

بررسی رابطه نشخوار فکری با تعارضات زناشویی در افراد مراجعه کننده به مرکز مشاوره در شهر گنبد در سال ۱۳۹۶

منیر توانا^۱ و رقیه چمانه^۲

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی، واحد آیت...آملی، دانشگاه آزاد اسلامی، آمل، ایران (نویسنده مسئول)
۲. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران

چکیده

هدف از این پژوهش رابطه نشخوار فکری با تعارضات زناشویی در افراد مراجعه کننده به مرکز مشاوره در شهر گنبد در سال ۱۳۹۶ بود. پژوهش حاضر با توجه به ماهیت موضوع و اهداف مورد نظر، از نوع تحقیقات توصیفی- همبستگی است. که جامعه آماری آن شامل ۳۸۰ زوج است که به دلیل وجود تعارضات شدید چه به صورت عادی و هم از سوی دادگستری به مرکز مداخله و مشاوره خانواده راه نوین زندگی در شهر گنبد در سال ۹۶ مراجعه کرده‌اند. حجم نمونه این پژوهش با استناد به جدول مورگان ۱۹۱ نفر زوج به صورت نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شد. داده های مورد نیاز پژوهش نیز از پرسشنامه های استاندارد استفاده شده است. در این پژوهش از دو پرسشنامه نامه استاندارد پرسشنامه نشخوار فکری نولن هوکسمارو (۱۹۹۱) و پرسشنامه تعارضات زناشویی (MCQ-R) بود. جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی به تناسب استفاده شده است، به این صورت که ابتدا با استفاده از تکنیک های آمار توصیفی مثل شاخص های مرکزی و پراکندگی، اطلاعات توصیف شده اند، سپس با استفاده از تکنیک های آمار استنباطی، از جمله آزمونهای چون همبستگی و رگرسیون، فرضیه های تحقیق توسط نرم افزار SPSS آزمون شدند. در ضمن ابتدا نرمال بودن داده ها توسط آزمون گولموگروف اسمیرنوف مورد بررسی قرار گرفت. یافته های حاصل از نتایج فرضیه های تحقیق نشان داد که بین نشخوار فکری با تعارضات زناشویی رابطه معنی داری وجود دارد.

