

رابطه مثبت‌اندیشی با رضایتمندی زناشویی و رضایت از خود دانشجویان زن متأهل
دوره کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد

**Relationship between positive thinking and marital satisfaction
and self-satisfaction of married female students in Azad University**

Razieh Parsaie

Master's degree in Personality Psychology, Islamic Azad University, Research Sciences Branch, Tehran.

Email: raziyeparsaei@gmail.com

راضیه پارسائی *

دانش‌آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران.

Abstract

This article seeks to determine the relationship between positive thinking with marital satisfaction and self-satisfaction of married students in postgraduates Studies at Azad University. The research design is non-experimental and descriptive-co relational. For this purpose, from the statistical society of all married female student of that university, 143 woman were selected by convenience sampling and completed three questionnaire of Queliām (2003) positive thinking, Enrich (1989) marital satisfaction and Dr. Hamzeh Ganji (2004) self-satisfaction questionnaire. The raw data obtained from questionnaires scoring were calculated by SPSS25 software in two descriptive statistics and inferential statistics categories. Testing the dual hypothesis of the research by multivariate regression model showed that there is a positive and significant relationship between positive thinking and marital satisfaction of students, and it explains positivity of about 52% of the variance of marital satisfaction, among female students. Also, positive thinking also had a moderate positive and significant effect on the confidence level of above 99% of students' self-satisfaction.

چکیده

هدف این مقاله تعیین رابطه بین مثبت‌اندیشی با رضایتمندی زناشویی و رضایت از خود زنان متأهل دانشجوی دوره‌های کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران می‌باشد. روش پژوهش، غیرآزمایشی، توصیفی - همبستگی است. بدین لحاظ، از میان جمعیت آماری کلیه دانشجویان زن متأهل آن دانشگاه، تعداد ۱۴۳ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و سه پرسشنامه مثبت‌اندیشی کویلیام (۲۰۰۳)، رضایتمندی زناشویی انریچ (۱۹۸۹) و رضایت از خود حمزه گنجی (۱۳۸۳)، را تکمیل نمودند. داده‌های خام حاصل از نمره-گذاری پرسشنامه‌ها، به وسیله نرم‌افزار آماری SPSS25 در دو مقوله آمار توصیفی و آمار استنباطی مورد محاسبه قرار گرفتند. آزمون فرضیه‌های دوگانه پژوهش به وسیله مدل رگرسیون چندمتغیره نشان داد که بین مثبت‌اندیشی و رضایتمندی زناشویی دانشجویان، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و مثبت‌اندیشی حدود ۵۲٪ واریانس رضایتمندی زناشویی را در میان دانشجویان زن تبیین می‌کند. ضمن اینکه مثبت‌اندیشی بر رضایت از خود دانشجویان نیز از تاثیر مثبت و معنادار در حد متوسط در سطح اطمینان بیش از ۹۹٪ برخوردار بود.

واژه‌های کلیدی: مثبت‌اندیشی (سبک تفکر مثبت)، رضایتمندی زناشویی، رضایت از خود.

Keywords: *Positive Thinking (Positive Thinking Style), Marital Satisfaction, Self-Satisfaction.*

نوع مقاله : پژوهشی	دریافت : بهمن ۱۴۰۰	پذیرش: فروردین ۱۴۰۱
--------------------	--------------------	---------------------

مقدمه

شرکت در یک رابطه در معرض تهدید اما طولانی با یک زوج صمیمی تا حدودی شامل یک تمایل جهانی و برای اکثر افراد به معنای ازدواج کردن است. بیش از ۸۵ درصد افراد تا سن ۵۰ سالگی در میان قریب همه کشورها، فرهنگ‌ها و مذاهب، ازدواج می‌کنند (بخش امور اقتصادی و اجتماعی جمعیت سازمان ملل متحد، ۲۰۰۳). آنچه مشخص است این است که تقریباً همه ازدواج‌ها و روابط زناشویی تعهدآمیز با رضایت شروع می‌شوند (گلن^۱، ۱۹۹۹؛ لاونر و برادبری^۲، ۲۰۱۰، مارکمن، استنلی و بلومبرگ^۳، ۲۰۰۱). زوجه معمولاً امیدوارند (و انتظار دارند) که این رابطه دائمی خواهد بود (میل وارد^۴، ۱۹۹۰). با این حال در بسیاری از زوجین احساسات مثبت اولیه در گذر زمان کاهش می‌یابند و آشفتگی رابطه زوجی، امری زناشویی است (هالفورد و اسنایدر^۵، ۲۰۱۲). به طوری که داده‌های بین ملیتی به طور قابل اعتمادی حاکی از شروع بالایی از آشفتگی و انحلال رابطه زناشویی، همراه با پیامدهای سلامت جسمانی و هیجانی برای زوجین و بزرگسالان و فرزندانشان است (هالفورد و اسنایدر، ۲۰۱۲). کاهش شادمانی زناشویی در طی دوره‌های سنجش شده (فن لنینگام، جانسون و امانو^۶، ۲۰۰۱) و در کل، کاهش کیفیت زناشویی در گذر (امبرسون، ویلیامز، باورز و کمپ بل^۷، ۲۰۰۵ و مک دونالد^۸، ۱۹۹۵ به نقل از پهلوان)، را نشان می‌دهند. امروزه یکی از دغدغه‌های مهم جوامع آسیایی به خصوص جوامع سنتی و دارای جهان‌بینی دینی، استمرار سنت ازدواج بین زن و مرد برای تشکیل خانواده‌ای سالم است که در بافتار آن فرزندان متولد و رشد، یابند تا با برخورداری از آموزش‌ها و جامعه‌پذیری توسط والدین، آموزه‌های فرهنگی جهان‌بینانه و اجتماعی را بیاموزند و به یک شهروند مفید و مسئول برای زندگی در کنار دیگر شهروندان تبدیل گردند و پس از گذراندن دوره تحصیلات رسمی و احتمالاً آموزش عالی، بتوانند با برخورداری از تخصص‌های لازم در فعالیت‌های اجتماعی و اقتصادی جامعه، مشارکت فعال و مسئولانه جسته و در چارچوب فردی با ذهنیت سالم در روابط شخصی و اجتماعی در کنار دیگران، اهداف توسعه جوامع را محقق سازند.

جهان امروز در جوامع غربی تصویری از بافتار خانواده را در این زمینه پیش‌روی می‌نهد که از چند دهه قبل دیگر بافتار مزبور نیست. بدین معنی که ضرورتی بر تشکیل خانواده در یک ساختار رسمی وجود ندارد و زوجین می‌توانند بدون قرارداد ازدواج، تا هر زمان بخواهند در کنار یکدیگر زندگی کنند و تنها در مواردی اگر فرزندی گام به رابطه نهد ممکن است ساختار غیر رسمی بنا بر اراده طرفین به یک ساختار رسمی ازدواج و تشکیل یک خانواده تحت قالب مفاهیم رسمی جامعه‌شناسی از این واژه تبدیل شود. باور رسته اخیر آن است که کافی است طرفین رابطه بر اساس یک رابطه شفیقانه در کنار هم با تفاهم زندگی کنند

¹ - Glen

² - Lavner & Bradberry

³ - Markman, Stanley & Blumberg

⁴ - Milward

⁵ - Halford & Snyder

⁶ - Vanlaningham, Johnson & Emano

⁷ - Amberson, Williams, Bowser and Campbell

⁸ - Mc Donald

و نیازهای جنسی و روانشناختی یکدیگر را برطرف سازند و هر زمان که این تفاهم خدشه‌دار شود جدایی رخ می‌دهد. آنها به استناد طلاق عاطفی، هر یک راه و مسیر جداگانه‌ای را برای ادامه زندگی در پیش می‌گیرند.

