

# فصلنامه روانشناسی زن

بهار ۱۳۹۹، دوره ۱، شماره ۱، صفحه‌های ۲۵-۱۳

## پیش‌بینی طلاق عاطفی زنان: نقش مهارت حل مسئله و سبک‌های زندگی

آمنه آذرگون<sup>۱</sup>، نادره سهرابی<sup>۲\*</sup>

دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۰۱/۲۰ اصلاح مقاله: ۱۳۹۹/۰۲/۱۸ پذیرش مقاله: ۱۳۹۹/۰۳/۱۱

### چکیده

این پژوهش با هدف اصلی تعیین سهم مهارت‌های حل مسئله و سبک‌های زندگی در پیش‌بینی طلاق عاطفی زنان انجام شد. روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی بود و جامعه آماری پژوهش را کلیه دانشجویان زن متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت تشکیل دادند. از بین جامعه آماری ۱۸۰ زن به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و مورد مطالعه قرار گرفتند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های طلاق عاطفی گاتمن (۲۰۰۸)، سبک زندگی (LSQ) و سبک‌های حل مسئله کسیدی و لانگ (۱۹۹۶) استفاده شد. بعد از جمع‌آوری و استخراج داده‌ها، نمرات شرکت‌کنندگان با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که بین ابعاد مهارت‌های حل مسئله و ابعاد سبک‌های زندگی با طلاق عاطفی در دانشجویان متأهل رابطه معناداری وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که ابعاد مهارت‌های حل مسئله و ابعاد سبک‌های زندگی به صورت معناداری قدرت پیش‌بینی طلاق عاطفی در دانشجویان زن متأهل را دارند. در مجموع نتایج این پژوهش نشان داد که سبک‌های زندگی و مهارت حل مسئله زنان می‌تواند از عوامل پیش‌بینی‌کننده مهم احتمال طلاق ایشان باشد؛ چرا که توانایی حل مسئله خانواده یکی از عوامل تعدیل‌کننده اثرات رویدادهای منفی زندگی است و سبک زندگی، عامل مهمی است که عملکرد سالم و ناسالم زناشویی را توجیه می‌کند و روشی برای پاسخگویی به دلایل ناسازگاری زوج‌ها ارائه می‌دهد.

**کلیدواژه‌ها:** مهارت‌های حل مسئله، سبک‌های زندگی، طلاق عاطفی

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران
۲. نویسنده مسئول: استادیار گروه روانشناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران

## مقدمه

خانواده اولین پایه‌گذار شخصیت، ارزش‌ها و نگرش‌های انسان است و پیدایش خانواده به سبک کنونی از ویژگی‌های با ارزش بشر در مقایسه با سایر موجودات می‌باشد (ارجمندسیاه‌پوش و پیرامون، ۱۳۹۳). بنیاد و اساس هر خانواده‌ای به ارتباط بین زن و شوهر بستگی دارد که مبتنی بر حس متقابل همسران و احساس مسئولیت نسبت به همدیگر است (بولکان<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). طلاق از مهم‌ترین عواملی است که به بنیان خانواده آسیب وارد می‌کند (ارجمندسیاه‌پوش و پیرامون، ۱۳۹۳). این پدیده که از آن به فسخ و پایان قانونی ازدواج یاد می‌کنند یکی از استرس‌آورترین رخدادهای زندگی است که ممکن است فرد تجربه کند و بر روابط او با دیگران نیز تأثیر می‌گذارد (ویلدر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲). طلاق عاطفی اولین مرحله در فرایند طلاق و بیانگر رابطه زناشویی رو به زوالی است که احساس بیگانگی جایگزین آن می‌شود (باستانی، گلزاری و روشنی، ۱۳۸۹).

گاتمن و گاتمن (۲۰۱۵) طلاق عاطفی را اولین مرحله در فرایند طلاق و بیانگر رابطه زناشویی رو به زوالی می‌داند که احساس بیگانگی جایگزین آن می‌شود و زن و شوهر اگر چه ممکن است با هم بودن را مانند یک گروه اجتماعی ادامه دهند اما جاذبه و اعتماد آن‌ها نسبت به یکدیگر از بین رفته است، در این شرایط زوجین به جای حمایت از یکدیگر در جهت آزار، ناکامی و تنزل عزت‌نفس یکدیگر عمل می‌کنند و هر یک دنبال یافتن دلیل برای اثبات عیب و کوتاهی و طرد یکدیگر هستند (اولسن و دفراین<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶). اگرچه آمارها بیانگر افزایش طلاق است (سازمان ثبت احوال)، نشان دهنده میزان دقیق نارضایتی در روابط زناشویی نیست؛ زیرا علاوه بر طلاق قانونی، طلاق عاطفی که نوعی نابهنجاری در نظام خانواده است نیز وجود دارد (باستانی، گلزاری و روشنی، ۱۳۹۰) که به جدایی زوجین منجر نمی‌شود، اما زندگی آن‌ها به ازدواجی که فاقد عشق، مصاحبت و هم‌نشینی است، تبدیل می‌شود (لعل زاده کندکلی، اصغری ابراهیم‌آباد و حصار

سرخ، ۱۳۹۴). طلاق عاطفی زمانی رخ می‌دهد که اختلافات بین زوجین شدت گرفته، توانایی یا میل به حل این اختلافات را ندارند و به یکدیگر بی‌اعتنا شده‌اند (حیدری و اجتماعی‌سنگری، ۱۳۹۴). طلاق عاطفی باعث به وجود آمدن روابط عاطفی ضعیف در خانواده می‌شود به گونه‌ای که بعضی از محققان معتقدند آثار منفی آن از طلاق بیشتر است و سبب گریزان شدن فرزندان از محیط خانواده، کاهش همبستگی و تعامل در خانواده، افزایش فردگرایی و انجام دادن امور بر اساس سود و منفعت شخصی می‌شود که این رفتارها به افزایش آسیب‌ها و تعارضات خانوادگی منجر می‌شود (یزدانی، حقیقتیان و کشاورز، ۱۳۹۲). از عوامل گوناگونی که ممکن است در بروز پدیده طلاق نقش داشته باشند، موضوع مهارت حل مسئله خانواده می‌باشد. حل مسئله خانواده در درک پویایی‌های تعاملات و روابط زناشویی مورد توجه بسیاری از پژوهشگران واقع شده است. یافته‌ها دال بر آنند که مهم نیست افراد در زندگی با مشکل، دردسر و گرفتاری رو به رو نشوند، بلکه مهم آن است که در مواجهه با این گونه موقعیت‌ها بتوانند به شیوه‌ای صحیح عمل کنند (چانگ، سانا، رایلی، ترنبرگ، زامبرگ و ادواردز<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷). پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که از توانایی حل مسئله برخوردار نیستند به محض اینکه با مانعی برخورد می‌کنند ممکن است رفتارهای تکانشی از خود بروز دهند، احساس ناکامی کنند، پرخاشگر شوند یا برای پرهیز از موقعیت مشکل‌ساز گوشه‌گیر شوند. تکرار چنین موقعیت‌هایی ممکن است به ایجاد و بروز رفتارهای غیر انطباقی منجر شود (کسیدی<sup>۵</sup>، ۲۰۱۰).