واژگان کلیدی: نشخوار فکری، تعارضات زناشویی، مرکز مشاوره شهر گنبد کاووس

مقدمه

شناسایی تعارضات همسران در زندگی مشترک متأسفانه برخی افراد سر هر موضوع و یا اتفاقی که از طرف فرد مقابلشان صورت می گیرد، پیش داوری و یا قضاوت زود هنگام می کنند که در زندگی آنها تأثیر منفی می گذارد. حل تعارضات زناشویی یکی از آرزوهای مشاوران خانواده است. اگر بپذیریم که هیچ زندگی مشترکی بدون تعارضات قابل تصور نیست، آن گاه می توانیم خود را از فشار چرایی به وجود آمدن مشکل برهانیم و در عوض به حل آن فکر کنیم. همه ما در زندگی کم و بیش شاهد مشاجره بین پدر و مادر بوده ایم و یا خود به عنوان والدین گاهی با همسرمان مشاجره کرده ایم. از این رو حل این تعارضات که مایه اختلاف در زندگی مشترک است، هم و غم مشاوران و کارشناسان خانواده می باشد و هرچه در این زمینه تلاش شود باز کم است. روانشناسان معتقدند که تفکر بیش از حد می تواند باعث بروز اشکالات اساسی در اعمال انسان شود، به ویژه برای خانم هایی که در استرس و ناامیدی بسر می برند، به اضطراب و افسردگیشان منجر خواهد شد. در ادامه، توصیه هایی برای توقف تفکر بیش از حد و آرامش یافتن در زمان حال به شما پیشنهاد می شود (محمدی، ۱۳۹۲). ممکن است در گذشته اشتباهاتی کرده باشیم که باعث نگرانی و تنش ما در زمان حال باشد و این موضوع می تواند در آینده به نتایج منفی منجر شود. ما احتمالاً بیش از اندازه به تجزیه و تحلیل تجارب معمولی و تعاملاتمان می پردازیم و این در حالی است که بسیاری از مشغولیات ذهنی ما، حتی وجود خارجی هم ندارند. بسیاری از مواقع به محض این که اتفاق بدی رخ می دهد، ما آن را با اتفاقات بد گذشته پیوند می دهیم و شروع به احساس ناراحتی و غم می کنیم و شاید همین حالا در مورد بسیاری از مشکلات که احتمال می دهیم به نتایج منفی برسد، به خود سخت بگیریم و مضطرب باشیم (حسینی، ۱۳۹۲). با این حال، معنی نشخوار فکری در نظر تئوری های مختلف به معانی متفاوتی تعریف شده و معیارهای در نظر گرفته شده برای آن یکسان سازی شده نیست. به نظر می رسد در اغلب مردم، این احساس وجود دارد که عاطفه (احساسات، هیجان) می تواند بر فرایند تصمیم گیری، و تفکر آن ها، دست کم، در شرایط و رویدادهای معین اثر بگذارد. به هر حال، معمولاً این گونه است که چنین تأثیری گاهی خلاف قاعده و غیرمعمول بوده و فقط احساسات قوی و نادر از چنین اثری برخوردارند و غالباً فقط احساسات منفی مانند خشم، غم و اندوه، یا ترس بر فرایند فکر کردن تأثیر می گذارند. علاوه بر این، بیشتر مردم ظاهراً وقتی عاطفه در فرایندهای تصمیم گیری آن ها وارد می شود، تأثیراتی مخرب بر جای می گذارد و تصمیم های آن ها را غیر عقلانی می سازد و با تصمیم های آن ها در حالت عادی فرق دارد. برای نمونه، مشخص شده که حضور احساسات مثبت نشانه اطلاعات مثبت در حافظه است؛ زیرا دسترسی به چنین تفکراتی را آسان تر می کند و بنابراین، آن را مناسب تر می سازد، به گونه ای که اطلاعات مثبت به ذهن وارد خواهند شد. تعاریف متعددی برای واژه تعارض زناشویی ارائه شده است. درمانگران سیستمی تعارض زناشویی را تنازع بر سر تصاحب پایگاه ها و منابع قدرت و حذف امتیازها دیگری می دانند (رجبی، ۱۳۹۳). تعارض در روابط وقتی بروز می کند که رفتار یک شخص با توقعات شخص دیگر جور در نیاید (دیویس، ترجمه بهاری، ۱۳۸۲). یکی از مشکلات شایع در خانواده، تعارض زناشویی است. تعارض در روابط صمیمی امری طبیعی است و ازدواج از این قاعده مستثنی نیست زیرا تعاملات مکرر و مختلف زوجین زمینه های بی شماری را برای تعارض فراهم می کند (لیم هونگ، ۲۰۰۰). به نقل از ویکس آ، ۲۰۰۱). شناسایی تعارضات همسران در زندگی مشترک متأسفانه برخی افراد سر هر موضوع و با اتفاقی که از طرف فرد مقابلشان صورت می گیرد، پیش داوری و یا قضاوت زود هنگام می کنند که در زندگی آن ها تأثیر منفی می گذارد. حل تعارضات زناشویی یکی از آرزوهای مشاوران خانواده است. اگر بند پریم که هیچ زندگی مشترکی بدون تعارضات قابل تصور نیست، آن گاه می توانیم خود را از فشار چرایی به وجود آمدن مشکل برهانیم و در عوض به حل آن فکر کنیم. همه ما در زندگی کم و بیش شاهد مشاجره بین پدر و مادر بوده ایم و یا خود به عنوان والدین گاهی با همسرمان مشاجره کرده ایم. تعارض وقتی بروز می کند که فرد بین اهداف، نیازها، یا امیال شخصی خود و اهداف، نیازها و امیال شخصی طرف مقابل ناهمسازی و ناهمخوانی می بیند. بروز

اختلاف و عدم تفاهم در خانواده امری شایع است و هیچ خانواده‌ای از این امر مستثنی نیست، اما گاهی این اتفاقات به تعارض‌های شدید منجر می‌شود. کافی است نگاهی به صفحات روزنامه یا گذری به دادگاه خانواده بزنید. امروزه خانواده‌ها در گیر انواع مختلفی از تعارضات و اختلافات شدید هستند که این اختلافات باعث عدم کارکرد خوب و سالم خانواده به عنوان اولین و قدیمی‌ترین نهاد اجتماعی^۳ می‌شود (رجبی، ۱۳۹۳). زوج درمانی هیجان محور^۴ (جانسون^۵، ۱۹۹۶، گرینبرگ و جانسون^۶، ۱۹۹۸) معتقد است که عوامل کلیدی در ناراحتی زناشویی، استنباط مستمر از جذب حالات عاطفی ناراحت‌کننده و الگوهای تعاملی مخرب محصور شده‌ای است که مقدم برای این عاطفه است (اتوان^۷، ۱۹۹۹).