در جوامع شرقی سنت ازدواج و خانواده دارای قداستی است که از هم‌گسستگی آن چهره ناگواری را از وضعیت بهداشت روانی جامعه به خصوص هنگامی که صحبت از تاثیر طلاق بر بهداشت روانی فرزندان است، گواهی می‌دهد. اما آمار جاری در کشورهای در حال توسعه‌ای نظیر کشور ایران که جامعه‌ای مبتنی بر فرهنگ دینی است وضعیت ناگواری را در ترسیم وضعیت ازدواج و مدت استمرار آن در گزارش‌های رسانه‌ای، نشان می‌دهد. به نحوی که از هر ده ازدواج در سال، طول عمر آنها غالباً زیر یکسال بوده به گونه‌ای که بین سه تا پنج مورد به طلاق منجر می‌شوند. اگرچه در بروز پدیده طلاق، عوامل اقتصادی با اثرگذاری بسیار موثر می‌باشد اما از آنجا که در جامعه ما زنان به عنوان نیمی از جمعیت شاغلین به کسب درآمد مشغول‌اند، با این حال، به نظر می‌رسد عوامل فردی و روانشناختی بیش از عوامل اقتصادی تداوم زندگی زناشویی را تهدید می‌کند. موضوع نگران‌کننده‌ای که پژوهشگران حوزه بهداشت روانی و اجتماعی را بر آن می‌دارد به تحلیل سازه‌های روانشناختی دخیل در از هم گسستگی ازدواج، تاملی عمیق داشته باشند تا شاید بتوان از رخداد این پدیده تا حد امکان جلوگیری نموده و بر میزان رضایتمندی زناشویی درک شده توسط زوجین بیفزایند.

خانواده کوچک‌ترین نهاد اجتماعی است که بر مبنای ازدواج شکل می‌گیرد و مهم‌ترین ساختار جامعه‌پذیری در فرایند پرورش کودکان می‌باشد. از این رو، سلامتی فضای خانواده خود زمینه‌ساز برائت فرزندان از ابتلا به بسیاری از ناسازگاری‌های هیجانی، اجتماعی و اختلالات روانشناختی است. بدین لحاظ، رضایتمندی زوجین از رابطه زناشویی از اهمیت ویژه‌ای در این روند برخوردار است. رضایتمندی زناشویی را انطباق زندگی زناشویی زوجها با یکدیگر و وجود تفاهم، همدلی و عشق بین آنها تعریف کرده‌اند (یانگ و یونگ،^۹ ۲۰۰۰ به نقل از جباری ۱۳۹۷).

به عبارت دیگر، رضایت زناشویی، وجود یک رابطه دوستانه همراه با منطق، تفاهم، درک یکدیگر و ارضای نیازهای مادی و معنوی مرد و زن است. برای رضایت زناشویی چند جنبه را در نظر می‌گیرند ولی رضایت زناشویی را به طور کلی، احساسات مثبت، دوست داشتن، رضایت جنسی، توافق در امور اقتصادی، خانه‌داری و تربیت کودکان می‌دانند. بر اساس الگوی مک‌مستر^{۱۰} از خانواده، ابعاد کنش‌وری خانواده عبارت‌اند از: (۱) مسئله‌گشایی، (۲) ارتباط، (۳) نقش‌ها، (۴) پاسخگویی عاطفی، (۵) دخالت عاطفی و (۶) مهارت رفتاری (تختی ۱۳۸۱، به نقل از جباری ۱۳۹۷). بر اساس این الگو به طور مثال می‌توانید در کلیه ابعاد مزبور، نگرش هر یک از زوجین نسبت به تحقق هر یک از مولفه‌های مذکور و انجام موفقیت‌آمیز کنش‌های مزبور را به نحو متفاوتی تعبیر کند (بنی جمال و همکاران، ۱۳۸۳).

در بررسی علل از هم‌پاشیدگی خانواده‌ها و طلاق زوج‌ها، عدم همسویی زوجین در جهات مختلف را زمینه‌ساز اختلالات زناشویی بین آن‌ها، دریافته‌اند. ضمن این که تشابه نظرات زوجین، به عنوان عامل تداوم بخش زندگی مشترک شناخته می‌شود. در این راستا، گذشته از مهارت‌های ارتباطی زوجین و مهارت حل مسئله آنان، از جمله مهم‌ترین عوامل شناخته شده در بهبود کیفیت زناشویی و افزایش رضایت از آن، عامل عاطفی و عوامل شناختی ذکر شده‌اند. در رابطه با عوامل شناختی، شواهد فزاینده‌ای نشان می‌دهد شیوه‌های درک، تفسیر و ارزیابی زوج‌ها از یکدیگر و رویدادهایی که در روابطشان اتفاق می‌افتد، تاثیر مهمی بر کیفیت روابط آنها باقی می‌گذارد (باوکام، اپستین، سائرزوش^{۱۱}، ۱۳۸۹ به نقل از ترکان ۱۳۸۵ و به نقل از بنی جمال ۱۳۸۳). آلبرت الیس، تاثیرمنفی باورهای غیرمنطقی یا در نهایت معیارهای غیر واقع‌گرایانه‌ای زوج درباره روابط صمیمانه را در راستای

⁹ - Young and Jung

¹⁰ - Mc Master

¹¹ - Baucom, Epstein & Sirsouth

توصیف الگوی تعامل همسران و رضایت آنها مورد توجه قرار داد (الیس^{۱۲}، ۲۰۰۳). سلیمانیان و همکاران ۱۳۷۳ نیز دریافتند میزان تفکرات غیرمنطقی باعث نارضایتی زناشویی می‌گردد یعنی زوجین مشکل‌دار بیشتر مشکلات روابط زناشویی خود را به همسرانشان نسبت می‌دهند و فکر می‌کنند که از روی عمد به گونه‌ای ناخوشایند با آنها رفتار می‌کنند. این در شرایطی است که زوجین خوشبخت احتمالاً بیشتر رفتارهای منفی را بر شرایط محیطی موقت نسبت می‌دهند (هالفورد، ۱۳۸۴ به نقل از تبریزی). نگرش زوجین به مشکلات زندگی که ریشه در ساختارهای شناختی آنان دارد، هم عامل مولدی برای ایجاد و تشدید مشکلات رابطه است، هم عامل بازدارنده از بروز مشکل و در شرایط تعارض، قابلیت‌های حل مسئله‌ای می‌باشد که آنان برای مدیریت تعارضات زناشویی به کار می‌گیرند.

نگرش بدبینانه نسبت به زندگی در مواجهه با شرایط بحران در روابط زناشویی، نه تنها به حل و فصل مشکل کمکی نمی‌کند، بلکه توانمندی فعال طرفین برای یافتن راه‌حل‌های صحیح را نیز تحت‌الشعاع قرار می‌دهد و در مواردی نیز بازدارنده است، به نحوی که می‌تواند طرفین را به وضعیت روانشناختی ناگواری، تحت عنوان ناکارآمدی تصویری و یا شرایط درماندگی آموخته شده دچار سازد (سلیگمن^{۱۳}، ۲۰۰۱ به نقل از سیف ۱۳۸۲). در حالی که اگر طرفین در شرایط مورد اشاره، مثبت‌نگر باشند با نسبت دادن علل ایجاد عدم تفاهم زناشویی به عوامل بیرونی، می‌توانند با توانمندی از مهارت‌های ذهنی مناسب حل مسئله بهره گرفته و باورهای ناقص و معیوب را با یکدیگر در میان نهاده و به شفاف‌سازی رابطه کمک کنند. بر این مبنا، نقش تفکر مثبت یا مثبت‌اندیشی در رابطه با تحقق رضایتمندی زناشویی پدیدار می‌گردد.

افراد در برخی از مقاطع در زندگی خودشان از خود درباره علت تولد، غایت زندگی و اهدافی که باید در زندگی آنها را پیگیری کنند سوالاتی را با خویشتن مطرح می‌سازند و چنانچه فرد نتواند به طور مستمر پاسخ‌هایی را به سوالات مزبور بیابد، قطعاً ناخوشایندی و عدم شادکامی را در زندگی تجربه خواهد کرد. در این رابطه، اهمیت ندارد که شخص تا چه میزان موفق است و به چه تعداد از اهداف خود دست پیدا کرده است. سوالات یادشده همواره باید پاسخ داده شوند، زیرا دستاوردها و پیشرفت‌های شخص ضرورتاً به رضایت از خود^{۱۴} منجر نمی‌شود. خودرضایتمندی را درکی از تکامل مطلق در مورد خود و دستاوردهای خود تعریف کرده اند (سینگ^{۱۵}، ۲۰۱۴). بر این مبنا، بایستی گفت تحقق خودرضایتمندی کار آسانی نیست.

