

## نقش واسطه‌ای بلوغ عاطفی در رابطه بین ذهن آگاهی و طلاق عاطفی در بین زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر یزد

### نسیم فلاح تفتی

کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد

#### چکیده

ذهن آگاهی یک پیش‌بینی کننده مهم زناشویی است که می‌تواند از طلاق عاطفی جلوگیری کرده و بلوغ عاطفی را بهبود بخشد. این مطالعه با هدف بررسی نقش میانجی بلوغ عاطفی در رابطه بین ذهن آگاهی و طلاق عاطفی زوجین انجام شد. جامعه آماری این مطالعه توصیفی - همبستگی را کلیه زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر یزد در سال ۱۴۰۱ تشکیل دادند. با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس ۱۶۶ زوج با اعمال شرایط ورود و خروج از پژوهش، پرسشنامه‌های ذهن آگاهی (رایان و براون، ۲۰۰۳)، بلوغ عاطفی (سیگ و بهارگاو، ۱۹۹۱) و طلاق عاطفی (گاتمن، ۱۹۹۴) را تکمیل کردند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از مدل معادلات ساختاری PLS بکار گرفته شد. نتایج نشان می‌دهد تقریباً نیمی از شرکت‌کنندگان در گروه سنی ۳۱ تا ۴۰ سال و ۵۶ درصد از آنان جنسیت زن بودند. نتایج تحلیل و آزمون فرضیات با استفاده از مدل معادلات ساختاری نشان می‌دهد که ذهن آگاهی از مسیر مستقیم بر بلوغ عاطفی زوجین تأثیر مثبت معنی‌دار دارد (۰,۰۰۰)، تأثیر مستقیم ذهن آگاهی بر طلاق عاطفی زوجین معنی‌دار نیست (۰,۲۲۰). همچنین بلوغ عاطفی بر طلاق عاطفی تأثیر منفی معنی‌دار دارد (۰,۰۱۲)، و ذهن آگاهی از مسیر غیرمستقیم و به واسطه‌گری بلوغ عاطفی بر طلاق عاطفی زوجین تأثیر منفی معنی‌دار دارد (۰,۰۱۶). ذهن آگاهی به معنای تأمل بر احساسات، توانایی کنترل و مدیریت احساسات و در نتیجه بلوغ عاطفی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره را تقویت می‌کند که از این طریق طلاق عاطفی آنان کاهش پیدا می‌کند.

**واژگان کلیدی:** بلوغ عاطفی، ذهن آگاهی، طلاق عاطفی، زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره یزد

## مقدمه

خانواده خواستگاه اصلی روابط فردی و اجتماعی زوجین است. هر چه رضایت، خشنودی، کیفیت و کارکرد بهینه خانواده بیشتر باشد، روابط زوجین نیز تقویت می‌یابد و به استحکام نهاد خانواده می‌انجامد (شوارتز و نیکولز<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴). با این وجود، بروز مشکلاتی همچون سلب آرامش روانی، افزایش روزافزون کشمکشها و تعارضات خانوادگی و سیر سعودی آمار طلاق در کشور محافظت از روابط زوجین در برابر این آسیبها را با چالش مواجه کرده است (صالح پور، احقر و شکوه نوایی، ۱۳۹۸).

طلاق عاطفی اولین حلقه از گسست روابط زوجین یا به عنوان سردی روابط زوجین قلمداد می‌شود که طی آن صمیمیت و اتحاد به حس بیگانگی تلخ تبدیل می‌گردد (کیولت-گلایزر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). طلاق عاطفی که از عوامل اساسی تضعیف بنیان خانواده بوده و علت اصلی طلاق رسمی نیز محسوب می‌شود (صباحی، صالحی، مقدم زاده، ۱۳۹۶)، پدیده‌ی پنهان در زندگی بسیاری از همسران است که طی آن اگر چه همسران به طور رسمی از یکدیگر جدا نمی‌شوند، ولی بدون هیچ احساس و عاطفه‌ای، بدون صمیمیت و ارتباط زناشویی به زندگی مشترک ادامه می‌دهند (زهراکار، اسماعیلی، محسن زاده و هزاروسی، ۱۳۹۸).

در این راستا یکی از عوامل موثر در پیشگیری از طلاق عاطفی و بهبود کیفیت روابط زناشویی بین زوجین، ذهن آگاهی است. طبق نتایج تحقیقات بین ذهن آگاهی و طلاق عاطفی یک رابطه مستقیم و منفی وجود دارد (غضنفری شبانکاره، حیدری، مکوندی و مرعشیان، ۱۴۰۰)، چنانچه ذهن آگاهی زوجین منجر به کاهش طلاق عاطفی می‌شود. ذهن آگاهی اخیر مورد توجه بسیاری از روان‌درمانگران خانواده و محققان این حوزه قرار گرفته است (کور، لیو و چین<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹، بیر<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳، برجلی، ۱۳۹۱، غضنفری و همکاران، ۱۴۰۰). ذهن آگاهی به عنوان یک واژه روانشناختی بر توجه هدفمند به لحظه حاضر بدون آگاهی قضاوت‌مندانانه در مورد تجارب درونی و بیرونی در حال وقوع اشاره دارد (کابات-زین<sup>۵</sup>، ۲۰۰۳). ذهن آگاهی به عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه که در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد، تعریف شده است (براون و رایان<sup>۶</sup>، ۲۰۰۳). آگاهی به زوجین کمک می‌کند تا امکان رخ داد هیجانهای منفی را درک کرده، و آنها را ویژگی ثابت شخصیت طرفین قلمداد نکنند. همچنین کمک می‌کند که زوجین به اتفاقات زندگی با اراده و تأمل پاسخ دهند (امانول، آپدگراف، کامبج و سیسلا<sup>۷</sup>، ۲۰۱۰، صالحپور و همکاران، ۱۳۹۸). بنابراین ذهن آگاهی یک چارچوب ذهنی متعادل است که می‌تواند از وقایع نامطلوب و عاطفی جلوگیری کرده و فرصت‌هایی را فراهم کند که در آن زوجین هیچ حالت هیجانی نامطلوب و بی‌ثباتی احساسات را تجربه نکنند. به عبارتی ذهن آگاهی با توجه به کارکردهایش به عنوان یک عامل تاثیرگذار و متغیر کاهش دهنده طلاق عاطفی زوجین شناخته می‌شود (وایب و جانسون<sup>۸</sup>، ۲۰۱۶، صالحپور و همکاران، ۱۳۹۸).