نشخوار فکری از دیگر فرایندها و فراورده‌های شناختی از قبیل افکار اتوماتیک منفی، توجه متمرکز بر خورد^۸ خودآگاهی شخصی^۹ قابل تمایز است (پاپاگورگوبو^{۱۰}، ۲۰۰۴).

نشخوار فکری به طور گسترده‌ای، به عنوان یک عامل آسیب‌پذیری شناختی و به عنوان زمینه‌ای برای افسردگی مورد پژوهش قرار گرفته است. با این حال، معنی نشخوار فکری در نظر تئوری‌های مختلف به معنای متفاوتی تعریف شده و معیارهای در نظر گرفته شده برای آن یکسان سازی شده نیست. خلیقات و هیجان‌های افراد بازتاب واکنش‌یه رویدادهایی است که برای آن‌ها رخ می‌دهد. هر فرد قضاوت‌های گسترده‌ای درباره زندگی خود و به عنوان یک کل و نیز زیر مجموعه‌های آن از قبیل کار و تحصیل دارد.

بنابراین سلامت ذهنی شامل مولفه‌هایی از قبیل عواطف، رضایت از زندگی و کار است. عواطف مثبت و منفی، از جمله عواملی است که در بهداشت روان، رضایت از زندگی و نایتا کارآیی افراد نقش موثری را ایفا می‌کند (یوسفی، ۱۳۹۴).

(آمبیل و هنس^{۱۱}، ۲۰۱۰؛ به نقل از کاظمی زاده و نوری، قاسم آبادی^{۱۳۹۳}: ۵۲). معتقدند خلق منفی به مثانه علامتی است که نشان می‌دهد مشکلی وجود دارد و فرد باید تلاش بیشتری کند تا برای این وضعیت راه حل خلاقانه‌ای بیابد. در زمینه اثر عاطفه مثبت بر شناخت دو رویکرد وجود دارد: رویکرد اول، عاطفه مثبت باعث می‌شود فرد در پردازش شناختی از سبک پردازش اکتشافی و کل‌گرا - شهودی تمایل تمایل باید. این سبک پردازش اطلاعات سبب انعطاف‌پذیری شناختی و تسهیل مسأله خلاق می‌شود (آیزن^{۱۲}، ۲۰۰۰، شوارتر^{۱۳}، ۱۹۹۰). رویکرد دوم بر مبنای عصب زیست شناختی متکی است. بهبود حل مسأله خلاقانه و انعطاف‌پذیری شناختی در شرایط عاطفه مثبت ناشی از افزایش دو یامین در کوتکس پیش فرونتال و سنگولیت قدامی است (اشبی و همکاران^{۱۴}، ۱۹۹۹؛ به نقل از مدرس نمروی و همکاران، ۱۳۸۳؛ به نقل از کاظمی زاده و نوری، ۱۳۹۳: ۵۰). در اصل فردی از بهزیستی ذهنی بالایی برخوردار است که دارای نوعی تعادل خلق باشد. در حقیقت تعریف بهزیستی ذهنی به ارزیابی‌های افراد از زندگی‌شان اشاره دارد که شامل ارزیابی‌های شناختی مثل رضایت از زندگی و ارزیابی‌های عاطفی، همچون احساسات هیجانی مثبت و منفی، می‌باشد. (دینر^{۱۵}، ۲۰۰۰؛ به نقل از سلطان زاده، ملک پور و نشاط دوست، ۱۳۸۹). با توجه به آنچه گفته شد سؤال اصلی این تحقیق عبارت است از: آیا بین نشخوار فکری و عاطفه مثبت و منفی با تعارضات زناشویی رابطه دارد؟

3. Social institution
4. Thrill-centered
5. Jansoun
6. Grinberg & Jansoun
7. Atoun
8. Collision
9. Personal self-awareness
10. Papagorgobu
11. Ambil and Hence
12. Eisen
13. Schwarzer
14. Ashby et al
15. Dinner

