

پیش‌بینی سازگاری زناشویی بر اساس سرمایه روان‌شناختی (امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی) The Prediction of Marital Adjustment Based on Psychological Capital (Hope, Optimism, Resilience and Self-efficacy)

Naghme Fazel Hamedani

MA of Family Counseling, Department of Counseling,
 South Tehran Branch, Islamic Azad University,
 Tehran, Iran.

nfazel@hotmail.com

نغمه فاضل همدانی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، واحد تهران جنوب، دانشگاه
 آزاد اسلامی، تهران، ایران.

Abstract

This study aimed to predict marital adjustment based on psychological capital (hope, optimism, resilience, and self-efficacy) in a sample of married students. This descriptive- correlational study was performed on married students Islamic Azad University, Tehran South Branch in the 2017 year. The sample consisted of 270 students (183 women and 87 men) who were selected through multistage cluster sampling method, based on the formula of Chow. Data collection tools were Luthans et al Psychological Capital Questionnaire (2007), and the Busby et al Revised Dyadic Adjustment Scale (1995). Data analysis was done using Pearson correlation and stepwise linear regression tests. The results of Pearson correlation coefficients showed that marital adjustment with variables hope ($r = 0/322$), optimism ($r = 0/191$), resiliency ($r = 0/366$) and self efficacy ($r = 0/268$) were positive correlation And significant ($P < 0/01$). The results of the regression analysis showed that the components of resilience, hope, and self-efficacy were able to predict 22% of variance changes in marital adjustment. The total results of this study support the importance of the components of psychological capital in the marital adjustment of married students. Accordingly suggested that, the family therapists have specific attention to the psychological capital of couples in implementing interventions.

Keywords: Marital adjustment, hope, optimism, resilience, self-efficacy

چکیده

مطالعه حاضر با هدف پیش‌بینی سازگاری زناشویی بر اساس سرمایه روان-شناختی (امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی) در نمونه‌ای از دانشجویان متأهل انجام شد. این مطالعه توصیفی-مقطعی از نوع همبستگی بود. دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب در سال ۱۳۹۷ جامعه آماری این مطالعه را تشکیل دادند. ۲۷۰ (۱۸۳ زن و ۸۷ مرد) نفر از دانشجویان جهت شرکت در پژوهش به روش تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای بر اساس فرمول چو انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی لوتانز و همکاران (۲۰۰۷) و مقیاس بازنگری شده ابعاد سازگاری زناشویی باسبی و همکاران (۱۹۹۵) استفاده شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی به‌روش گام‌به‌گام انجام شد. نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان داد که سازگاری زناشویی با متغیرهای امید ($r = 0/322$), خوش‌بینی ($r = 0/191$), تاب‌آوری ($r = 0/366$) و خودکارآمدی ($r = 0/268$) همبستگی مثبت و معنی‌دار دارد ($P < 0/01$). نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که به ترتیب مولفه‌های تاب‌آوری، امید و خودکارآمدی قادر به پیش‌بینی ۲۲٪ از تغییرات متغیر سازگاری زناشویی می‌باشند. مجموع نتایج این مطالعه از اهمیت مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی در سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل حمایت می‌کند. بر این اساس پیشنهاد می‌شود که درمانگران خانواده، در اجرای مداخلات به سرمایه روان‌شناختی زوجین توجه ویژه داشته باشند.

واژه‌های کلیدی: سازگاری زناشویی، امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری، خودکارآمدی

ویرایش نهایی: اسفند ۹۸

پذیرش: تیر ۹۸

دریافت: اردیبهشت ۹۸

نوع مقاله: پژوهشی

مقدمه

اولین زمینه ارتباط بین انسان‌ها، در بطن خانواده پدیدار می‌شود و خانواده بهترین خاستگاه روابط سالم است. روابط خوش آیند و آرامش‌بخش زن و شوهر نه تنها مناسب‌ترین بستر رشد و شکوفایی آن‌ها را فراهم می‌نماید، بلکه تحکیم بنیان خانواده وابسته به کیفیت رابطه زناشویی است (فرهمند و توانگر، ۱۳۹۷). یکی از مسائل مهم در تحکیم خانواده و ازدواج، سازگاری و رضایت زناشویی است. سازگاری