صاحب‌نظران بی‌شماری در مورد روش‌هایی صحبت کرده‌اند که انسان طی آن می‌تواند به طور پیوسته در جستجوی خودرضایتمندی بوده و به موازات آن پاسخ‌های بسیاری را برای سوالات بی‌پاسخ که در رابطه با زندگی همواره به او تحمیل می‌شوند را بیابد. پژوهشگران زیادی در این رابطه سخن گفته‌اند که از جمله ویکتور فرانکل^{۱۶} درباره معنی زندگی و میل به دست یافتن به معنی در مورد رضایت خود صحبت می‌کند. مراد او آن است که فرد دارای برخی معانی^{۱۷} در زندگی است و به این ترتیب نیروی هدایت‌کننده‌ای در فرد ایجاد می‌شود تا در زندگی رو به جلو حرکت کند. فرانکل معتقد است افراد می‌توانند در زندگی به بی‌بصیرتی^{۱۸} یا تهی‌نگری^{۱۹} دست یابند و به یک خلاء وجودی^{۲۰} برسند به نحوی که قادر نباشند از غرقابی سربرآورده که در واقع بحران وجودی آنها را تشکیل می‌دهد. در نتیجه، داشتن میل به معنا به فرد کمک می‌کند بر بحران وجودی خویش فایق آید. بر اساس نظر فرانکل، اگر شخص دارای معنی برای زندگی باشد می‌تواند با شرایط دشوار به بقای خود ادامه داده و به یک شیوه مثبت با مشکلات مواجه شود. ضمن اینکه این توانمندی را پیدا می‌کند که از گزینه‌های شخصی

12 - Alice

13 - Seligman

14 - self-satisfaction

15 - Singh

16 - Victor Frankel

17 - Meaningfulness

18 - Blindness

19 - Emptiness

20 - Existential Vacuum

موجود برای رشد، توسعه و دستیابی به خودشکوفایی استفاده کند. فرانکل سه شیوه برای یافتن معنا در زندگی را به فرد توصیه می‌کند. نخست، تجربه چیزی یا ارتباط با فردی که برای شخص ارزشمند است، شامل تجربه ارزشمندی ارتباط با اشخاص دیگر نظیر والدین، خواهر، برادران، دوستان و زوج عاطفی فرد. فرد از طریق ارتباط با فرد ارزشمند می‌تواند معنی را در زندگی شخصی رشد دهد. دومین طریق، درگیر نمودن فرد در انجام فعالیت‌های خلاق همچون موسیقی، نگارش، نوآوری و غیره است. سومین طریق، رشد حقایق نظیر شفقت، شجاعت، درک مطلوب از اعتبار و شهرت است. فرد در این چارچوب می‌تواند در مسیر رضایت از خود، موفق عمل کند.

دانشمندان دیگری مثل کارل راجرز^{۲۱} نیز در رابطه با شیوه‌های تحقق رضایت از خود تحقیق کرده‌اند و مفاهیمی نظیر «خود واقعی» و «خود آرمانی» را مطرح نموده‌اند. راجرز، معتقد است هر چه شکاف بین خود واقعی و خود آرمانی بیشتر باشد، تعارض درونی و ناخوشایندی فرد بیشتر حاصل می‌شود و افراد احساس تهدید و اضطراب می‌کنند، بدین لحاظ تدافعی برخورد کرده و تفکرات سختگیرانه و محدود دارند. بنابراین، همخوانی بین این دو سازه، تعادل شناختی فرد را برقرار می‌سازد. بر اساس نظریه راجرز، ما ضرورتاً نباید سعی کنیم خود را با انتظارات دیگران هم‌نوا سازیم بلکه به جای آن، باید بنا به طبیعت خویش عمل کنیم، به تجربیات خود اعتماد کنیم و این واقعیت را بپذیریم که افراد دیگر، از ما متفاوت هستند. بدین شیوه شکاف میان خود واقعی و خود آرمانی به حداقل رسیده و حالتی از همخوانی^{۲۲} ایجاد خواهد شد. در چنین شرایطی، خود فرد، شخص را وادار می‌سازد به شرایطی دست یابد که راجرز او را «شخص کامل»^{۲۳} می‌نامد. چنین شخصی بر اساس نظریه راجرز، احساس خود را بیان نموده و تصدیق می‌کند. ضمن اینکه هیچگونه سختگیری و پیش مفهومی را درباره اینکه باید چگونه باشد مطرح نساخته است. این شرایط، سبب می‌گردد افراد بتوانند بر تصمیم‌گیری‌های خویش تکیه کنند، احساس آزادی را تایید نموده و در قبال تصمیمات خویش مسئولیت بپذیرند و در امور زندگی خویش به سهم خود ایفای نقش، نمایند. شخص در این وضعیت، می‌تواند هر چه بیشتر به رضایتمندی از خود دست یابد. فرآیندی که آبراهام مازلو آن را در قالب مفهوم «خودشکوفایی»، متجلی می‌سازد (پررا^{۲۴}، ۲۰۱۶).

در رابطه با اینکه چه عواملی سبب رشد رضایتمندی از خود در فرد می‌شود معتقد است که رضایتمندی از زندگی منوط به مایملک مادی فرد نیست، بلکه برخاسته از آنچه است که فرد انجام می‌دهد و نیز بستگی به چگونگی استفاده فرد از آنچه که در اختیار اوست، دارد. در واقع رضایتمندی از زندگی ناشی از برخورداری از یک دیدگاه مثبت در مورد آن چیزی است که در زندگی کنونی، صحیح به نظر می‌رسد. البته همیشه در زندگی نقاط قوت و بهبود یافته وجود دارد، اما فرد باید سعی نمایند از دستاوردهای خویش به حد نهایت لذت ببرد. اگر همواره فرد بخواهد به حل و فصل مشکلات خود پردازد، هرگز احساس رضایت را تجربه ننموده مگر آنکه مسائل آنگونه باشند که او می‌خواهد روی دهند، چه بسا که هرگز هم روی ندهند. بنابراین، این سوال محوری همواره در رابطه فرد با خود و دیگران مطرح است که چه چیزی رضایت او را در زندگی تامین می‌کند. البته در نخستین پاسخ، توجه به ارضای نیازهای ابتدایی و بنیادی امری غیر قابل اغماض است. وجود دوستان، روابط اجتماعی موفقیت‌آمیز، برخورداری از گزینه‌ها، فرصت‌ها و اهداف قابل تحقق، انجام دادن فعالیت‌هایی که لذت بخش می‌باشند، برخورداری از امکان بیان خویش به نحوه خلاقانه و توأم با هیجانیت، داشتن این احساس که فرد ارزشمند است (از عزت نفس برخوردار است) و درک و پذیرش اینکه او کیست، مولفه‌هایی کلیدی در تامین رضایت از خود فرد است. بدین لحاظ روش تحقق رضایتمندی از زندگی و محتوای فعالیت‌هایی که باید مورد توجه قرار گیرند تا رضایت از خود در افراد تحقق یابد، وابسته به

21 - Carl Rogers

22 - Congruence

23 - Fully Functioning Person

24 - Pereira

نگرش و احساساتی است که او درباره اینکه چه کسی است و چه کاری از او ساخته است، بستگی دارد. در این رابطه، ضروری است فرد بر آنچه می‌خواهد باشد تاکید کرده، به حداقل از خویشتن انتقاد کند و از افکار منفی احتراز نماید. با توجه به اهمیت سنت ازدواج در جامعه ایران بنا بر ساختار فرهنگی و جهان بینی اسلامی حاکم بر آن، نگرانی نسبت به افزایش آمار طلاق (نسبت شش ازدواج به یک طلاق)، به عنوان یک معضل روانی-اجتماعی که بهداشت روانی زوجین و فرزندان آنها و جامعه را تهدید می‌کند، در جامعه کنونی ایران دیده می‌شود. بنابراین، باید به عوامل تعیین‌کننده رضایتمندی زناشویی و عوامل موثر بر افزایش آستانه تحمل زوجین در حفظ ثبات زندگی مشترک توجه شود. آنچه که به وضوح مستند شده است آن است که زوجین به هنگام بروز تعارض از آستانه صبر و بردباری در تحمل یکدیگر در فرایند ارتباطات متقابل خود برخوردار نیستند و باید طی پژوهش‌های مکرر با شناسایی عوامل تهدیدکننده رضایتمندی زندگی زناشویی آنان و بروز طلاق عاطفی در میان آنان، به آنها کمک کرد تا ایستادگی و ثبات خویش را برای ادامه زندگی مشترک تقویت کنند. ضمن اینکه انتظارات از خود را تحقق بخشند و برای پذیرش واقعیت زندگی و برای رسیدن به اهداف خود، انگیزه و پشتکار لازم را کسب نمایند.