پیشینه پژوهش

- رمزی^{۱۶} (۲۰۱۶) به بررسی میزان نشخوار فکری در بیماران افسرده و وسواس- جبری در مقایسه با گروه گواه را مورد بررسی قرار داد. نتایج تحلیل واریانس چند متغیره نشان داد تفاوت معناداری بین سه گروه در نمره کل نشخوار فکری و در خرده مقیاس‌های «مرور احساسات ناشی از مشکل»، «انتقاد از خود» و «نگرانی در مورد عدم حل مشکل» وجود دارد. مقایسه‌های زوجی هم نشان داد نشخوار فکری در حیطه‌های گرایش به تبیین‌گری و مرتبط با انزوا در بیماران افسرده به طور معناداری بیش از افراد عادی است. همچنین، میزان نشخوار فکری مرتبط با مرور احساسات ناشی از مشکل، نگرانی در مورد عدم حل مشکل و انتقاد از خود در بیماران افسرده و وسواس- جبری بیش از افراد عادی بود. ضمن این‌که، دو گروه بیمار، نشخوار فکری بیش‌تری نسبت به افراد عادی داشتند.

- ساوا^{۱۷} (۲۰۱۵) در پژوهشی به بررسی نقش واسطه‌ای نشخوار فکری در رابطه بین کمال‌گرایی و افسردگی پرداختند، نتایج پژوهش نشان داد که بین کمال‌گرایی نابهنجار، افسردگی و تمامی ابعاد نشخوار فکری (در فکر فرو رفتن، تعمق و حواسپرتی) همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین بین کمال‌گرایی بهنجار و یکی از ابعاد نشخوار فکری (در فکر فرو رفتن) رابطه معناداری وجود دارد در حالیکه بین کمال‌گرایی بهنجار و افسردگی رابطه معناداری وجود ندارد. در این پژوهش رابطه متغیر کمال‌گرایی با واسطه‌گری متغیر نشخوار فکری با متغیر افسردگی در قالب یک الگوی علی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج این مطالعه نشان داد که نشخوار فکری نقش واسطه‌گری معناداری برای متغیرهای کمال‌گرایی نابهنجار و افسردگی دارد.

- هالورسن و همکاران^{۱۸} (۲۰۱۴) در پژوهشی، به بررسی نقش واسطه‌ای نشخوار فکری در رابطه میان افسردگی، حل مسئله و افکار خودکشی دانشجویان انجام دادند. نتایج تحلیل مسیر نشان داده افسردگی و حل مسئله به‌ویژه بعد اعتماد پیش‌بینی‌کننده‌های معنادار فکر خودکشی هستند. علاوه بر این نشخوار فکری رابطه مستقیم و معنادار با افسردگی و حل مسئله دارد ولی با افکار خودکشی رابطه مستقیم نداشته. در واقع نشخوار فکری با تأثیر بر روی افسردگی و حل مسئله به‌صورت غیرمستقیم با فکر خودکشی در ارتباط است.

پهلوان، قوتاچی، مظاهری (۱۳۹۶) با عنوان مقایسه واکنش افراد متاهل به تعارض زناشویی در طول سه نسل اخیر زنان و دو نسل اخیر مردان در افراد ساکن شهر تهران در سال (۱۳۹۲) انجام شده است. پژوهش از طریق مصاحبه عمقی با ۹ نفر در هر گروه نسلی که جمعاً شامل ۴۵ نفر بودند، به صورت تلفنی به دست آمد. نتایج حاصل به نظر می‌رسد که عواملی مانند تفاوت سنی، چرخه زندگی و تفاوت در استانداردهای افراد، بر نوع رفتار آن‌ها در حین تعارض زناشویی اثر گذار است.

در پژوهشی که توسط کرمی، زکیبی، علیخانی و خدادادی (۱۳۹۵) با عنوان بررسی رابطه مهارت‌های زندگی و تعارضات زناشویی با بهداشت روانی (استرس، اضطراب، افسردگی) در ۱۸۰ زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره کلانتری‌های کرمانشاه که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند، نشان داد که بین مهارت‌های خودآگاهی، ارتباط انسانی و روابط بین فردی و افسردگی و اضطراب همبستگی منفی معناداری وجود دارد و بین تعارضات زناشویی با استرس، اضطراب و افسردگی رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. نتایج حاصل به نظر می‌رسد که مهارت‌های زندگی در بهداشت روانی مؤثر است و تعارضات زناشویی عامل استرس و اضطراب و افسردگی در بین زوجین است.

