رویش روان شناسی، سال۱۰ ، شماره۹، شماره پیاپی ۶۶، آذر ۱۴۰۰
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),10(9), 2021

پیش‌بینی طلاق عاطفی براساس انعطاف‌پذیری شناختی و معنای زندگی با میانجی‌گری تعادل کار-زندگی

Prediction of Emotional Divorce Based on Cognitive Flexibility and Meaning of Life with the mediating role of Work-Life Balance

حوریه وطن خواه(نویسنده مسئول)
کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، تهران، ایران.
دکتر رویا کوچک انتظار
استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
دکتر افسانه قنبری پناه
استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

Horia Vatankhah*
M. A. in General Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Azad University, Tehran Central Branch, Tehran, Iran.
H.vatankah@hotmail.com
Dr. Roya Koochak Entezar
Assistant Professor, Department of Psychology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
Dr. Afsaneh Ghanbari Panah
Assistant Professor, Department of Psychology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

چکیده
هدف از این پژوهش پیش‌بینی طلاق عاطفی براساس انعطاف‌پذیری شناختی و معنای زندگی با میانجی‌گری تعادل کار- زندگی بود. روش پژوهش توصیفی-همبستگی از نوع تحلیل مسیر بود. جامعه آماری را زنان متأهلی که در سه ماه اخیر (اسفند سال ۱۳۹۶ و فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۷) به خانه‌های سلامت مناطق ۱ و ۷ شهر تهران مراجعه کرده بودند، تشکیل داد که از این بین با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۲۹۰ نفر انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از مقیاس طلاق عاطفی گاتمن (GEDS)، سیاهه انعطاف‌پذیری شناختی (CFI)، پرسشنامه معنای زندگی (MLQ) و پرسشنامه تعادل کار- زندگی (WLB) جمع‌آوری گردید. تحلیل داده‌ها با روش‌های آماری توصیفی و مقدماتی مختلف (یعنی فراوانی، میانگین، انحراف معیار، همبستگی پیرسون) و تحلیل مسیر با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS_۲۴ و Amos_۲۴ انجام شد. نتایج نشان دادند که مدل پیشنهادی با یک اصلاح و حذف مسیر غیرمعنی‌دار معنای زندگی به تعادل کار- زندگی برازش خوبی با داده‌ها برخوردار است (p<۰/۰۵) و انعطاف‌پذیری شناختی، معنای زندگی و تعادل کار- زندگی با طلاق عاطفی زنان متأهل ارتباط منفی و معنی‌داری دارند (p<۰/۰۱). در این میان مسیرهای مستقیم انعطاف‌پذیری شناختی، معنای زندگی و تعادل کار-زندگی به طلاق عاطفی و مسیر مستقیم انعطاف‌پذیری شناختی به تعادل کار- زندگی معنی‌دار بود (p<۰/۰۱) ولی مسیر مستقیم معنای زندگی به تعادل کار- زندگی معنی‌دار نبود (p>۰/۰۵). همچنین مسیرهای غیرمستقیم انعطاف‌پذیری شناختی و معنای زندگی به طلاق عاطفی زنان متأهل با میانجی‌گری تعادل کار- زندگی معنی‌دار بود (p<۰/۰۱).

واژه‌های کلیدی: *طلاق عاطفی، انعطاف‌پذیری شناختی، معنای زندگی، تعادل کار-زندگی.*

Abstract
The purpose of this study was to the prediction emotional divorce based on cognitive flexibility and meaning of life mediated by work-life balance. The research method was descriptive correlation and path analysis. The statistical population was all married women who were referred to the health centers of the first and the 7th districts of Tehran during the last three months (March, April, and May of 2018); among these, 290 people were selected using the available sampling method. The data were collected by Gottmanns Emotional Divorce Scale (GEDS), Cognitive Flexibility Inventory (CFI), Meaning in Life Questionnaire (MLQ), and Work-Life Balance (WLB) questionnaire. Data analysis was performed with descriptive and preparative statistical methods (ie, frequency, mean, standard deviation, Pearson correlation) and path analysis using SPSS-24 and Amos-24 software. The results showed that the proposed model has a good fit with the data with one correction and remove no significant path of the meaning of life to work-life balance (p<0.05); and cognitive flexibility, the meaning of life and work-life balance have a negative and significant relationship with the emotional divorce of married women (p<0.01). The direct paths of cognitive flexibility, the meaning of life, and balance of work-life to emotional divorce and the direct path of cognitive flexibility to work-life balance were significant (p< 0.01); but the direct path of life meaning to work-life balance was not significant (p>0.05). Also, the indirect paths of cognitive flexibility and meaning of life to the emotional divorce of married women were significant with mediation work-life balance (p<0.01).

Keywords: *Emotional Divorce, Cognitive Flexibility, Meaning of Life, Work-Life Balance*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت : اردیبهشت ۱۴۰۰** **پذیرش: خرداد ۱۴۰۰** **ویرایش نهایی : آذر ۱۴۰۰**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.9.12.8]

مقدمه

خانواده به عنوان اولین نهاد جامعه پذیری و کهن ترین هسته طبیعی، در همه جوامع انسانی از ابتدای تاریخ وجود داشته و بشر تاکنون نتوانسته است جایگزینی برای آن بیاید. این موضوع حضور همیشگی این نهاد اجتماعی و ضرورت وجودی آن را نشان میدهد. ازدواج مبنای شکل‌گیری خانواده و قطب مقابل آن طلاق است که سبب اضمحلال آن می‌شود. طلاق فروپاشی فردی، خانوادگی و اجتماعی را در پی داشته و برای زنان نسبت به مردان اثرات منفی بیشتری دارد (مظفری‌نیا و قاسمی‌پور، ۱۳۹۶). طلاق هم می تواند صورت آشکار و رسمی به خود گیرد که طی آن خانواده فرو می پاشد و هم می تواند صورت پنهان به خود گیرد که در نتیجه آن، خانواده صرفا ساختار بیرونی اش حفظ می شود ولی در واقع از درون تهی می‌باشد، در این حالت، زوجین بنا به ضرورت و جبر با همدیگر زندگی می‌کنند ولی روابط عاطفی سازنده و مناسبی ندارند (پروین، داودی و محمدی، ۱۳۹۱). طلاق عاطفی پدیده بسیار مهمی است که در هیچ کجا به ثبت نمی‌رسد. این نوع طلاق مربوط به خانواده‌هایی است که به دلایلی مانند سنت‌های حاکم بر خانواده یا باورهای نادرست و نگرش‌های منفی جامعه به زنان مطلقه، ترس و نگرانی از تنهایی، از دست دادن فرزندان یا ناتوانی در تأمین نیازهای زندگی تصمیم می‌گیرند که به اجبار با همسرشان زیر یک سقف زندگی کنند (صفایی‌راد و وارسته‌فر، ۱۳۹۰). در مرحله طلاق عاطفی، زوج به طور رسمی هنوز زن و شوهر هستند؛ اما از نظر عاطفی احساس انزوا می کنند زیرا تفاوت کمی بین زندگی با همسرشان و تنها زندگی کردن احساس می‌کنند. طلاق عاطفی به دلیل تناقضات موجود در گفته ها، اعمال و احساسات، یکی از دردناک ترین شرایطی است که انسان می‌تواند در آن قرار گیرد و این در حالی است که مهمترین ویژگی در ازدواج که عشق و همراهی است، در رابطه وجود ندارد. افرادی که به این نقطه می‌رسند لزوما از هم طلاق نمی گیرند، اما اگر به شدت به دنبال حل اختلاف و در بیشتر موارد کمک حرفه‌ای نباشند، زندگی زناشویی آنها تمام شده تلقی می‌شود (گاتمن و سیلور،[1] ۱۳۹۵).