زناشویی^۱ به توافق و انطباق زن و شوهر با یکدیگر، در یک دوره زمانی مشخص تعریف می‌شود (گلدفارب و ترودل^۲، ۲۰۱۹). الیس^۳ (۱۹۸۰) سازگاری زناشویی را احساس عینی خوشنودی و رضایت تجربه شده از طرف همسر، با در نظر گرفتن همه جنبه‌های زندگی زناشویی تعریف می‌کند (به‌نقل از حسینی و خواجه‌بوی زاده، ۱۳۹۴). سازگاری زناشویی، رضایت زناشویی، خرسندی زناشویی و اصطلاحاتی از این قبیل دلالت بر کیفیت ارتباط زناشویی دارند که مطالعات گسترده‌ای را به خود اختصاص دادند (وانگ، گو، هاو، وانگ، چن و دینگ^۴، ۲۰۱۷). نتایج مطالعات پیشین نشان داده که سلامت روان‌شناختی زوجین (زرگر^۵، ۲۰۱۴)، سبک‌های عاطفی (سیگل، لوین و سولومن^۶، ۲۰۱۹) و سرمایه روان‌شناختی^۷ (شهبازی و کافی، ۱۳۹۶)، نقش مؤثری بر سازگاری زناشویی زوجین دارد.

نتایج برخی از مطالعات گویای این است که سرمایه روان‌شناختی می‌تواند ضامن ایجاد یک رابطه سازگارانه و رضایت‌بخش بین زوجین باشد (شیخ زین الدین، فرخی و عباس پور آذر، ۱۳۹۷). سرمایه روان‌شناختی یکی از مفاهیم برگرفته شده از مکتب روان‌شناسی مثبت‌نگر است که با ویژگی‌هایی از قبیل باور فرد به توانایی‌های خود برای دستیابی به موفقیت، داشتن پشتکار در دنبال کردن اهداف، ایجاد اسنادهای مثبت درباره خود و تحمل کردن مشکلات تعریف می‌شود (لوتانز و یوسف-مورگان^۸، ۲۰۱۷). برخوردار بودن از سرمایه روان‌شناختی زوجین را قادر می‌سازد تا علاوه بر مقابله بهتر در برابر موقعیت‌های استرس‌زای زندگی، کمتر دچار تنش شده و در برابر مشکلات از توان بالایی برخوردار باشند و کمتر تحت تاثیر وقایع روزانه قرار بگیرند؛ لذا اینگونه زوجین از سلامت روان‌شناختی بالاتری برخوردارند (لوتانز و همکاران، ۲۰۱۷). سرمایه روان‌شناختی، سازه‌ای ترکیبی و به هم پیوسته است و شامل چهار مؤلفه: امید، خوش‌بینی، خودکارآمدی و تاب‌آوری^۹ است. این مؤلفه‌ها در یک فرایند تعاملی و ارزشیابانه به زندگی فرد معنا بخشیده، تلاش فرد را برای تغییر موقعیت‌های فشارزا تداوم می‌دهند و او را برای ورود به صحنه آماده نموده و مقاومت و سرسختی وی را در مسیر تحقق اهداف تضمین می‌کنند (توماس، ماسلیک سرسیک و ویت^{۱۰}، ۲۰۱۹).

در این میان، امید، یک حالت انگیزش مثبت با در نظر گرفتن اهداف روشن برای زندگی است. در امید، از یک سو انگیزه خواستن به اراده برای حرکت به سوی اهداف و از طرف دیگر بررسی راه‌های مناسب برای حصول اهداف نهفته است. همچنین خودکارآمدی، قضاوت فرد در مورد توانایی هایش در مورد انجام یک عمل تعریف می‌شود. از سویی خوش‌بینی به معنای داشتن انتظارات مثبت برای نتایج و پیامدهاست و این پیامدها به عنوان عوامل ثابت، کلی و درونی در نظر گرفته می‌شود. تاب‌آوری نیز سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است. در واقع تاب‌آوری صرفاً مقاومت منفعل در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدید کننده نیست. بلکه فرد تاب‌آور، مشارکت کننده فعال و سازنده محیط پیرامونی خود است (لوتانز، لوتانز و چافین^{۱۱}، ۲۰۱۹). در این زمینه، نتایج مطالعه دانش، امین‌الرعایایی و نوری پور لیاولی (۱۳۹۶) نشان داد، تاب‌آوری روان‌شناختی یک عامل مؤثر در رضایت‌زناشویی زوجین است. شهبازی و کافی (۱۳۹۶) در مطالعه‌ای نشان دادند که خودکارآمدی یک عامل مؤثر در سازگاری زناشویی زنان است و می‌تواند تا اندازه زیادی فشارهای ناشی از بیماری را کاهش دهد. همچنین نتایج مطالعات پیشین نشان دادند که خوش‌بینی (شیخ زین الدین و همکاران، ۱۳۹۷) و امید (راک، استینر، راند و بیگیت^{۱۲}، ۲۰۱۴) نقش مؤثری بر تحکیم روابط زوجی دارد.