16.Ramsy

2.Haloursen

3.Sava

در پژوهشی که توسط غلامی و سهرابی (۱۳۹۵) با عنوان مطالعه تحولی حل مسأله اجتماعی و نشخوار فکری در زنان که با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس روی ۴۷۰ نمونه میان گروه‌های سنی مختلف در شهر شیراز انجام شد، یافته‌های پژوهش حاکی از آن بود که بین گروه‌های مختلف سنی زنان از لحاظ حل مسائل اجتماعی در سه بعد جهت گیری مثبت به حل مسأله، جهت گیری منفی به حل مسأله و سبک اجتنابی حل مسأله و همچنین از لحاظ نشخوار فکری در دو بعد سردرگریانی و درون نگری تفاوت معنا داری وجود دارد.

- یوسفی (۱۳۹۴) در پژوهشی به بررسی نقش نشخوار فکری بر بهزیستی روانشناختی و اضطراب در همسران مبتلا به سرطان در استان قم پرداخت. تحلیل داده ها نشان داد بین نشخوار فکری و بهزیستی روانشناختی رابطه منفی معناداری وجود دارد و بین نشخوار فکری و اضطراب رابطه مثبت معنا داری وجود دارد. در نهایت نتایج نشان داد متغیر پیش بین (نشخوار فکری) در بین همسران بیماران مبتلا به سرطان قادر است تغییرات بهزیستی روانی و اضطراب را پیش بینی کند.

- مختاری (۱۳۹۴) در پژوهشی تحت عنوان بررسی رابطه نشخوار فکری برعاطفه مثبت و منفی در زنان مبتلا به افسردگی پس از زایمان پرداخته است. نتایج نشان داد که بین نشخوار فکری برعاطفه مثبت و منفی در زنان مبتلا به افسردگی پس از زایمان رابطه معناداری وجود دارد.

- رجبی (۱۳۹۳) در تحقیقی به بررسی نشخوار فکری در کاهش میزان افسردگی، افزایش رضایت زناشویی و حمایت اجتماعی درک شده در زنان مبتلا به افسردگی پس از زایمان در یکی از دفاتر مامایی شهر اهواز پرداخته بود. در نتیجه بر اساس یافته ها می توان بیان کرد که نشخوار فکری بر افسردگی پس از زایمان در کاهش افسردگی، افزایش رضایت زناشویی و حمایت اجتماعی موثر هستند.

روش تحقیق

این تحقیق از نظر ماهیت و اهداف از نوع تحقیقات کاربردی است. از نظر نحوه اندازه گیری داده ها توصیفی- پیمایشی می باشد. و به لحاظ این که فرضیه های بکار گرفته شده بصورت رابطه ای یا همبستگی هستند که طی آن رابطه و جهت همبستگی بین متغیرها مورد بررسی قرار می گیرند، لذا روش تحقیق از نوع توصیفی / پیمایشی و همبستگی می باشد.

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه آماری شامل ۳۸۰ زوج است که به دلیل وجود تعارضات شدید چه به صورت عادی و هم از سوی دادگستری به مرکز مداخله و مشاوره خانواده راه نوین زندگی در شهر گنبد در سال ۹۶ مراجعه کرده‌اند. حجم نمونه این پژوهش با استناد به جدول مورگان ۱۹۱ نفر زوج به صورت نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب خواهند شد.

ابزارهای پژوهش

داده های مورد نیاز پژوهش نیز از پرسشنامه های استاندارد استفاده شده است. در این پژوهش از سه پرسشنامه نامه استفاده شده است.