بر اساس آنچه اشاره رفت بر خورداری فرد از تفکر مثبت درباره خود و دیگران در زمره حربه‌های موثر برای احراز رضایت از خویشتن محسوب می‌گردد. ضمن اینکه رضایتمندی او را در زندگی چه با خود و چه با دیگری به احتمال بسیار زیاد، تأمین می‌کند. بر اساس آنچه گفته شد نقش محوری مثبت‌اندیشی (تفکر مثبت) در تحقق رضایتمندی زناشویی و رضایت از خود در افراد متاهل، تا اندازه‌ای روشن می‌شود. تفکر مثبت یا مثبت‌اندیشی^{۲۵} رویکردی مبتنی بر روانشناسی مثبت‌نگر است و به شیوه عادت‌گونه‌ای اشاره دارد که فرد با توسل به آن، موانع موجود در زندگی را برای خود بدان‌سان تعبیر و تفسیر می‌کند. از این رو، مثبت فکر کردن و بدبینانه اندیشیدن به ترتیب ابعاد مختلفی از شناخت‌های مثبت و منفی ارائه می‌دهند که با سازگاری روانشناسی در بزرگسالان رابطه دارد (تیموری، منظری و توکلی، ۱۳۸۹).

در واقع خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی یعنی برخورداری از تعادل درونی مناسب و حفظ آرامش و خونسردی در مواجهه با مشکلات برای اینکه فرد بتواند انگیزه شخصی خود را حفظ کند، به اقدام مناسب بپردازد و از عملی که انجام می‌دهد، احساس خوبی داشته باشد، یعنی تصور خوبی از خود اقتباس کند و خود را سرزنش نکند (کویلیام^{۲۶}، ۲۰۰۳، ترجمه براتی سده و صادقی ۱۳۸۹). در این رویکرد با تأکید بر استعداد و توانایی‌های فرد، بهینه‌سازی شادی‌ها، توجه و تمرکز کردن بیشتر مسائل و احساسات مثبت و منع کردن احساسات منفی از ورود به حیطه شخصی و افزایش ارتباطات مثبت که یکی از مبانی رویکرد مثبت‌نگر است، می‌توان بر سلامت افراد تأثیری مثبت گذاشت (وود و جوزف^{۲۷}، ۲۰۱۰). خوش‌بینی و به طور کلی باورهای مثبت، بر بیماری‌ها و سلامت جسمانی و روانی انسان تأثیر زیادی می‌گذارند. خوش‌بینی نقش مهمی در سازگاری با رویدادهای استرس‌زا از جمله نارضایتی زناشویی از زندگی دارد (تایلر و همکاران^{۲۸}، ۲۰۰۰ به نقل از مرضیه، نصیر ۱۳۸۹). افراد مثبت‌اندیش برای پذیرش واقعیت و زندگی در زمان حال آمادگی بیشتری دارند، در اهداف خود مصمم هستند و کمتر علائم ناسازگاری نشان می‌دهند (شاپرو کارور^{۲۹}، ۲۰۰۱ به نقل از عیسی نژاد، احمدی، بهرامی، باغبان و شجاع حیدری، ۱۳۹۰). رضایتمندی زناشویی و رضایت از خود در واقع مستلزم وجود نوعی نگرش مثبت و لذت‌بخش به مدیریت مسائل زندگی است - که فرد باید به هنگام مواجهه با مشکلات مورد توجه قرار دهد، تا بتواند مناسب‌ترین راهکارهای مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا، را بیابد. با امعان نظر به مراتب فوق، این سوال پژوهشی مطرح است که چرا میان مثبت‌اندیشی با رضایت از خود و رضایتمندی زناشویی در میان دانشجویان زن دوره کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد، رابطه وجود دارد. بنابراین، هدف اصلی مقاله عبارت است از تعیین

25 - Positive Thinking

26 - Quillam

27 - Joseph & Wood

28 - Tyler & Others

29 - Shapiro & Carrere

رابطه بین مثبت‌اندیشی با رضایت از خود و رضایتمندی زناشویی در میان زنان دانشجوی. دو هدف فرعی عبارتند از: (۱) تعیین رابطه بین مثبت‌اندیشی با رضایت از خود در میان زنان و دانشجویان کارشناسی ارشد، (۲) تعیین رابطه بین مثبت‌اندیشی با رضایتمندی زناشویی در میان زنان دانشجوی کارشناسی ارشد. در نتیجه دو سوال مهم پژوهشی در این راستا مطرح می‌شوند. (۱) چه رابطه‌ای بین مثبت‌اندیشی و رضایتمندی زناشویی در بین زنان متأهل وجود دارد؟ (۲) چه رابطه‌ای بین مثبت‌اندیشی و رضایتمندی از خود بین زنان متأهل وجود دارد؟

پیشینه پژوهش

در مورد مثبت‌اندیشی و رضایت از خود، مقصودلو و عموپور (۱۳۹۵) برابر با سال ۲۰۱۷ میلادی در پژوهش خود تحت عنوان «اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر تاب‌آوری و رضایت از زندگی زنان مطلقه سرپرست خانوار تحت حمایت سازمان بهزیستی» در نمونه آماری معادل ۳۰ نفر که به طور تصادفی به دو گروه ۱۵ نفره کنترل آزمایشی تقسیم شدند. در گروه آزمایش، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی را طی ده جلسه به گروه نمونه آموزش دادند و در قالب این طرح، پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل پرسشنامه رضایت از زندگی (SWLS) را در هر دو مرحله اجرا نمودند. نتایج حاصل از طریق کواریانس نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی بر تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار، تاثیر مثبت و معنادار دارد. اما بر رضایت از زندگی آنها تاثیر معناداری ندارد. در کنفرانس بین‌المللی فرهنگ آسیب‌شناسی روانی و تربیت، یافته‌های پژوهشی تحت عنوان مقایسه مثبت‌اندیشی و کمال‌گرایی در دانشجویان روانشناسی و سایر رشته‌های تحصیلی دانشگاه آزاد ساری نشان داد بین نتایج کمال‌گرایی دانشجویان روانشناسی و سایر رشته‌های دانشگاه آزاد ساری، تفاوت معناداری وجود دارد. به بیانی، شناخت مثبت‌اندیشی و آموزش مسائل جنسی افراد، می‌تواند از بروز اختلالات زیادی جلوگیری کند.

غیاثی، طباطبایی و نصری (۱۳۹۵)، در پژوهش خود تحت عنوان «اثر آموزش مثبت‌اندیشی بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روانشناختی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه بیرجند» در سال ۹۳-۹۴ در قالب یک طرح آزمایشی (پیش‌آزمون، پس-آزمون) با گروه کنترل، ۶۰ نفر دانشجوی را که از نظر تنظیم هیجانی و بهزیستی روانشناختی یا انحراف معیار پایین‌تر از میانگین جهانی بودند، به صورت تصادفی به دو گروه آزمایشی و کنترل تقسیم کرده و گروه آزمایشی ۷ جلسه ۲ ساعته در برنامه آموزش مثبت‌اندیشی را دریافت کردند. پس از اجرای پس‌آزمون، نتایج تحلیل کواریانس نشان داد آموزش مثبت‌اندیشی بر متغیرهای اصلی تنظیم هیجان و بهزیستی روانشناختی و زیر مولفه‌های ارزیابی مجدد شناختی و رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران و پذیرش خود، تاثیر معناداری دارد. اما بر زیر مولفه‌های سرکوبی، استقلال، تسلط بر محیط و هدفمندی در زندگی با ۹۵٪ اطمینان، تاثیر معناداری ندارد.