یکی دیگر از عوامل موثر بر طلاق عاطفی، بلوغ عاطفی زوجین است (زمانی، احدی و عسکری، ۱۳۹۳ و ابراهیمی و حیدری، ۱۳۹۹). بلوغ عاطفی جریانی است که طی آن شخصیت فرد به طور مداوم برای احراز بیش از پیش سلامت عاطفی، از لحاظ روانی و فردی می‌کوشد (پسته و امینابهاکی<sup>۹</sup>، ۲۰۱۹). بلوغ عاطفی به عنوان توانایی در شناخت هیجان‌های خود و دیگران و مدیریت این هیجان‌ها و احساسات به منظور ایجاد شرایط مطلوب و روابط سالم در زندگی تعریف شده است (احدی و جمهری، ۱۳۹۸). این

<sup>1</sup> Schwartz and Nichols

<sup>2</sup> Kiecolt-Glaser,

<sup>3</sup> Kor, Liu, Chien

<sup>4</sup> Bear

<sup>5</sup> Kabat-Zinn

<sup>6</sup> Brown & Ryan

<sup>7</sup> Emanuel, Updegraff, Kalmbach & Ciesla

<sup>8</sup> Wiebe and Johnson

<sup>9</sup> Paste and AminabhaQi

توانایی می‌تواند به فرد کمک کند که رویدادها را از دید دیگران نیز ارزیابی نماید و در برنامه ریزی و حل مسایل زندگی به گونه ای عمل کند که هم خود و هم دیگران را در نظر گیرد (یاوری، ۱۳۹۵). بلوغ عاطفی در روابط زوجین، به توانایی کنترل احساسات، درک و شناخت احساسات و عمل زوجین براساس آن اشاره دارد. از ویژگیهای مهم بلوغ عاطفی زوجین، توانایی برقراری ارتباط و تعامل صحیح با همسر و توانایی پذیرش مسئولیت در قبال خود و همسر است (هدایتی مقدم و بخشی پور، ۱۴۰۱). نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که بلوغ عاطفی با کاهش طلاق عاطفی همراه است و روابط زناشویی را تقویت می‌کند (کومار<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۴، گلید<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۶، ابراهیمی و حیدری، ۱۳۹۹). به طوری که بلوغ عاطفی با توانایی ایجاد تعادل بین نیروهای عقلانی و عاطفی و بین حفظ استقلال توأم با تجربه صمیمیت، روابط اجتماعی زوجین را بهبود می‌بخشد (اسکرون<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۸). براین اساس افزایش بلوغ عاطفی زوجین می‌تواند با کاهش طلاق عاطفی آنان همراه باشد. چنانچه نتایج تحقیق مرادزاده خراسانی و خادمی (۱۳۹۴) نشان داد که طلاق عاطفی زوجین با بلوغ عاطفی رابطه منفی دارد و از طریق بلوغ عاطفی تا حد زیادی می‌توان رضایت زناشویی و زندگی زناشویی را پیش‌بینی کرد.

ذهن آگاهی و بلوغ عاطفی عواملی هستند که طبق نتایج تحقیقات منجر به کاهش طلاق عاطفی زوجین می‌شود (غضنفری و همکاران، ۱۴۰۰، وایپ و جانسون، ۲۰۱۶، ابراهیمی و حیدری، ۱۳۹۹). از طرفی بین ذهن آگاهی و بلوغ عاطفی یک رابطه مثبت وجود دارد، به طوری که ذهن آگاهی می‌تواند، بلوغ عاطفی زوجین را پیش‌بینی کند (کازمی و قمری، ۱۴۰۰) و به طور غیرمستقیم یعنی از طریق بلوغ عاطفی بر طلاق عاطفی زوجین تأثیر بگذارد. چنانچه توانایی ایجاد نگرش ذهنی مثبت در خود با بلوغ عاطفی بالا در افراد همراه است (آشرا و جوگسان<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۳). افراد دارای بلوغ عاطفی در رابطه با چگونگی عملکرد و کنترل رفتار خود از قبل تأمل می‌کنند، مسئولیت اتفاقات و اعمال زندگی هستند. از طرف دیگر بلوغ عاطفی پیش‌بینی کننده سطح موفقیت افراد در زندگی و به عبارتی پیش‌بینی کننده میزان پیشگیری از طلاق عاطفی است (مشهدی، عرب و جناآبادی، ۱۴۰۱). نتایج تحقیقات تجربی نیز نشان می‌دهد که درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی متمرکز بر هیجان و طلاق عاطفی زنان متأهل را کاهش داد (صالح پور و همکاران، ۱۳۹۸). طبق نتایج تحقیقات ذهن آگاهی به طور مستقیم و یا غیرمستقیم با رضایت از زندگی بالا یعنی افسردگی و عاطفه منفی یا طلاق عاطفی پایین (براون و رایان، ۲۰۰۳) و تنظیم هیجانی سالم به معنای بلوغ عاطفی بالا (پپینگ، دیویس، اودونوان<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۳) همراه است.