پرسشنامه تعارضات زناشویی (MCQ-R): پرسشنامه تعارضات زناشویی (MCQ-R) توسط (دینر ، ۱۹۹۸) ساخته شده و برای سنجیدن تعارضات زن و شوهری و بر مبنای تجربیات بالینی ساخته شده است. این پرسشنامه یک ابزار ۴۲ سؤالی است که برای سنجیدن تعارضات زناشویی ساخته شده است. این ابزار هفت جنبه یا هفت بعد از تعارضات زناشویی را اندازه می گیرد. ویژگی پرسشنامه تعداد گویه ها: ۴۲ تعداد مولفه: ۷ مولفه (کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنشهای هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزند، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، جدا کردن امور مالی از یکدیگر) است. هر سوال بر اساس مقیاس ۵ گزینه ای لیکرت تنظیم شده است. که متناسب با پاسخ ها، نمرات ۱ تا ۵ به آن ها اختصاص می یابد که در این ابزار نمره بیش تر به معنی تعارض بیشتر و نمره کم تر به معنی رابطه بهتر است. در پژوهشی

که توسط عنایت و یعقوبی دوست در سال ۱۳۹۱ انجام گرفته ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ بدست آمده است.

پرسشنامه نشخوار فکری: نولن هوکسما و مارو (۱۹۹۱) پرسشنامه خود آزما تدوین کردند که چهار نوع متفاوت از واکنش به خلق منفی را مورد ارزیابی قرار می داد. پرسشنامه سبک های پاسخ (RSQ) از دو مقیاس پاسخ های نشخواری (RRS) و مقیاس پاسخ های منحرف کننده حواس (DRS) تشکیل شده است. RRS 22 عبارت دارد که از پاسخ دهندگان خواسته می شود هر کدام را در مقیاسی از ۱ (هرگز) تا ۴ (اغلب اوقات) درجه بندی کنند (ترینر گنزالز و نولن هوکسما، ۲۰۰۳). بر پایه شواهد تجربی، مقیاس پاسخ های نشخواری، پایایی درونی بالایی دارد. ضریب آلفای کرونباخ در دامنه ای از ۰/۸۸ تا ۰/۹۲ قرار دارد. پژوهش های مختلف نشان می دهند همبستگی بازآزمایی برای RRS، 67/0 است (لامینت، ۲۰۰۴). این مقیاس برای اولین بار از زبان انگلیسی توسط نویسندگان حاضر به فارسی ترجمه شد.

روش های تجزیه و تحلیل داده ها

جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی به تناسب استفاده شده است، به این صورت که ابتدا با استفاده از تکنیک های آمار توصیفی مثل شاخص های مرکزی و پراکندگی، اطلاعات توصیف شده اند، سپس با استفاده از تکنیک های آمار استنباطی، از جمله آزمونهای چون همبستگی و رگرسیون، فرضیه های تحقیق توسط نرم افزار SPSS آزمون شدند. در ضمن ابتدا نرمال بودن داده ها توسط آزمون گولموگروف اسمیرنوف مورد بررسی قرار گرفت.

یافته های استنباطی

آزمون کولموگروف-اسمیرنوف یکی از مهمترین آزمونهای آماری در نرم افزار SPSS محسوب می شود. در انتخاب یک آزمون باید تصمیم بگیریم که آیا از آزمونهای پارامتریک استفاده کنیم یا آزمونهای ناپارامتریک. یکی از اصلی ترین ملاکها برای این انتخاب انجام آزمون کولموگروف-اسمیرنوف است.

جدول شماره ۱ آزمون کولموگروف اسمیرنوف			
		نشخوار فکری	تعارضات زناشویی
فراوانی		156	124
Normal Parameters ^{a,b}	میانگین	47.7343	96.0563
	انحراف استاندارد	11.54841	24.19940
Most Extreme Differences	Absolute	.061	.065
	Positive	.047	.065
	Negative	-.061	-.034
Kolmogorov-Smirnov Z		.763	.722
Asymp. Sig. (2-tailed)		.605	.675
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			

از آن جا که آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای دو متغیر نشخوار فکری، تعارضات زناشویی معنی دار نیست لذا بایستی از آزمون های پارامتریک استفاده نمود.

فرضیه اصلی تحقیق بین نشخوار فکری با تعارضات زناشویی رابطه وجود دارد.

جدول شماره ۲- آزمون ضریب همبستگی پیرسون بین نشخوار فکری با تعارضات زناشویی

		تعارضات زناشویی	نشخوار فکری
تعارضات زناشویی	Pearson Correlation	1	.428**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	124	103
نشخوار فکری	Pearson Correlation	.428**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	103	156

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

یافته های جدول بالا نشان می دهد بین نشخوار فکری با تعارضات زناشویی رابطه معنی داری (428/0) با سطح معنی داری 0/000 وجود دارد.