پژوهش احمدی، اشرفی، کیمیایی، افضلی (۲۰۱۰) نشان داد که حل مسئله خانواده روشی مؤثر در کاهش نارضایتی زناشویی محسوب می‌شود. در پژوهشی دیگر که توسط آزادی، کیمیایی و عباسی (۱۳۹۳) انجام شد نتایج نشان داد که افزایش توانایی حل مسئله خانواده و افزایش باورهای منطقی با کاهش میزان مشکلات و ناسازگاری زناشویی همراه

4. Chang, Sanna, Riley, Thornburg, Zumberg & Edwards.  
5. Cassidy

1. Bolkan  
2. Wilder  
3. Olson & Defrain

حفظ و ارتقای سلامتی، تصحیح و بهبود سبک زندگی ضروری است (طل آذر، توسلی، شریفی‌راد و شجاعی‌زاده، ۱۳۹۰). از آنجایی که خانواده اساس و شالوده‌ی زندگی فردی و اجتماعی است و هسته‌ی اصلی خانواده زن و شوهر هستند، هرگونه تلاش برای حفظ روابط از آسیب‌های احتمالی لازم و ارزشمند است. در سال‌های اخیر، احساس امنیت و آرامش و روابط صمیمانه میان مرد و زن به سستی گراییده و کانون خانواده دستخوش فرایندهای ناخوشایند شده است و جهان قیامی ناگهانی در افزایش نرخ طلاق را تجربه کرده است (صفی‌زاده و نخعی، ۲۰۱۶). لیکن علیرغم تحقیقات انجام شده، تحقیقی که به بررسی ارتباط سه متغیر سبک‌های زندگی و مهارت حل مسئله با طلاق عاطفی پرداخته باشد، انجام نشده است؛ بنابراین تحقیق حاضر با هدف رفع کمبودهای تحقیقاتی گذشته به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که آیا بین سبک‌های زندگی و مهارت حل مسئله خانواده با طلاق عاطفی در دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد مرودشت رابطه معناداری وجود دارد؟

### روش پژوهش

#### جامعه آماری و نمونه‌های پژوهش

پژوهش حاضر از نوع هدف کاربردی و از لحاظ روش‌شناسی، توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ تشکیل دادند. نمونه مورد نظر در این پژوهش ۱۸۰ نفر از دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت بودند که برای انتخاب آن‌ها از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد.

#### ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه طلاق عاطفی گاتمن. پرسشنامه طلاق عاطفی از کتاب موفقیت یا شکست در ازدواج نوشته جان گاتمن گرفته شده است. این پرسشنامه در سال ۲۰۰۸ نوشته شده و شامل جملاتی درباره جنبه‌های مختلف زندگی است که ممکن است فرد با آن موافق یا مخالف است. این مقیاس ۲۴ سؤال دارد و به شیوه بله یا خیر باید به آن جواب

است. چرا که ارزیابی مهارت حل مسئله فرد یک عامل مهمی است که در رابطه با اینکه چگونه یک موقعیت متعارض، مدیریت می‌شود؛ در نظر گرفته می‌شود (هپنر و لی، ۲۰۰۲). مهارت حل مسئله به منزله سپری در مقابل تأثیرات منفی حوادث اضطراب‌زای زندگی بوده و افرادی که واجد این مهارت نباشند بیشتر در معرض مسائل ناخوشایند قرار می‌گیرند. افرادی که دارای مهارت حل مسئله هستند در مقایسه با سایرین ناکامی کمتری را تجربه کرده و بهتر می‌توانند در مورد ابعاد دیگر کنترل مسئله تفکر کنند (لویمی، ۱۳۹۲).

علاوه بر عوامل عمده‌ای همچون عوامل اقتصادی، اجتماعی و شخصیتی عوامل دیگری همچون صمیمیت زوجین، وجود مرزهای زناشویی، الگوهای تعاملی خانواده (رحیمی و خیر، ۱۳۸۸) و سبک‌های زندگی نیز بر کیفیت روابط، تعهد زناشویی و طلاق عاطفی زوجین تأثیر می‌گذارند. به نظر می‌رسد سبک زندگی نقش تعیین‌کننده‌ای در رضایت زناشویی و کاهش طلاق عاطفی زوجین داشته باشد (جعفری، ۱۳۹۷). سبک زندگی نامطلوب زمینه را برای تضعیف ریشه‌های بنیان خانواده، افزایش طلاق و به وجود آمدن فساد نیز فراهم می‌کند و این امری است که تأثیرات سوء آن بر جامعه، خانواده و افراد انکارناپذیر است. بنابراین، با اتخاذ سبک زندگی سالم و مناسب می‌توان از بسیاری مشکلات و نارضایتی‌های زناشویی و تأثیرات منفی مستقیم و غیرمستقیم آن جلوگیری کرد و از رضایتمندی بیشتری در زندگی زناشویی برخوردار شد (افشانی، ۱۳۹۱). سبک زندگی، فعالیت‌های عادی و معمول روزانه است که افراد آن‌ها را در زندگی خود پذیرفته‌اند، به طوری که این فعالیت‌ها روی سلامت افراد تأثیر می‌گذارند. فرد با انتخاب سبک زندگی برای حفظ و ارتقای سلامتی خود و پیشگیری از بیماری‌ها اقدامات و فعالیت‌هایی را در مقابل بیماری‌ها انجام می‌دهد که این مجموعه سبک زندگی را تشکیل می‌دهد. اهمیت سبک زندگی بیشتر از آن جهت است که روی کیفیت زندگی و پیشگیری از بیماری‌ها مؤثر است. برای

داد. نمره‌گذاری پرسشنامه به صورت بله/خیر است. پاسخ بله امتیاز یک و پاسخ خیر ۰ می‌گیرد. هر چقدر میزان جواب‌های بله بیشتر باشد احتمال طلاق عاطفی بیشتر است. نمره بین ۰ تا ۸: احتمال جدایی در زندگی ضعیف است. نمره بین ۸ تا ۱۶: احتمال جدایی در زندگی متوسط است. نمره بالاتر از ۱۶: احتمال جدایی در زندگی قوی است. به منظور بررسی پایایی این مقیاس برای بررسی طلاق عاطفی، نیاز به ابزاری بود که بتوان از آن برای سنجش متغیر مورد نظر سود برد؛ به این منظور پرسشنامه فوق بین ۳۰ نفر توزیع شد و آلفای کرونباخ برای این مقیاس ۰/۹۱ به دست آمد. همچنین درست آزمایی محتوایی و صوری توسط پنج تن از اساتید مجرب این حوزه ارزیابی و مورد تأیید قرار گرفت. به این صورت که ابتدا یک فرم ۲۳ جمله‌ای از آزمون سنجش طلاق عاطفی ساخته شد که دارای ۵ گزینه در مقیاس طیف لیکرت بود. این آزمون در اختیار اساتید مربوطه قرار گرفت و از آنان خواسته شد تا به هر سؤال بر اساس اینکه آن سؤال تا چه اندازه ارزیابی کننده طلاق عاطفی است، نمرات ۱ تا ۵ بدهند. بدین صورت روایی صوری و محتوایی آزمون سنجیده شد (پورحسین و بیدست، ۱۳۹۳).

### ۳. پرسشنامه سبک‌های حل مسئله کسیدی و لانگ.

این پرسشنامه توسط لانگ و کسیدی (۱۹۹۶) طی دو مرحله ساخته شده و دارای ۲۴ سؤال است که شش عامل را می‌سنجد و هر کدام از عوامل دربرگیرنده چهار ماده از مواد آزمون می‌باشد. درماندگی، مهارگری حل مسئله، سبک خلاقیت، اعتماد در حل مسئله، سبک اجتناب، سبک گرایش. نمره‌گذاری به شکل صفر و یک انجام می‌شود و برای گزینه‌ی نمی‌دانم نیز نمره‌ی ۰/۵ در نظر گرفته می‌شود و سپس جمع این نمرات، نشان‌دهنده نمره کلی هر کدام از عوامل ۶ گانه است؛ بنابراین هر یک از عوامل با داشتن ۴ سؤال، نمره‌ای برابر با حداقل صفر و حداکثر ۴ خواهند داشت. هر عاملی که بالاترین نمره را داشته باشد، نشان می‌دهد فرد به هنگام مواجهه با مشکلات از آن شیوه استفاده می‌کند. در این حالت حداکثر نمره حل مسئله ۲۴ و حداقل نمره صفر و نمره متوسط ۱۲ خواهد بود (بخشی پور و همکاران، ۱۳۸۷). مقیاس شیوه حل مسئله توسط محمدی و