بررسی شرایط علی و میانجی طلاق عاطفی نشان می‌دهد طلاق عاطفی پدیده‌ای تک عاملی نیست، بلکه مجموعه‌ای از عوامل در پیوند با هم، منجر به طلاق عاطفی می‌شوند (باستانی و همکاران، ۱۳۸۹). یکی از عوامل مهمی که می‌تواند در پیامدهای روان شناختی افراد مواجه شده با آسیب، نقش داشته باشد انعطاف‌پذیری شناختی است (شفیعی، بشرپور و حیدری‌راد، ۱۳۹۵). انعطاف‌پذیری شناختی یک عملکرد منحصر به فرد، صفت بارز یا توانایی شناخت کلی است که به فرد اجازه می‌دهد ایده‌های چندگانه را بپذیرد، به طور انعطاف‌پذیر شناختش را تغییر دهد و هنگام تغییرات محیطی الگوهای پاسخ عادی بدهد (جانکو[2] و همکاران، ۲۰۱۴). جانکو و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که انعطاف‌پذیری شناختی کم‌تر، بر توانایی استفاده از بازسازی شناختی که یک راه کاهش پریشانی عاطفی است، تأثیرات منفی می‌گذارد و انعطاف‌پذیری شناختی بیشتر، به افراد اجازه می‌دهد بر روش‌های جایگزین تغییرات شناختی تمرکز بیشتری داشته باشند. کالدول[3] و همکاران (۲۰۱۴) در مطالعه خود نشان دادند که بین کنترل شناختی، انسجام هیجانی و شدت رویدادهای آسیب زای گذشته و انعطاف‌پذیری شناختی و عاطفی ارتباط وجود دارد. در مجموع نگرش افراد نسبت به رویدادهای مهم و تنش‌زای زندگی و پاسخ های مقابله‌ای به آن رویدادها در بقای زندگی مشترک می‌تواند تأثیرگذار باشد. افرادی که انعطاف پذیری شناختی کمی دارند ممکن است در صورت بروز مشکل، خودشان در مشکل گم شوند، احساس کنند قربانی هستند، برای همیشه درگیر آن شوند و به مکانیسم‌های تطابقی نادرست مثل طلاق رو بیاورند (شفیعی و همکاران، ۱۳۹۵).

همچنین بررسی‌ها نشان می‌دهند که وجود معنا در زندگی تأثیر مثبتی در رضایت زناشویی دارد و گاهی خود پیوند زناشویی می تواند دست آویزی برای ساختن معنا باشد (کلانتر کوشه، ۲۰۱۲). معنا در زندگی معمولا به احساسی از یکپارچگی وجودی اشاره می‌کند که به دنبال پاسخ دادن به چیستی زندگی، پی بردن به هدف زندگی و دست یافتن به اهداف ارزنده و درنتیجه رسیدن به حس تکمیل بودن و مفید بودن حاصل می‌شود (یی هو[4] و همکاران، ۲۰۱۰). کسانی که زندگی خود را معنادار می بینند، اعتقاد دارند که زندگی هدف مهمی دارد و قابل فهم است. به این ترتیب، شخصی که سطوح بالاتری از معناداری در زندگی را تجربه می‌کند به آسانی قادر به رویارویی با شرایط سخت است. سطوح بالای معنا در زندگی نه فقط به فرد در رویارویی با دشواریها کمک میکند، بلکه باعث افزایش رضایت شخصی و زناشویی، احساس کامیابی و کاهش دلزدگی زناشویی در فرد می شود. درنتیجه می توان گفت جنبه های خاصی از معناداری نقش عمده

1 Gottman & silver
2 Johnco
3 Caldwell
4 Yee Ho

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-05]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.9.12.8]

ای در افزایش توان فرد در مقابله با مشکلات دارد (کیم و همکاران، ۲۰۰۵؛ به نقل از کاظمیان مقدم، مهرابی‌زاد مقدم، کیامنش و حسینیان، ۱۳۹۵). کاظمیان مقدم و همکاران (۱۳۹۵)، سلیمانی و خسرویان (۱۳۹۵)، غفوری و همکاران (۱۳۹۲)، گواهی جهان (۱۳۸۷) و کاسلو[1] و همکاران (۱۹۹۴) در پژوهش‌های خود به بررسی رابطه بین معناداری زندگی و رضایت زناشویی پرداخته‌اند. نتایج پژوهش این پژوهشگران حاکی از این مطلب بود که بین معناداری زندگی و رضایت زناشویی رابطه مثبت معنادار وجود دارد و داشتن فلسفه در زندگی با افزایش رضایت زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی و دلزدگی زناشویی مرتبط است.

علاوه‌براین تعادل کار- زندگی عبارتی است که در دهه‌های گذشته و در نتیجه افزایش نیازهای کار و خانواده بدست آمده است (شاهاندشتی و همکاران، ۱۳۹۶). بطور کلی محققان بر اهمیت تعادل کار- زندگی در سلامت روانشناختی، عزت نفس، رضایت افراد و هماهنگی کلی در زندگی تأکید دارند (میرمحمدی، ۱۳۹۲). پرداختن به کار و خانواده، دو جنبه مهم از زندگی هر فرد را تشکیل می دهد. سلامت جسمی و روحی انسان‌ها در گرو هماهنگی و سازگاری این دو جنبه قرار دارد. به‌ویژه در جوامع امروزی که افراد بیشتر ساعات زندگی خود را در سازمان یا محل کار خود می گذرانند، پرداختن به نقش‌های متفاوت در سایر جنبه های زندگی مانند خانواده، دوستان، اجتماع و اوقات فراغت به دغدغه اصلی بسیاری از جامعه شناسان و روان شناسان تبدیل شده است. ایجاد تعادل بین کار و زندگی، منافع متعددی را به همراه دارد، از جمله اینکه مشارکت در نقش های چندگانه، افراد را از تأثیرات تجربه های منفی در تمامی نقشها محافظت کرده و حمایت می‌کند (اسدی و همکاران، ۱۳۹۳). گرینهاوس و آلن[2] (۲۰۰۶) در تعریف تعادل بین کار و خانواده گفته اند: میزانی که اثربخشی و رضایت فرد در نقشهای کاری و خانوادگیش با اولویت های زندگی او سازگاری دارند. از آنجاکه زندگی کاری هر فرد بر زندگی خصوصی او تأثیر می گذارد و عکس آن نیز می‌تواند صحیح باشد، هر فردی که یک زندگی کاری دارد، باید راهی برای ترکیب زندگی کاری و زندگی خصوصی خود پیدا کند. این تأثیرهای دوجانبه می‌تواند مثبت یا منفی باشد (ابی[3]و همکاران، ۲۰۰۵). جمال[4](۲۰۰۴) نشان داد کارکنان کانادایی که تعطیلات آخر هفته را درگیر کار بودند، از تعادل کار-زندگی پایینی برخوردار بوده و فرسودگی هیجانی، استرس شغلی و مشکلات روان- تنی بیشتری نشان دادند. پولوز و سودارسان[5](۲۰۱۸) نشان دادند، تعادل بین کار-زندگی منجر به افزایش رضایت شغلی، تعهد عاطفی، عملکرد شغلی، رضایت از زندگی و کاهش ترک کار، نارضایی زناشویی، سوء مصرف الکل و استرس می‌شود.

طلاق عاطفی نماد وجود مشکل در ارتباط سالم و صحیح بین زن و شوهر است. این مشکل ارتباطی در سطح خانواده می تواند در جامعه نیز شیوع و گسترش یابد و ارتباط انسانی را مختل نماید. وقتی بنیان نهاد خانواده دچار تزلزل شود، بنیان های اخلاقی و اجتماعی کل نظام اجتماعی متزلزل شده و جامعه به‌سوی مشکلات گوناگون سوق داده می‌شود، از این رو بررسی مسأله طلاق عاطفی و عوامل مربوط با آن از اهمیت و ضرورت خاصی برخوردار است. براین‌اساس، با توجه به اینکه طلاق عاطفی نقش مهمی در به خطر انداختن سلامت خانواده و جامعه دارد، شناخت پیش‌بینی کننده‌های طلاق عاطفی در جامعه، امری ضروری به نظر می‌رسد. در همین راستا، با توجه به اینکه وجود معنا در زندگی تأثیر مثبتی در رضایت زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی دارد و با توجه به نقش محافظت‌کنندگی انعطاف‌پذیری شناختی در برابر عوامل ایجاد کننده مشکلات روانشناختی و همچنین اهمیت تعادل کار- زندگی در رضایت افراد و هماهنگی کلی در زندگی، در پژوهش حاضر به بررسی نقش این متغیرها در پیش‌بینی طلاق عاطفی پرداخته شده است. در بررسی‌های انجام گرفته در ایران که در آن به مسأله طلاق عاطفی پرداخته شده است کمتر مطالعه‌ای به نقش متغیرهایی همچون انعطاف‌پذیری شناختی و معنای زندگی در رابطه با طلاق عاطفی زوجین پرداخته است و همچنین در مطالعات گذشته، به نقش متغیر تعادل کار- زندگی به عنوان میانجی در پیش‌بینی طلاق عاطفی پرداخته نشده است؛ در واقع با توجه به اهمیت هر یک از این متغیرها در پیش‌بینی طلاق عاطفی و از آنجا که ترکیب مدل حاضر تاکنون انجام نگرفته است. به دلیل این محدودیت، محقق آن را یک چالش در نظر گرفته و برای رفع آن، تاثیر انعطاف‌پذیری شناختی، معنای زندگی و تعادل کار- زندگی در طلاق عاطفی را در قالب یک مدل بررسی نمود. از این رو مدل پیشنهادی می‌تواند فراهم کننده‌ی زمینه‌ی لازم برای طراحی و اجرای برنامه‌های مداخله‌ی جهت کاهش فاصلهٔ روانی بین زوجین و طلاق عاطفی باشد. لذا هدف از انجام این تحقیق پیش‌بینی طلاق عاطفی براساس انعطاف‌پذیری شناختی و معنای زندگی با میانجی‌گری تعادل کار- زندگی بود.

