

بررسی رابطه نگرش معنوی و سبک زندگی با تعهد زناشویی در دانشجویان

فرزانه حیدری^۱

پرستو خسروی*^۲

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی رابطه نگرش معنوی و سبک زندگی با تعهد زناشویی دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج انجام شد. پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی-مقطعی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان متأهل مشغول به تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بودند. با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده نمونه به حجم ۱۵۰ نفر انتخاب شد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه نگرش معنوی (پارسیان و دونینگ، ۲۰۰۹)، پرسشنامه سبک زندگی (لعلی و همکاران، ۱۳۹۱) و پرسشنامه تعهد زناشویی (آدامز و جونز، ۱۹۹۷) بود. داده‌های پژوهش با استفاده از روش‌های آمار توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره با SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شد. نتایج نشان داد که بین نگرش معنوی و مؤلفه‌های آن شامل خودآگاهی، اهمیت اعتقادات معنوی در زندگی، فعالیت‌های معنوی و نیازهای معنوی با تعهد زناشویی در بین دانشجویان متأهل مقطع کارشناسی ارشد رابطه معناداری وجود دارد ($P < 0.05$). همچنین، نتایج نشان داد که بین سبک زندگی کل و مؤلفه‌های آن (سلامت جسمانی، پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت روان‌شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها و مواد مخدر و سلامت محیطی) با تعهد زناشویی رابطه معناداری وجود دارد ($P < 0.05$)؛ اما بین مؤلفه‌های ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه و پیشگیری از حوادث با تعهد زناشویی رابطه معناداری یافت نشد ($P > 0.05$). نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که متغیرهای پیش‌بین سبک زندگی و نگرش معنوی به‌طور همزمان توانسته‌اند ۳۷ درصد از واریانس تعهد زناشویی را در بین دانشجویان متأهل مقطع کارشناسی ارشد تبیین نمایند.

واژگان کلیدی: تعهد زناشویی، سبک زندگی، نگرش معنوی، دانشجویان متأهل.

^۱. دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، گروه علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تهران، ایران.

^۲. استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تهران، ایران.

۱. مقدمه

یکی از متغیرهایی که بر رضایت از زندگی افراد تأثیر به سزایی دارد، ازدواج و تشکیل خانواده است. نتایج پژوهش‌های فراوانی که درباره ازدواج انجام شده است، بر اهمیت آن در سلامت جسمانی و روان‌شناختی تأکید دارند (ایمانی، کاظمی رضایی، پیرزاده، ولی خانی و کاظمی رضایی، ۱۳۹۴). خانواده واحدی با ابعاد گوناگون است که به دلیل اهمیت و جایگاه ویژه‌اش از دیرباز مورد توجه اندیشمندان اجتماعی بوده است. از یک‌سو، واکنش متقابل خانواده، چگونگی کیفیت زندگی آن و تأثیر آن بر اجزاء و نهادهای دیگر جامعه، اندیشمندان را بر آن داشته است که با رویکردهای مختلف به مطالعه این واحد اجتماعی سرنوشت‌ساز همت گمارند (یزدانی، حقیقتیان و کشاورز، ۱۳۹۳).

خانواده^۱ پایدارترین و اصلی‌ترین شکل اجتماعی است که بر پایه روابط انسانی شکل گرفته و زن و مرد آزادانه، آگاهانه و به طور کامل در ساختن این شکل که خانواده نامیده می‌شود، با هم پیمان می‌بندند (کیمیایی و گرجیان، ۱۳۹۴). با آغاز ازدواج و ایجاد رابطه زناشویی، رضایت زناشویی^۲ به متغیری مهم در رابطه با کیفیت ازدواج بدل می‌شود (ایمانی و همکاران، ۱۳۹۴). در بین عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی، نقش تعهد زناشویی^۳ از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (گلتمن و ناتاریس^۴، ۲۰۱۲).

اخیراً توجه زیادی به مفهوم تعهد زناشویی که در گذشته گاهی به عنوان یک موضوع جالب مطرح بود، در همه حوزه‌های مطالعاتی خانواده و ازدواج شده است. از این‌رو، نه تنها تعداد مطالعاتی که مستقیماً در ارتباط با تعهد زناشویی و ابعاد آن است، افزایش یافته، بلکه در اغلب مطالعاتی که تأکید اصلی آن‌ها بر تعهد زناشویی نبوده نیز به‌عنوان یک متغیر مهم در حفظ و تداوم زندگی زناشویی مدنظر قرار گرفته است (کاکي و ایربیس^۵، ۲۰۱۵).