داد. نمره‌گذاری پرسشنامه به صورت بله/خیر است. پاسخ بله امتیاز یک و پاسخ خیر ۰ می‌گیرد. هر چقدر میزان جواب‌های بله بیشتر باشد احتمال طلاق عاطفی بیشتر است. نمره بین ۰ تا ۸: احتمال جدایی در زندگی ضعیف است. نمره بین ۸ تا ۱۶: احتمال جدایی در زندگی متوسط است. نمره بالاتر از ۱۶: احتمال جدایی در زندگی قوی است. به منظور بررسی پایایی این مقیاس برای بررسی طلاق عاطفی، نیاز به ابزاری بود که بتوان از آن برای سنجش متغیر مورد نظر سود برد؛ به این منظور پرسشنامه فوق بین ۳۰ نفر توزیع شد و آلفای کرونباخ برای این مقیاس ۰/۹۱ به دست آمد. همچنین درست آزمایی محتوایی و صوری توسط پنج تن از اساتید مجرب این حوزه ارزیابی و مورد تأیید قرار گرفت. به این صورت که ابتدا یک فرم ۲۳ جمله‌ای از آزمون سنجش طلاق عاطفی ساخته شد که دارای ۵ گزینه در مقیاس طیف لیکرت بود. این آزمون در اختیار اساتید مربوطه قرار گرفت و از آنان خواسته شد تا به هر سؤال بر اساس اینکه آن سؤال تا چه اندازه ارزیابی کننده طلاق عاطفی است، نمرات ۱ تا ۵ بدهند. بدین صورت روایی صوری و محتوایی آزمون سنجیده شد (پورحسین و بیدست، ۱۳۹۳).

### ۲. پرسشنامه سبک زندگی (LSQ).

این پرسشنامه دارای ۷۰ سؤال بوده و هدف آن ارزیابی ابعاد مختلف سبک‌های زندگی (سلامت جسمانی ۱-۸)، ورزش و تندرستی ۹-۱۵)، (کنترل وزن و تغذیه، ۱۶-۲۲)، (پیشگیری از بیماری‌ها ۲۳-۲۹)، (سلامت روان‌شناختی، ۳۰-۳۶)، (سلامت معنوی ۳۷-۴۲)، (سلامت اجتماعی ۴۳-۴۹)، (اجتناب از داروها و مواد مخدر ۵۰-۵۵)، (پیشگیری از حوادث ۵۶-۶۳) و (سلامت محیطی ۶۴-۷۰) است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده است. طیف پاسخگویی این پرسشنامه از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه به این شکل است. (هرگز=۰ نمره، گاهی اوقات=۱ نمره، معمولاً=۲ نمره، همیشه=۳ نمره). امتیازات خود را از ۷۰ عبارت فوق با یکدیگر جمع نمایید. حداقل امتیاز ممکن ۰ و حداکثر ۲۱۰ خواهد بود. نمره بین ۰ تا ۷۰: سبک زندگی

حل مسئله، بحث روشن و واضحی از ضریب روایی آن به میان نیامده است، اما درباره برخی سؤال‌های آن - برخی شواهد مانند افرادی که از آن استفاده کرده‌اند و در این زمینه تخصص لازم را دارند (محمدی و صاحبی، ۱۳۸۰) - نشان‌دهنده ارتباط مقیاس با خصیصه موردبررسی است (آهنگی و همکاران، ۱۳۸۸).

**روش اجرای** برای انجام این پژوهش ابتدا با روش میدانی و کتابخانه‌ای ادبیات نظری و تحقیقات انجام شده داخلی و خارجی مرتبط با موضوع پژوهش، جمع‌آوری گردید. سپس با اخذ مجوز از دانشگاه آزاد مرودشت گروه نمونه به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. پس از برقراری ارتباط و کاهش حساسیت آزمودنی‌ها راجع به پرسشنامه و دلایل انتخاب آن‌ها در نمونه توضیحات لازم از سوی محقق راجع به نحوه تکمیل پرسشنامه ارائه گردید و آزمودنی‌ها پرسشنامه‌ها را تکمیل نمودند. به آزمودنی‌ها اطمینان خاطر داده شد که پاسخ‌های آنان محرمانه باقی خواهد ماند، لذا از آن‌ها خواسته شد صادقانه پرسشنامه را تکمیل نمایند. از آزمودنی‌ها خواسته شد اگر در تکمیل پرسشنامه با ابهامی مواجه شدند از پژوهشگر بخواهند توضیح بیشتری بدهد. برای جمع‌آوری اطلاعات در پژوهش حاضر از پرسشنامه‌های طلاق عاطفی، مهارت حل مسئله و سبک‌های زندگی استفاده گردید. در نهایت داده‌های جمع‌آوری شده را با استفاده از نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت و در پایان نیز گزارش نهایی تحقیق تدوین گردید.

#### یافته‌ها

(۴۱ درصد) از شرکت‌کنندگان مشغول به تحصیل، ۸۲ نفر (۴۶ درصد) دارای شغل آزاد و ۲۴ نفر (۴۶ درصد) دارای شغل دولتی بودند.

صاحبی (۱۳۸۰) اعتبار یابی شده و ضریب آن‌ها و میانگین همبستگی درونی ماده آزمون‌ها به شرح زیر مشخص شده است. آلفا درماندگی ۰,۶۶، مهارگری حل مسئله ۰,۶۶، سبک خلاقیت ۰,۵۷، اعتماد در حل مسئله ۰,۷۱، سبک اجتناب ۰,۵۱ و سبک گرایش ۰,۵۳ ضرایب پایایی این آزمون بر طبق این مطالعه برای تمام زیرمقیاس‌ها بالاتر از ۰,۵۰ است. در پژوهش محمدی نیز ضرایب آلفا بالای ۰,۵۰ بودند (به جز سبک اجتناب) بنابراین مقیاس از پایایی لازم برخوردار است. (محمدی و صاحبی، ۱۳۸۸). کسیدی و برنسایدا<sup>۱</sup> (۱۹۹۶)، سازگاری درونی عوامل یادشده را به ترتیب ۰,۱۸۶، ۰,۱۶۶، ۰,۰۷۱، ۰,۰۵۲ و ۰,۰۶۵ گزارش کردند. در پژوهش محمدی (۱۳۷۷)، نیز ضرایب آلفا بالای ۰,۵۰ بودند (به جز سبک گرایش). افزون بر این محمدی و صاحبی (۱۳۸۰)، پایایی درونی این آزمون را با بهره‌گیری از ضریب آلفای کرونباخ، برابر با ۰,۶۰ گزارش نمودند. هم‌چنین ضریب آلفا در بررسی باباپور خیرالدین (۱۳۸۲)، برابر با ۰,۷۷ و ضریب روایی آن ۰,۸۷ گزارش شده است و با در نظر گرفتن شاخص پایایی به‌عنوان ضریب اعتبار (ضریب اعتبار برابر است با ریشه دوم ضریب پایایی)، ضریب روایی این مقیاس را برابر با ۰,۸۷ گزارش کردند. محمدی (۱۳۸۳)، در پژوهشی نشان داده است که بین خرده مقیاس‌ها، همبستگی معناداری وجود دارد که دامنه این ضرایب بین ۰,۵۱ تا ۰,۷۲ می‌باشد، ارتباطی که نشانگر «روایی همگرای<sup>۲</sup>» این مقیاس است. روایی این مقیاس، بیشتر متکی به روایی محتوا<sup>۳</sup> و روش ساخت و تهیه آن است. با آنکه در دستورالعمل مقیاس شیوه میانگین و انحراف استاندارد زنان شرکت‌کننده در پژوهش برابر با ۳۴/۳۶ (۲/۵۷) بود. از این بین ۳۳ نفر (۱۸ درصد) دارای مدرک تحصیلی کارشناسی، ۱۰۲ نفر (۵۷ درصد) کارشناسی ارشد و ۴۵ نفر (۲۵ درصد) دکتری بودند. ۷۴ نفر