1 Kislow
2 Greenhaus & Allen
3 Eby
4 Jamal
5 Poulose & Sudarsan

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-05]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.9.12.8]

روش

پژوهش حاضر از نظر هدف بنیادی و از لحاظ ماهیت توصیفی-همبستگی از نوع تحلیل مسیر می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی زنان متأهلی که در سه ماه اخیر (اسفند ماه سال ۱۳۹۶ و فروردین و اردیبهشت ماه ۱۳۹۷) به خانه‌های سلامت مناطق ۱ و ۷ شهر تهران مراجعه کرده بودند، تشکیل داد. از بین جامعه آماری با استفاده از روش نمونه‌گیری دردسترس تعداد ۲۹۰ نفر از بین خانه‌های سلامتی که حاضر به همکاری بودند، انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش علاوه بر تمایل به شرکت در پژوهش، داشتن حداقل تحصیلات دیپلم، سن بین ۲۰ تا ۵۵ سال و حداقل گذشت ۱ سال از زمان ازدواج بود که در پروندهٔ ثبت شدهٔ آنان در خانه‌های سلامت ثبت شده بود. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز عدم پاسخگویی به تمام سوالات پرسشنامه‌ها و عدم تمایل به همکاری در فرایند پژوهش بود. لازم به ذکر است که تمام ملاحظات اخلاقی از قبیل رعایت اصل رازداری، محرمانه ماندن اطلاعات، اصل رضایت آگاهانه در این پژوهش رعایت شد. تحلیل داده‌ها با روش‌های آماری توصیفی و مقدماتی مختلف (یعنی فراوانی، میانگین، انحراف معیار، همبستگی پیرسون) و تحلیل مسیر با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS_۲۴ و Amos_۲۴ انجام شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه طلاق عاطفی گاتمن[1](GEDS): برای اندازه گیری طلاق عاطفی از پرسشنامه ساخته شده توسط گاتمن (۱۹۹۵) استفاده شد که برگرفته از کتاب موفقیت یا شکست در ازدواج وی می‌باشد. این پرسشنامه شامل ۲۴ ماده می باشد که به شیوه بله یا خیر باید به آن پاسخ داده می شود. پاسخ بله، یک امتیاز و پاسخ خیر، صفر امتیاز می گیرد. هر چقدر میزان جواب‌های بله بیشتر باشد احتمال طلاق عاطفی بیشتر است. بعد از جمع کردن پاسخ‌های بله، اگر نمره آزمودنی برابر هشت (۸) و بالاتر بود زندگی زناشویی در معرض طلاق عاطفی تشخیص داده می‌شود (فوجی و نادری، ۱۳۹۵). گاتمن (۲۰۰۸) پایایی پرسشنامه طلاق عاطفی را با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش نمود و در بررسی روایی سازه این پرسشنامه تک عاملی آن تأئید شد. گاتمن (۲۰۰۸) نیز در بررسی مقادیر اشتراک و بار عاملی گویه‌های پرسشنامه نیز نشان داد که بار عاملی همه گویه‌ها بالاتر از ۰/۴۰ است که نشان می‌دهد گویه‌ها بار عاملی قابل قبولی دارند. همچنین در تحقیق فوجی و نادری (۱۳۹۵) برای تعیین پایایی پرسشنامه طلاق عاطفی، از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۷۰ بدست آمد که بیانگر ضریب پایایی قابل قبول پرسشنامه می باشد. همچنین آن‌ها برای بدست آوردن روایی سازه از تحلیل عاملی به روش چرخشی واریماکس و آزمون اسکری استفاده کردند و مشخص کردند که این پرسشنامه تک عاملی بوده و فاقد مؤلفه می‌باشد. مقادیر اشتراک و بار عاملی گویه‌های مقیاس نشان داد که بار عاملی همه سؤالات در دامنه ۰/۴۹ تا ۰/۸۰ قرار داشته، بار عاملی قابل قبولی دارند. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد.

سیاهه انعطاف پذیری شناختی[2](CFI) دنیس و وندروال: سیاهه انعطاف پذیری شناختی (CFI) توسط دنیس و وندروال (۲۰۱۰) ساخته شده است و یک ابزار خودگزارشی کوتاه ۲۰ سوالی است که برای سنجش نوعی از انعطاف‌پذیری شناختی که در موفقیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است، به کار می‌رود. این سیاهه براساس مقیاس ۷ درجه ای لیکرت نمره گذاری می‌شود. به این صورت که به گزینه کاملا مخالفم نمره ۱، مخالفم ۲، کمی مخالفم ۳، نظری ندارم ۴، کمی موافقم ۵، موافقم ۶ و کاملا موافقم ۷ داده می‌شود. این سیاهه سه جنبه از انعطاف پذیری شناختی را می‌سنجد: الف) میل به درک موقعیت‌های سخت به عنوان موقعیت‌های قابل کنترل؛ ب) توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان‌ها؛ ج) توانایی ایجاد چندین راه‌حل جایگزین برای موقعیت‌های سخت. روایی همزمان این سیاهه با افسردگی بک (BDI-II) برابر با ۰/۳۹- و روایی همگرایی آن با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ بود (دنیس و وندر وال، ۲۰۱۰). در ایران شاره و همکاران (۱۳۹۲) ضریب بازآزمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و ضرایب آلفای کرونباخ آن را ۰/۹۰ و روایی همزمان آن را با پرسشنامه افسردگی بک ۰/۶۷- و روایی همگرایی آن با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین ۰/۵۸ گزارش نمودند (سلطانی و همکاران، ۱۳۹۲). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای بررسی پایایی کل پرسشنامه ۰/۸۸ به دست آمد.

1 Gottmanns Emotional Divorce Scale (GEDS)
2 Cognitive Flexibility Inventory (CFI)

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-05]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.9.12.8]

پرسشنامه معنای زندگی[1](MLQ) استگر و همکاران: پرسشنامۀ معنای زندگی توسط استگر و همکاران در سال ۲۰۰۶ تدوین شده است. این پرسشنامه، ۱۰ سؤال با مقیاس ۷ گزینه‌ای لیکرت (از کاملاً نادرست تا کاملاً درست) دارد. مقیاس معنای زندگی شامل دو زیر مقیاس است که وجود معنا در زندگی (۵ سؤال) و نیز جستجو برای یافتن معنا (۵ سؤال) را ارزیابی می‌کند. بدین ترتیب نمرات هر دو زیر مقیاس بین ۵ تا ۳۵ متغیر بوده و نمره‌ی بالاتر نشان‌دهنده‌ی میزان بالاتر وجود و یا جستجوی معنای زندگی است. استگر و همکاران (۲۰۰۶) آزمون روایی همگرای این پرسشنامه را با آزمون‌های رضایت از زندگی، عاطفه‌ی مثبت و عوامل شخصیتی برون‌گرایی و توافق‌پذیری به ترتیب، ۰/۶۸، ۰/۵۴، ۰/۴۶و ۰/۴۱ و روایی واگرای آن را با آزمون‌های افسردگی، عاطفه‌ی منفی، نورزگرایی به ترتیب ۰/۵۲-، ۰/۶۳- و ۰/۴۹- به دست آورند. همچنین در بررسی پایایی آن، ضرایب آلفای کرونباخ کل پرسشنامه در گزارش استگر و همکاران (۲۰۰۶) ۰/۸۸ و برای هر دو زیر مقیاس نیز بالای ۰/۸۰ به دست آمد. طبق گزارش استگر و همکاران ضریب بازآزمایی زیرمقیاس‌های وجود معنا و جستجوی معنا به ترتیب ۰/۷۰ و ۰/۷۳ است. این پرسشنامه در ایران توسط مصرآبادی و همکاران در سال ۱۳۹۲ اعتباریابی شده است و از ساختار عاملی قابل قبولی برخوردار است. تحلیل عاملی انجام گرفته در پژوهش آنان با لحاظ کردن دو عامل وابسته به هم و نیز در نظر گرفتن پنج سؤال برای هر کدام از عامل‌ها دقیقاً به نتایج مورد انتظار براساس نتایج پژوهش استگر و همکاران رسید و بررسی مقادیر اشتراک و بار عاملی گویه‌های پرسشنامه توسط آنان نیز نشان داد که بار عاملی همه گویه‌ها بالاتر از ۰/۳۰ است که نشان می‌دهد گویه‌ها بار عاملی قابل قبولی دارند. ضرایب آلفای کرونباخ کل پرسشنامه نیز توسط آنان ۰/۸۶ گزارش کردند (پرزور و همکاران، ۱۳۹۴). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای بررسی پایایی کل پرسشنامه ۰/۷۴ به دست آمد.