"تعهد"^۶ بخش حیاتی در روابط صمیمانه به شمار می‌رود بدین معنا که زوجین برای خلق آینده‌ای مشترک تلاش می‌کنند و به وقت بحران و تعارض در کنار هم باقی می‌مانند. تعهد در زندگی زناشویی، اعتماد و صمیمیت را امکان‌پذیر می‌سازد و ترس از ترک شدن را به حداقل می‌رساند (عباسی مولید، ۱۳۸۸). به نظر می‌رسد هم تعهد نسبت به همسر و هم تعهد نسبت به نهاد ازدواج برای موفقیت یک ازدواج ضروری باشد (گاتمن و ناتاریس، ۲۰۱۲).

تعهد ابعاد چندگانه‌ای دارد و دربرگیرنده تعهد شخصی^۷ (به معنی، علاقه و تمایل فرد به تداوم رابطه)، تعهد اخلاقی^۸ (به معنی، وفاداری اخلاقی فرد به تداوم رابطه) و تعهد ساختاری^۹ (به معنی، موانع و محدودیت‌های موجود در یک رابطه و احساس اجبار به تداوم آن رابطه) بخصوصی است که شخص را به ادامه رابطه زناشویی پایبند، می‌کند (کارسی و تویگ^{۱۰}، ۲۰۱۶).

برخی از نویسندگان بر این باورند که نگرش‌های معنوی^{۱۱} پیش‌بینی برای تعهد در ازدواج می‌باشد (گودمن و دولاهیت^{۱۲}،

1. Family

2. Marital Satisfaction

3. Marital Commitment

4. Gottman & Notaries

5. Caki & Erbas

6. Commitment

7. Personal Commitment

8. Moral Commitment

9. Structural Commitment

10. Corsby & Towhig

11. Spiritual Attitudes

12. Goodman & Dolahite

۲۰۱۴). به نظر می‌رسد معنویت به عنوان یک عامل مهم و کلیدی در افزایش تعهد است. مطالعات انجام شده هر یک اثر جنبه خاص از ویژگی‌های فردی و اجتماعی را در کیفیت زندگی مشترک مورد پژوهش قرار داده‌اند، که سبک زندگی^۱ نیز می‌تواند یکی از آن‌ها باشد (لاچانسه-گرزیل و بوچارد^۲، ۲۰۰۹). سبک زندگی به عنوان روش خاصی از زندگی یک شخص یا گروه، یا سبک زیستن که منعکس‌کننده گرایش‌ها و ارزش‌های یک فرد یا گروه است، عادات، نگرش‌ها، سلیقه‌ها، معیارهای اخلاقی، سطح اقتصادی که همه با هم طرز زندگی کردن فرد را می‌سازد (مهدوی کنی، ۱۳۸۶). سبک زندگی الگوی زندگی فرد است که در فعالیت‌ها، دل‌بستگی‌ها و افکار شخصی، خود را نشان می‌دهد (محمودی، ۲۰۱۱).

در نظر آدلر تصورات و اهداف نهائی فرد سبک زندگی او را منعکس می‌کند و درک سبک زندگی، درک یک انسان است و درک انسان، داشتن یک آگاهی یگانه می‌باشد. در ارزیابی سبک زندگی رفتار فرد را باید مورد ملاحظه قرارداد همان‌طور که آدلر گفته است یک مرد از کردارش شناخته می‌شود نه از گفتارش (هابر و کارتر، ۲۰۱۳). اهمیت پژوهش حاضر را می‌توان از دو بُعد مورد توجه قرار داد: ضرورت توجه به خانواده و روابط زوجین؛ و لزوم بررسی عوامل مرتبط با تعهد زناشویی به‌ویژه سبک زندگی و نگرش معنوی. مطالعات روان‌شناختی در زوجین نشان می‌دهد که کمتر از نیمی از آن‌ها به درجه رضایت زناشویی می‌رسند (گاتیس، برنز، سیمپسون و کریستنسن^۳، ۲۰۰۴). یافته‌های مطالعات انجام شده، افزایش مشکلات در حوزه زناشویی و طلاق و تأکید روزافزون بر پیشگیری در زمینه مشکلات زناشویی و خانوادگی، ضرورت توجه بیشتر به خانواده و روابط زوجین را روشن می‌سازد ولی آنچه بر اهمیت این پژوهش می‌افزاید بررسی تعهد زناشویی با توجه به نگرش معنوی و سبک زندگی می‌باشد.