براساس ادبیات نظری و پژوهشهای انجام شده می‌توان دریافت که مطالعه طلاق عاطفی زوجین و عوامل موثر بر آن دارای اهمیت است و ذهن آگاهی زوجین به عنوان یک عامل موثر می‌تواند به طور مستقیم و یا از طریق بلوغ عاطفی، طلاق عاطفی زوجین را پیش‌بینی کند. با این وجود چنین تحقیقی تا بحال انجام نشده است تا نتیجه روشنی در این زمینه بدست دهد. بنابراین مطالعه حاضر درصدد بررسی نقش واسطه‌ای بلوغ عاطفی در رابطه بین ذهن آگاهی و طلاق عاطفی در بین زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر یزد است.

## روش کار

مطالعه حاضر با طرح پژوهش همبستگی چندمتغیری و از طریق الگویابی معادلات ساختاری انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر یزد در سال ۱۴۰۱ تشکیل دادند. با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس ۲۱۲ نفر از زوجین مراجعه‌کننده (که تمایل به شرکت در مطالعه داشتند)، برای پاسخ به پرسشنامه ها جلب رضایت شد. طول

<sup>10</sup> Kumar

<sup>11</sup> Glade

<sup>12</sup> Skowron

<sup>13</sup> Aashra & Jogsan

<sup>14</sup> Pepping, Davis & O'Donovan

مدت ازدواج حداقل یک سال، ساکن شهر یزد، دامنه سنی ۲۰ الی ۵۰ سال و رضایت آگاهانه برای مشارکت در تحقیق از معیارهای ورود به این مطالعه بود. معیارهای خروج از مطالعه شامل مراجعه به دلیل وابستگی به مواد مخدره، داشتن جرایم قضایی و اختلالات روانپزشکی نباشد. با اعمال معیارهای ورود و خروج از مطالعه و همچنین پرسشنامه‌های ناقص، ۱۶۶ پرسشنامه قابل تحلیل بدست آمد. ابتدا با مراجعه به منابع کتابخانه‌ای مطالب مربوط به ادبیات پژوهش جمع‌آوری شد، سپس پرسشنامه‌ها به شیوه میدانی اجرا شد. به منظور رعایت مسائل اخلاقی پژوهش، رضایت‌نامه‌ای تهیه شد که در آن به صورت کلی هدف پژوهش توضیح داده شده بود. به زوجین شرکت‌کننده در پژوهش اطمینان داده شد که اطلاعات آنها محرمانه خواهد بود و در صورت تمایل به اطلاع از نتیجه تحقیق مشخصات خود را در پرسشنامه ذکر کنند.

### ابزارهای پژوهش

**پرسشنامه ذهن آگاهی (MASS):** پرسشنامه ذهن آگاهی ۱۵ ماده‌ای توسط رایان و براون (۲۰۰۳) ساخته شده است. این مقیاس به صورت طیف لیکرت ۶ درجه‌ای، از ۱ (تقریباً همیشه) تا ۶ (تقریباً هرگز) نمره‌گذاری می‌شود. این ابزار یک نمره کلی برای ذهن آگاهی به دست می‌دهد که دامنه آن از ۱۵ تا ۹۰ متغیر بوده و نمره بالاتر نشان دهنده ذهن آگاهی بیشتر است. ضریب اعتبار مقیاس به روش آلفای کرونباخ ۰,۸۷ گزارش شده است. ضریب پایایی بازآزمایی این مقیاس نیز در فاصله زمانی یک ماهه ثابت توسط سازندگان آن گزارش شده است. در نسخه ایرانی ضریب پایایی مقیاس ۰,۸۱ گزارش شده است. هم‌چنین روایی مقیاس با توجه به همبستگی منفی آن با ابزارهای سنجش افسردگی و اضطراب و همبستگی مثبت با ابزارهای سنجش عاطفه مثبت و حرمت خود، کافی گزارش شده است (قربانی، واتسون و ویتینگتون<sup>۱۵</sup>، ۲۰۰۹). در پژوهش حاضر ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰,۸۲ به دست آمد.