پرسشنامه تعادل کار-زندگی[2](WLB) بروگ و همکاران: در این پژوهش، برای سنجش تعادل کار-زندگی از پرسشنامه تعادل کار-زندگی بروگ و همکاران (۲۰۰۹) استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۴ سؤال می‌باشد و دامنه پاسخ ها از گزینه ۱ (کاملا مخالفم) تا ۷ (کاملا موافقم) به صورت لیکرتی ترتیب یافته است. از شرکت‌کنندگان خواسته می شود که به پرسش‌هایی در مورد فعالیت‌های کاری و غیر کاری خود (فعالیت هایی خارج از کار مثل خانواده، دوستان، ورزش و درس) طی سه ماه اخیر پاسخ دهند. بروگ و همکاران (۲۰۰۹) ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۸۷ گزارش کردند و در بررسی روایی سازه آن نشان دادند که بار عاملی همه گویه‌ها بالاتر از ۰/۵۰ است. در پژوهش کاظمی شاهاندشتی و همکاران (۱۳۹۶) ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۷۰ محاسبه شد. میرمحمدی (۱۳۹۲) نیز در پژوهش خود علاوه بر تأیید نخبگان، در تعیین روایی محتوای پرسشنامه، با استفاده از سنجش مدل معادلات اندازه‌گیری به روش تحلیل عاملی تأییدی که روابط بین متغیرهای نهفته و آشکار را بررسی می‌کند، روایی سازه این ابزار را نیز مناسب گزارش نمود، به گونه‌ای که بررسی مقادیر اشتراک و بار عاملی گویه‌های پرسشنامه توسط او نشان داد که بار عاملی همه گویه‌ها بالاتر از ۰/۴۰ است که نشان می‌دهد گویه‌ها بار عاملی قابل قبولی دارند. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای بررسی پایایی این پرسشنامه ۰/۹۱ به دست آمد.

یافته ها

درصد بیشتر از زنان متأهل گروه نمونه در دامنه سنی ۳۵ تا ۴۵ سال قرار داشتند (۴۴,۴۸ درصد). ۲۲,۰۷ درصد از زنان متأهل گروه نمونه شاغل و ۷۷,۹۳ درصد خانه‌دار بودند. همسران ۹۲,۷۵ درصد از زنان متأهل گروه نمونه شاغل و ۷,۲۵ در نیز بیکار بودند. از نظر تحصیلات درصد بیشتری از زنان متأهل گروه نمونه دارای تحصیلات دیپلم یا فوق دیپلم بودند (۵۴,۸۳ درصد). بین ۵ تا ۱۰ سال از زمان ازدواج اکثریت زنان متأهل گروه نمونه گذشته بود (۵۷,۲۴ درصد). همچنین درصد بیشتری از زنانِ گروه نمونه گزارش نمودند که بین ۱ تا ۳ فرزند دارند (۶۴,۸۳ درصد). در نهایت اکثریت زنان متأهل گروه نمونه گزارش نمودند که وضعیت اقتصادی خانوادۀ آنان در حد متوسط است (۶۵,۸۶ درصد).

در جدول ۱ ضرایب همبستگی بین انعطاف‌پذیری شناختی، معنای زندگی و تعادل کار-زندگی با طلاق عاطفی زنان متأهل گزارش شده است.

1 Meaning in Life Questionnaire (MLQ)
2 Work-Life Balance (WLB)

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-05]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.9.12.8]

جدول ۱: ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

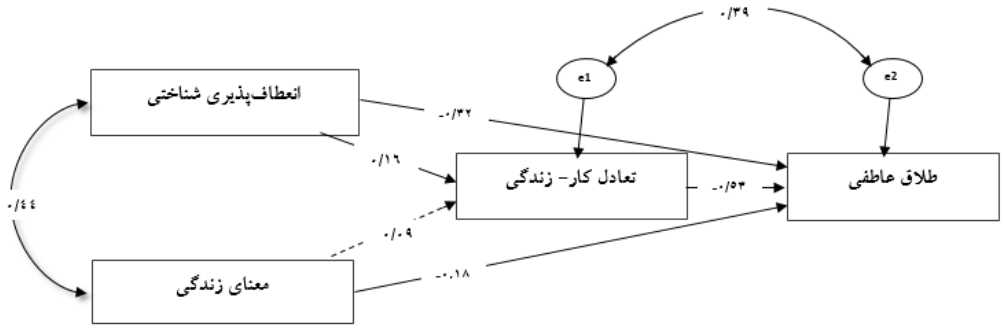
	۱	۲	۳	۴
۱. انعطاف‌پذیری شناختی	۱			
۲. معنای زندگی	۰,۲۱**	۱		
۳. تعادل کار- زندگی	۰,۳۲**	۰,۲۶**	۱	
۴. طلاق عاطفی	-۰,۳۹**	-۰,۲۴**	-۰,۵۰**	۱

P< 0/05* , P< 0/01**

همانطور که نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد، کلیه ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش در سطح p<۰/۰۱ معنی‌دار است.

قبل از تحلیل داده‌ها و برای اطمینان از اینکه داده‌های این پژوهش مفروضه‌های زیربنایی اجرای تحلیل مسیر را برآورد می‌کنند چند مفروضه اصلی معادلات ساختاری شامل داده‌های گمشده،[1] نرمال بودن[2] و هم‌خطی چندگانه[3] مورد بررسی قرار گرفتند. در تحلیل مسیر چناچه برای تحلیل از داده‌های ورودی خام استفاده شود این داده‌ها باید کامل و بدون مقادیر گمشده باشند (هومن، ۱۳۹۳). در پروهش حاضر از روش جایگزینی[4] داده‌های گمشده با میانگین متغیر استفاده شد. یکی دیگر از مفروضه‌های مهم مدل‌یابی معادلات ساختاری نرمال بودن توزیع متغیرها است. هنگامی که داده‌ها توزیع نرمال ندارد، مقدار خی دو افزایش یافته و خطای استاندارد کمتر از برآورد واقعی می‌شوند که این امر منجر به معنی‌دار شدن شاخص‌های برآورد شده می‌شوند درحالی که واقعاً معنی‌دار نیستند. جهت بررسی نرمال بودن متغیرها علاوه بر استفاده از آموزن کلموگروف- اسمیرنوف، از کجی و کشیدگی متغیرها استفاده گردید؛ به این ترتیب متغیرهای پژوهش همگی دارای قدرمطلق ضریب کجی کوچک‌تر از ۳ و قدر مطلق ضریب کشیدگی کوچکتر از ۱۰ بودند و لذا تخطی از نرمال بودن داده‌ها قابل مشاهده نبود. علاوه‌براین اگر دو متغیر پیش‌بین با یکدیگر همبستگی بالایی داشته باشند، مثلا ۰/۹۰ آنها واریانس یکسانی از متغیر ملاک را تبیین می‌کنند. این وضعیت را تحت عنوان هم‌خطی چندگانه می‌نامند که در آزمون‌های تحلیل چند متغیری باید از آن اجتناب کرد. هم خطی چندگانه متغیرهای پیش‌بین با استفاده از آماره تحمل[5] و عامل تورم واریانس[6] (VIF) مورد بررسی قرار گرفت که نتایج نشان داد که ارزش‌های تحمل بدست آمده برای متغیرها بالای ۰/۱۰ هستند و نشان دهنده عدم وجود هم خطی چندگانه متغیرهاست و همچنین مقدار عامل تورم واریانس بدست آمده برای متغیرها کوچکتر از ۱۰ بودند که نشان‌دهنده عدم هم‌خطی چندگانه بین متغیرهاست.

مدل پیشنهادی شامل ۴ متغیر بود که انعطاف‌پذیری شناختی و معنای زندگی به عنوان متغیرهای برون‌زاد، تعادل کار-زندگی متغیر میانجی و طلاق عاطفی به عنوان متغیر درون‌زاد مورد بررسی قرار گرفتند. شکل ۱ ضرایب استاندارد مدل نهایی پژوهش را نشان می‌دهد.