اهداف پژوهش

هدف اصلی

تعیین رابطه بین نگرش معنوی و سبک زندگی با تعهد زناشویی در دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد واحد کرج

اهداف فرعی

تعیین رابطه بین مؤلفه‌های نگرش معنوی با تعهد زناشویی در دانشجویان
تعیین رابطه بین مؤلفه‌های سبک زندگی با تعهد زناشویی در دانشجویان

۲. روش پژوهش

پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی-مقطعی^۴ و از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان متأهل مشغول به تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ که تعداد ۲۵۰ نفر بودند. با توجه به نوع تحقیق (همبستگی) و جدول تعیین حجم نمونه مورگان (۱۹۹۷) و با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده نمونه به حجم ۱۵۰ نفر محاسبه شد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه می‌باشد. در این بررسی سه نوع پرسشنامه به کار برده شد که عبارتند از:

1. Life Style

2. Lachance-Grzela & Bouchard

3. Gattis, Berns, Simpson & Christensen

4. Cross-Sectiona

پرسشنامه معنویت: این پرسشنامه به وسیله پارسیان و دونینگ (۲۰۰۹) و در یک طیف لیکرت ۴ درجه‌ای و دارای ۲۹ عبارت بوده شامل خودآگاهی، اهمیت اعتقادات معنوی در زندگی، فعالیت‌های معنوی و نیازهای معنوی را می‌سنجد. به علاوه سازندگان مقیاس ۲ سؤال باز درباره تعریف معنویت و تأثیر معنویت بر سلامت و بهزیستی را مطرح ساخته‌اند که با توجه به اهداف پژوهش می‌توان از آن‌ها استفاده یا حذف کرد.

پرسشنامه سبک زندگی (LSQ): پرسشنامه سبک زندگی (LSQ) توسط لعلی و همکاران (۱۳۹۱) تدوین شده است. نتایج تحلیل عاملی نشان داد که پرسشنامه سبک زندگی، ابزاری چندبعدی دارای ۷۰ سؤال می‌باشد شامل سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت روان‌شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها و مواد مخدر، پیشگیری از حوادث و سلامت محیطی.

پرسشنامه تعهد زناشویی (MSQ): این مقیاس به وسیله آدامز و جونز (۱۹۹۷) تهیه و سه بعد تعهد زناشویی را اندازه‌گیری می‌کند، شامل: تعهد شخصی، تعهد اخلاقی، تعهد ساختاری.

با توجه به اینکه پژوهش حاضر از نوع همبستگی می‌باشد، برای تحلیل داده‌های پژوهش نیز، علاوه بر استفاده از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار)، از ضریب همبستگی پیرسون، رگرسیون به روش ورود همزمان با کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ استفاده شد.

۳. یافته‌ها

داده‌های توصیفی پژوهش

شاخص‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار نمرات متغیر تعهد زناشویی در دانشجویان متأهل به شرح زیر ارائه شده است. در نمره کل، تعهد زناشویی میانگین (و انحراف معیار) دانشجویان متأهل مقطع کارشناسی ارشد ۱۲۷/۱۴ (و ۱۰/۷۳) می‌باشد. همچنین، نتایج نشان داد که در بین سه زیرمقیاس تعهد زناشویی به ترتیب بالاترین و پایین‌ترین میانگین (و انحراف معیار) نمرات مربوط به مؤلفه تعهد ساختاری ۴۸/۵۵ (و ۴/۶۵) و مؤلفه تعهد اخلاقی ۳۸،۱۹ (و ۳،۲۷) می‌باشد.

شاخص‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار نمرات متغیر سبک زندگی در دانشجویان متأهل به صورت زیر می‌باشد. در متغیر سبک زندگی میانگین (و انحراف معیار) نمره کل سبک زندگی در بین دانشجویان متأهل مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، ۱۳۸/۱۴ (و ۱۱/۴۲) می‌باشد و در بین مؤلفه‌های آن به ترتیب بیشترین و کمترین نمره میانگین (و انحراف معیار) مربوط به مؤلفه سلامت روان‌شناختی ۱۹/۷۶ (و ۵/۰۲) و مؤلفه پیشگیری از حوادث ۱۳/۴۴ (و ۲/۳۲) می‌باشد.

شاخص‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار نمرات متغیر نگرش معنوی در دانشجویان متأهل نیز اینگونه ارائه شده است، در نمره کل نگرش معنوی میانگین (و انحراف معیار) دانشجویان متأهل مقطع کارشناسی ارشد ۶۶/۲۲ (و ۱۰/۰۰) می‌باشد. همچنین، نتایج نشان داد که در بین زیرمقیاس‌های نگرش معنوی به ترتیب بالاترین و پایین‌ترین میانگین (و انحراف معیار) نمرات مربوط به نیاز معنوی ۱۹/۵۵ (و ۵/۸۱) و اهمیت اعتقادات معنوی در زندگی ۱۵/۴۳ (و ۲/۱۹) می‌باشد.