سلیگ و ساریکام^{۳۰} (۲۰۱۸)، در پژوهش خود تحت عنوان «تعیین روابط بین مهارت‌های مثبت‌اندیشی با مکان کنترل و جرأت یا قوی‌دل بودن در نوجوانان در کشور ترکیه» معتقدند همبستگی‌های مثبتی بین مکان کنترل تحصیلی درونی و مهارت‌های مثبت‌اندیشی وجود دارد. ضمن اینکه این همبستگی باقوی بودن و جرأت‌مندی در دانش‌آموزان دبیرستانی دیده شد. همچنین نتایج این پژوهش نشان داد مکان کنترل تحصیلی درونی، مکان کنترل تحصیلی بیرونی و مثبت‌اندیشی حدود ۵۰ درصد از واریانس جرات‌مندی را در میان دانش‌آموزان تبیین می‌کند. بدین لحاظ، این نتیجه قطعی شد که مکان کنترل تحصیلی و مهارت مثبت‌اندیشی، پیشگوکننده‌های مهمی از جرات‌مندی دانش‌آموزان دبیرستانی هستند.

در مورد رابطه رضایتمندی از زندگی و تفکر مثبت اورتیز-اوسپینا^{۳۱} و روزر^{۳۲} (۲۰۱۷) به موضوع رابطه شادکامی به عنوان یکی از دستاوردهای مثبت‌اندیشی در فرد و رضایتمندی در زندگی پرداختند و سوالات کلیدی زیر را مطرح نمودند. امروزه افراد چگونه شادی را تجربه می‌کنند؟ آیا مردم امروز نسبت به کسانی که در گذشته زندگی می‌کرده‌اند شادتر هستند؟ افراد در جوامع مختلف چگونه رضایتمندی از زندگی را تجربه می‌کنند؟ و دیگر شرایط زندگی چگونه می‌تواند رضایتمندی از خود و رضایت از زندگی را به تبع تجربه شادکامی تحت تاثیر قرار دهند؟ بدین لحاظ در سازه رضایت از زندگی و شادکامی، بسیاری از پژوهش‌ها در حوزه علوم اجتماعی به ویژه در علوم اقتصادی را به خود اختصاص داده است.

روش

طرح پژوهش حاضر، از نوع پژوهش‌های غیرآزمایشی بوده و توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری را در این پژوهش کلیه دانشجویان زن شاغل به تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران تشکیل داده‌اند. برای انتخاب گروه نمونه در این پژوهش در گام اول از میان کلیه دانشکده‌های دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات، چهار دانشکده علوم اجتماعی، علوم پایه، علوم پزشکی و حقوق، ادبیات و علوم سیاسی به شیوه تصادفی انتخاب شد و سپس به شیوه نمونه‌گیری در دسترس، ۱۵۰ نفر از دانشجویان زن متاهل که در این دانشگاه آماده همکاری با پژوهشگر جهت تکمیل پرسشنامه‌ها بودند، گروه نمونه پژوهش را تشکیل دادند.

یافته‌ها

در این قسمت از مقاله پیرو هدف پژوهش تحت عنوان (بررسی رابطه رضایت از خود و تفکر مثبت با رضایت زناشویی در میان دانشجویان زن متاهل دانشگاه آزاد) داده‌های خام پژوهش به وسیله نرم‌افزار آماری **spss** با استفاده از آمار توصیفی و مدل‌های آمار استنباطی (رگرسیون گام به گام و رگرسیون چند متغیره) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت تا به آزمون فرضیه‌های پژوهش پرداخته شود.

جدول شماره ۱- شاخص‌های گرایش‌های مرکزی و پراکندگی نمرات رضایت از خود، تفکر مثبت و رضایت زناشویی (همراه با مولفه‌های آن) در میان دانشجویان زن متاهل دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات تهران

متغیرهای پژوهش	تعداد	میانگین	واریانس	انحراف معیار
رضایت از خود	۱۴۳	۲۱/۳۳	۲۶/۸۰	۵/۱۸
تفکر مثبت	۱۴۳	۶۱/۳۵	۲۸۹/۶۹	۱۷/۰۲
رضایت زناشویی کل	۱۴۳	۱۸۴/۳۱	۳۷۶/۷۵	۱۹/۴۱
رضایت زناشویی	۱۴۳	۳۱/۰۴	۱۵/۷۰	۳/۹۶
حل تعارض	۱۴۳	۲۶/۷۱	۲۸/۷۱	۵/۳۵
ارتباطات	۱۴۳	۳۰/۵۹	۱۴/۳۱	۳/۷۸
تحریف آرمانی	۱۴۳	۱۳/۲۷	۱۵/۰۳	۳/۸۷

31- Ortiz-ospina

32 - Roser

براساس یافته‌های جدول شماره ۱ می‌توان دید میانگین و انحراف معیار متغیر رضایت از خود به عنوان متغیر پیش‌بین به ترتیب ۲۱/۳۳ و ۵/۱۸ و در مورد تفکر مثبت میانگین و انحراف معیار به ترتیب ۶۱/۳۵ و ۱۷/۰۲ می‌باشد. در مورد کل متغیر رضایت زناشویی به عنوان متغیر ملاک میانگین ۱۸۴/۳۱ و انحراف معیار ۱۹/۴۱ است. در مورد مولفه‌های این متغیر میانگین و انحراف معیار مولفه رضایت زناشویی به ترتیب ۳۱/۰۴ و ۳/۹۶، مولفه حل تعارض ۲۶/۷۱ و ۵/۳۵، ارتباطات ۳۰/۵۹ و ۳/۷۸ و در نهایت مولفه تحریف آرمانی ۱۳/۲۷ و ۳/۸۷ محاسبه شد. همچنین می‌توان دید میانگین مولفه رضایت زناشویی بیشتر از سایر مولفه‌هاست. یعنی اکثریت اعضا گروه نمونه بر این مولفه بیشتر تأکید کردند.

جدول شماره ۲- شاخص ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش به تفکیک مؤلفه‌های آنها

متغیرهای پژوهش	رضایت زناشویی کل	رضایت زناشویی	حل تعارض	ارتباطات	تحریف آرمانی
رضایت از خود	۰/۰۶۶-	۰/۳۸۸**	۰/۰۴۴	۰/۴۶۱**	۰/۲۲۴**
ضریب همبستگی پیرسون	۰/۴۳۵	۰/۰۰۰	۰/۵۹۸	۰/۰۰۰	۰/۰۰۷
سطح معنی داری					
تفکر مثبت	۰/۷۲۱**	۰/۱۱۹-	۰/۰۱۵	۰/۳۴۴**	۰/۳۷۲**
ضریب همبستگی پیرسون	۰/۰۰۰	۰/۱۵۵	۰/۸۶۳	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰
سطح معنی داری					

بر اساس داده‌های جدول شماره ۲، شاخص ضرایب‌های همبستگی بین متغیرهای پژوهش و مولفه‌های آنها با یکدیگر را نشان داده است؛ بین متغیر رضایت از خود به عنوان متغیر پیش‌بین با رضایت زناشویی به عنوان متغیر ملاک ضریب همبستگی ۰/۰۶۶- بوده که حتی در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی‌دار نمی‌باشد، اما بین متغیر رضایت از خود با مولفه‌های متغیر ملاک یعنی رضایت زناشویی ضریب همبستگی ۰/۳۸۸، ارتباطات ۰/۴۶۱ و تحریف آرمانی ۰/۲۲۴، نشان داده شد که در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار است. یعنی با ۹۹ درصد اطمینان، می‌توان گفت بین دو متغیرهای مزبور همبستگی‌های متوسط و معناداری وجود دارد. اما این متغیر پیش‌بین با مولفه حل تعارض متغیر ملاک، همبستگی معنی‌دار ندارد. شاخص ضریب همبستگی بین تفکر مثبت به عنوان متغیر پیش‌بین با رضایت زناشویی به طور کلی به عنوان متغیر ملاک ۰/۷۲۱ بوده که در آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار می‌باشد یعنی با ۹۹ درصد اطمینان می‌توان اعلام کرد بین دو متغیر همبستگی بالا و معناداری وجود دارد. همچنین بین این متغیر یعنی تفکر مثبت با مولفه‌های ارتباطات و تحریف آرمانی به عنوان متغیر ملاک به ترتیب ضرایب همبستگی ۰/۳۴۴- و ۰/۳۷۲ به دست آمد؛ بنابراین با ۹۹ درصد اطمینان می‌توان گفت بین تفکر مثبت با مولفه‌های ارتباطات و تحریف آرمانی رضایت زناشویی همبستگی قوی وجود دارد اما بین این متغیر پیش‌بین با مولفه رضایت زناشویی و حل تعارض، هیچ رابطه همبستگی معناداری یافت نشد.