**پرسشنامه بلوغ عاطفی (EMS):** این پرسشنامه توسط سیگ و بهارگاوا (۱۹۹۱) ساخته شده است (ترجمه کرمی، ۱۳۸۹). این پرسشنامه در پنج حیطه بلوغ عاطفی را می‌سنجد: عدم ثبات عاطفی (۱۰ سوال اول)، بازگشت عاطفی (۱۰ سوال دوم)، سازگاری اجتماعی (۱۰ سوال سوم)، فروپاشی شخصیت (۱۰ سوال چهارم) و فقدان استقلال (۸ سوال آخر). این پرسشنامه با مقیاس لیکرت خیلی زیاد (نمره ۵) تا هرگز (نمره ۱) ارزش‌گذاری می‌شود. در پژوهش سینگ و بهارگاوا (۱۹۹۹) پایایی این آزمون از طریق آزمون مجدد، ۰/۷۵ و روایی آن ۰/۶۴ گزارش شده است (جوی و آجی<sup>۱۶</sup>، ۲۰۱۹). در پژوهش جعفری هرنندی و رجایی موسوی (۱۳۹۸) ضریب پایایی کل مقیاس از طریق آلفای کرونباخ ۰/۹۱ گزارش شد و در پژوهش حاضر، ضریب پایایی کلی مقیاس بلوغ عاطفی برابر با ۰/۷۹ و پایایی زیرمقیاسها از جمله ثبات عاطفی ۰/۷۳، بازگشت عاطفی ۰/۸۰، ناسازگاری اجتماعی ۰/۸۲، فروپاشی شخصیت ۰/۷۰ و فقدان استقلال ۰/۷۵ به دست آمده است.

**مقیاس طلاق عاطفی:** این مقیاس توسط گاتمن (۱۹۹۴) در ۲۴ سؤال تهیه شده است. سؤالات به صورت بلی و خیر جواب داده می‌شوند، بعد از جمع کردن پاسخ‌های بله و خیر، اگر تعداد پاسخ‌های بله برابر با هشت (۸) یا بالاتر از هشت بود نشان دهنده (حداقل نمره صفر و حداکثر نمره ۲۴) نارضایتی زندگی زناشویی و طلاق عاطفی است. به این معنا که زندگی زناشویی فرد در معرض جدایی قرار داشته و علائمی از طلاق عاطفی در او مشهود می‌باشد. نقطه‌ی برش این پرسشنامه عدد ۸ است که اگر نمره فردی بالاتر از آن باشد در معرض خطر طلاق عاطفی قرار دارد. پایایی آن در ایران ۰/۹۳ گزارش شده است. در پژوهش حاضر با استفاده از بازآزمایی ضریب پایایی ۰,۷۳ بدست آمد.

<sup>15</sup> Ghorbani, Watson, Weathington

<sup>16</sup> Joy and Aji

## تحلیل داده‌ها

برای تحلیل داده‌ها و آزمون فرضیه‌ها در این مطالعه، به چند دلیل از مدل‌سازی معادلات ساختاری حداقل مربعات جزئی (PLS-SEM) استفاده شد: اول اینکه یک روش تجزیه و تحلیل مورد نیاز بود که بتواند آزمون مدل تاییدی را انجام دهد (گارسون<sup>۱۷</sup>، ۲۰۱۶؛ هیر<sup>۱۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). از آنجایی که PLS اکنون به طور فزاینده‌ای در زمینه روانشناسی و آموزش به کار می‌رود (مارکولیدز و چین<sup>۱۹</sup>، ۲۰۱۳) می‌توان از آن به عنوان یک راهبرد برای توسعه مدل‌های اکتشافی استفاده کرد (هرناندز-سیلاس<sup>۲۰</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). دوم اینکه PLS یک تکنیک ویژه مناسب برای پیش‌بینی و ارزیابی روابط متغیرهای پنهان (سازه‌های غیرقابل مشاهده) بر اساس شاخص‌ها در مدل‌های پیچیده است (کرلینگر و لی، ۲۰۰۲). همچنین PLS-SEM سه ویژگی دیگری داشت که قابل توجه تحقیق حاضر بود؛ (۳) مفروضات توزیعی ساخته شده توسط مدل‌سازی معادلات ساختاری مبتنی بر کوواریانس، محدودکننده هستند، در حالی که PLS-SEM نرمال بودن مجموعه‌های داده را فرض نمی‌کند (هیر و همکاران، ۲۰۱۷). توزیع داده‌ها برای این مطالعه مهم بود، زیرا داده‌های لیکرت در توزیع نه پیوسته و نه گاوسی هستند (میرسیو و اتکینسون<sup>۲۱</sup>، ۲۰۱۷). یک رویکرد علی-پیش‌بینی‌کننده به SEM که بر پیش‌بینی در تخمین مدل‌های آماری تأکید داشت و ساختارهای آن برای ارائه تبیین علی طراحی شده‌اند، مورد نیاز بود. در نهایت از این روش به دلیل کفایت نمونه آماری استفاده شد.

## یافته‌ها

در این مطالعه ۴۴ درصد از شرکت‌کنندگان مرد و ۵۶ درصد زن بودند. ۲۶ درصد از شرکت‌کنندگان در گروه سنی ۲۰ تا ۳۰ سال، ۴۳ درصد در گروه سنی ۳۱ تا ۴۰ سال و ۲۹ درصد در سنین ۴۱ تا ۵۰ سال بودند. شاخصهای آماری توصیفی در جدول شماره ۱ آمده است.