بحث، نتیجه گیری و پیشنهادات تحقیق

فرضیه اصلی پژوهش، بین نشخوار فکری با تعارضات زناشویی رابطه وجود دارد. یافته ها نشان دادند بین نشخوار فکری با تعارضات زناشویی رابطه معنی داری وجود دارد. نتایج با پژوهش نامدارپور و همکاران (۱۳۹۶) رجیبی (۱۳۹۳) و حق طلب (۱۳۹۳)، همسو است. از آن جایی که نشخوار فکری به عنوان افکار مقاوم و عود کننده پیرامون یک موضوع تعریف می شود. این افکار به طریق غیر ارادی، وارد آگاهی می شوند و توجه را از موضوعات مورد نظر و اهداف فعلی منحرف میسازند. نشخوار فکری، سازمان شناخت های فرد را تحت تاثیر قرار می دهد و این اختلال در سطح روابط زناشویی ارتباط های فرد را مختل می کند و با کاهش همدلی و افزایش احساس افسردگی در فرد بر رضایت زناشویی تاثیر منفی می گذارد. ویژگی های فردی مانند روان رنجوری، عدم مهارت ارتباطی و اعتماد به نفس پایین و همسری با ویژگی های خاص مانند پاسخگو نبودن، ویژگی های شخصیتی سخت داشتن (سردی عاطفی، بدبینی و اجتنابی بودن)، کنترل گری و نفوذ ناپذیری می تواند منجر به حل نشدن تعارضات زناشویی گردد و حتی آنها را تشدید نماید. پیامد حل نشدن تعارضات زناشویی، بروز نشخوار فکری است و نشخوار فکری هم منجر به استرس بیشتر و شدت یافتن تعارضات زناشویی می شود. تعارضات برای فرد استرس بیشتری را ایجاد می کند. هنگامی استرس در روابط رخ می دهد که زوجین اهداف، انگیزه ها و اولویت های متناقضی داشته باشند. منابع عمومی تعارض مشتمل بر انتظارات برآورده نشده، صمیمیت، زمان سپری شده با یکدیگر، مشکلات مالی، اختلاف در برابری و قدرت، مسؤولیت های خانگی و خانوادگی، فرزندپروری، حسادت، عادات نامطلوب و... است. تعارضات حل نشده و استرس وقتی با هم همراه شوند، حتی رضایت بخش ترین رابطه را در معرض خطر قرار می دهند. مدیریت و حل تعارض دشوار است و به نوبه خود می تواند منبع قابل ملاحظه ای از استرس باشد (نامدارپور و همکاران، ۱۳۹۶: ۴۶۲).

فرضیه دوم: بین عاطفه مثبت و منفی با تعارضات زناشویی رابطه وجود دارد. یافته ها نشان می دهد بین عاطفه مثبت و منفی با تعارضات زناشویی رابطه معنی داری وجود ندارد. نتایج تحقیق با پژوهش مطهری و همکاران (۱۳۹۰) هم خوان است.

پیشنهادات پژوهشی

- ✓ در خصوص شکل گیری نشخوار فکری در بین زوجین، باید آموزش های لازم را برای از بین بردن آن باید دقت لازم را نشان داد.
- ✓ پیشنهاد می شود رسانه های گروهی و دانشگاهها به خانواده ها و افراد جامعه اطلاعات بیشتری در مورد عواقب تعارضات زناشویی دهند.
- ✓ در سیاست های کلی، توجه کردن به نشخوار فکری واز بین بردن آن و تعارضات زناشویی می تواند منجر به بهبود مهارتهای زندگی زوجین شود.
- ✓ با توجه به جدید بودن بحث نشخوار فکری و تعارضات زناشویی و اینکه تا به حال پژوهش های چندانی در این زمینه انجام نشده، توصیه می شود این افراد از جنبه های روانشناختی و اجتماعی هم بررسی شوند.