فرضیه اول: بین تفکر مثبت با رضایت‌مندی زناشویی در میان دانشجویان زن متاهل دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات تهران رابطه وجود دارد.

جدول شماره ۳- شاخص R^2 در رابطه با تفکر مثبت با رضایت زناشویی در میان دانشجویی زن متاهل

مدل	R	R^2	R^2 تنظیم شده	خطای معیار برآورد
۱	۰/۷۲۱	۰/۵۲۰	۰/۵۱۷	۱۳/۴۹

رابطه مثبت‌اندیشی با رضایتمندی زناشویی و رضایت از خود دانشجویان زن متاهل دوره کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد

جدول شماره ۳ شاخص R^2 تنظیم شده را در رابطه با تفکر مثبت با رضایت زناشویی در میان دانشجویان زن متاهل نشان می‌دهد. بر اساس این جدول R^2 تنظیم شده ۰/۵۱۷ بوده که بر اساس آن ۵۱/۷ درصد واریانس رضایتمندی زناشویی (متغیر ملاک) به وسیله تفکر مثبت تبیین می‌گردد.

جدول شماره ۴- تحلیل واریانس از طریق رگرسیون

مدل	مجموع مجذورات	درجه ی آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig
رگرسیون	۲۷۸۱۵/۶۷۳	۱	۲۷۸۱۵/۶۷۳	۱۵۲/۷۱۰	۰/۰۰۰
باقی مانده	۲۵۶۸۲/۷۸۹	۱۴۱	۱۸۲/۱۴۷		
جمع	۵۳۴۹۸/۴۶۲	۱۴۲			

جدول شماره ۴ تحلیل واریانس از طریق رگرسیون را نشان می‌دهد. مقدار F به دست آمده ۱۵۲/۷۱۰ می باشد که در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار است و معنی‌داری مدل رگرسیون تأیید می‌گردد.

جدول شماره ۵- ضریب بتای استاندارد شده

مدل	ضرایب معیار نشده		T	Sig سطح معنی داری
	خطای معیار	B		
ثابت	۴/۲۳۵	۱۳۳/۸۶۰	۳۱/۶۰۴	۰/۰۰۰
تفکر مثبت	۰/۰۶۷	۰/۸۲۲	۱۲/۳۵۸	۰/۰۰۰

بر اساس جدول شماره ۵ ضریب بتای استاندارد شده می‌توان دید این ضریب برابر با ۰/۷۲۱ بوده که در سطح آلفای بیش از ۰/۰۱ معنی‌دار است و بر اساس آن می‌توان گفت به ازای یک واحد افزایش در انحراف استاندارد تفکر مثبت (پیش بین) ۰/۷۲۱ افزایش در نمره انحراف استاندارد متغیر ملاک یعنی رضایت زناشویی حاصل خواهد شد. از سوی دیگر این ضریب نشان می‌دهد دو متغیر تفکر مثبت و رضایتمندی زناشویی از تأثیر معنی داری بر یکدیگر برخوردار هستند. بنابراین فرضیه یک پژوهش مبنی بر اینکه بین تفکر مثبت با رضایت زناشویی در میان دانشجویان زن متاهل دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات تهران رابطه وجود دارد، تأیید گردید.

فرضیه دوم: بین تفکر مثبت با رضایت از خود در میان دانشجویان زن متاهل دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات تهران رابطه وجود دارد.

جدول شماره ۶- شاخص R^2 در رابطه رضایت از خود با کل رضایت از خود در میان دانشجویان زن متاهل

مدل	R	R^2	R^2 تنظیم شده	خطای معیار برآورد
۱	۰/۵۳۵	۰/۲۸۶	۰/۲۸۱	۴/۳۸۹۴۴

جدول شماره ۶ شاخص R^2 تنظیم شده را مورد رابطه با تفکر مثبت با رضایت از خود در میان دانشجویان زن متاهل را نشان می‌دهد. بر اساس این جدول R^2 تنظیم شده ۰/۲۸۱ بوده که بر اساس آن می‌توان گفت ۲۸/۱ درصد واریانس رضایت از خود (متغیر ملاک) به وسیله تفکر مثبت تبیین می‌گردد.

جدول شماره ۷- تحلیل واریانس از طریق رگرسیون

مدل	مجموع مجزورات	درجه ی آزادی	میانگین مجزورات	F	Sig
رگرسیون	۱۰۸۹/۲۲۰	۱	۱۰۸۹/۲۲۰	۵۶/۵۳۳	۰/۰۰۰
باقی مانده	۲۷۱۶/۶۶۸	۱۴۱	۱۹/۲۶۷		
جمع	۳۸۰۵/۸۸۸	۱۴۲			

جدول شماره ۷ تحلیل واریانس از طریق رگرسیون را نشان می‌دهد مقدار **F** به دست آمده ۵۶/۵۳۳ می‌باشد که در سطح آلفای بالای ۰/۰۱ معنی‌دار بوده به این ترتیب معنی‌داری مدل رگرسیون تأیید می‌گردد.

جدول شماره ۸- ضریب بتای استاندارد شده

مدل	ضرایب معیار نشده		ضرایب معیار شده		Sig سطح معنی داری
	خطای معیار	B	بتا	T	
ثابت	۱/۳۷۸	۳۱/۳۱۹		۲۲/۷۳۵	۰/۰۰۰
تفکر مثبت	۰/۰۲۲	-۰/۱۶۳	-۰/۵۳۵	-۷/۵۱۹	۰/۰۰۰

بر اساس جدول شماره ۸ ضریب بتای استاندارد شده می‌توان مشاهده نمود بتا برابر با -۰/۵۳۵ بوده که در سطح آلفای بیش از ۰/۰۱ معنی‌دار بوده یعنی بر اساس آن می‌توان گفت به ازای یک واحد افزایش در انحراف استاندارد تفکر مثبت، -۰/۵۳۵- افزایش در انحراف استاندارد متغیر ملاک یعنی رضایت از خود حاصل خواهد شد. از سوی دیگر این ضریب نشان می‌دهد دو متغیر تفکر مثبت و رضایت از خود از تأثیر معنی‌داری بر یکدیگر برخوردار هستند. بنابراین، فرضیه دوم پژوهش مبنی بر اینکه بین تفکر مثبت با رضایت از خود در میان دانشجویان زن متاهل دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات تهران رابطه وجود دارد تأیید گردید.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی) در مجموع نشان داد از میان مولفه‌های چهارگانه متغیر ملاک رضایت‌مندی زناشویی، میانگین مولفه رضایت زناشویی بیشتر از سایر مولفه‌ها گزارش شد، بدین معنا که اعضای گروه نمونه یعنی زنان دانشجوی متاهل بر مولفه رضایت زناشویی به عنوان عامل تعیین کننده رضایت‌مندی زناشویی بیشتر از مولفه‌های دیگر یعنی حل تعارض، ارتباطات و تحریف آرمانی تاکید داشتند. شاخص‌های ضرایب همبستگی به دست آمده نشان داد رابطه تفکر مثبت با کل متغیر رضایت زناشویی (متغیر ملاک) همبستگی بالا و معنی‌دار در سطح آلفای بیش از ۰/۱ معنی‌دار بود که نشان‌دهنده همبستگی قوی بین دو سازه می‌باشد. تفکر مثبت با مولفه‌های ارتباطات و تحریف آرمانی و رضایت‌مندی زناشویی، همبستگی متوسط اما معنی‌دار در سطح آلفای بیش از ۰/۱ را نشان داد. به طور کلی با بیش از ۹۹ درصد اطمینان می‌توان گفت بین مثبت اندیشی زنان دانشجو با رضایت‌مندی زناشویی با دو مولفه ارتباطات و تحریف آرمانی آن رابطه معنی‌دار، وجود دارد.

