱ گزارش کرده اند. نسخه فارسی این سیاهه توسط مظاهری و پور/اعتماد (۱۳۸۲) به نقل از عبدالحمیدی (۱۳۸۵) با استفاده از ترجمه و ترجمه مجدد تهیه و ضریب آلفای کرونباخ کل آن را ۰/۷۵ گزارش کردند. در پژوهش حاضر ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس های باور به تخریب کنندگی مخالفت، توقع ذهن خوانی، باور به عدم تغییر پذیری همسر، کمال گرایی جنسی و باور مربوط به تفاوت های جنسی به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۶۲، ۰/۶۰، ۰/۶۲ و ۰/۶۴ محاسبه شد.

### ● یافته ها

در بخش نخست به یافته های آمار توصیفی و پس از آن به نتایج حاصل از تحلیل آمار استنباطی پرداخته می شود. در این بخش به منظور استخراج ویژگی های توصیفی شرکت کنندگان از شاخص های آمار توصیفی از قبیل شاخص های مرکزی و شاخص های پراکندگی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۱ ارائه شده است. با توجه به نتایج این جدول به نظر می رسد تفاوت محسوسی بین میانگین نمرات زنان و مردان در متغیرهای مورد پژوهش وجود ندارد. پس از بررسی شاخص های آمار توصیفی، به بررسی فرضیه های پژوهش پرداخته شد.

در بخش آمار استنباطی در ابتدا به بررسی ارتباط بین متغیرهای پژوهش پرداخته شد. به این منظور از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده

جدول ۱. شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش

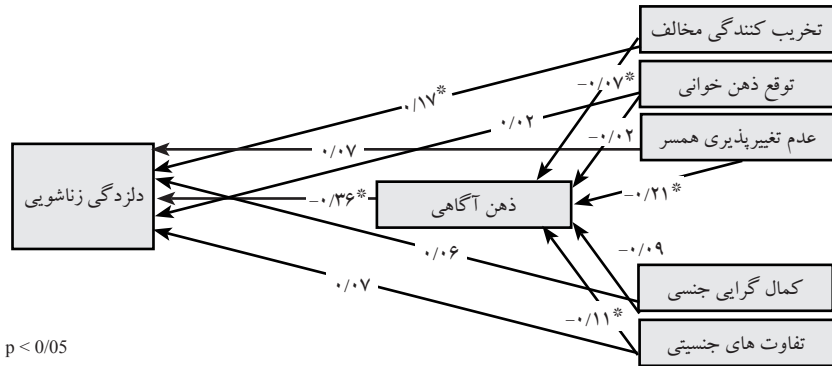
کل		مرد		زن		متغیرها
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
۰/۷۴	۲/۲۴	۰/۷۵	۲/۰۹	۰/۷۰	۲/۳۷	تخریب کنندگی مخالفت
۰/۶۱	۲/۶۳	۰/۶۲	۲/۵۸	۰/۶۰	۲/۶۸	توقع ذهن خوانی
۰/۵۶	۱/۸۵	۰/۵۶	۱/۸۱	۰/۵۷	۱/۸۸	عدم تغییرپذیری همسر
۰/۵۸	۲/۴۵	۰/۶۱	۲/۴۷	۰/۵۵	۲/۴۳	کمال گرایی جنسی
۰/۵۲	۲/۵۹	۰/۵۷	۲/۵۹	۰/۴۸	۲/۵۹	تفاوت های جنسیتی
۱۱/۱۹	۶۶/۶۶	۱۱/۵۲	۶۶/۹۶	۱۰/۹۱	۶۶/۳۹	ذهن آگاهی
۰/۶۹	۱/۸۲	۰/۶۸	۱/۷۳	۰/۶۹	۱/۹۰	دلزدگی زناشویی