داده‌های استنباطی پژوهش

الف- آزمون کولموگروف-اسمیرنوف

جدول ۱- نتیجه آزمون کلموگروف- اسمیرنوف برای نرمال بودن توزیع نمرات

منبع تغییر	آماره آزمون کلموگروف-اسمیرنوف	سطح معناداری
نگرش معنوی	۲/۴۰۸	۰/۳۴۲
تعهد زناشویی	۱/۳۲۷	۰/۴۶۲
سبک زندگی	۲/۶۵۷	۰/۶۰۴

نتایج جدول شماره ۱ آزمون کلموگروف- اسمیرنوف را نشان می‌دهد. همان‌گونه که مشاهده می‌شود توزیع نمرات متغیرهای پژوهش با ۹۵ درصد اطمینان نرمال و طبیعی است.

ب- مفروضه تأیید استقلال مشاهدات

جدول ۲- نتایج آزمون دوربین-واتسون برای استقلال مشاهدات

مدل‌های پژوهش	دوربین واتسون (خودهمبستگی)
تعهد زناشویی* *نگرش معنوی	۱/۷۲۰
تعهد زناشویی* *سبک زندگی	۱/۰۳۱
نگرش معنوی* *سبک زندگی	۲/۵۹۹

براساس جدول شماره ۲ می‌توان گفت که چون مقدار آماره‌ی این آزمون بین ۱/۵ الی ۲/۵ قرار دارد، می‌توان استقلال مشاهدات را پذیرفت و تحلیل را دنبال کرد. از آنجایی که آماره‌های دوربین-واتسون بین ۱/۵ الی ۲/۵ است، نشان‌دهنده‌ی استقلال خطاهای متغیرهای پژوهش است.

د- مفروضه هم خطی بودن

جدول ۳ - ضریب تحمل و تورم واریانس متغیرهای پژوهش

متغیر	ضریب تحمل	تورم واریانس (VIF)
نگرش معنوی	۰/۴۶۵	۲/۵۱۴
تعهد زناشویی	۰/۳۶۱	۲/۵۱۹
سبک زندگی	۰/۲۷۴	۳/۳۳۵

به‌منظور بررسی مفروضه هم خطی بودن عامل تورم واریانس^۱ (VIF) و ضریب تحمل^۲ مورد بررسی قرار گرفت. نتایج جدول شماره ۳ نشان داد که مسئله هم خطی بودن نیز در متغیرهای تحقیق حاضر رخ نداده است. اگر ارزش عامل تورم واریانس (VIF) بالاتر از ۱۰ و ارزش ضریب تحمل کوچک‌تر از ۰/۱ باشد، نشان‌دهنده هم خطی بودن است.

فرضیه‌های پژوهش

فرضیه اصلی پژوهش

بین نگرش معنوی و سبک زندگی با تعهد زناشویی در دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد.

جدول ۴- جدول ضرایب (شاخص‌ها) تجزیه و تحلیل رگرسیون چندمتغیره پیش‌بینی تعهد زناشویی براساس متغیرهای پیش‌بین

¹. variance inflation factor

². tolerance

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	مقدار استاندارد	بتای مقدار ثابت	مقدار R ^۲ مجذور	مقدار t	P
تعهد زناشویی	نگرش معنوی	۰/۳۲	۴۸/۶۶	۰/۳۷۳	۲/۱۳	۰/۰۰۲
	خودآگاهی	۰/۲۸			۴/۲۲	۰/۰۰۱
	اهمیت عقاید معنوی در زندگی	۰/۱۹			۱/۱۸	۰/۰۰۴
	فعالیت معنوی	۰/۲۶			۲/۵۵	۰/۰۰۱
	نیاز معنوی	۰/۲۲			۱/۶۳	۰/۰۰۳
	سبک زندگی	۰/۳۶			۳/۷۷	۰/۰۰۲
	سلامت جسمانی	۰/۱۹			۲/۱۹	۰/۰۰۱
	پیشگیری از بیماری	۰/۱۴			۲/۶۲	۰/۰۰۴
	سلامت روان‌شناختی	۰/۳۱			۲/۱۸	۰/۰۰۱
	سلامت معنوی	۰/۱۹			۱/۰۹	۰/۰۰۲
	سلامت اجتماعی	۰/۲۷			۱/۱۱	۰/۰۰۵
	اجتناب از داروها	۰/۱۶			۲/۰۲	۰/۰۰۳
	سلامت محیطی	۰/۱۵			۲/۶۳	۰/۰۰۲

نتایج تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش با روش رگرسیون چندمتغیره نشان می‌دهد که متغیرهای پیش‌بین (نگرش معنوی و سبک زندگی و مؤلفه‌های آن‌ها) توان پیش‌بینی و تبیین تعهد زناشویی را در بین دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد داشته‌اند. همچنین متغیرهای پیش‌بین (نگرش معنوی، سبک زندگی و مؤلفه‌های آن‌ها) توانسته‌اند با هم ۰/۳۷ درصد از واریانس تعهد زناشویی را تبیین نمایند؛ بنابراین فرضیه‌های پژوهش حاضر تأیید می‌شود ($P < ۰/۰۰۱$).