## جدول ۱. یافته‌های توصیفی متغیرهای ابعاد سبک زندگی، مهارت‌های حل مسئله و طلاق عاطفی

مقیاس	شاخص آماری	میانگین	انحراف استاندارد	ضریب کشیدگی	ضریب کجی	ضریب ضریب تحمل	تورم واریانس	دوربین واتسون
نمره کل سبک زندگی	۱۶۷/۳۷	۱۱/۲۳	-۰/۷۸	۰/۴۵	۱/۷۱	۱/۷۰	۰/۵۶	۱/۷۸
سبک سلامت جسمانی	۱۹/۹۲	۳/۱۲	۰/۶۳	-۰/۴۷	۱/۴۹	۰/۵۱		
سبک ورزش و تندرستی	۱۶/۶۸	۲/۵۰	-۰/۱۳	۰/۷۳	۱/۶۲	۰/۵۴		
سبک کنترل وزن و تغذیه	۱۶/۱۶	۳/۰۹	-۰/۵۸	۰/۹۲	۱/۷۳	۰/۶۰		
سبک پیشگیری از بیماری‌ها	۱۶/۲۲	۲/۴۲	-۱/۶۴	۰/۸۰	۱/۰۷	۰/۴۷		۱/۸۰
سبک سلامت روان‌شناختی	۱۴/۴۰	۲/۵۵	-۰/۸۰	۰/۴۴	۱/۶۲	۰/۵۰		
سبک سلامت معنوی	۱۶/۸۰	۲/۲۵	-۰/۰۳	۰/۴۴	۱/۶۰	۰/۴۹		
سبک سلامت اجتماعی	۱۸/۵۷	۱/۹۰	-۱/۱۰	-۱/۵۲	۱/۷۴	۰/۶۱		
سبک اجتناب از داروها و مواد	۱۵/۷۷	۲/۳۷	-۰/۰۸	۰/۵۲	۱/۵۳	۰/۵۲		
سبک پیشگیری از حوادث	۱۸/۲۶	۲/۲۷	-۱/۷۴	۰/۷۷	۱/۵۴	۰/۵۱		
سبک سلامت محیطی	۱۴/۴۲	۰/۹۳	۱/۵۲	-۱/۳۰	۱/۵۶	۰/۵۴		
درماندگی در حل مسئله	۳/۹۹	۱/۰۵	-۰/۳۳	-۰/۹۲	۱/۷۴	۰/۶۲		
مهارت‌گری حل مسئله	۳/۸۴	۰/۹۸	-۰/۱۹	۰/۳۳	۱/۷۴	۰/۶۲		
سبک خلاقیت	۳/۱۶	۰/۹۳	-۰/۱۹	۰/۳۳	۱/۷۰	۰/۶۳		۱/۷۸
اعتماد در حل مسئله	۳/۳۸	۰/۸۶	-۱/۵۷	-۰/۵۲	۱/۶۱	۰/۵۷		
سبک اجتناب	۱/۹۹	۱/۰۸	-۱/۳۰	-۰/۴۷	۱/۱۸	۰/۵۹		
سبک گرایش	۲/۵۰	۲/۲۳	-۰/۱۴	۰/۵۸	۱/۴۹	۰/۵۵		
طلاق عاطفی	۱۱/۸۱	-	-	-	-	-	-	-

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین و انحراف استاندارد نمره کل سبک زندگی برابر با ۱۶۷/۳۷ (۱۱/۲۳) است که بیشترین نمره مربوط به سبک سلامت جسمانی با میانگین و انحراف استاندارد ۱۹/۹۲ (۳/۱۲) و کمترین نمره مربوط به سبک سلامت روان‌شناختی با میانگین و انحراف استاندارد ۱۴/۴۰ (۲/۴۲) گزارش شده است. همچنین بالاترین نمره در سبک‌های حل مسئله مربوط به درماندگی در حل مسئله با میانگین و انحراف استاندارد ۳/۹۹ (۱/۰۵) و مهارت‌گری حل مسئله با میانگین و انحراف استاندارد ۳/۸۴ (۰/۹۸) است. سبک خلاقیت با میانگین و انحراف استاندارد ۳/۱۶ (۰/۹۳) و اعتماد در حل مسئله با میانگین و انحراف استاندارد ۳/۳۸ (۰/۸۶) است. سبک اجتناب با میانگین و انحراف استاندارد ۱/۹۹ (۱/۰۸) و سبک گرایش با میانگین و انحراف استاندارد ۲/۵۰ (۲/۲۳) است. طلاق عاطفی با میانگین و انحراف استاندارد ۱۱/۸۱ (۲/۲۳) است.

تنظیم هیجان ۳/۹۹ (۰/۷۶) و کمترین نمره مربوط به سبک اجتناب با میانگین و انحراف استاندارد ۱/۹۹ (۰/۸۶) است. میانگین و انحراف استاندارد نمره طلاق عاطفی نیز برابر با ۱۱/۸۱ (۲/۲۳) به دست آمد. میزان ضریب کجی و کشیدگی بین ۲+ و ۲- است؛ بنابراین توزیع داده‌ها طبیعی است. مقدار دوربین واتسون نیز در فاصله مجاز ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد؛ بنابراین مفروضه عدم وجود همبستگی بین خطاها تأیید و از رگرسیون استفاده شد.

## جدول ۲. ضریب همبستگی پیرسون بین مهارت‌های حل مسئله با طلاق عاطفی

متغیر	ضریب همبستگی	سطح معناداری
درماندگی در حل مسئله	۰/۴۵۲**	۰/۰۰۱
مهارت‌گری حل مسئله	۰/۲۱۵**	۰/۰۰۴
سبک خلاقیت	-۰/۴۲۸**	۰/۰۰۱

۰/۰۱۷	-۰/۱۷۸*	اعتماد در حل مسئله
۰/۰۰۱	۰/۳۰۶**	سبک اجتناب
۰/۰۰۱	-۰/۲۵۵**	سبک گرایش
۰/۰۰۱	-۰/۲۵۵**	سبک سلامت جسمانی
۰/۰۳۵	-۰/۱۵۸*	سبک ورزش و تندرستی
۰/۰۲۹	-۰/۱۶۳*	سبک کنترل وزن و تغذیه
۰/۰۰۲	-۰/۱۹۹**	سبک پیشگیری از بیماری‌ها
۰/۰۴۹	-۰/۱۱۹*	سبک سلامت روان‌شناختی
۰/۰۴۴	-۰/۱۲۷*	سبک سلامت معنوی
۰/۰۴۱	-۰/۱۳۱*	سبک سلامت اجتماعی
۰/۰۴۵	-۰/۱۲۶*	سبک اجتناب از داروها و مواد مخدر
۰/۰۰۱	-۰/۳۱۱**	سبک پیشگیری از حوادث
۰/۰۰۱	-۰/۴۵۹**	سبک سلامت محیطی

\*p&lt;0/05 \*\* p&lt;0/01

است. با توجه به معنادار بودن ضریب همبستگی به دست آمد بین مهارت‌های حل مسئله و ابعاد سبک زندگی با طلاق عاطفی در ادامه به بررسی میزان پیش‌بینی طلاق عاطفی بر اساس مهارت‌های حل مسئله و همچنین ابعاد سبک زندگی از رگرسیون استفاده می‌شود.