است. با توجه به جدول ۲، بین ذهن آگاهی و همه مؤلفه‌های باورهای ارتباطی به جز توقع ذهن خوانی رابطه معنادار وجود داشت ( $p < ۰/۰۱$ ). بین ذهن آگاهی و دلزدگی زناشویی رابطه منفی معنادار وجود داشت ( $p < ۰/۰۱$ ). همچنین از بین مؤلفه‌های باورهای ارتباطی غیرمنطقی فقط توقع ذهن خوانی با دلزدگی زناشویی رابطه معنادار نداشت ( $p < ۰/۰۵$ ) و سایر مؤلفه‌ها با دلزدگی زناشویی رابطه مثبت معنادار داشتند ( $p < ۰/۰۱$ ). برای آزمون فرضیه چهارم، به انجام مراحل تحلیل الگوی مسیر پرداخته شد. به این منظور ابتدا با استفاده از شاخص «فاصله ماله‌لانویس»<sup>۱۱</sup>، فرض طبیعی بودن تک متغیره و نرمال بودن چند متغیره بررسی شد. نتایج این آزمون نشان داد که داده های این مطالعه از فرض طبیعی بودن تک متغیره و چند متغیره برخوردارند. به دنبال آن به برآورد و آزمون مدل تحلیل مسیر پرداخته شد. نتایج حاصل در نمودار ۲ و جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۲. نتایج آزمون همبستگی پیرسون برای متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱. تخریب کنندگی مخالفت	۱					
۲. توقع ذهن خوانی	۰/۳۳**	۱				
۳. عدم تغییرپذیری همسر	۰/۳۰**	۰/۰۴	۱			
۴. کمال گرایی جنسی	۰/۱۳*	۰/۰۸	۰/۱۲*	۱		
۵. تفاوت های جنسیتی	۰/۱۸**	۰/۰۸	۰/۰۱	۰/۱۲*	۱	
۶. ذهن آگاهی	-۰/۳۰**	-۰/۰۷	-۰/۲۸**	-۰/۱۵**	-۰/۱۵**	۱
۷. دلزدگی زناشویی	۰/۲۹**	۰/۰۷	۰/۱۹**	۰/۱۲*	۰/۱۵**	-۰/۴۳**

<sup>\*\*</sup> p < 0/05, <sup>\*</sup> p < 0/01



نمودار ۲. مدل تحلیل مسیر دلزدگی زناشویی با ضرایب مسیر

نتایج آزمون مدل پژوهش حاضر نشان داد که مقدار  $\chi^2$  دو، در این پژوهش معنادار نیست ( $p > 0/05$ ) و این امر بر برازش الگوی فرضی دلالت دارد. مقدار شاخص برازش تقریب ریشه میانگین مجذور خطا (RMSEA) برای مدل پژوهش حاضر  $0/027$  شد و مدل‌های قابل قبول دارای مقدار  $0/05$  یا کوچکتر هستند. مقدار هر سه شاخص «برازش تطبیقی» (CFI)، «نیکویی برازش» (GFI) و «نیکویی برازش تعدیل یافته» (AGFI) برای مدل پژوهش حاضر بزرگتر از  $0/90$  به دست آمد که نشان‌دهنده برازش مدل است. مقدار شاخص «برازش هنجار شده» (NFI) برای مدل پژوهش حاضر  $0/98$  شد که نشان می‌دهد مدل از سادگی لازم برخوردار است.

جدول ۳. شاخص‌های برازش برای مدل تحلیل مسیر دلزدگی زناشویی

NFI	GFI	AGFI	CFI	RMSEA	P	Df	$\chi^2$
0/981	0/996	0/973	0/995	0/027	0/274	4	5/129

پس از بررسی شاخص‌های برازش به بررسی ضرایب و وزن‌های رگرسیونی مدل و سطح معنی‌داری پرداخته شد. نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است. با توجه به این جدول اثر مستقیم و غیرمستقیم باور تخریب‌کنندگی مخالفت معنادار است و اثر مستقیم و غیرمستقیم توقع ذهن‌خوانی معنادار نیست. سایر خرده‌مقیاس‌ها شامل باور عدم تغییرپذیری همسر، کمال‌گرایی جنسی و باور به تفاوت‌های جنسیتی اثر غیرمستقیم بر دلزدگی زناشویی دارند و اثر مستقیم آن‌ها معنادار نیست. بر اساس این نتایج فرضیه چهارم مبنی بر نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی در رابطه بین باورهای ارتباطی و دلزدگی زناشویی تأیید شد.