فرضیه اول پژوهش

بین نگرش معنوی با تعهد زناشویی در دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد.

جدول ۵- نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین نگرش معنوی و تعهد زناشویی در دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد

متغیرهای پیش‌بین	تعهد زناشویی	P-value
خودآگاهی	۰/۱۷۷**	۰/۰۰۱
اهمیت اعتقادات معنوی در زندگی	۰/۱۰۵**	۰/۰۰۲
فعالیت معنوی	۰/۱۰۷**	۰/۰۰۱
نیاز معنوی	۰/۰۹۶**	۰/۰۰۲
نمره کل نگرش معنوی	۰/۲۹۳**	۰/۰۰۳

یافته‌ها نشان می‌دهد که بین نگرش معنوی و زیرمقیاس‌های آن با تعهد زناشویی در دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد رابطه معناداری وجود دارد ($P < ۰/۰۵$).

جدول ۶- نتایج خلاصه‌ی مدل تحلیل رگرسیون نگرش معنوی و تعهد زناشویی در دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد

مدل	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	R تنظیم شده	انحراف معیار خطای تخمینی
۱	۰/۲۰۵	۰/۲۱۰	۰/۱۸۴	۲/۴۱۱

همان گونه که در جدول شماره ۶ مشاهده می شود، مقدار ضریب تعیین و ضریب تعیین تعدیل شده و خطای معیار تخمینی به ترتیب برابر با ۰/۲۱۰، ۰/۱۸۴ و ۲/۴۱۱ می باشند.

جدول ۷- نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیره تعهد زناشویی براساس نگرش های معنوی در دانشجویان کارشناسی ارشد

P-value	F	T	ضرایب استاندارد	ضرایب غیراستاندارد		مدل
			B	N معیار خطا	B	
۰/۰۰۲	۳۱۱/۴۸۸	۵۹/۷۳۲	-	۰/۶۵۷	۲۶۴/۵۵	ثابت
		۴/۱۶۶	۰/۷۸۵	۰/۰۳۲	۰/۳۰۷	خودآگاهی

جدول شماره ۷ نتایج ضرایب استاندارد و غیراستاندارد تعهد زناشویی براساس نگرش معنوی و مؤلفه های آن در بین دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد را نشان می دهد. نگرش معنوی و مؤلفه های آن به عنوان متغیر پیش بین و تعهد زناشویی به عنوان متغیر ملاک در معادله رگرسیون به روش ورود تحلیل شد. همان طور که در جدول قبل مشخص است، از بین متغیرهای پیش بین وارد شده در تحلیل، فقط مؤلفه خودآگاهی در تحلیل معنادار بود و مؤلفه های دیگر در این مدل معنادار نبودند. این متغیر یعنی مؤلفه خودآگاهی در پیش بینی تعهد زناشویی در بین دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد حائز اهمیت است و سهم آن در تبیین واریانس پیش بینی تعهد زناشویی براساس R تنظیم شده ۱۸ درصد می باشد.

فرضیه دوم پژوهش

بین سبک زندگی با تعهد زناشویی در دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد.

جدول ۸- نتایج ضریب همبستگی پیرسون سبک زندگی و تعهد زناشویی در دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد

متغیر	تعهد زناشویی	سطح معناداری
سلامت جسمانی	۰/۱۰۳**	۰/۰۱۰
ورزش و تندرستی	۰/۰۷۶**	۰/۱۲۴
کنترل وزن و تغذیه	۰/۱۲۲**	۰/۱۴۴
پیشگیری از بیماری ها	۰/۱۳۱**	۰/۰۰۱
سلامت روان شناختی	۰/۱۵۸**	۰/۰۰۵
سلامت معنوی	۰/۱۰۲**	۰/۰۰۱
سلامت اجتماعی	۰/۱۱۳**	۰/۰۱۱
اجتناب از داروها و مواد مخدر	۰/۱۲۹**	۰/۰۰۷
پیشگیری از حوادث	۰/۱۱۰**	۰/۱۰۸
سلامت محیطی	۰/۰۹۹**	۰/۰۰۲
نمره کل سبک زندگی	۰/۲۸۸**	۰/۰۰۱

$$*P \leq 0.05, **P \leq 0.01$$

نتایج جدول شماره ۸ نشان داد که بین سبک زندگی و مؤلفه‌های آن با تعهد زناشویی در بین دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد رابطه معناداری وجود دارد.