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که بین سبک درماندگی در حل مسئله، سبک مهارگری حل مسئله و سبک اجتنابی با طلاق عاطفی همبستگی مثبت و سبک خلاقیت، سبک اعتماد در حل مسئله و سبک گرایش همبستگی منفی با طلاق عاطفی دارد. نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که بین همه ابعاد سبک‌های زندگی با طلاق عاطفی همبستگی منفی برقرار

جدول ۳. نتایج رگرسیون پیش‌بینی طلاق عاطفی بر اساس مهارت‌های حل مسئله

Sig	T	Beta	B	F	R <sup>2</sup>	R	متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک
۰/۰۰۱	۶/۱۶	-	۷/۰۲				مقدار ثابت	
۰/۰۰۱	۴/۸۱	۰/۳۰	۰/۸۸				درماندگی در حل مسئله	
۰/۰۱۲	۲/۵۳	۰/۱۵	۰/۳۲				طلاق	مهارگری حل مسئله
۰/۰۰۱	-۵/۹۲	-۰/۳۵	-۰/۷۹	۲۱/۸۷	۰/۴۳	۰/۶۵	عاطفی	سبک خلاقیت
۰/۰۴۷	-۱/۹۲	-۰/۱۱	-۰/۲۹					اعتماد در حل مسئله
۰/۰۰۱	۳/۳۰	۰/۲۰	۰/۴۵					سبک اجتناب
۰/۰۴۸	-۱/۸۱	-۰/۱۱	-۰/۲۴					سبک گرایش

مهارت‌های حل مسئله R<sup>2</sup> برابر ۰/۴۳ شده است به این معنا که مهارت‌های حل مسئله ۴۳ درصد توانایی پیش‌بینی طلاق عاطفی را دارند. همان‌طور که نتایج جدول نشان می‌دهد مهارت‌های حل مسئله توانستند طلاق عاطفی را پیش‌بینی

شاخص R<sup>2</sup> (ضریب تعیین چندگانه) مشخص می‌کند که چند درصد از تغییرات متغیر ملاک توسط متغیرهای پیش‌بین تبیین می‌شوند به عبارت دیگر متغیرهای پیش‌بین چند درصد توانایی برازش متغیر وابسته را دارند که در این پژوهش مقدار

حل مسئله با ضریب بتای ۰/۱۱-، سبک اجتنابی با ضریب بتای ۰/۲۰ و سبک گرایش با ضریب بتای ۰/۱۱- توانستند طلاق عاطفی را پیش‌بینی کنند.

کنند. این پیش‌بینی در سبک درماندگی در حل مسئله با ضریب بتای ۰/۳۰-، سبک مهارگری حل مسئله با ضریب بتای ۰/۱۵-، سبک خلاقیت با ضریب بتای ۰/۳۵-، سبک اعتماد در

جدول ۴. نتایج رگرسیون پیش‌بینی طلاق عاطفی بر اساس ابعاد سبک‌های زندگی

Sig	T	Beta	B	F	R <sup>2</sup>	R	متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین
۰/۰۰۱	۴/۶۱	-	۱۰/۰۲					مقدار ثابت
۰/۱۰۲	-۱/۶۴	-۰/۱۲	-۰/۲۶					سبک سلامت جسمانی
۰/۴۷	-۰/۷۱	-۰/۰۴	-۰/۰۴					سبک ورزش و تندرستی
۰/۸۶	-۰/۱۶	-۰/۰۱	-۰/۰۱					سبک کنترل وزن و تغذیه
۰/۰۰۱	-۳/۶۲	-۰/۲۲	-۰/۱۶				طلاق	سبک پیشگیری از بیماری‌ها
۰/۰۰۱	-۳/۹۱	-۰/۵۳	-۰/۴۹	۱۲/۱۱	۰/۴۱	۰/۶۴	عاطفی	سبک سلامت روان‌شناختی
۰/۰۰۱	-۴/۳۰	-۰/۶۷	-۰/۵۹					سبک سلامت معنوی
۰/۳۲	-۰/۹۹	-۰/۰۸	-۰/۰۸					سبک سلامت اجتماعی
۰/۳۷	-۰/۸۹	-۰/۰۵	-۰/۰۶					سبک اجتناب از داروها و مواد مخدر
۰/۰۰۸	-۲/۶۸	-۰/۱۹	-۰/۱۷					سبک پیشگیری از حوادث
۰/۰۰۱	-۴/۹۲	-۰/۳۲	-۰/۳۲					سبک سلامت محیطی

پژوهش حاضر با هدف تعیین سهم مهارت‌های حل مسئله و سبک‌های زندگی در پیش‌بینی طلاق عاطفی دانشجویان شاغل انجام گرفت. با توجه به نتایج به دست آمده در جدول ۳ می‌توان چنین استنباط کرد که مهارت‌های حل مسئله توانستند طلاق عاطفی را پیش‌بینی کنند. این پیش‌بینی در سبک درماندگی در حل مسئله با ضریب بتای ۰/۳۰-، سبک مهارگری حل مسئله با ضریب بتای ۰/۱۵-، سبک خلاقیت با ضریب بتای ۰/۳۵-، سبک اعتماد در حل مسئله با ضریب بتای ۰/۱۱-، سبک اجتنابی با ضریب بتای ۰/۲۰ و سبک گرایش با ضریب بتای ۰/۱۱- توانستند طلاق عاطفی را پیش‌بینی کنند. این نتایج با نتایج به دست آمده از پژوهش‌های رضاییان و همکاران (۱۳۹۷)، آسنجرانی (۱۳۹۷)، آقاییوسفی و شریف (۱۳۹۰)، گاوی و کوریج (۲۰۱۵)، زیابین و همکاران (۲۰۱۲)، گل باسی و همکاران (۲۰۰۸)، مارکمن و هالوگ (۱۹۹۳) همسو و هماهنگ می‌باشد. در تبیین نتیجه این فرضیه می‌توان به این مسئله اشاره

شاخص  $R^2$  (ضریب تعیین چندگانه) مشخص می‌کند که چند درصد از تغییرات متغیر ملاک توسط متغیرهای پیش‌بین تبیین می‌شوند به عبارت دیگر متغیرهای پیش‌بین چند درصد توانایی برازش متغیر وابسته را دارند؛ که در این پژوهش مقدار ابعاد سبک‌های زندگی  $R^2$  برابر ۰/۴۱ شده است به این معنا که سبک‌های زندگی ۴۱ درصد توانایی پیش‌بینی طلاق عاطفی را دارند. همان‌طور که نتایج جدول نشان می‌دهد سبک‌های زندگی توانستند طلاق عاطفی را پیش‌بینی کنند. این پیش‌بینی در سبک زندگی پیشگیری از بیماری‌ها با ضریب بتای ۰/۲۲-، سبک زندگی سلامت روان‌شناختی با ضریب بتای ۰/۵۵-، سبک زندگی سلامت معنوی با ضریب بتای ۰/۶۷-، سبک زندگی پیشگیری از حوادث با ضریب بتای ۰/۱۹- و سبک زندگی سلامت محیطی با ضریب بتای ۰/۳۲- توانستند طلاق عاطفی را پیش‌بینی کنند.