جدول ۴. پارامترهای اصلی در مدل تحلیل مسیر دلزدگی زناشویی

متغیرها	مسیرها	پارامترها	وزن رگرسیون استاندارد	سطح معناداری
باورهای ارتباطی	تخریب کنندگی مخالفت --> ذهن آگاهی	گاما	-۰/۲۰۷	۰/۰۰۰۵
	تخریب کنندگی مخالفت --> دلزدگی	گاما	۰/۱۶۷	۰/۰۰۱
	توقع ذهن خوانی --> ذهن آگاهی	گاما	۰/۰۲۲	۰/۶۵۵
	توقع ذهن خوانی --> دلزدگی	گاما	۰/۰۲۰	۰/۶۷۷
	عدم تغییرپذیری همسر --> ذهن آگاهی	گاما	-۰/۲۰۹	۰/۰۰۰۵
	عدم تغییرپذیری همسر --> دلزدگی	گاما	۰/۰۳۶	۰/۴۶۶
	کمال گرایی جنسی --> ذهن آگاهی	گاما	-۰/۰۸۵	۰/۰۷۸
	کمال گرایی جنسی --> دلزدگی	گاما	۰/۰۳۵	۰/۴۵۳
	تفاوت های جنسیتی --> ذهن آگاهی	گاما	-۰/۱۰۸	۰/۰۱۲
	تفاوت های جنسیتی --> دلزدگی	گاما	۰/۰۶۵	۰/۱۶۲
	ذهن آگاهی --> دلزدگی	بتا	-۰/۳۵۸	۰/۰۰۰۵

### ● بحث و نتیجه گیری

○ یافته‌های پژوهش با تائید فرضیه اول نشان دادند که بین ذهن آگاهی و باورهای ارتباطی رابطه منفی وجود دارد. در تبیین رابطه ذهن آگاهی با باورهای ارتباطی می‌توان گفت افراد دارای سطح ذهن آگاهی بالاتر آگاهی بیشتری از افکار و هیجانات خود دارند، در پذیرش و کنترل افکار و احساسات خود توانا تر هستند و در نتیجه باورهای ناکارآمد در آنها تعدیل می‌شود (آبات و همکاران، ۲۰۱۴). ملیانی و همکارانش (۱۳۹۳) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی به افراد کمک می‌کند که تا افکار منفی خود را در هشیاری حفظ نمایند بیش از آنکه آنها را حذف نمایند. اغلب فرض می‌شود زمانی که زوجین بتوانند یکدیگر را درک کنند، ازدواج پایدار خواهد ماند اما وقتی عقیده‌ای در یکی از زوجین شکل گرفته باشد، غالباً بررسی مجدد و تغییر آن تقریباً غیرممکن است، چراکه انسان ایجاد ناپایداری در روان خود را تهدیدکننده تلقی می‌کند.

○ در تائید فرضیه دوم، یافته‌ها حاکی از رابطه منفی بین ذهن آگاهی و دلزدگی زناشویی بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت زوجین ذهن آگاه‌تر قادرند از مشکلات آگاهی داشته، راه‌حل‌های مناسبی پیدا کرده و به تعبیر برپی و لانگر (۲۰۰۵) به یک هماهنگی مفهومی دست یابند که آن‌ها را قادر می‌سازد تا مشکلات موجود در زندگی مشترک خود را ارزیابی

و باز ارزیابی کنند.