شکل ۱: مدل نهایی آزمون شده پژوهش

1 Missing
2 Normality
3 Multicollinearity
4 Replacement
5 Tolerance
6 Variance inflation factor(VIF)

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-05]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.9.12.8]

جدول ۲ پارامترهای مربوط به مسیرهای مستقیم در الگوی نهایی آزمون شده را نشان می‌دهد.

جدول ۲: پارامترهای مربوط به مسیرهای مستقیم الگوی نهایی آزمون شده

مسیر	ضریب غیراستاندارد (B)	خطای معیار	ضریب استاندارد (ß)	حد پایین	حد بالا	p
انعطاف‌پذیری شناختی به طلاق عاطفی	۰,۷۱	۰,۱۶۲	-۰,۳۲	-۰,۵۶۱	-۰,۸۹۳	۰,۰۰۱
معنای زندگی به طلاق عاطفی	۰,۴۲	۰,۲۰۲	-۰,۱۸	۰,۴۵۸	-۰,۹۰۷	۰,۰۰۱
تعادل کار- زندگی به طلاق عاطفی	۰,۹۵	۰,۱۷۶	-۰,۵۳	-۰,۵۷۰	-۱,۵۶۵	۰,۰۰۱
انعطاف‌پذیری شناختی به تعادل کار- زندگی	۰,۳۷	۰,۳۶۱	۰,۱۶	۰,۳۸۷	۰,۶۳۱	۰,۰۰۸
معنای زندگی به تعادل کار- زندگی	۰,۲۸	۰,۳۰۲	۰,۰۹	-۰,۴۵۸	۱,۱۰۷	۰,۲۳۹

همان‌گونه که نتایج شکل ۱ و جدول ۲ نشان می‌دهد ضرایب مسیر انعطاف‌پذیری شناختی به طلاق عاطفی (ß= -۰/۳۲)، معنای زندگی به طلاق عاطفی (ß= -۰/۱۸) و تعادل کار- زندگی به طلاق عاطفی (ß= -۰/۵۳) در سطح p<۰/۰۱ معنی‌دار هستند. ولی نتایج نشان داد که ضریب مسیر معنای زندگی به تعادل کار- زندگی (ß =۰/۰۹) معنی‌دار نیست (p>۰/۰۵).

برای برآورد و تعیین معناداری مسیر غیرمستقیم از دستور بوت استراپ در نرم افزار $AMOS_{24}$ استفاده گردید. در جدول ۳ نتایج بوت استراپ مربوط به معنی‌داری رابطه غیرمستقیم انعطاف‌پذیری شناختی و معنای زندگی با طلاق عاطفی از طریق میانجی‌گری تعادل کار- زندگی گزارش شده است.

جدول ۳: برآورد مسیر غیرمستقیم مدل با استفاده بوت استراپ

مسیر غیرمستقیم	ضریب غیر استاندارد غیرمستقیم	ضریب استاندارد غیرمستقیم	خطای معیار	حد پایین	حد بالا	p
انعطاف‌پذیری شناختی به طلاق عاطفی	۰,۸۱	-۰,۲۳	۰,۰۹۲	-۰,۱۹۴	۰,۵۹۷	۰,۰۰۱
معنای زندگی به طلاق عاطفی	۰,۹۵	-۰,۳۰	۰,۸۲	-۰,۱۷۳	۰,۴۹۷	۰,۰۰۱

همان گونه که نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد مسیر غیرمستقیم انعطاف‌پذیری شناختی به طلاق عاطفی با میانجی‌گری تعادل کار- زندگی با ضریب استاندارد غیرمستقیم (ß= -۰/۲۳) معنی‌دار می‌باشد (p< ۰/۰۱). همچنین مسیر غیرمستقیم معنای زندگی به طلاق عاطفی با میانجی‌گری تعادل کار- زندگی با ضریب استاندارد غیرمستقیم (ß= -۰/۳۰) معنی‌دار می‌باشد (p< ۰/۰۱).

جدول ۴ شاخص‌های برازندگی مدل را نشان می‌دهد. طبق مندرجات جدول ۴، برای تعیین کفایت برازندگی مدل پیشنهادی با داده‌های ترکیبی از شاخص‌های برازندگی مانند آزمون نیکویی برازش مجذور کای (χ^2)، مجذور کای بر درجات آزادی (χ^2/df)، شاخص نیکویی برازش[1](GFI)، شاخص نیکویی برازش تعدیل شده[2](AGFI)، شاخص برازش هنجار شده[3](NFI)، شاخص برازش تطبیقی[4] (CFI)، شاخص برازش افزایشی[5](IFI)، شاخص توکر- لوییس[6](TLI) و جذر میانگین مجذورات خطای تقریب[7](RMSEA) استفاده شد.

1 Goodness of fit index
2 Adjusted goodness of fit index
3 Normal fit index
4 Comparative fit index
5 incremental fit index
6 Tucker- Lewis
7 Root mean square error of approximation

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-05]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.9.12.8]

جدول ۴: شاخص های برازندگی مدل پیشنهادی پژوهش

شاخص‌های برازندگی	χ^2	df	χ^2/df	P	GFI	AGFI	NFI	CFI	IFI	TLI	RMSEA
مدل پیشنهادی	۲۰۷,۰۵	۴۲	۴,۹۳	۰,۰۰۰	۰,۸۹	۰,۸۳	۰,۸۶	۰,۸۸	۰,۸۸	۰,۸۵	۰,۱۲
مدل اصلاح شده	۱۴۵,۲۱	۴۰	۳,۶۳	۰,۰۰۰	۰,۹۲	۰,۸۷	۰,۹۰	۰,۹۳	۰,۹۳	۰,۹۰	۰,۰۹

همان‌گونه که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد مدل پیشنهادی با توجه به شاخص های برازندگی دارای برازش خوب است. به منظور ارتقای برازندگی الگوی اولیه پس از حذف مسیر غیرمعنی‌دار معنای زندگی به تعادل کار-زندگی، یک اصلاح در مدل (از طریق همبسته کردن خطای دو متغیر تعادل کار- زندگی و طلاق عاطفی) به کمک شاخص‌های اصلاحی[1](MI) پیشنهادی صورت گرفت. بعد از اعمال تغییرات، مدل مجدداً مورد آزمون قرار گرفت. براساس نتایج جدول ۴-۵، در مدل اصلاح شده مجذور کای بر درجات آزادی (χ^2/df) ۳/۶۳ نشان می‌دهد که حاکی از برازش خوب مدل است و مقدار درجات GFI، AGFI، NFI، CFI، IFI و TLI در مدل اصلاح شده به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۸۷، ۰/۹۰، ۰/۹۳، ۰/۹۳ و ۰/۹۰ که حاکی از براز خوب مدل در پژوهش حاضر است. همچنین مقدار RMSEA به دست آمده (۰/۰۹) نشانگر برازش قابل قبول مدل می‌باشد. به عبارت دیگر، مدل مذکور با پذیرش احتمال خطای ۰/۰۵ قابل تعمیم به جامعه تحقیق می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش پیش‌بینی طلاق عاطفی براساس انعطاف‌پذیری شناختی و معنای زندگی با میانجی‌گری تعادل کار- زندگی بود. نتایج نشان داد که بین انعطاف‌پذیری شناختی با طلاق عاطفی در زنان متأهل رابطه منفی و معنی‌دار وجود دارد. این یافته به‌طور کلی با نتایج پژوهش‌های شفیعی و همکاران (۱۳۹۵)، کشدن و روتنبرگ (۲۰۱۰) و بلک و لوبو (۲۰۰۸) همسو است. سطح پایین انعطاف‌پذیری در عقاید و باورها باعث تعمیم باورهای غلط به موقعیت‌های مختلف زندگی می‌شود و فرد را مستعد مشکلات زناشویی و ابتلا به برخی اختلالات روانی از جمله افسردگی می‌کند (لوقیت و هولنستین،[2] ۲۰۱۶). بنابراین در تبیین این یافته می‌توان گفت که از آنجاکه انعطاف‌پذیری شناختی طیف وسیعی از توانایی‌های فردی را در بر می‌گیرد تا فرد بتواند موقعیت‌های مختلف را شناسایی کرده و خود را با آن سازگار کند (کلوهنِن، ۱۹۹۶) و با توجه به اینکه شرایط تنش‌زا مانند تعارض در روابط زناشویی، ماهیتی هیجانی دارد، میزان انعطاف‌پذیری فرد در نحوه روبرو شدن با آن، نقش مهم و اساسی ایفا می‌کند. به‌طوری که افرادی که انعطاف‌پذیری پایینی دارند، در مواجهه با تجارب ناخوشایند، به جای ادراک موقعیت تنش‌زا به عنوان موقعیت قابل کنترل، از یک الگوی انعطاف‌ناپذیر در سازش با موقعیت پیروی می‌کنند (لوقیت و هولنستین، ۲۰۱۶). زمانی که این الگوی انعطاف‌ناپذیر در عملکرد فرد تداوم یابد منجر به پایین آمدن ظرفیت فرد در تحمل تجارب و حالت‌های ناخوشایند درونی می‌گردد (گاندوز،[3] ۲۰۱۳)، به طوری که فرد با فاصله گرفتن و بی‌توجهی، اقدام به فرار از موقعیت تنش‌زا نموده و خیلی زود احساس ناکامی، کم ارزشی و ناتوانی می‌کند (کرتس و وودروف- بوردن،[4] ۲۰۱۳) که امر یک دلیل قانع‌کننده در رابطهٔ منفی بین انعطاف‌پذیری شناختی و طلاق عاطفی و در نتیجه فاصله روانی بین زوجین در روابط زناشویی است. زیرا فرد با انعطاف‌پذیری شناختی بالا با انعطاف‌پذیر بودن در مقابل تغییر باورهایش که ممکن است بعضاً نادرست باشد می‌تواند از راهکارهای کارآمدتری برای مقابله با شرایط استرس‌زا مانند مشکلات در روابط زناشویی استفاده کند و به جای ادراک موقعیت تنش‌زا به عنوان موقعیت غیرقابل کنترل، از یک الگوی انعطاف‌پذیر در سازش با مشکل پیش آمده پیروی کند که این امر باعث می‌شود کمتر در معرض طلاق عاطفی قرار بگیرد.