### بحث و نتیجه‌گیری



مسئله را تمرین می‌کنند و فرصت اندیشیدن و تفکر به آنان داده می‌شود، ایده‌ها یا افکار نو و خالق در آنان پرورده می‌شود. این امر موجب می‌شود تا مهارت حل مسئله در دانشجویان پرورش یافته و بدین وسیله در عمل در حل مشکلات زناشویی، دست به کارآفرینی زده و به خلاقیت خود جامه عمل ببوشانند (آسنجری، ۱۳۹۷). لذا می‌توان نتیجه گرفت که خلاقیت در حل مسائل موجب کاهش مشکلات زناشویی و در نتیجه کاهش طلاق عاطفی خواهد شد. در تبیین یافته‌های ذکرشده، می‌توان گفت حل مسئله از جمله مهارت‌های سازنده‌های است که می‌تواند مشکلات رابطه‌ای همسران را کاهش دهد. همچنین آگاهی زوجین از طبیعی بودن اختلاف‌ها و تفاوت‌های زن و شوهر و نگرستن به تعارض به‌عنوان یک مسئله و چالش برای حل کردن و نه یک عامل تهدیدکننده و مخرب می‌تواند در حل اختلافات آن‌ها کمک بسزایی محسوب شود. یکی از مهم‌ترین مشخصه‌های موقعیت‌های مسئله آفرین از جمله تعارض همسران، واکنش هیجانی است؛ بنابراین اولین قدم در کلیه مسائل زندگی مکث کردن و فکر کردن به آن‌ها است. به عقیده محقق استفاده از مهارت‌های سازنده حل مسئله برای رفع مسائل و به‌کارگیری عاطفه، احساس و کنترل هیجان‌ات منفی و تأثیر متقابل آن‌ها بر روی یکدیگر، نقش مهمی در کاهش تعارضات و طلاق عاطفی آن دارد. کراپلی (۲۰۰۱) توضیح می‌دهد زوج‌هایی که از مهارت‌های حل مسئله یا مذاکره (مانند فعالانه گوش دادن، خلاقیت، اعتماد، گرایش، ارائه راه‌حل و احساسات همدلی)، مهارت‌های حل تعارض، افزایش تعامل مثبت و ایجاد احساس مثبت به رابطه، بیشتر استفاده می‌کنند، سازگاری و رضایتمندی زناشویی بیشتری دارند و در نتیجه طلاق عاطفی آن‌ها کاهش می‌یابد؛ که هرگاه قدرت حل مسئله در فرد و اعضای خانواده بالا باشد تعامل خوبی با همدیگر خواهند داشت و خواهند توانست تعارضات نقشی را به‌خوبی حل و فصل نمایند. حل مسئله نقش بسیار مهمی در کنترل درگیری عاطفی و رفتاری دارد. به این دلیل که کنترل رفتار در اثر تشخیص دقیق شرایط و استفاده از بهترین راه‌حل، بروز و ظهور می‌نماید. در صورتی که

کرد که از آنجا که هر خانواده با مشکلات مختلفی روبرو است، لذا یادگیری مهارت‌های حل مسئله به زوج کمک خواهد کرد که بتوانند قبل از پرداختن به حل مسائل آن‌ها را اولویت‌بندی کرده و ابتدا مشکلات و مسائلی که تأثیر بیشتری بر روابط زوجین داشته آن‌ها را حل کنند. به نظر شور عملکرد زوجینی که قادر به حل مسئله می‌باشند در زندگی زناشویی بهتر از سایرین است. وی در این زمینه عقیده دارد که زوجین فاقد مهارت حل مسئله در مواجهه با مسائل و مشکلات گوناگونی که در زندگی با آن‌ها روبرو می‌شوند قادر به پیش‌بینی عمل خود نبوده و نمی‌توانند برای حل مشکل به راه‌حل‌های مختلف و متنوع بیندیشند. نتایج تحقیق حاضر نشان داد که از بین مؤلفه‌های مهارت حل مسئله، سبک اعتماد در حل مسئله می‌تواند گرایش دانشجویان متأهل را به طلاق عاطفی کاهش دهد، بنابراین چنین می‌توان گفت که دانشجویانی که با توجه به اعتماد به نفس بالا، کفایت بالاتری دارند در حل مسائل توانمندترند و راهبردهای رفتاری مناسب‌تری در مواجهه با مشکلات از خود نشان می‌دهند چرا که در واقع به طور فعالانه‌تری با موقعیت‌های پیش‌آمده مقابله می‌کنند. به عبارتی تأکید بر جهت‌گیری حل مسئله، تبیین مسئله، ارائه راه‌حل‌ها و تصمیم‌گیری از میان راه‌حل‌های موجود باعث بالارفتن اعتماد به نفس در دانشجویان می‌شود و توانایی، کنترل و مدیریت مسائل پیچیده زندگی را در آنان افزایش می‌دهد و در نتیجه حل مناسب مشکلات، تعارض زناشویی و طلاق عاطفی کاهش خواهد یافت (رضائیان و همکاران، ۱۳۹۷).

حل خلاق مسئله فرایند یا روشی است که دانشجویان متأهل به کمک آن در برخورد با مسائل چالش برانگیز و تعارضات زناشویی، به جمع‌آوری راه‌حل‌های گوناگون می‌پردازند و با ایده‌یابی، بهترین راه‌حل را انتخاب کرده و برای انجام آن برنامه‌ریزی می‌کنند. تورنبول و همکاران (۲۰۱۰) عقیده دارند که سبک حل مسئله خلاقیت، توانایی تولید افکار جدید و ترکیب افکار موجود به شکل‌های جدید برای یافتن ایده‌ها و راه‌حل‌های جدید برای حل مسئله است. با توجه به اینکه در الگوی حل خالق مسئله، دانشجویان راه‌های مختلف حل

تبیین کرد که ورزش هم در کوتاه‌مدت و هم در درازمدت تقویت روانی و بهبود ذهنی به همراه می‌آورد. سبک زندگی فعالانه منجر به کاهش نشانه‌های افسردگی و اضطراب می‌گردد و توانایی افراد برای مقابله با استرس و تنش‌های زندگی زناشویی را افزایش می‌دهد. فعالیت‌های بدنی تأثیرات مثبتی در ایجاد اعتماد به نفس در بزرگسالان دارد و می‌تواند تنش و فشار روانی را کاهش دهد (مونیکا، ۲۰۱۴). از نظر بالینی این امر مشخص شده که فعالیت بدنی می‌تواند اثرات سودمندی بر بیماری‌های فشارخون، پوکی استخوان، دیابت بزرگسالان و برخی اختلالات روانی داشته باشد. فعالیت‌های بدنی در محیط‌های طبیعی می‌تواند راهی مطمئن برای کاهش اضطراب و هیجانات درونی افراد باشد. تنش عصبی، افسردگی، عصبانیت، خستگی و آشفتگی، همگی متعاقب فعالیت‌های بدنی کاهش می‌یابد، در حالی که نیروی ذهنی افزایش می‌یابد. تغییرات مثبت در خودپنداری، افزایش اعتماد به نفس و خودآگاهی، تغییرات مثبت در خلق و خوی، افزایش انرژی و توانایی در برخورد با فعالیت‌های روزمره، افزایش اشتیاق به روابط اجتماعی و پیشرفت مثبت در تحمل مشکلات، امید به زندگی و سلامتی، همگی از فواید انجام فعالیت جسمی می‌باشد. انجام فعالیت‌های ورزشی و داشتن سبک زندگی فعال منجر به سلامت بیشتر می‌شود و در نتیجه این عوامل کیفیت روابط زناشویی افزایش پیدا می‌کند و تمایل و گرایش زوجین به طلاق عاطفی کاهش پیدا می‌کند (جعفری، ۱۳۹۷).

در رابطه با مؤلفه مدیریت فشار روانی و سلامت روان‌شناختی از ابعاد سبک زندگی باید گفت زوجینی که می‌توانند مشکلات خود را به طور عمقی و نه سطحی حل کنند، منجر به رشد و امنیت عاطفی نسبت به دیگری خواهند شد و یاد می‌گیرند که تعارضات خود را فرصتی برای صمیمیت عمیق‌تر و تماس با یکدیگر بدانند. از آنجا که وجود تعارض‌های بین زوجین یکی از دلایل گرایش به طلاق می‌باشد در نتیجه حل مناسب تعارض‌ها احتمال طلاق عاطفی کاهش می‌یابد (لیچر و کارمات، ۲۰۰۹). استرس تأثیر بسیار زیادی در روابط زن و مرد دارد و اگر فشارها و اضطراب‌های اجتماعی زیاد باشد،

زوجین قادر به تشخیص مشکل اصلی و حل آن باشند، می‌توانند به کنترل رفتار نائل آیند و عواطف خود را به تبع آن کنترل کنند.