جدول شماره ۱: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
ذهن آگاهی	۶۰,۳۳۷۳	۱۳,۲۶۰	۱۶۶
طلاق عاطفی	۴,۱۹۳	۲,۶۷۹	
بلوغ عاطفی	۱۸۸,۹۲۲	۲۳,۵۰۴	

## مدل اندازه‌گیری

نتایج پایایی و اعتبار همگرا سازه‌های مدل در جدول شماره ۲ نشان داده شده است. ضریب آلفای کرونباخ به مقادیر کافی برای قابلیت اطمینان می‌رسد، زیرا همه آنها بالای ۰,۷۰ هستند (اودویر و برناتیر<sup>۲۲</sup>، ۲۰۱۴). به همین ترتیب، مقادیر بسیار بالای ۰,۵ برای شاخص‌های پایایی ترکیبی به دست آمد (باگوزی و یی، ۱۹۸۹)، که پایایی داخلی هر سازه را تایید می‌کند. با توجه به روایی

<sup>17</sup> Garson

<sup>18</sup> Hair, Hult, Ringle, & Sarstedt

<sup>19</sup> Marcoulides & Chin

<sup>20</sup> Hernández-Sellés

<sup>21</sup> Mircioiu & Atkinson

<sup>22</sup> ÓDwyer & y Bernauer

همگرا، میانگین واریانس استخراج شده (AVE) از حداقل امتیاز ۰,۵، پیشنهاد شده توسط (هیر، رینگل و سارتد<sup>۲۳</sup>، ۲۰۱۱)، فراتر می رود، بنابراین می توان دریافت که بیش از ۵۰ درصد از واریانس های هر سازه ناشی از آن شاخصها است. همچنین مقادیر پایایی ترکیبی در تمام موارد از مقادیر AVE بیشتر است (جدول شماره ۲).

جدول شماره ۲: روایی و پایایی سازه ها

روایی همگرا AVE	پایایی ترکیبی CR	آلفای کرونباخ	
۰,۶۲۳	۰,۹۶۱	۰,۹۵۶	ذهن آگاهی
۰,۵۸۸	۰,۷۹۸	۰,۸۲۴	طلاق عاطفی
۰,۵۷۰	۰,۹۲۶	۰,۹۲۴	بلوغ عاطفی

برای بررسی روایی واگرا از دو روش استفاده شد. اولین مورد شامل تعیین اینکه آیا بارگذاری هر شاخص در سازه های مربوطه خود بیشتر از بارگذاری متقاطع سازه های دیگر بود (هیر، سرستد، هاپکینز، و کویلوپوزر، ۲۰۱۴). از این نظر، شاخص های مدل بیشتر با سازه های خودشان همبستگی دارند تا با سازه های دیگر. به همین ترتیب، به جای معیار فورنل و لاکر<sup>۲۴</sup> (۱۹۸۱)، نسبت<sup>۲۵</sup> (HTMT) برای تعیین اینکه آیا همبستگی بین دو سازه کمتر از ۰,۹ است بررسی شد (هنسلر، رینگل و سارستد<sup>۲۶</sup>، ۲۰۱۵)، که ذهن آگاهی با بلوغ عاطفی (۰,۸۲۹)، ذهن آگاهی با طلاق عاطفی (۰,۶۳۷) و بلوغ عاطفی با طلاق عاطفی (۰,۶۹۸) بود. این دو معیار در همه موارد محقق شد. پس از تأیید اینکه اندازه گیری های سازه ها الزامات روان سنجی لازم را از نظر پایایی و روایی برآورده می کنند، مدل ساختاری برای آزمون فرضیه های ارائه شده در مطالعه ادامه یافت.

### مدل ساختاری

PLS-SEM یک مدل ساختاری را با شاخص های زیر تجزیه و تحلیل می کند: (۱) مقادیر هم خطی - تحمل (TOL) و ضریب تورم واریانس (VIF)، (۲) اندازه اثر ضریب مسیر، (۳) ضریب تعیین ( $R^2$ ) مقادیر سازه های درون زا، (۴) اثر تغییر.  $R^2$  (۵)، مقدار  $Q^2$  Stone-Geisser برای قدرت پیش بینی سازه ها. اندازه اثر ضریب مسیر در شکل شماره ۱ آمده است ولی در بخش آزمون فرضیه ها بدان پرداخته شده است.

در مرحله اول، همخطی از طریق ضرایب TOL و مقادیر VIF مورد بررسی قرار گرفت. ضرایب  $TOL > 0.25$  است که حداقل مقدار استاندارد برای این شاخص همخطی است (گارسون، ۲۰۱۶؛ هیر و همکاران، ۲۰۱۷). در حالی که مقادیر VIF همگی بسیار کمتر از آستانه توصیه شده یعنی ذهن آگاهی با بلوغ عاطفی (۱,۰۰۰)، ذهن آگاهی با طلاق عاطفی (۳,۴۶۵) و بلوغ عاطفی با طلاق عاطفی (۳,۴۶۵) بود که کمتر از ۵ بودند (هیر و همکاران<sup>۲۷</sup>، ۲۰۱۷). این نتایج تأیید می کند که هم خطی بودن به یک سطح بحرانی در ساختارهای پیش بینی کننده برای این مدل نرسیده است.