نتایج حاصل از استفاده از مدل رگرسیون در بخش آمار استنباطی به منظور آزمون دو فرضیه پژوهش نشان داد بین تفکر مثبت با رضایت‌مندی زناشویی در میان دانشجویان زن متاهل رابطه معنی‌دار وجود دارد. به این ترتیب فرضیه اول پژوهش تایید شد،

زیرا شاخص R^2 نشان داد ۵۱/۷٪ از واریانس رضایتمندی زناشویی (متغیر ملاک) به وسیله مثبت‌اندیشی دانشجویان زن تبیین می‌گردد. ضمن اینکه تحلیل رگرسیون نشان داد دو متغیر تفکر مثبت و رضایتمندی زناشویی با بیش از ۹۹٪ اطمینان از تاثیر معناداری بر یکدیگر برخوردار هستند. این یافته پژوهش فعلی با نتایج حاصل از پژوهش وانگ چای لای (۲۰۱۲) و حسینی (۱۳۸۵) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت مثبت‌اندیشی بنا به ویژگی‌های این تفکر، سبب افزایش آمادگی افراد در رویارویی با چالش‌ها و مسائل موجود در موقعیت‌های حل مسئله و چالش برانگیز از جمله ارتباطات متقابل با دیگر افراد نظیر ارتباط با همسر و مواجهه با مسائل و مشکلات زناشویی می‌شود. افراد مثبت‌اندیش را از آن‌رو برخوردار از خوش‌بینی دانسته‌اند که خود را غالباً برخوردار از خود کارآمدی (اعتقاد فرد به داشتن قابلیت‌ها و توانمندی‌های کافی برای رسیدن به هدف) می‌دانند. بنابراین، این‌گونه افراد در مواجهه با موقعیت‌های حل مسئله و مشکلات زناشویی به جای افزایش جر و بحث‌ها و منازعات و ایجاد استرس و اضطراب در خود و طرف مقابل، سعی دارند از راهبردهای مقابله‌ای مسئله محور و حمایتی برای حل مسئله استفاده کنند و از راهبردهای مقابله‌ای هیجان محور که سبب ایجاد آسیب‌های روانی نظیر اضطراب و افسردگی می‌گردند، اجتناب ورزند، زیرا هدف آنها در ایجاد رابطه زناشویی، تامین رضایتمندی در زندگی برای هر دو (خود و دیگری)، کاهش عصبانیت و افزایش شادکامی است. همچنان که در پژوهش فعلی مشاهده شد حدود ۵۲٪ از واریانس رضایتمندی زناشویی را مثبت‌اندیشی یکی از طرفین در ازدواج تبیین می‌کند.

آزمون فرضیه دوم پژوهش از وجود رابطه بین تفکر مثبت با رضایت از خود در میان دانشجویان زن متاهل دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات حکایت دارد. ضریب R^2 نشان داد بیش از ۲۸٪ واریانس رضایت از خود (متغیر ملاک)، بوسیله مثبت‌اندیشی دانشجویان زن تبیین می‌گردد. ضمن اینکه اجرای رگرسیون نیز نشان داد دو متغیر مثبت‌اندیشی و رضایت از خود با بیش از ۹۹٪ اطمینان از تاثیر معناداری بر یکدیگر برخوردار هستند. به این ترتیب، فرضیه دو پژوهش نیز تایید شد. این یافته پژوهش با یافته پژوهش‌های مقصودلو و عموپور (۲۰۱۷)، غیائی، طباطبایی و نصری (۱۳۹۵) و سلیگ و ساریکام (۲۰۱۸) و جانگ هی اوه و کیم (۲۰۰۷)، همسو است. به این ترتیب، در استدلال این یافته می‌توان گفت آسایش ذهنی یا رضایتمندی از زندگی (که رضایت از خود زیر مولفه آن است) به واسطه ارزیابی شناختی افراد است. این ارزیابی شناختی، متاثر از سبک تفکر آنها در مورد زندگی است.

افراد شاد هستند و شادکامی را در زندگی اجتماعی در موقعیت‌های مختلف، خانواده، حرفه، رابطه با دوستان و غیره تجربه می‌کنند تا بتوانند با تفکری خوش‌بینانه مبتنی بر توانمندی‌های خود در مواجهه با چالش‌ها عمل کنند. به این ترتیب آنان همواره با اطمینان به خود عمل نموده و حتی در صورت مواجهه با شکست باز این قابلیت را در خویشتن احساس می‌کنند که بار دیگر موقعیت را با راهبرد بدیل دیگری برای مقابله بیازمایند. بنابراین تجربه عدم موفقیت و عدم دستیابی به اهداف زود هنگام آنها را مایوس نمی‌گرداند، آنها همواره در پی آسایش ذهنی بوده و هر عاملی که آن را مخدوش نماید و آنان را برای بهره‌گیری از تفکر مثبت خود باز دارند به کنار می‌گذارند، زیرا تفکر مثبت آنان سبب می‌گردد اطلاعات را در مواجهه با موقعیت‌هایی نظیر اختلافات زناشویی مورد توجه قرار دهند که آزارنده نبوده و قدرت استدلال منطقی را برای حل مسئله از آنها سلب نکند. شرکت در این فرآیند مستلزم آن است که افراد خود را باور داشته باشند و نسبت به توانمندی‌های خویش احساس بسندگی نموده و رضایت از خود را به درجه‌ای معقول تجربه نمایند. نتیجه این پژوهش نشان داد که زنان دانشجوی گروه نمونه از این ویژگی به میزان متوسط برخوردار بودند.

33 - Wang Chay Lay

34 - Cilik & Saricom

35 - Chang Hay & Kim

در این مقاله قصد پژوهشگران بر این قرار گرفت تا رابطه بین مثبت اندیشی با رضایت‌مندی زناشویی و رضایت از خود را در میان زنان دانشجوی متاهل دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران بررسی نماید. اگرچه در رابطه با تاثیرات تفکر مثبت بر جوانب مختلف زندگی افراد پژوهش‌های بسیاری در خارج از ایران و بعضاً در ایران انجام شده است اما هدف این پژوهش آن بود تا اثرات مثبت‌اندیشی را در میان قشری از زنان متاهل که برخاسته از طبقات اجتماعی- اقتصادی نسبتاً مرفه شهر تهران بودند بر زندگی زناشویی آنان و ادراک آنها از خود^{۳۶} در چارچوب رضایت از خود بررسی نماید تا به نوعی این پژوهش، متمایز از دیگر پژوهش‌های ذیربط که در بررسی ادبیات پژوهش به آنها اشاره شد مطرح گردد. توجه به یافته‌های این پژوهش نشان داد با بیش از ۹۹٪ اطمینان بین مثبت‌اندیشی با رضایت‌مندی زناشویی و رضایت از خود، دانشجویان زن متاهل رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد، همچنین بار دیگر بر پیامدهای مثبت‌اندیشی که آسایش ذهنی افراد را برای تجربه رضایت از زندگی تضمین می‌کند و احساس امید و شادکامی را در مواجهه با چالش‌های زندگی برای آنها به ارمغان دارد صحت گذاشت. اگرچه دستیابی به چنین یافته‌هایی در نگاه نخست، بدیهی به نظر می‌رسد اما با در نظر گرفتن طبقه اجتماعی- اقتصادی اعضای گروه نمونه، این یافته‌ها می‌تواند به نحو انحصاری مطرح شوند. بدان مفهوم که سطح درآمد و تحصیلات می‌توانند متغیرهای وساطت کننده‌ای باشند که در تبیین رابطه متغیر پیش‌بین با دو متغیر ملاک فوق موثر باشند. این مورد در پژوهش‌های بسیاری مورد تاکید قرار گرفته است به نحوی که همواره یافته‌های پژوهش‌هایی در این سنخ با حذف یا با لحاظ متغیرهای تعدیل کننده‌ای نظیر سن، جنس، سطح تحصیلات و سطح درآمد گزارش می‌شوند. اگرچه در این پژوهش به طور مستقیم این متغیرهای تعدیل کننده مورد توجه نبود، اما انتخاب گروه نمونه از میان جمعیت زنان دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران که یک دانشگاه غیردولتی- غیرانتفاعی است، خود به نوعی متغیر سطح درآمد و سطح تحصیلات (دانشجویان زن گروه نمونه، از میان شاغلین به تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد انتخاب شده بودند) را مطمئن نظر قرار داده است. در مجموع نتایج حاصل از این پژوهش علی‌رغم تایید دو فرضیه آن، این آهنگ هشداردهنده را نیز به گوش دست‌اندرکاران بهداشت روانی و متخصصان بالینی زوج درمانی می‌رساند که زوجین حتی در مرتبه زنان برخوردار از رفاه نسبی اقتصادی و سطح تحصیلات عالی، نیازمند آزاد آموزش‌هایی برای تغییر سبک تفکر خود به رویدادهای زندگی (روابط زناشویی) و خود (رضایت از خود و خودکارآمدی) هستند.