فهرست منابع:

- یوسفی، محمد (۱۳۹۴) بررسی نقش نشخوار فکری بر بهزیستی روانشناختی و اضطراب در همسران بیماران مبتلا به سرطان در استان قم، پایان نامه کارشناسی ارشد.
- مختاری، حسین (۱۳۹۴) بررسی رابطه نشخوار فکری برعاطفه مثبت و منفی در زنان مبتلا به افسردگی پس از زایمان، پایان نامه کارشناسی ارشد.
- رجبی، علی (۱۳۹۳) بررسی نشخوار فکری در کاهش میزان افسردگی، افزایش رضایت زناشویی و حمایت اجتماعی درک شده در زنان مبتلا به افسردگی پس از زایمان در یکی از دفاتر مامایی شهر اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد.
- جاهدی، حمیدرضا (۱۳۹۲) بررسی مقایسه اثر بخشی عاطفه مثبت و منفی با روان درمانی بر کاهش میزان افسردگی دوران بارداری و افزایش رضایت زناشویی در مراجعان باردار، پایان نامه کارشناسی ارشد.
- مطهری، حامد. محمدی، حسین. علیمردانی، رضا (۱۳۹۰) مقایسه اثربخشی عاطفه مثبت و منفی بر تعارضات زناشویی مراجعه کنندگان به خانه امید شهرستان یزد، پایان نامه کارشناسی ارشد.
- عنایت، یعقوبی دوست (۱۳۹۱) بررسی رابطه بین تعارضات زناشویی با خشونت خانوادگی نسبت به دختران، زن و جامعه (جامعه شناسی زنان): پاییز ۱۳۹۱، دوره ۳، شماره ۳ (مسلسل ۱۱)؛ از صفحه ۱ تا صفحه ۲۹.
- A., Schuh, K. J., Trzepacz, P. T., & Kelsey, D. K. (2014). Validation of the adult ADHD Investigator Symptom Rating Scale (AISRS). *Journal of Attention Disorders*, 14 (1), 57-68.
- Batler, N. A. (2009). *The disorganized mind*. New York: ST. Martin's Press.
- Haloursen, T. J., Adler, L. A., Qiao, M., Saylor, K. E., Brown, T. E., Holdnack, J.
- Luminet, O. . (2004). Measurment of Depressive Rumination and Associated Constructs. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (pp. 187 - 215). New York: Wiley.
- Nolen Hoeksema, S., Morrow, j., & Fredrickson, B. L. . (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 20 28.
- Ramsy, J. R., & Rostain, A. L. (2016). *Cognitive - behavioral therapy for Adult ADHD*. New York, London: Routledge.
- Semonse, S. C., Whitmont, S., Bornholt, L., Livesy, D., & Stevenson, R. J. (2008). A cognitive remediation programme for adults with Attention Dificit Hyperactivity Disorder. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 36, 610-616.
- Sava, J. R. (2015). CBT for adult ADHD: Adaptitions and hypothesized mechanisms of change. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 24, 37-45.

Seligman, J. R., & Rostain, A. L. (2005). CBT without medications for adult ADHD: An open pilot study of five patients. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 25 (4), 277-288.

Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen Hoeksema. (2003). Ruminative Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27 (3), 247-259.

The study of the relationship between rumination and marital conflicts in people referring to counseling center in Gonbad city in 1396

Mounir Tavana¹ and Roghaieh Chmanate²

1 Master of Psychology, Ayatollah Amoli Unit, Islamic Azad University, Amol, Iran (Corresponding Author)

2 Graduate Student of Psychology, Shahroud Unit, Islamic Azad University, Shahrood, Iran

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship between rumination and marital conflicts in people referring to counseling center in Gonbad city in 1396. This research is descriptive-correlative research based on the nature of the subject and the desired goals. The statistical society consists of 380 couples who, referring to Morgan's table, have come to the center of family intervention and family counseling in the city of Gonbad in the year 96 due to extreme conflicts both in the normal way and by the judiciary. 191 cases were selected by simple random sampling. The required data of the research were standard questionnaires. In this research, two questionnaires were used for questioning rumination questionnaire Nullen Hoeksamomaro (1991) and Marital Conflict Questionnaire (MCQ-R). To analyze the information, descriptive statistics were used to fit the data. Descriptive statistics techniques such as central indexes and dispersion were first described, then by using inferential statistics techniques, including prototypes. Because of correlation and regression, research hypotheses were tested by SPSS software. Meanwhile, the normality of the data was examined by Gulmogrov-Smirnov test. The results of the research hypotheses showed that there is a significant relationship between rumination and marital conflicts.

Key words: rumination, marital conflicts, counseling center of Gonbad Kavooos city