ضریب تعیین ( $R^2$ ) با نمایش اثرات ترکیبی متغیرهای پنهان برون زا بر روی یک متغیر نهفته درون زا، قدرت پیش بینی درون نمونه مدل را اندازه گیری می کند.  $R^2$  معیاری است که نشان از تأثیر یک متغیر برون زا بر یک متغیر درون زا دارد و سه مقدار

<sup>23</sup> Hair, Ringle, & Sarstedt

<sup>24</sup> Fornell and Larcker

<sup>25</sup> heteroit-monotrait

<sup>26</sup> Henseler, Ringle, & Sarstedt

<sup>27</sup> Hair et al.,

۰/۲۵، ۰/۵۰ و ۰/۷۵ به عنوان مقدار ملاک برای مقادیر ضعیف، متوسط، و قوی تفسیر می‌شود (هایر و دیگران، ۲۰۱۷). با توجه به جدول شماره ۳، مقدار  $R^2$  مربوط به متغیر درون‌زای بلوغ عاطفی ۰/۷۵۰، قوی، و طلاق عاطفی ۰/۴۱۱ در حد متوسط می‌باشد که نشان از مناسب بودن برازش الگوی ساختاری می‌باشد.

با توجه به اینکه مقادیر  $R^2$  شاخص‌های کافی برای درک قدرت پیش‌بینی مدل به خودی خود نیستند، اندازه اثر  $f^2$  نیز مورد تحلیل قرار گرفت. مقادیر اثر  $f^2$  تغییر در مقدار  $R^2$  را زمانی که یک ساختار برون‌زا مشخص شده از مدل حذف می‌شود، تعیین می‌کند. مقادیر  $f^2$ ، ۰/۰۲، ۰/۱۵ و ۰/۳۵ به ترتیب اثر کوچک، متوسط یا بزرگ یک سازه برون‌زا را بر یک سازه درون‌زا نشان می‌دهد (هایر و همکاران، ۲۰۱۷). جدول شماره ۵ نتایج تحلیل‌های  $f^2$  را ارائه می‌کند و مقادیر نشان می‌دهند که سازه‌های درون‌زا  $R^2$  ارتباط پیش‌بینی متوسطی دارند.

جدول شماره ۳: اندازه اثر متغیرهای برون‌زا بر درون‌زا

مقدار تأثیر	F2	متغیر برون‌زا ← متغیر درون‌زا
قوی	۲,۴۶۵	ذهن آگاهی ← بلوغ عاطفی
متوسط	۰,۱۱۳	بلوغ عاطفی ← طلاق عاطفی
ضعیف	۰,۰۲۸	ذهن آگاهی ← طلاق عاطفی

ضریب  $Q^2$  استون-گیسر<sup>۲۸</sup> برای بررسی توانایی پیش‌بینی متغیرهای وابسته از روی متغیرهای مستقل استفاده می‌شود. مقادیر مثبت این ضریب نشانگر توانایی پیش‌بینی است (وینزی، و همکاران، ۲۰۱۰). هینسلر و همکاران (۲۰۰۹) در مورد شدت توانایی پیش‌بینی الگو در مورد سازه‌های درون‌زا مقادیر ۰/۰۲، ۰/۱۵ و ۰/۳۵ به ترتیب ضعیف، متوسط و قوی را تعیین نمودند. مقدار  $Q^2$  برای بلوغ عاطفی (۰/۲۱۶) و طلاق عاطفی (۰/۱۰۴) می‌باشد که به معنای برازش مناسب الگو و توانایی متوسط پیش‌بینی متغیرهای مشاهده شده می‌باشد.

### آزمون فرضیه‌ها

نتایج آزمون فرضیه‌های پژوهش در جدول شماره ۴ آمده است.

جدول شماره ۴: نتایج آزمون فرضیات پژوهش

فرضیه‌ها	ضریب مسیر	آماره T	.sig	نتیجه
مسیر مستقیم				
ذهن آگاهی ← بلوغ عاطفی	۰,۸۴۳	۳۵,۲۳۱	۰,۰۰۰	معنی‌دار
بلوغ عاطفی ← طلاق عاطفی	-۰,۴۶۵	۲,۶۶۹	۰,۰۱۲	معنی‌دار
ذهن آگاهی ← طلاق عاطفی	-۰,۲۳۱	۱,۲۹۶	۰,۲۲۰	غیر معنی‌دار
مسیر غیرمستقیم				
ذهن آگاهی ← بلوغ عاطفی ← طلاق عاطفی	-۰,۳۹۲	۲,۴۱۳	۰,۰۱۶	معنی‌دار

<sup>28</sup> - Stone – Giesser

نتایج نشان می‌دهد که ذهن آگاهی از مسیر مستقیم بر بلوغ عاطفی تأثیر مثبت معنی‌دار دارد (۰,۰۰۰)، ولی بر طلاق عاطفی تأثیرش معنی‌دار نیست (۰,۲۲۰). همچنین بلوغ عاطفی بر طلاق عاطفی تأثیر منفی معنی‌دار دارد (۰,۰۱۲)، در حالی که ذهن آگاهی از مسیر غیرمستقیم و به‌واسطه‌گری بلوغ عاطفی بر طلاق عاطفی تأثیر منفی معنی‌دار دارد (۰,۰۱۶). نتیجه گرفته می‌شود که هم بلوغ عاطفی و هم ذهن آگاهی با کاهش طلاق عاطفی همراه است.

### بحث و نتیجه گیری

در این مطالعه نقش واسطه‌ای بلوغ عاطفی در رابطه بین ذهن آگاهی و طلاق عاطفی در بین ۱۶۶ زوج مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر یزد بررسی شد. نتایج نشان می‌دهد ذهن آگاهی نه به طور مستقیم بلکه به‌واسطه‌ی بلوغ عاطفی بر طلاق عاطفی زوجین تأثیر می‌گذارد.