جدول ۹- نتایج خلاصه‌ی مدل تحلیل رگرسیون سبک زندگی و تعهد زناشویی در دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد

مدل	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	R تنظیم شده	انحراف معیار خطای تخمینی
۱	۰/۳۳۱	۰/۲۱۲	۰/۲۰۹	۵/۰۳۶

همان‌گونه که در جدول شماره ۹ مشاهده می‌شود، مقدار ضریب تعیین و ضریب تعیین تعدیل شده و خطای معیار تخمین به ترتیب برابر با ۰/۲۱۲، ۰/۲۰۹ و ۵/۰۳۶ می‌باشند.

برای پیش‌بینی نقش سبک زندگی بر تعهد زناشویی در بین دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد از رگرسیون استفاده شده است که نتایج آن در جدول شماره ۱۰ آورده شده است.

جدول ۱۰- نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیره تعهد زناشویی براساس سبک زندگی در دانشجویان کارشناسی ارشد

P-value	F	T	ضرایب استاندارد	ضرایب غیراستاندارد		مدل
			B	N معیار خطا	B	
۰/۰۰۱	۵۰۷/۵۹۱	۸۵/۲۳۶	-	۰/۳۲۵	۶۹۰/۲۷	ثابت
		۵/۹۹۵	۰/۵۱۸	۰/۰۳۲	۰/۱۹۱	سلامت روان‌شناختی

جدول شماره ۱۰ نتایج ضرایب استاندارد و غیراستاندارد تعهد زناشویی براساس سبک زندگی و مؤلفه‌های آن در بین دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد را نشان می‌دهد. سبک زندگی و مؤلفه‌های آن به‌عنوان متغیر پیش‌بین و تعهد زناشویی به‌عنوان متغیر ملاک در معادله رگرسیون به روش ورود تحلیل شد. از بین متغیرهای پیش‌بین وارد شده در تحلیل، فقط مؤلفه سلامت روان‌شناختی در تحلیل معنادار بود و مؤلفه‌های دیگر در این مدل معنادار نبودند. این متغیر یعنی مؤلفه سلامت روان‌شناختی در پیش‌بینی تعهد زناشویی در بین دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد حائز اهمیت است و سهم آن در تبیین واریانس پیش‌بینی تعهد زناشویی براساس R تنظیم شده ۲۰/۹ درصد می‌باشد.

۴. بحث و نتیجه گیری

یافته‌های پژوهش فرضیه اصلی نشان داد که متغیرهای پیش‌بین که شامل نگرش معنوی و سبک زندگی و مؤلفه‌های آن توان پیش‌بینی و تبیین تعهد زناشویی را در بین دانشجویان کارشناسی ارشد را دارد و فرضیه اصلی را تأیید می‌نماید. یافته‌های پژوهش با استفاده از روش رگرسیون چندمتغیره نشان داد که متغیرهای پیش‌بین که شامل نگرش معنوی و سبک زندگی و مؤلفه‌های آن‌ها توان پیش‌بینی و تبیین تعهد زناشویی را در بین دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد دارد مقدار بتا برای نگرش معنوی، ۰/۳۲ و برای زیرمقیاس‌های آن در دامنه‌ای بین ۰/۱۹ الی ۰/۲۸ و برای سبک زندگی، ۰/۳۶ و برای زیرمقیاس‌های آن در دامنه‌ای بین ۰/۱۴ الی ۰/۳۱، در سطح ($P=0.001$) معنادار است. همچنین متغیرهای پیش‌بین (نگرش معنوی، سبک زندگی و مؤلفه‌های آن‌ها) توانسته‌اند با هم ۰/۳۷ درصد از واریانس تعهد زناشویی را تبیین نمایند؛ بنابراین فرضیه اصلی پژوهش تأیید می‌شود.

یافته های این فرضیه همسو با برخی از تحقیقات مشابه صورت گرفته مانند نتایج پژوهشی احمدی و گلزاری مقدم (۱۳۹۵) که به بررسی معنویت گرایی و هوش اخلاقی با تعهد زناشویی دانشجویان متأهل دانشگاه سیستان و بلوچستان پرداختند همسو بوده است. همچنین نتایج این فرضیه با نتایج تحقیقات، غفوری و اصغری (۱۳۸۹)، رودریگز و نوالبوس رویز (۲۰۱۵)، مودسیک، هاگان، ساندلر و ولچیک (۲۰۱۵)، رهودس، استانلی و مارکمن (۲۰۱۳)، توماس، برایس، نایس و هیس (۲۰۱۱) همسو و همراستا می باشد.