واقعیت بس ناگوار، آن است که مشاوره‌های پیش از ازدواج و پس از ازدواج به عنوان یک برنامه مصوب و تصویب شده در قالب برنامه‌های سازمان بهزیستی کل کشور، مورد توجه نبوده است. رسانه‌ها نیز در ارائه الگوهایی برای زوجین جهت چاره‌یابی در قبال مشکلات زناشویی خود به نحوی موفقیت‌آمیز عمل نمی‌کنند. در واقع در محتوای رسانه‌ای برنامه‌های مزبور، فقط مسائل مشکلات زناشویی باز می‌شوند، اما چاره‌یابی دیده نمی‌شود یا راه‌حل‌هایی ارائه می‌شود که دسترسی به آنها برای تمام زوجین در میان همه اقشار جامعه ممکن نیست از جمله برخورداری از جلسات مشاوره زوج درمانی. از سوی دیگر در خصوص رابطه مثبت‌اندیشی و رضایت از خود، حدود ۲۱٪ واریانس رضایت از خود این زنان -به عنوان نیمی از جمعیت در شهر تهران- مثبت‌اندیش تبیین می‌کند. اگرچه گزارش شد که دو متغیر پیش‌بین و ملاک مزبور از تاثیر متوسط معنی‌داری بر یکدیگر برخوردار هستند اما ضروری است از آن هنگام که افراد در دوره نوجوانی به مرحله رشد ذهنی تفکر انتزاعی (استدلال فرضی- قیاسی) دست می‌یابند، باید از همان زمان آموزش یابند تا در مواجهه با چالش‌های خود در صحنه‌های تحصیل، زندگی و پس از آن حرفه، با تکیه بر قابلیت‌ها و توانمندی‌های خویش از سبک‌های مقابله‌ای هیجان محور و اجتنابی بر حذر بوده و به سبک‌های مقابله‌ای حل مسئله و حمایتی روی آورند. در این صورت، هوش هیجانی آنها ارتقاء یافته و می‌توانند خشم خود را مدیریت کنند و با امید و خوش‌بینی به حل و فصل چالش‌ها و موقعیت‌های دشوار بپردازند.

آنچه گفته شد شاهد آموزش سبک تفکر مثبت یا مثبت‌اندیشی به کلیه دانش آموزان از همان مقاطع تحصیلی دبیرستان بود که باید در راستای رشد آن‌ها و مقاطع سنی بزرگسالی نیز تداوم یابد. بدیهی است رسانه‌ها، نگاشته‌ها به صورت کتاب و مقالات و فضای مجازی به طور اهم می‌توانند بستری مناسب فراهم آورند تا نسل نوجوان و جوان خوش‌بینانه و با انگیزه و امیدوار به چالش‌های زندگی نگاه کنند. در قالب آنچه اشاره رفت پیشنهادات کاربردی به والدین، مربیان، متخصصان بالینی به خصوص زوج درمانگران و نهادهایی مانند وزارت آموزش و پرورش و سازمان بهزیستی کل کشور تحت این عنوان ارائه می‌شود که تمهیدات کافی را برای برنامه‌ریزی و ایجاد محتوای مناسب برای آموزش نسل نوجوان و جوان برای مثبت‌اندیشی و یادگیری راهکارهای مقابله‌ای مناسب در چالش با زندگی و کسب رضایتمندی از زندگی فراهم آورند. پژوهش حاضر نیز دارای محدودیت‌هایی از جمله: وجود مشکل در یافتن آزمودنی‌های گروه نمونه به صورت نمونه‌گیری در دسترس از میان دانشجویان زن متاهلی که آمادگی خود را برای تکمیل سه پرسشنامه پژوهش اعلام نمایند، همچنین، عدم جدیت کافی پاسخ‌دهندگان آماده شرکت در پژوهش در پاسخ دادن دقیق به پرسشنامه‌ها که سبب ریزش سهمی از داده‌ها از مجموعه داده‌های خام پژوهش گردید. بنابراین پیشنهاد می‌شود؛ عنوان پژوهشی مذکور با وساطت متغیرهای جنسیت و وضعیت اجتماعی-اقتصادی در مورد دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد مرد از یک سو و هر دو پژوهش در میان دانشجویان زن و مرد مقطع کارشناسی ارشد در یک دانشگاه دولتی مثل دانشگاه تهران نیز اجرا گردد. همچنین پیشنهاد می‌شود؛ نظر به تاکید سازمان بهداشت جهانی بر رضایتمندی زندگی افراد و نقش مثبت‌اندیشی در تحقق این امر، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های دیگری با در نظر گرفتن سازه‌های روانشناختی موثر بر بهداشت روانی افراد با تاکید بر متغیر پیش‌بین مثبت‌اندیشی انجام شود و در این راستا راهکارهای مناسب آموزش مثبت‌اندیشی به آحاد جامعه برای مقابله افراد با استرس و افسردگی طراحی گردد.

منابع

- [۱] جبّاری اصل ممقانی، افسانه (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر میزان رضایتمندی زناشویی و بهزیستی روانشناختی زنان متأهل خانه دار. پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات تهران، ۱۳۹۷.
- [۲] چهارزی، ابراهیم (۱۳۸۰). سلامت فکر. تهران: چاپخانه بهمن.
- [۳] عمویور، مسعود. مقصودلو، فاطمه، (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مثبت اندیشی و رضایت از زندگی زنان مطلقه ی سرپرست خانوار تحت حمایت بهزیستی منطقه ۵ تهران. مجله اصول بهداشت روانی ویژه نامه سومین کنفرانس بین المللی نوآوری های اخیر در روانشناسی مشاوره و علوم رفتاری ۲۱۷-۱۹۳.
- [۴] غیاثی، سیده الهه. طباطبایی. تکتّم سادات. نصری، مریم (۱۳۹۵). اثر آموزش مثبت اندیشی بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روانشناختی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه بیرجند در سال ۹۴-۹۳. (مجله علمی پژوهان، دوره ۱۴، شماره ۴، تابستان ۱۳۹۵).
- [۵] کویلیام، سوزان. (۲۰۰۳). مثبت اندیشی و مثبت گرایی، ترجمه فریده براتی سده و افسانه صادقی، تهران: انتشارات رش کرمی نوری، رضا. مکرمی، آذرخش. محمدی فر، محمد و یزدانی، اسماعیل. (۱۳۸۹). مطالعه عوتمل مؤثر بر احساس شادکامی بهزیستی در دانشجویان دانشگاه تهران، مجله روانشناسی و علوم تربیتی، ۳۲، ۳۱-۳۴.
- [۶] کویلیام، سوزان، (۱۳۸۶). مثبت اندیشی و مثبت گرایی کاربردی، ترجمه براتی سده ، فریده. صادقی، افسانه. تهران: جوانه رشد. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۲۰۰۳)
- [۷] هالفورد و اسنایدر، (۲۰۱۲). به نقل از سپهوند و همکاران، مقایسه مدل زوج درمانگری تلفیقی مبتنی بر خودتنظیم گری- دلبستگی با مدل غنی سازی زناشویی انریچ در افزایش رضایت زناشویی و بهزیستی روان شناختی زوجین، روانشناسی معاصر، (۱) ۹، ۱۳۹۳، ۵۵-۷۰.
- [8] Brady, B. (2010). Research on the Nature and Determinants of Marital Satisfaction. Journal of Marriage and the Family, pp 964-980.
- [9] Cilik, Ismail and saricam, Hakan (2018). The Relationship between positive thinking skills, Academic locus of control and Grit in Adolescents. Universal journal of Educational Research 6(3):392-398, 2018.
- [10] Olson, M. (2010). Research on the Nature and Determinants of Marital Satisfaction. Journal of Marriage and the Family, pp 964-980.
- [11] Ortiz-ospina, Roser, Max. (2013, 2017). Happiness and life. journal, our world in data, 2019, <https://ourworldindata.org/happiness-and-life-satisfaction>. University of Oxford.
- [12] Singh, Siddhartha, (2014). self-satisfaction: the ultimate goal of life. speakingtree, July 09, 2014.
- [13] Young, ying. Zhang, Mengyuan and Kuo, Yu. (2016). self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope: Personality and Individual difference, 98/2016, 91-93