این نتیجه با برخی از نتایج تحقیقات در این زمینه همخوانی دارد. از جمله؛ مطالعه غضنفری شبانکاره و همکاران (۱۴۰۰)، که نشان می‌دهد بین ذهن آگاهی و طلاق عاطفی یک رابطه مستقیم و منفی وجود دارد و ذهن آگاهی زوجین منجر به کاهش طلاق عاطفی می‌شود. طبق نظریات (امانول و همکاران، ۲۰۱۰) و نتایج تحقیقات (صالحپور و همکاران، ۱۳۹۸) ذهن آگاهی امکان درک هیجانات منفی زوجین به عنوان ویژگی‌های غیر ثابت را فراهم می‌سازد و به ارتقاء اراده و تأمل آنان منجر می‌شود. براین اساس در تحقیق حاضر ذهن آگاهی چارچوب ذهنی زوجین را برای پیشگیری از وقایع نامطلوب عاطفی و ثبات احساسات آماده کرده است. ادبیات نظری نیز حاکی از آن است که ذهن آگاهی به عنوان مکانیزم کاهش دهنده طلاق عاطفی زوجین عمل می‌کند (وایب و جانسون، ۲۰۱۶).

بلوغ عاطفی عامل دیگری است که ناظر بر سلامت عاطفی، روانی و فردی می‌باشد (پسته و امینابهاکی، ۲۰۱۹). زوجین به‌واسطه بلوغ عاطفی می‌توانند هیجانات و احساسات خود را شناخته و آن را متناسب با شرایط مطلوب زندگی مدیریت کنند (احدی و جمهری، ۱۳۹۸). نتایج این مطالعه که نشان می‌دهد بلوغ عاطفی، طلاق عاطفی را کاهش می‌دهد، با نتایج برخی از مهمترین تحقیقات در این زمینه همخوانی دارد. از جمله مطالعه کومار (۲۰۱۴)، گلید (۲۰۱۶) و ابراهیمی و حیدری (۱۳۹۹) نشان می‌دهد که بلوغ عاطفی با کاهش طلاق عاطفی همراه است و روابط زناشویی را تقویت می‌کند. بر طبق ادبیات نظری (اسکرون، ۲۰۱۸) بلوغ عاطفی، توانایی تعامل و ارتباط صحیح زوجین را از یک طرف و ذهن آگاهی، نیروی عقلانیت را در حل مسائل زوجین در هم می‌آمیزد.

بنابراین انتظار می‌رود که زوجین مورد مطالعه در این تحقیق به‌واسطه بلوغ عاطفی، توانایی ارتباط، صمیمیت و رضایت را بدست آورده اند و نیز با قابلیت‌های ذهن آگاهی، به سازش و تعادل در زندگی زناشویی دست یافته باشند، تا از این طریق طلاق عاطفی آنان کاهش یابد. در این راستا نتایج تحقیق مرادزاده خراسانی و خادمی (۱۳۹۴) نیز نشان می‌دهد که بلوغ عاطفی تا حد زیادی رضایت زناشویی و زندگی زناشویی زوجین را پیش‌بینی می‌کند. در این مطالعه ذهن آگاهی و بلوغ عاطفی دو متغیر هستند، بنابراین انتظار میرفت که با افزایش ذهن آگاهی، بلوغ عاطفی نیز افزایش یابد. طبق نظر آسرا و جوگسان (۲۰۱۳) توانایی ایجاد نگرش ذهنی مثبت در خود با بلوغ عاطفی بالا در افراد همراه است. تأمل بر چگونگی عملکرد و کنترل رفتار خود مهمترین جنبه‌ی ذهن آگاهی است که مسئولیت‌پذیری اتفاقات زندگی، موفقیت در زندگی و تقویت عملکرد زوجین را به همراه دارد.

بنابراین ذهن آگاهی به‌واسطه بلوغ عاطفی می‌تواند طلاق عاطفی را کاهش دهد و یا از آن پیشگیری نماید (مشهدی، عرب و جنابآبادی، ۱۴۰۱). در نتیجه ذهن آگاهی زوجین می‌تواند تنظیم هیجانات سالم در بین زوجین را تقویت کرده (پپینگ و همکاران، ۲۰۱۳) و رضایت از زندگی را برای آنان به همراه داشته باشد که در این مطالعه چنین اتفاقی افتاده است.