نتایج پژوهش در فرضیه اول با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون نشان داد که بین نمره کلی نگرش معنوی و مؤلفه های آن با تعهد زناشویی در دانشجویان رابطه معنی داری وجود دارد ($P < 0.05$). همچنین، نتایج نشان داد که از بین متغیرهای پیش بین وارد شده در تحلیل در نگرش معنوی، فقط مؤلفه خودآگاهی در تحلیل معنادار بود و مؤلفه های دیگر در این مدل معنادار نبودند. این متغیر یعنی مؤلفه خودآگاهی در پیش بینی تعهد زناشویی در بین دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد حائز اهمیت است و سهم آن در تبیین واریانس پیش بینی تعهد زناشویی بر اساس R تنظیم شده ۱۸ درصد می باشد؛ بنابراین فرضیه اول مطالعه حاضر تأیید می گردد.

یافته های فرضیه حاضر مطابق با نظر محمدی، زهراکار، داورنیا و شاکرمی (۱۳۹۴) است که معتقدند بین معنویت گرایی و دو مؤلفه آن با تعهد زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین فرضیه حاضر همسو با نتایج تحقیقات صدیقی، صفریگی، محبی و شاه سیاه (۱۳۹۳)، اصغری و قاسمی جوینه (۱۳۹۲)، خالقی دهنوی و یزدخواستی (۱۳۹۲)، خدایاری فرد (۱۳۹۰)، ویلویی و بلت (۲۰۱۶)، مارتین و همکاران (۲۰۱۴)، تدکا (۲۰۱۴)، باکر، بیترو و تساسیس (۲۰۱۲)، اوسترمان و ماتهیسن (۲۰۱۰)، هس و کانروای (۲۰۰۹) می باشد.

دیگر یافته مطالعه حاضر، در فرضیه دوم با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون نشان داد که بین سبک زندگی کل و مؤلفه های آن شامل (سلامت جسمانی، پیشگیری از بیماری ها، سلامت روان شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها و مواد مخدر و سلامت محیطی) با تعهد زناشویی در دانشجویان رابطه معنی داری وجود دارد ($P < 0.05$)؛ اما رابطه بین مؤلفه های ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه و پیشگیری از حوادث با تعهد زناشویی در بین دانشجویان معنی دار نبود ($P > 0.05$). همچنین، نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که از بین متغیرهای پیش بین وارد شده در تحلیل، فقط مؤلفه سلامت روان شناختی در تحلیل معنادار بود و مؤلفه های دیگر در این مدل معنادار نبودند. این متغیر یعنی مؤلفه سلامت روان شناختی در پیش بینی تعهد زناشویی در بین دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد حائز اهمیت است و سهم آن در تبیین واریانس پیش بینی تعهد زناشویی بر اساس R تنظیم شده ۲۰/۹ درصد می باشد؛ بنابراین فرضیه دوم مطالعه حاضر نیز تأیید می گردد. نتایج فرضیه حاضر با مطالعات عالی پناه (۱۳۹۴) و اسکندری، هادی، سهرابی و معتمدی (۱۳۹۵) همسو و همراستا می باشد.

پیشنهادات

فرضیه اول

از آنجایی که در مورد فرضیه اول بین خرده مقیاس های نگرش معنوی مؤلفه خودآگاهی بیشترین رابطه را با تعهد زناشویی دارد توصیه می شود جلسات مشاوره و راهنمایی قبل از ازدواج انجام شود که زوجین نسبت به خود و خواسته های خود آگاهی بیشتری بدست بیاورند.

فرضیه دوم

در مورد فرضیه دوم در بین خرده مقیاس های سبک زندگی مؤلفه سلامت روان بیشترین رابطه را با تعهد زناشویی دارد

که این امر ضرورت مراجعه به مشاوره و روان‌شناسی قبل از ازدواج را تأکید دارد و این در حالی است که عده‌ای ازدواج را راه‌حلی برای بهبود مشکلات روانی و اختلالات خلقی و رفتاری می‌دانند که باعث مشکلات بسیاری در آینده می‌شود. پیشنهاد می‌گردد در مطالعات آتی جامعه گسترده‌تری شامل افراد متأهل با تحصیلات دانشگاهی و غیردانشگاهی انتخاب و مورد بررسی قرار گیرند.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی علاوه بر تعهد زناشویی دیگر سازه‌های زناشویی از جمله فرسودگی زناشویی، دل‌زدگی زناشویی، بخشش و خیانت زناشویی با توجه به همین متغیرهای پیش‌بینی یعنی سبک زندگی و نگرش معنوی مورد مطالعه و بررسی قرار گیرد.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی علاوه بر سبک زندگی، سبک زندگی اسلامی، مهارت مقابله اسلامی و جهت‌گیری‌های اسلامی با تعهد زناشویی مورد مطالعه و بررسی قرار گیرد.