○ نتایج پژوهش‌های برپی و لانگر (۲۰۰۵) و بارنز، براون، کروس مارک، کمپیل و راج (۲۰۰۷) حاکی از این است که ذهن آگاهی رابطه معناداری با رضایت زناشویی دارد. همچنین نتیجه پژوهش امید بیکی (۱۳۹۱) نشان داد بین ذهن آگاهی و خودشناسی منسجم با رضایت زناشویی رابطه مثبت معنادار دارد. مطهری و همکاران (۱۳۹۱) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش ذهن آگاهی به‌طور معناداری در کاهش دلزدگی زناشویی مؤثر می‌باشد. نتایج این مطالعات با یافته مطالعه حاضر همسو می‌باشد.

○ در واری فرضیه سوم، یافته‌ها نشان دادند که بین باورهای ارتباطی و دلزدگی زناشویی رابطه مثبت وجود دارد. در تبیین این یافته باید بیان نمود که باورهای ارتباطی نقش بسیار مهمی در وقوع پدیده دلزدگی زناشویی دارد. باورهای غیرمنطقی درباره موقعیت‌های منفی به عواطف، تعارضات و تعاملات منفی منجر می‌شود و می‌تواند با ایجاد مزاحمت در ابراز عشق به دلزدگی منجر شود. نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که باور عدم‌تغییرپذیری همسر، باور تخریب‌کنندگی مخالفت، کمال‌گرایی جنسی و باور مربوط به تفاوت‌های جنسیتی با دلزدگی زناشویی رابطه مثبت دارند. همبستگی مثبت بین باور عدم‌تغییرپذیری همسر و دلزدگی زناشویی نشان می‌دهد که اکثر افراد بدون داشتن اطلاعات علمی کافی در خصوص رفتار آدمی و تحول شخصیت این باور را با خود حمل می‌کنند که ویژگی‌های رفتاری ژنتیکی و پایدار است و فرد همین است که هست. نکته مهم در اینجا حضور این باور خاص است که در شرایط نا رضایتمندی زناشویی، این مشکلات همسر است که ایجاد نا رضایتمندی نموده و او باید تغییر کند ولی متأسفانه اگر بخواهد هم نمی‌تواند. در واقع هیچ‌یک از همسران به این نکته توجه نمی‌کنند که هر دو باید تغییر کنند. بنابراین افرادی که این باور را دارند امیدی به تغییر همسر ندارند و همین مسئله منجر به وقوع دلزدگی زناشویی می‌شود.

○ یافته پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های سالیوان و سوییل (۱۹۹۵) و آدیس و برنارد (۲۰۱۳) که نشان داد بین باورهای ارتباطی غیرمنطقی و ناسازگاری و نارضایتی زناشویی رابطه مثبت معنادار وجود دارد و نتیجه پژوهش بشرپور و همکاران (۱۳۹۱) که نشان داد باورهای ارتباطی می‌توانند دلزدگی را پیش‌بینی کنند و همچنین نتیجه پژوهش

بختیار پور و عامری (۱۳۸۹) که نشان داد بین باورهای غیرمنطقی و دلزدگی زناشویی رابطه مثبت معنادار وجود دارد، همسو می باشد.

○ در بررسی فرضیه چهارم مبنی بر نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی در رابطه بین باورهای ارتباطی و دلزدگی زناشویی یافته‌ها نشان داد که خرده مقیاس های باورهای ارتباطی شامل باور تخریب‌کنندگی مخالفت، عدم‌تغییرپذیری همسر، کمال‌گرایی جنسی و باور مربوط به تفاوت‌های جنسیتی اثر غیرمستقیم بر دلزدگی زناشویی دارند. بر اساس نتایج به‌دست‌آمده به نظر می‌رسد که باورهای ارتباطی با واسطه ذهن آگاهی بر دلزدگی اثر دارد. در تبیین نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی در رابطه بین این دو متغیر می‌توان گفت که باورهای ارتباطی غیرمنطقی با کاهش سطح ذهن آگاهی به‌عنوان یک سازه شناختی پویا که قادر است پاسخ‌دهی افراد به موقعیت‌های تنیدگی را تعدیل نماید به دلزدگی منجر می‌شود.