## منابع

۱. ابراهیمی، لقمان و حیدری، رقیه. (۱۳۹۹). پیش‌بینی گرایش به طلاق عاطفی براساس ویژگیهای شخصیتی، باورهای فراشناختی و بلوغ عاطفی زوجین. پژوهشهای مشاوره، جلد ۱۹. شماره ۷۴. صفحات ۳۶-۶۱.
۲. زمانی، س.، احدی، ح.، عسگری، پ. (۱۳۹۳). رابطه طلاق عاطفی با تصویر بدنی و کمالگرایی. مطالعات روان شناختی، ۱ (۴)، ۱۱۹-۱۳۶.
۳. زهراکار، ک.، اسماعیلی، ع. ا.، محسن زاده، ف.، هزاروسی، ب. (۱۳۹۸). شناسایی عوامل زمینه ساز طلاق هیجانی در بافت فرهنگی اجتماعی شهر کرج. مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۹(۱)، ۱۴۲-۱۲۵.
۴. سینگ، ی و بهارگاو، م. (۱۹۷۴). مقیاس بلوغ عاطفی. ترجمه ابوالفضل کرمی (۱۳۸۹). تهران: روان تجهیز سینا.
۵. صالحپور، پرستو، احقر، قدسی و نوایی نژاد، شکوه. (۱۳۹۸). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش باورهای غیرمنطقی و طلاق عاطفی زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره تهران. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد. سال ۶۲، شماره ۵. ویژه نامه آذر-دی، صفحه ۱۷۸-۱۶۹.
۶. صباغی، ف.، صالحی، ک.، مقدم زاده، ع. (۱۳۹۶). ادراک و تجربه زیسته زوجها از علل بروز جدایی عاطفی: مطالعه ای به روش پدیدار شناختی. پژوهشهای مشاوره، ۶ (۶۲)، ۳۱-۴.
۷. غضنفری شبانکاره، منور، حیدری، علیرضا، مکوندی، بهنام و مرعشیان، فاطمه سادات. (۱۴۰۰). رابطه ذهن آگاهی و مشکلات در تنظیم هیجان با طلاق عاطفی از طریق رضایت جنسی در دانشجویان متأهل دانشگاه اهواز، ایران. مجله علوم پزشکی دانشگاه شهرکرد. ۲۳(۱). ۱۳-۷.
۸. کاظمی، ناهید و قمری، محمد. (۱۴۰۰). آموزش ذهن تأثیر آگاهی بر بلوغ عاطفی دختران در دوره بلوغ. پژوهشهای کاربردی در مشاوره. سال چهارم، شماره، ۱۲. صفحات ۱۶۷-۱۴۷.
۹. مشهدی، ریحانه.، عرب، علی.، و جنابآبادی، حسین. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی آموزش مثبت‌نگری و شناخت‌درمانگری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر بلوغ عاطفی. پژوهشهای علوم شناختی و رفتاری. سال دوازدهم، شماره ۱، پیاپی (۲۲). بهار و تابستان، ص: ۳۸-۱۷.
۱۰. مرادزاده خراسانی، ل.، خادمی، ع. (۱۳۹۴). رابطه بلوغ عاطفی با طلاق عاطفی (رضایت زناشویی) در زوجین. کنفرانس بین المللی اقتصاد مدیریت و علوم اجتماعی.
۱۱. هدایتی مقدم، سهیلا و بخشی پور، ابوالفضل. (۱۴۰۱). اثربخشی طرحواره درمانی هیجانی بر طلاق عاطفی و بلوغ عاطفی زوجین متقاضی طلاق شهر بابل. فصلنامه تعالی مشاوره و روان درمانی. دوره ۱۱. تابستان. صفحات ۴۴-۳۶.

12. Aashra, B. K., & Jogsan, D. Y. A. (2013). Emotional Maturity and Self-Actualization in Graduate and Post-Graduate Students. *Quest Journals, Journal of Research in Humanities and Social Science*, 1(4), .18-15.

13. Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <http://dx.doi.org/10.1037/00223514.84.4.822>.

14. Borjali, A. The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Reducing Parent-Parenting Conflicts in Adolescents, *Journal of Behavioral Sciences*, 2013; 6-1.

15. Baer, R, A, Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology science and practice*, 2003: 10(2): 125-143.

16. Emanuel, A. S., Updegraff, J. A., Kalmbach, D. A., & Ciesla, J. A., The role of mindfulness facets in affective forecasting. *Personality and Individual Differences*, 2010: 49(7), 815-818.
17. Glade., A.C. (2016). Differentiation, marital satisfaction and Depressive symptoms: An application of Bowen theory. Doctora theses, Ohio State University.
18. Ghorbani N, Watson PJ, Weathington BL. Mindfulness in Iran and the United States: CrossCultural Structural Complexity and Parallel Relationships with Psychological Adjustment. *Curr Psychol*. 2009;28(4):211-24. DOI: 10.1007/s12144- 009-9060-3
19. Joy, M., Aji, H. (2019). Emotional Maturity and Happiness among Emerging Adults. *Journal of Engineering Research and Application*, 9(3), 50-55.
20. Kabat-Zinn, J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2003: 10: 144–156.
21. Kiecolt-Glaser, J. K. (2018). Marriage, divorce, and the immune system. *American Psychologist*, 73 (9) , 1098-1108.
22. Kumar, S. (2014). Emotional Maturity of Adolescent Students in Relation to Their Family Relationship. *International Research Journal of Social Sciences*, (3) 3,6-8.
23. Kor, P. P. K., Liu, J. Y., Chien, W. T. (2019). Effects on stress reduction of a modified mindfulness-based cognitive therapy for family caregivers of those with dementia: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 20(1), 453. doi: 10.1186/s14563-019-3432-2.
24. Pepping, C. A., Davis, P. J., & O'Donovan, A. (2013). Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 54(3), 453–456. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2012.10.006>.
25. Paste G & AminabhaQi Q. (2019). Impact of emotional maturity on stress and Selfconfidence of adolescents. *Journal of Indian Academy of Applied Psychology*, 32: 69-75.
26. Skowron, E. A. (2018). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47 (2), 229-237.
27. Schwartz RC, Nichols MP. *Family therapy: Concepts and methods*. Pearson Allyn and Bacon; 2004.
28. Wiebe, S. A., Johnson, S. M. A Review of the Research in Emotionally Focused Therapy for Couples. *Fam Procfvess*, 2016: 55(3):390-407.