منابع

- اسکندری، ح، هادی، س، سهرابی، ف؛ و معتمدی، ع. (۱۳۹۵). رابطه سبک زندگی با تعهد زناشویی در افراد مرتکب بی‌وفایی زناشویی. پژوهش مشاوره. ۱۵(۶۰):۵۶-۴۰.
- کیمیائی؛ و گرجستان، ر. (۱۳۹۴). بررسی رابطه نگرش معنوی با رضایت زناشویی و تعهد زناشویی در معلمان متأهل. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده. ۴(۱۱):۸۴-۶۶.
- یزدانی، ع، حقیقتیان، م؛ و کشاورز، ح. (۱۳۹۳). تحلیلی بر کیفیت زندگی زنان دچار طلاق عاطفی: مطالعه موردی. فصلنامه راهبرد اجتماعی فرهنگی. ۲(۶):۲۱-۳۶.
- اولیا، ن. (۱۳۹۱). بررسی تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی برافزایش رضایتمندی زوجین شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه اصفهان، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.
- ایمانی، م، کاظمی رضایی، س. ع، پیرزاده، ح. ا، ولیخانی، ا؛ و کاظمی رضایی، س؛ و. (۱۳۹۴). نقش واسطه‌ای خودکارآمدی و خوش‌بینی در رابطه میان رضایت زناشویی و رضایت از زندگی زنان آموزگار شهر نهاوند. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده. ۵(۳):۷۹-۵۰.
- بلوردی، آ؛ و شریفی، ح. (۱۳۹۳). بررسی رابطه خودآگاهی در موقعیت شغلی با رضایت شغلی مدیران فروش سازمان مدیریت صنعتی ایران. فصلنامه تازه‌های روان‌شناسی صنعتی. ۱(۲):۳۴-۲۱.
- بهرامی مقدم، م، وطن‌خواه ح؛ و اسماعیلی، ع. (۱۳۹۴). رابطه سبک زندگی اسلامی با رضایت از زندگی، شادکامی و عزت‌نفس والدین دارای فرزند عقب‌مانده ذهنی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، گرایش بالینی. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم.
- حسینی، ب. (۱۳۹۲). زمینه‌ی زوج‌درمانی. انتشارات جنگل جاودانه.
- حصارکی، ز. (۱۳۹۵). نقش حرمت خود در سبک زندگی و شادکامی در دانشجویان کارشناسی ارشد علوم و تحقیقات تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر علوم و تحقیقات تهران.
- عباسی، م و عزیززی، ف. (۱۳۹۳). تعریف مفهومی و عملیاتی سلامت معنوی: یک مطالعه روش‌شناختی. فصلنامه اخلاق پزشکی. ۶(۲۰):۶۵-۵۲.
- Amato, P. R. (2008). Continuity and change in marital quality between 1980 and 2006. *Journal of Marriage and the Family*, 65, 1-22.

- **Corsby JM & Towhig MP. (2016).** Acceptance and Commitment Therapy for Problematic Internet Pornography Use: A Randomized Trial. *Behavior Therapy*. 47(3):355-366.
- **Bakker AB, Petrou P, Tsaousis I. (2012).** Inequity in work and intimate relationships: a Spillover-Crossover model. *Anxiety Stress Coping*. 25(5):491-506.
- **Goodman MA, Dolahite DC. (2014).** How religious couples perceive the influence of God in their marriage. *Rev Relig Res*. 48(2):141-155.
- **Gottman, J. M., & Notaries, C. I. (2012).** Marital research in the 20th century and a research agenda. *Family Process*. 55, 159-197.
- **Giacalone, A., & Jurkiewicz, C. (2010).** Handbook of workplace spirituality and organizational performance. Printed in USA.
- **Mahmoodi, F. (2011).** The relationship between the coping styles with stress and marital satisfaction and their comparison among female student and normal population of women in Tehran. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 1301-1302.
- **Barton YA, Miller L. (2015).** Spirituality and positive psychology go hand in hand: an investigation of multiple empirically derived profiles and related protective benefits. *J Relig Health*. 54(3):829-43.
- **Caki N & Erbas O. (2015).** The Relationship between the Level of Attachment in Romantic Relations, Affective Commitment and Continuance Commitment towards Organization: A Field Research. *Procedia Economics and Finance*. 26(11):1007-1013.
- **Lachance-Grzela M, Bouchard G. (2009).** Marital status, pregnancy planning, and role overload: a mediated-moderation model of parenting satisfaction. *J Fam Psychol*. 23(5):739-48.
- **Modecki KL, Hagan MJ, Sandler I, Wolchik SA. (2015).** Latent profiles of nonresidential father engagement six years after divorce predict long-term offspring outcomes. *J Clin Child Adolesc Psychol*. 44(1):123-36.