## یادداشت‌ها

- |  |                           |
|--|---------------------------|
| 1. couple burnout                                    | 2. Maslach                |
| 3. Cherniss  | 4. Edewich                |
| 5. Pines   | 6. mindfulness            |
| 7. autism disorder                                   | 8. Couple Burnout Measure |
| 9. Mindfulness, Attention and Awareness Scale (MAAS) |                           |
| 10. Relationship Beliefs Inventory                   | 11. mahalanobis distance  |

## ● منابع

ادیب راد، نسترن؛ ادیب راد، مجتبی (۱۳۸۴). بررسی رابطه باورهای ارتباطی با دلزدگی زناشویی و مقایسه آن در زنان متقاضی طلاق و زنان خواهان ادامه زندگی مشترک. *تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، ۴ (۱۳)، ۹۹-۱۱۰.

اسدی، عدالت؛ منصور، لادن؛ خدابخشی کولایی، آناهیتا؛ فتح‌آبادی، جلیل (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین دلزدگی زناشویی، باورهای بد کارکردی جنسی و احقاق جنسی در زنان دارای همسر مبتلا به دیابت و مقایسه آن با زنان دارای همسر غیر مبتلا. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۹ (۳۵)، ۳۲۴-۳۱۱.

امید بیکی، مهسا؛ خلیلی، شیوا؛ غلامعلی لوسانی، مسعود؛ قربانی، نیما (۱۳۹۳). رابطه ذهن آگاهی و خودشناسی منسجم با رضایتمندی زناشویی. *مجله روانشناسی*، ۱۸ (۳)، ۳۲۷-۳۴۱.

بختیار پور، سعید؛ عامری، زینب (۱۳۸۹). رابطه بین وابستگی خاص نسبت به همسر و باورهای غیرمنطقی با دلزدگی زناشویی در دبیران متأهل شهر اهواز. *فصلنامه یافته‌های نو در روانشناسی*، ۴ (۱۰)، ۵۳-۷۰.

بشر پور، سجاد؛ محمدی، نسیم؛ صادقی، زلیخا. (۱۳۹۴). نقش کنترل هیجان و باورهای ارتباطی در پیش‌بینی دلزدگی زناشویی. *فصلنامه پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی*، ۵ (۱۷)، ۵۲-۶۴.

بهزاد پور، سمانه؛ وکیلی، مریم؛ مطهری، زهرا؛ سهرابی، فرامرز (۱۳۹۳). بررسی رابطه دلزدگی زناشویی با دین‌داری و تاب‌آوری در زنان بارور و نابارور. *فصلنامه نسیم تندرستی*، ۲ (۴)، ۲۴-۱۷.  
پاییز، آ. مالاچ (۱۳۸۴). *دلزدگی از روابط زناشویی*. ترجمه کامران افشار و سید حبیب گوهری راد. تهران: انتشارات رادمهر.

جلالی، داریوش؛ آقایی، اصغر؛ طالبی، هوشنگ؛ مظاهری، محمدعلی (۱۳۹۳). الگوی ساختاری نقش میانجی ذهن آگاهی در پیوند بین فشار روانی شغلی و پیامدهای آن. *فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۱۵ (۱)، ۱۶-۳۳.

شایسته، گلناز؛ صاحبی، علی؛ علی پور، احمد (۱۳۸۵). بررسی رابطه رضایتمندی زناشویی با باورهای ارتباطی و انتظارات غیرمنطقی زوجین. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۲ (۷)، ۲۲۳-۲۳۸.