یافته دیگر پژوهش حاضر، رابطه منفی و معنی‌دار معنای زندگی با طلاق عاطفی در زنان متأهل است. این یافته به‌طور کلی با نتایج پژوهش‌های کاظمیان‌مقدم و همکاران (۱۳۹۵) و گواهی‌جهان (۱۳۸۶) همسو می‌باشد. فرانکل (۱۹۸۴) معتقد است که وقتی زن و شوهر درگیر بی‌معنایی در زندگی هستند، تمایلی به زندگی مشترک ندارند و میل به جدایی در آنها زیاد می‌شود. زوجینی که معنایی در

1 Modification indices
2 Lougheed & Hollenstein
3 Ginduz
4 Kertz & Woodruff-Borden

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-05]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.9.12.8]

زندگی ندارند، محکوم به شکست هستند و تمایل به طلاق آنها زیاد است و اگر زوجین نتوانند در زندگی رنج ببرند و معنای رنج را درک کنند، ادامه زندگی آنها مخدوش می‌شود (به نقل از کاظمیان مقدم و همکاران، ۱۳۹۵). کسانی که زندگی خود را معنادار می‌بینند، اعتقاد دارند که زندگی هدف مهمی دارد و قابل فهم است. به این ترتیب، شخصی که سطوح بالاتری از معناداری در زندگی را تجربه می‌کند به آسانی قادر به رویارویی با شرایط سخت است. سطوح بالای معنا در زندگی نه فقط به فرد در رویارویی با دشواری‌ها کمک می‌کند، بلکه باعث افزایش رضایت شخصی و زناشویی، احساس کامیابی و کاهش دلزدگی زناشویی در فرد می‌شود. درنتیجه می‌توان گفت جنبه‌های خاصی از معناداری نقش عمده‌ای در افزایش توان فرد در مقابله با مشکلات دارد (کیم، لی، یو، لی و پیگ، ۲۰۰۵).

همچنین یافته دیگر پژوهش حاضر میانجی‌گری تعادل کار-زندگی در رابطه بین انعطاف‌پذیری شناختی با طلاق عاطفی در زنان متأهل بود. تاکنون پژوهشی که به بررسی نقش میانجی‌گری تعادل کار- زندگی در رابطه بین انعطاف‌پذیری شناختی با طلاق عاطفی پرداخته باشد صورت نگرفته است. اما نتایج این یافته پژوهش مبنی بر رابطه منفی تعادل کار-زندگی و طلاق عاطفی به طور کلی با نتایج پژوهش جمال (۲۰۰۴) که نشان داد کارکنان کانادایی که تعطیلات آخر هفته را درگیر کار بودند، از تعادل کار-زندگی پایینی برخوردار بوده و فرسودگی هیجانی، استرس شغلی و مشکلات روان- تنی بیشتری نشان دادند، همسو می‌باشد. همچنین با نتایج پژوهش پولوز و سودارسان (۲۰۱۸) که نشان دادند تعادل بین کار-زندگی منجر به افزایش رضایت شغلی، تعهد عاطفی، عملکرد شغلی، رضایت از زندگی و کاهش ترک کار، نارضایی زناشویی، سوء مصرف الکل و استرس می‌شود نیز همسو است. در تبیین نقش میانجی‌گری تعادل کار-زندگی در رابطه بین انعطاف‌پذیری شناختی با طلاق عاطفی باید اشاره نمود که افراد انعطاف‌پذیر شناختی می‌توانند به راحتی در پاسخ خواست‌های موقعیتی متنوع، اطلاعات را مجدداً سازماندهی کرده و به کار ببرد. در مقابل افرادی که انعطاف‌ناپذیری شناختی دارند در پاسخ به تغییرات محیطی، تغییرات در زندگی اجتماعی، تغییرات در شغل و غیره، سفت و سخت هستند، نیاز به ساختار دارند و تمایل دارند که تمام کارها را به یک شیوهٔ معین انجام دهند (اسکندری، پژوهی‌نیا و ابویسانی، ۱۳۹۵) که این امر حاکی از عدم توانایی آنها در ایجاد تعادل بین کار و زندگی است. از یک سو فشارهای زمانی ناشی از کار یا خانواده ممکن است باعث بروز تنش‌هایی در تجربهٔ کار- زندگی افراد شود و از سویی دیگر، ساعت‌های کاری طولانی مدت و پراسترس و همچنین زندگی خانوادگی با مسئولیت‌های طاقت فرسا، موجب بروز کشمکش بین کار- زندگی و ایجاد اختلالاتی در عملکرد یا رفتار فرد در هر یک از مقوله ها شده و زندگی سلامت جسم و روان آن را تحت تأثیر قرار می‌دهد (اسکینر و چاپمن[1] ۲۰۱۱؛ کارلسون[2] و همکاران، ۲۰۱۱). این موارد اهمیت ایجاد تعادل در بین کار و زندگی به‌عنوان یک متغیر میانجی جهت بهبود کیفیت روابط زناشویی و کاهش احتمال وقوع طلاق عاطفی را نشان می‌دهد. زیرا به نظر می‌رسد با دستیابی به تعادل زندگی کاری- خانوادگی و کاهش کشمکش‌ها، بتوان گام بلندی در راستای حفظ و بهبود زندگی زناشویی برداشت. انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند از این استرس و عدم تعادل کار- زندگی و با ایجاد تعادل بین کار و زندگی تأثیر مثبتی بر رضایت زناشویی و در نتیجه کاهش احتمال طلاق عاطفی در زوجین شود. در واقع تعادل کار- زندگی می‌تواند میزان اثرگذاری انعطاف‌پذیری شناختی بر کاهش طلاق عاطفی زوجین را افزایش دهد.

در نهایت تعادل کار-زندگی در رابطه بین معنای زندگی و طلاق عاطفی در زنان متأهل میانجی‌گر شد. تغییرات ایجاد شده در سبک زندگی افراد به واسطه شکل‌گیری نقش‌های متناقض در محیط کار-خانواده، باعث بروز مسائلی در زندگی خصوصی- کاری آنان شده است. محیط را می‌توان به دو محیط زندگی و کاری تقسیم کرد. پر واضح است وجود انواع مشکلات اقتصادی، خانوادگی و جسمانی، سلامت فرد و سایر اعضای خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد که این امر بدون شک در زندگی زناشویی زوجین تأثیرگذار است. از سوی دیگر شخصی که سطوح بالاتری از معناداری در زندگی را تجربه می‌کند و اعتقاد دارند که زندگی هدف مهمی دارد به آسانی قادر به رویارویی با شرایط سخت است و قادر به ایجاد تعادل در زندگی خود در شرایط استرس‌زا است. از این‌رو سطوح بالای معنا در زندگی نه فقط به فرد در رویارویی با دشواری‌ها کمک می‌کند، بلکه باعث افزایش رضایت شخصی و زناشویی از طریق ایجاد تعادل در کار و زندگی و در نتیجه کاهش دلزدگی زناشویی و طلاق عاطفی در زوجین می‌شود. بنابراین تعادل کار- زندگی با ایفای یک نقش میانجی می‌تواند میزان تأثیر معنای زندگی بر طلاق عاطفی را افزایش داده و در نتیجه توأمان نقش عمده‌ای در افزایش توان فرد در مقابله با مشکلات زناشویی داشته باشند.