در ادامه نتایج این پژوهش با توجه به نتایج جدول ۴ می‌توان نتیجه گرفت که سبک‌های زندگی توانستند طلاق عاطفی را پیش‌بینی کنند. این پیش‌بینی در سبک زندگی پیشگیری از بیماری‌ها با ضریب بتای ۰/۲۲-، سبک زندگی سلامت روان‌شناختی با ضریب بتای ۰/۵۵-، سبک زندگی سلامت معنوی با ضریب بتای ۰/۶۷-، سبک زندگی پیشگیری از حوادث با ضریب بتای ۰/۱۹- و سبک زندگی سلامت محیطی با ضریب بتای ۰/۳۲- توانستند طلاق عاطفی را پیش‌بینی کنند. این نتایج با نتایج پژوهش‌های به‌رنگ و همکاران (۱۳۹۶)، روحانی و معنوی پور (۱۳۸۷)، جعفری (۱۳۹۷)، لیچر و کارمات (۲۰۰۹) و شرکات (۲۰۰۴)، دلی و لاندز (۲۰۰۵)، بسچلو و همکاران (۲۰۱۴)، مونیکا (۲۰۱۴)، همسو و هماهنگ می‌باشد. به‌رنگ و همکاران (۱۳۹۶) نشان دادند که بین سبک زندگی و تعهد زوجین با رضایت زناشویی در بین زنان متأهل، رابطه‌ی مثبت معنی‌داری وجود دارد. در تبیین نتایج به دست آمده می‌توان گفت که تغییر سبک زندگی، تغییر در باورهای ناکارآمد زوج‌ها، بهبود مبادلات کلامی، روابط جنسی و هم‌سوایی در چگونگی حل مشکلات زندگی را باعث می‌شود. سبک زندگی مبتنی بر همکاری و اهداف مشترک، زندگی توأم با رضایت زناشویی را به دنبال دارد. افراد با اصلاح سبک زندگی خود، می‌توانند تمایلات خودخواهانه خود را کنار گذاشته و اهدافی با گرایش اجتماعی بالا را برگزینند. سبک زندگی مناسب می‌تواند درک و فهم زوجین را افزایش دهد و منجر به افزایش رضایت زناشویی و عدم طلاق عاطفی گردد. در تبیین این فرضیه با توجه به خرده‌مقیاس‌های سبک زندگی می‌توان گفت: تغذیه و استفاده مناسب و به‌موقع از مواد غذایی منجر به سلامتی عمومی می‌شود. توجه و اهمیت دادن به بهداشت و سلامتی، منجر به آرامش و آسایش و دوری از هرگونه بیماری می‌گردد و این مسائل می‌تواند سلامت زندگی زناشویی را به دنبال داشته باشد. این رابطه را می‌توان این‌گونه

ممکن است باعث از بین رفتن عشق میان زن و مرد گردد. زمانی که رابطه یک زوج به انتها می‌رسد و سرنوشت آن‌ها را از هم جدا می‌کند، شاید به ذهن کمتر کسی این امر خطور کند که استرس و فشارهای اجتماعی و مسائل زندگی باعث دور شدن آن‌ها از همدیگر و از بین رفتن رابطه آن‌ها شده باشد (گاتمن و گاتمن، ۲۰۱۵). اگر زوجین موفق نشوند روشی منطقی برای برخورد با این مسئله بیابند، در طولانی مدت و در کنار سایر فاکتورهای استرس‌زا، نمی‌توانند شرایط را کنترل کنند و نارضایتی آن‌ها از رابطه زناشویی آشکار می‌گردد، زندگی مشترکشان با مشکلات عدیده‌ای روبه‌رو می‌شود و آمادگی آن‌ها برای گرایش به طلاق عاطفی بیشتر می‌گردد. ادامه استرس‌ها می‌تواند منجر به بحران‌های روحی و جسمی در آن‌ها گردد؛ اما اگر زوجین موفق به مهار و غلبه بر استرس شوند، می‌توانند رضایت بیشتری از زندگی زناشویی خود داشته باشند (شرکات، ۲۰۰۴).

در تبیین نتایج به دست آمده باید گفت که سبک زندگی، شیوه زندگی خاص یک فرد، گروه یا جامعه است. مجموعه‌ای از طرز تلقی‌ها، ارزش‌ها، شیوه‌های رفتاری، حالت‌ها و سلیقه‌ها، یعنی تمام چیزهایی که اشتراک در آن‌ها باعث به وجود آمدن تماس بیشتر می‌گردد و تماس بیشتر شباهت درک شده بیشتر را در پی خواهد داشت زیرا هر چه دو فرد چیزهای مشترک بیشتری داشته باشند یکدیگر را بیشتر مشابه خواهند دید. شباهت درک شده همراه با امکان ایجاد ارتباط، منجر به موقع بین فردی می‌شود که ثمربخش است. هم‌پوشی شبکه ارتباطی و تعامل‌های بسیار، منجر به بسیاری ویژگی‌های هم‌شکل می‌شود. تماس بیشتر همچنین باعث به وجود آمدن تصورات یکسان می‌گردد با توجه به اینکه تصورات زوجین در اعمال عینیت پیدا می‌کند لذا زوجین معمولاً از فعالیت‌ها و دل‌مشغولی‌های نسبتاً مشابهی برخوردار می‌شوند که این عامل مهم نزدیک‌تر شدن زن و مرد را فراهم می‌کند (جعفری، ۱۳۹۷). تصورات مشترک درک بهتر تفکرات و عقاید مشابه زن و مرد را که از طرفی به رفتار و مشغولیات نزدیک به هم ختم می‌شود و از طرف دیگر به کیفیت روابط زناشویی مشترک آنان و عدم گرایش به طلاق

عاطفی می‌انجامد (گاتمن و گاتمن، ۲۰۱۵). پژوهش حاضر مانند هر پژوهش و تحقیق علمی دیگر در عمل با موانع و محدودیت‌هایی رو به رو بوده است؛ دسته‌ای از این محدودیت‌ها جنبه درونی و برخی جنبه بیرونی مسئله را شامل می‌شود و از جمله این محدودیت‌ها می‌توان محدودیت‌های مالی، اداری و اجرایی را نام برد. این پژوهش در مورد دانشجویان شاغل دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت انجام گرفته است و تعمیم نتایج آن به دیگر دانشجویان متأهل باید با احتیاط صورت گیرد. همچنین نمونه مورد بررسی نسبت به جامعه آماری پژوهش حجم محدودی دارد که در تعمیم نتایج آن باید محتاطانه برخورد کرد. در این پژوهش مهم‌ترین محدودیت استفاده از روش همبستگی و ابزارهای خودگزارش دهی بود. در این روش روابط کشف شده را نمی‌توان به عنوان روابط علی فرض کرد و در ابزارهای خودگزارش دهی ممکن است افراد خویشتن‌نگری کافی نداشته باشند و مسئولانه به گویه‌ها پاسخ ندهند. با توجه به اینکه نتایج به دست آمده از این پژوهش وجود ارتباط بین سبک‌های حل مسئله و سبک‌های زندگی با طلاق عاطفی را تأیید می‌کند پیشنهاد می‌شود مشاوران و همچنین مراکز مشاوره از نتایج به دست آمده از این پژوهش استفاده کنند. همچنین می‌توان از طریق آموزش تغییر سبک زندگی به زوجین کمک کرد تا با اصلاح سبک زندگی خود و شناسایی سبک‌های مخربی که صمیمیت زناشویی زوجین را کاهش و منجر به طلاق عاطفی می‌شود روابط خود را بهبود بخشند و باعث غنی‌سازی زندگی مشترک خود گردند و متخصصان می‌توانند با تمرکز بر تغییر مدل‌های حل مسئله در زوجین نسبت به کاهش ناسازگاری و تعارضات زناشویی زوجین (که از دلایل گرایش به طلاق عاطفی‌اند) اقدام کنند.