عبدالمحمدی، کبری (۱۳۸۵). *بررسی و مقایسه باورهای ارتباطی و تعارضات زناشویی در زنان و مردان مراجعه کننده به دادگاه*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه شهید بهشتی تهران.

مطهری، زهرا؛ احمدی، خدابخش؛ بهزاد پور، سمانه؛ آزموده، فاطمه (۱۳۹۱). اثربخشی ذهن آگاهی بر کاهش دلزدگی زناشویی مادران دارای فرزند مبتلا به نقص توجه - بیش فعالی. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۳ (۴)، ۵۹۱-۶۱۳.

ملیانی، مهدیه؛ اللهیاری، عباسعلی؛ آزاد فلاح، پرویز؛ فتحی آشتیانی، علی؛ طاوولی، آزاده (۱۳۹۳). اثربخشی درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت و درمان شناختی رفتاری در واکنش‌پذیری شناختی و رضایتمندی از خود در زنان مبتلا به افسردگی اساسی عودکننده. *مجله روانشناسی*، ۱۸ (۴)، ۳۹۳-۴۰۷.

Abbott, R. A., Whear, R., Rodgers, L. R., Bethel, A., Coon, J. T., Kuyken, W., ... & Dickens, C. (2014). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction and mindfulness based cognitive therapy in vascular disease: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Journal of Psychosomatic Research*, 76(5), 341-351.

Addis, J., & Bernard, M. E. (2012). Marital adjustment and irrational beliefs. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 20(1), 3-13.

Asadi, M., Shiralipour, A., Nazry, A. M., Miri, M., & Shayad, S. (2011). The relationship between aggression and communicational belief with sexual assertiveness on women.

- Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 922-926.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500.
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12(1), 43-51.
- Capri, B. (2013). The Turkish Adaptation of the Burnout Measure-Short Version (BMS) and Couple Burnout Measure-Short Version (CBMS) and the Relationship between Career and Couple Burnout Based on Psychoanalytic-Existential Perspective. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(3), 1408-1417.
- Eidelson, R. J., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(5), 715-720.
- Epstein, N. (1986). Cognitive marital therapy: Multi level assessment and intervention. *Journal of Rational – Emotive Therapy*, 4(1), 68-81.
- Fowers, B. J. (2013). The limits of a technical concept of a good marriage: Exploring the role of virtue in communication skills. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27(3), 327-340.
- Jackson, B., Grove, J. R., & Beauchamp, M. R. (2010). Relational efficacy beliefs and relationship quality within coach-athlete dyads. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(8), 1035-1050.
- Jones, L., Hastings, R. P., Totsika, V., Keane, L., & Rhule, N. (2014). Child behavior problems and parental well-being in families of children with autism: The mediating role of mindfulness and acceptance. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 119(2), 171-185.
- Kianfard, M., et al (2014). *Prediction of positive and negative affect from sexual satisfaction and couple burnout factors in the staff*. J. Life Sci. Biomed. 4(6), 536-540. (in Persian).
- Latzman, R. D., & Masuda, A. (2013). Examining mindfulness and psychological inflexibility within the framework of Big Five personality. *Personality and Individual Differences*, 55(2), 129-134.
- Pines, A. M., Neal, M. B., Hammer, L. B., & Icekson, T. (2011). Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. *Social Psychology Quarterly*, 74(4), 361-386.
- Sullivan, B. F., & Schwebel, A. I. (1995). Relationship beliefs and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *The Family*

*Journal*, 3(4), 298-305.

Tanay, G., Lotan, G., & Bernstein, A. (2012). Salutory proximal processes and distal mood and anxiety vulnerability outcomes of mindfulness training: A pilot preventive intervention. *Behavior Therapy*, 43(3), 492-505.

Wenzel, M., von Versen, C., Hirschmüller, S., & Kubiak, T. (2015). Curb your neuroticism—mindfulness mediates the link between neuroticism and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 80, 68-75.