1 Skinner & Chapman
2 Carlson

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-05]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.9.12.8]

در نتیجه انعطاف‌پذیری شناختی عاملی است که می‌تواند هم به‌صورت مستقیم و هم به‌صورت غیرمستقیم از طریق تعادل کار-زندگی در آسیب‌پذیری افراد در روابط زناشویی و در نتیجه طلاق عاطفی آنها نقش داشته باشد است. به‌گونه‌ای که پژوهش‌ها حاکی از پایین‌تر بودن انعطاف‌پذیری شناختی افراد مطلقه نسبت به افراد بدون سابقه طلاق است (شفیعی و همکاران، ۱۳۹۵)؛ بدین صورت که انعطاف‌پذیری شناختی با افزایش تحمل پریشانی در روابط زناشویی می‌تواند به بهبود کیفیت آن کمک کند (کشدن و روتنبرگ،[1] ۲۰۱۰) و با ایجاد نگرش مثبت، روابط خانوادگی موثر، ایجاد تعادل کار-زندگی، مدیریت مالی در خانواده و شبکه حمایتی باعث بهبود روابط زناشویی و کاهش احتمال طلاق عاطفی شود (بلک و لوبو،[2] ۲۰۰۸). معنای زندگی نیز یک عامل تأثیرگذار بر طلاق عاطفی به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم از طریق تعادل کار-زندگی است. فرانکل (۱۹۸۴) معتقد است که وقتی زن و شوهر درگیر بی‌معنایی در زندگی هستند، تمایلی به زندگی مشترک ندارند و میل به جدایی در آنها زیاد می‌شود. پژوهش‌ها نیز حاکی از ارتباط مثبت بین معنا در زندگی و رضایت زناشویی است (کاظمیان مقدم و همکاران، ۱۳۹۵؛ گواهی‌جهان، ۱۳۸۶). تأثیر غیرمستقیم معنا در زندگی بر افزایش رضایت زناشویی و کاهش طلاق عاطفی از طریق افزایش تحمل پریشانی و رنج در زندگی است (فرانکل، ۱۹۸۴؛ به نقل از کاظمیان مقدم و همکاران، ۱۳۹۵) که فرد کمک می‌کند مشکلات زناشویی را با ایجاد تعادل در کار و زندگی تعدیل کند و در نتیجه به کاهش دلزدگی زناشویی و طلاق عاطفی منجر شود.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر این بود که این پژوهش بر روی زنان متأهلی که به خانه‌های سلامت مناطق ۱ و ۷ شهر تهران مراجعه کرده بودند و به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده بودند، انجام گرفت که ممکن است از نظر شرایط فرهنگی-اجتماعی و اقتصادی و سایر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی با مردان و سایر زنان متأهل تفاوت‌هایی داشته باشند در نتیجه تعمیم نتایج باید با احتیاط صورت گیرد. بنابراین، به منظور افزایش میزان تعمیم‌پذیری نتایج پیشنهاد می‌شود علاوه بر استفاده از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی، پژوهش‌های مشابهی در نمونه‌های گسترده‌تر و همچنین در مورد مردان اجرا شود.

با توجه با رابطه منفی انعطاف‌پذیری شناختی، معنای زندگی و تعادل کار-زندگی با طلاق عاطفی زنان متأهل پیشنهاد می‌شود برای کاهش احتمال طلاق عاطفی در زوجین، دوره‌های آموزشی مبتنی بر معنا درمانی و انعطاف‌پذیری شناختی تشکیل شود تا علاوه بر اینکه احتمال طلاق عاطفی در آنان کاهش یابد توانایی‌شان جهت ایجاد تعادل بین کار و زندگی نیز افزایش یابد. به علاوه، پیشنهاد می‌شود که تعارض کار-زندگی زوجینی که با مشکلات زناشویی روبه‌رو هستند و سطح طلاق عاطفی در آنها بالاست نیز مورد بررسی قرار گیرد تا با مشاوره به آنان در جهت ایجاد تعادل بین کار و زندگی از میزان طلاق عاطفی آنان نیز کاشته شود.

منابع

اسدی، آ.، فیاضی، م.، و حسنقلی‌پور یاسوری، ط. (۱۳۹۳). عوامل سازمانی مؤثر بر تعادل کار و زندگی کارکنان یک شرکت تولید قطعات خودرو. *مدیریت دولتی*، ۶(۲)، ۲۰۹-۲۲۶.

اسکندری، ح.، پژوهی‌نیا، ش.، و ابویسانی، ی. (۱۳۹۵). تبیین مشکلات روانی مبتنی بر انعطاف پذیری شناختی و تمایزیافتگی خود. *شفای خاتم*، ۴(۳)، ۱۸-۲۷ .

باستانی ،س.، گلزاری، م.، و روشنی، ش. (۱۳۸۹). طلاق عاطفی: علل و شرایط میانجی. *بررسی مسائل اجتماعی ایران*، ۱(۳)، ۱-۲۰.

پرزور ، پ.، نریمانی، م.، شجاعی، ا.، و ابراهیمی، م. (۱۳۹۴). نقش امید (با نگرش به منابع اسلامی)، معنای زندگی و باورهای غیر منطقی در پیش بینی رغبت به ازدواج دانشجویان. *فرهنگ در دانشگاه اسلامی*، ۵(۳)، ۳۶۵-۳۸۴.

پروین، س.، داودی، م.، محمدی، ف. (۱۳۹۱). عوامل اجتماعی موثر در طلاق عاطفه در بین خانواده های تهرانی. *مطالعات راهبردی زنان*، ۱۴(۵۶)، ۱۱۹-۱۵۳.

سلطانی، ا.، شاره، ح.، بحرینیان، ع. م.، و فرمانی، ا. (۱۳۹۲). نقش واسطه ای انعطاف پذیری شناختی در ارتباط بین سبکهای مقابله ای و تاب آوری با افسردگی. *پژوهنده(مجله پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)* ، ۱۸ (۲) ، ۸۸-۹۶.

سلیمانی، ا.، و خسرویان،ب. (۱۳۹۵). تأثیر معنادرمانی گروهی در رضایت زناشویی و بهزیستی روان شناختی همسران ناسازگار. *مشاوره و روان درمانی خانواده*، ۶(۲)، ۱-۱۹.

1 Kashdan & Rottenberg

2 Back & Lobo

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-05]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.9.12.8]

شفیعی، م.، بشرپور، س.، و حیدری راد، ح. (۱۳۹۵). مقایسه نگرش‌های ناکارآمد و انعطاف پذیری شناختی در زنان با و بدون سابقهٔ طلاق. *فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ*، ۸(۳۰)، ۱۰۳-۱۱۲.

صفایی‌راد، س.، و وارسته‌فر، ا.(۱۳۹۰). رابطه بین تعارض‌های زناشویی با طلاق عاطفی زنان مراجعه‌کننده به دادگاه‌های شرق تهران سال ۱۳۹۰. *پژوهش اجتماعی*، ۶(۲۰)، ۸۵-۱۰۶.

غفوری، س.، مشهدی، ع.، و حسن آبادی، ح. (۱۳۹۲). اثربخشی روان درمانی معنوی مبتنی بر بخشودگی در افزایش رضایتمندی زناشویی و کاهش تعارضات زوجین شهر مشهد. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۵(۱)، ۴۵-۵۷.

فوجی، ع. و نادری، ف. (۱۳۹۵). رابطه مهارت های اجتماعی و اعتقادات مذهبی با طلاق عاطفی در مراجعین زن به مراکز روان شناختی شهر اهواز. *فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ*، ۷(۲۷)، ۲۳-۳۶.

کاظمیان مقدم، ک.، مهرابی زاده هنرمند، م.، کیامنش، ع. ر.،و حسینیان،س. (۱۳۹۵). نقش تمایزیافتگی، معناداری زندگی و بخشودگی در پیشبینی رضایت زناشویی. *روانشناسی خانواده*، ۳(۲)، ۷۱-۸۲.

گاتمن، ج. و سیلور، ن. (۱۳۹۵). *ازدواج ها چرا موفق می شوند و چرا شکست می خورند*. ترجمه ویدا لطفی، تهران: انتشارات صابرین.