### موازین اخلاقی

در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. با توجه به شرایط و زمان تکمیل پرسشنامه‌ها ضمن تأکید به محرمانه بودن فرایند نمره‌گذاری پرسشنامه‌ها، شرکت‌کنندگان در

حیدری، حسن، و اجتماعی سنگری، ندا. (۱۳۹۴). پیش‌بینی بروز طلاق روانی در زوجین با استفاده از سبک‌های دلبستگی ایمن و نایمن، پژوهش‌های نوین در علوم انسانی، ۷۷-۸۸: (۴)۶.

رحیمی، مهدی، و خیر، محمد. (۱۳۸۸). رابطه الگوهای ارتباطی خانواده و کیفیت زندگی دانش آموزان دوره متوسطه شهر شیراز. مطالعات تربیتی و روان‌شناسی. ۱۰(۱): ۲۵-۵.

رضائیان، طیبه، صیدی، صابر، و رضایی، الهه. (۱۳۹۷). بررسی رابطه طلاق عاطفی در خانواده و میزان انگیزش به پیشرفت و مهارت حل مسئله در دانش آموزان دوره اول متوسطه. مطالعات اجتماعی، ۶(۲): ۵۸-۷۱.

طل، آذر، توسلی، الهه، شریفی راد، غلامرضا، و شجاعی زاده، داوود. (۱۳۹۰). بررسی سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت و رابطه آن با کیفیت زندگی در دانشجویان مقطع کارشناسی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان. مجله علمی تحقیقات نظام سلامت، ۴(۴)، ۵۲-۵۸.

لعل زاده کندکلی، انسیه، اصغری ابراهیم‌آباد، محمدجواد؛ حصارسرخ، ربابه (۱۳۹۴). بررسی نقش طرحواره‌های ناسازگار اولیه در پیش‌بینی طلاق عاطفی. نشریه روان‌شناسی بالینی، ۲(۷)، ۱۰۱-۱۰۸.

لعلی، محسن، عابدی، احمد؛ و کجیاف، محمدباقر، (۱۳۹۱)، ساخت و اعتباریابی پرسشنامه سبک زندگی. پژوهش‌های روان‌شناختی، ۱۵(۱): ۴۸-۶۰.

لویمی، شریفه (۱۳۹۲). بررسی رابطه میزان تاب‌آوری با سبک‌های دلبستگی و مهارت حل مسئله در وابستگان به مواد مخدر متقاضی شهر اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه فردوسی مشهد.

یزدانی، عباس، حقیقتیان، منصور، و کشاورز، حمید (۱۳۹۲). تحلیلی بر کیفیت زندگی زنان دچار طلاق عاطفی (مطالعه موردی: شهر کرد). نشریه راهبرد اجتماعی فرهنگی، ۶(۲)، ۱۵۹-۱۸۵.

Ahmadi, K. Ashrafi, S.M.N. Kimiaee, S.A. & Afzali, M.H. (2010). Effect of family problem-solving on marital satisfaction. Journal of Applied Sciences, 10(8), 682-687.

مورد خروج از پژوهش و انصراف از تکمیل پرسشنامه‌ها مختار بودند.

## سپاسگزاری

از همه زنان شرکت‌کننده در پژوهش و همه کسانی که ما را در اجرای این پژوهش یاری کردند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

## تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

## منابع

ارجمندسیاه پوش، اسحق، و پیرامون، ندا (۱۳۹۳). بررسی آسیب‌شناختی طلاق عاطفی از دید زنان و پیامدهای آن بر فرزندان ساکن در شهرک بعثت شهرستان ماهشهر. نشریه جامعه‌شناسی مطالعات جوانان، ۵(۱۴): ۲۲-۹.

افشانی، علیرضا، ذاکری، راضیه (۱۳۹۱). مطالعه تطبیقی میزان احساس امنیت اجتماعی زنان و مردان ساکن شهر یزد، فصلنامه زن در توسعه و سیاست، ۱۰(۳): ۱۴۵-۱۶۲.

آزادی، زینب، کیمیایی، سید علی، و عباسی بورندرق، سکینه (۱۳۹۳). رابطه توانایی حل مسئله خانواده و باورهای غیرمنطقی با مشکلات و ناسازگاری زناشویی. فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، ۹(۳۶): ۸-۲۴.

آقایوسفی، علیرضا، و شریف، نسیم. (۱۳۹۰). رابطه سبک‌های حل مسئله و بهزیستی شخصی در دانشجویان. اندیشه و رفتار در روانشناسی، ۶(۳): ۷۹-۸۸.

باستانی، سوسن، گلزاری، محمود، و روشنی، شهره (۱۳۹۰). پیامدهای طلاق عاطفی و استراتژی‌های مواجهه با آن. نشریه خانواده پژوهی، ۷(۲۶): ۲۵۷-۲۴۱.

باستانی، سوسن، گلزاری، محمود، و روشنی، شهره (۱۳۸۹). طلاق عاطفی: علل و شرایط میانجی. مجله بررسی مسائل اجتماعی ایران. ۱(۳): ۲۵-۳۶.

جعفری، سعیده. (۱۳۹۷). پیش‌بینی نگرش به خیانت بر اساس سبک‌های زندگی و الگوهای ارتباطی در زنان شاغل. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد مرودشت. دانشکده علوم تربیتی.

living in South Australia. *International Journal of Population Research* 2012;22:9-17.

- Bolkan, A (2015). The Effects of Life Skills Psycho-education Programme on Divorced Women's Level of Inner Directed Support and Analysis of this Effect Based on Types of Marriage and Various Demographic Features. *Journal Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 205, 655-663.
- Cassidy, T. (2010). Problem-solving style, achievement motivation, psychological distress and response to a simulated emergency. *Journal of Counselling Psychology Quarterly*, 15(4), 325-332.
- Chang, C., Lawrence J. Sanna, Meghan M. Riley, Ann Marie Thornburg, Kathryn M. Zumberg, - Michael C. Edwards. (2007). Relations between problem-solving styles and psychological adjustment in young adults: Is stress a mediating variable? *Journal of Personality and Individual Differences*, 42, 135-144.
- Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2015). *10 Principles for Doing Effective Couples Therapy* (Norton Series on Interpersonal Neurobiology). New York: Norton. pp: 32-70
- Heppner, P.P. Lee, D. (2002). Problem solving appraisal and psychological adjustment. *Handbook of Positive Psychology*, (pp.288-298). New York: Oxford University Press.
- Markman, H. J., Hahlweg, K. (1993). The prediction and prevention of marital distress: An international perspective. *Clinical Psychology Review*, 13. 29-43.
- Monica G. (2014). Study on the Importance of Physical Education in Fighting Stress and a Sedentary Lifestyle among Students at the University of Bucharest. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 117: 104 – 109.
- Olson, David H, & Defrain, John (2006). *marriage and families*, New York: McGraw Hill.
- Safizadeh, M. Nakhaee, N. (2016). Causes of Increasing Trend of Divorce in Iranian Community: What Do the Experts Think? *Journal of family medicine*, 3(4), 2-6.
- Wilder, S. E (2012). Risks and benefits of seeking and receiving emotional support during the divorce process: An examination of divorcee individual adjustment, closeness, and relational satisfaction with multiple partners from a social network. *Lincoln Communication Studies Theses, Dissertations, and Student Research Communication Studies*. University of Nebraska.
- Ziaian T, Anstiss H, Georgia A. Baghurst P, Sawyer M. (2012). Resilience and its association with depression, emotional and behavioral problems, and mental health service utilization among refugee adolescents