گواهی جهان، ف. (۱۳۸۷). رابطه بین داشتن معنا در زندگی و رضایت از زندگی زناشویی. *فصلنامه روانشناسی و علوم تربیتی*، ۲(۸)، ۴۹-۶۹.

مظفری‌نیا، س.، و قاسمی‌پور، م. (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین سبک زندگی متأثر از فضای مجازی و طلاق عاطفی در شهر ایلام. *فصلنامه علمی-ترویجی فرهنگ ایلام*، ۱۸(۵۶)، ۱۷۱-۱۹۱.

هومن، ح. ع. (۱۳۹۳). *مدل یابی معادلات ساختاری با کاربرد نرم افزار لیزرل (با اصلاحات)*. تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت).

Adelman, k. (2005). *Resiliency and creativity*. Articles from rostered Lay ministers Volume 21 Number 6.

Alvord, C.B., & Bcgar, D. H. (2006). Resiliency determinats and resiliency processes armong female adult. *survivors of Childh Iood Sexual Abuse*, (10),125-130.

Black, K., & Lobo, M. (2008). A conceptual review of family resilience factors. *Journal of Family Nursing*, 14(1), 33—55.

Brough, P., Timms, C., & Shiels, R. (2009). Measuring work-life balance: Validation of a new measure across five Anglo and Asian samples. 8th Industrial and Organisational Psychology Conference (IOP), Sydney, Australia.

Byrne, B. M. (1994). *Structural equation modeling with EQS and EQS/Windows*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Caldwell, J.G., Krug, M.K., Carter, C.S.,& Minzenberg, M.J. (2014). Cognitive control in the face of fear: reduced cognitive-emotional flexibility in women with a history of child abuse. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 23(5), 454-472.

Carlson, D., Grzywacz, J., Ferguson, M., Hunter, E., Clinch, C., Arcury T. (2011). Health and turnover of working mothers after childbirth via the work-family interface: An analysis across time. *Journal of Applied Psychology*, 96 (5), 1045-1054.

Connor, K. M., & Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*, 18, 79-82.

Davis, R. N., & Nolen-Hoeksema, S. (2000). Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminatores. *Cognitive therapy and research*, 24(6), 699-711.

Dennis, J.P.,& Vander Wal, J.S.(2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research* , 34(3),241-253.

Dickstein, D. P., Nelson, E., McClure, E. B., Grimley, M. E., Knopf, L., Brotman, M. A., Rich, B. A., Pine, D. S., & Leibenluft, E.(2007). Cognitive flexibility in phenotypes of pediatric bipolar disorder. *Child adolesc*, 46(3), 341-355.

Dickstein, D.P., Nelson, E.E., McCLURE, E.B., Grimley, M.E., Knopf, L., Brotman, M.A., et al. (2007). Cognitive flexibility in phenotypes of pediatric bipolar disorder. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*,46(3),341-55.

Drapeau ,S., Saint-Jacques, M.C. , Lépine, R. , Bégin , G., & Bernard, G.(2007). Processes that contribute to resilience among youth in foster care. *Journal of Adolescence* , 30(6),977-999.

Eby, L.T., Casper, W.J., Lockwood, A., Bordeaux, C., & Brinley, A. (2005). Work and family research in IO/OB: Content analysis and review of the literature (1980-2002). *Journal of Vocational Behavior*, 66(1), 124-197.

Francis, L. J., Hills, P. R. (2008). The development of the Meaning in Life Index (MILI) and its relationship with personality and *religious* behaviours and beliefs among UK students. *Mental Health Religion and Culture* 11: 211-220.

Garmezy, N. (1991). Resilience and Vulnerability to adverse developmental outcomes associate with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34, 416-430.

Greenhaus, G. H., & Allen, T. D. (2010). Work–family balance: A review and extension of the literature. In L. Tetrick& J. C. Quick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (2nded.). Washington, DC: American PsychologicalAssociation.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-05]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.9.12.8]

Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2006). Work–family balance: Exploration of a concept. Paper presented at the Families and Work Conference, Provo, UT.

Grzywacz, J.G., & Carlson, D. S. (2007). Conceptualizing work–family balance: Implications for practice and research. Advances in Developing Human Resources, 9.

GÜNDÜZ, B. (2013). Emotional intelligence, cognitive flexibility and psychological symptoms in pre-service teachers. *Educational research and reviews*,8(13),1048.

Jamal, M. (2004). Burnout, stress and health of employees on non-standard work schedules: a study of Canadian workers. *Stress & Health*, 20(3), 113-119.

Johnco, C., Wuthrich, V.M., & Rapee, R.M. (2014). The influence of cognitive flexibility on treatment outcome and cognitive restructuring skill acquisition during cognitive behavioural treatment for anxiety and depression in older adults: Results of a pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 57, 55-64.

Kalantarkousheh, Seyed Mohammad. (2012). Effects of Existential Issues Training on Marital Communication Among Iranian Women. *Psihologijske teme*, 21(2), 213-224.

Kalliath,T., & Brough, P. (2008). Work-life balance: A review of the meaning of the balance construct. *Journal of Management & Organization*, 14(3), 323- 327.

Kaslow, F.W., Hansson, K.,& Lundblad, A.M. (1994). Long term marriages in Sweden: And some comparisons with similar couples in the United States. *Contemporary Family Therapy*, 16(6), 521-537.

Kertz, S., Woodruff-Borden, J. (2013). The role of metacognition, intolerance of uncertainty, and negative problem orientation in children's worry. *Behavioural and cognitive psychotherapy*,41(2),243-8.

Kim, T-H., Lee, S.M. Yu, K., Le, S.k., & Puig, A. (2005). Hope and the meaning of life as influences on Korean adolescents resilience: Implications for counselor. *Asia pacific education review, 6*, 143-152.

Klohnen, E.C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of personality and social psychology*, 70(5),1067.

Lawford, J., Eiser, C. (2001). Exploring links between the concepts of Quality of Life and resilience. Developmental Neurorehabilitation,4(4), 209-216.

Lougheed, J.P., Hollenstein, T. (2016). Socioemotional flexibility in mother-daughter dyads: Riding the emotional rollercoaster across positive and negative contexts. *Emotion*,16(5),620.

Masuda, A., & Tully, E.C. (2012).The Role of Mindfulness and Psychological Flexibility in Somatization, Depression, Anxiety, and General Psychological Distress in a Nonclinical College Sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*. 17 (1): 66-71.

Olson, D.H., & Defrain, J. (2006). *marriage and families*. New York: Mc Graw Hill.

Olsson ,C. A., Bond, L. J., Burn, M.,& Vella-Brodrick, S, D. A., & Sawyer, S. M. (2002). Adolescent resilience: a concept analysis. *Journal of Adolescence , 26. 1–11.*

Phillips, E.L. (2011). *Resilience, mental flexibility and cortisol response to the Montreal Imaging Stress Task in unemployed men.* Michigan: The University of Michigan.

Place, M., Reynolds, J., Cousins, A., & O'Neil, SH. (2002). Developing a resilience package for vulnerable children. *Child and Adolescent Mental health*, 4, 162-167.

Poulose, S., & Sudarsan, N. (2018). Work life balance: A conceptual review. *International Journal of Advances in Agriculture Sciences*, 3(2), 1-17.

Robertson, J. (2008). *Spirituality among public school principals and its relationship to job satisfaction and resiliency*. A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Education In Educational Leadership, Union University.

Sacker,A., & Schoon, I. (2007).Educational resilience in later life: Resources and assets in adolescence and return to education after leaving school at age 16. *Social Science Research*, 36(3), 873-896.

Samak, Y.A.A., El-Keshky,M. E.S. ,&Khusaifan, S.J. (2016). Given the Demographics of Emotional Divorce of Spouses – How to Minimize It, Using Structural Equation Modeling: A Case Study in Egypt. *International Journal of Social Work*, 3(2), 49-70.

Schumacker, R. Lomax, R. (2004). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modeling 2nd Ed.* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Seccombe, K. (2002). Beating the odds versus changing the odds: poverty, resilience, and family policy. *Journal of Marriage and family*, 64, 384-394.

Skinner, N., Pocock, B. (2011). Flexibility and work-life interference in Australia. *Journal of Industrial Relations*, 53 (1), 64-82.

Steger, M.F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M.(2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.

Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2007). *Using Multivariate statistics* (5th edn). Booston: Pearson Education.

Terrisse, B.(2004). *The Resilient Child: Theoretical Perspectives and a Review of the Literature*. Simon Goldberg Conference Centre.

Werner, E.E.(1995). Resilience in development. *Current Direction in psychological science, 4*, 81-85.

Yee Ho, M., Cheung, F.M.,& Cheung, S.F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 658-663.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-05]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.9.12.8]