در سال‌های اخیر رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته که به‌جای پرداختن به ناپهنجاری‌ها و اختلال‌ها، بیشتر به توانمندی‌ها و استعداد‌های انسان توجه شود. این رویکرد هدف نهایی خود را شناسایی مفاهیمی می‌داند که بهزیستی و شادکامی انسان را به دنبال دارند. از این رو عواملی که موجب تطابق بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی می‌شود بنیادی‌ترین موضوع مورد پژوهش در این رویکرد است (بوگلر و سومچ^{۱۳}، ۲۰۱۹).

1. Marital adjustment
2. Goldfarb, & Trudel
3. Ellis
4. Wang, Gu, Hao, Wang, Chen, & Ding
5. Zargar
6. Siegel, Levin, & Solomon
7. Psychological Capital
8. Luthans, & Youssef-Morgan
9. hope, optimism, resilience and self-efficacy
10. Tomas, Maslić Seršić, & De Witte
11. Luthans, Luthans, & Chaffin
12. Rock, Steiner, Rand, & Bigatti
13. Bogler, & Somech

در مطالعات پیشین جهت بررسی سازگاری زناشویی بیشتر به مؤلفه‌های ناهنجار روان‌شناختی همچون استرس ادراک شده، تعارض در خانواده و سلامت روان تأکید شده است، این در حالی است که مطالعات معدودی در زمینه متغیرهای مثبت‌نگر انجام شده است، در نتیجه لازم و ضروری است که نقش مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی در پیش‌بینی سازگاری زناشویی بررسی شود. بر این اساس این مطالعه با هدف بررسی نقش مؤلفه‌های امید، خودکارآمدی، خوش‌بینی و تاب‌آوری در جهت پیش‌بینی سازگاری زناشویی در بین دانشجویان متأهل انجام شد.

روش

این مطالعه توصیفی-مقطعی از نوع همبستگی بود. دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب در سال ۱۳۹۷ جامعه آماری این مطالعه را تشکیل دادند. با توجه به اینکه اطلاعات دقیقی از حجم جامعه وجود نداشت، ۲۷۰ نفر (۱۸۳ زن و ۸۷ مرد) از دانشجویان متأهل جهت شرکت در پژوهش با استفاده از فرمول حجم نمونه چو، شاو و وانگ^۱ (۲۰۰۸) انتخاب شدند. انتخاب مشارکت-کنندگان در این مطالعه به روش خوشه‌ای چندمرحله‌ای انجام شد. جهت انجام پژوهش از مجموع دانشکده‌ها و مجموعه‌های وابسته به دانشگاه، ۴ مورد (دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشکده هنر و معماری، دانشکده مهندسی صنایع و دانشکده فنی و مهندسی) به عنوان خوشه انتخاب شدند و با مراجعه کلاس‌های درس این واحدها از دانشجویان خواسته شد به پرسشنامه‌ها پاسخ دهند. تشخیص دانشجویان متأهل به شیوه خود گزارشی بود. در این مطالعه رضایت مشارکت‌کنندگان، متأهل بودن و رعایت صداقت در تکمیل پرسشنامه‌ها به عنوان معیارهای ورود به پژوهش در نظر گرفته شد؛ در نهایت پس از تشریح اهداف پژوهش از شرکت-کنندگان خواسته شد که در زمان ۱۵ دقیقه به سؤالات پرسشنامه‌ها پاسخ دهند. در این مطالعه جهت رعایت اصول اخلاقی در پژوهش، حفظ رازداری، شرح اهداف پژوهش، رضایت آگاهانه و علاقه دانشجویان جهت شرکت در پژوهش، مدنظر پژوهشگران بود. جهت تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ و آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی به روش گام‌به‌گام استفاده شد.

ابزار سنجش

چک‌لیست اطلاعات جمعیت‌شناختی: به منظور جمع‌آوری اطلاعات جمعیت‌شناختی (سن، جنسیت، طول دوران ازدواج و تعداد فرزند) از یک چک‌لیست بسته پاسخ استفاده شد.

مقیاس بازنگری شده ابعاد سازگاری زناشویی^۲ (L-WMAT): مقیاس سازگاری دو نفری این پرسشنامه در سال ۱۹۷۶ توسط اسپاینر^۳ به منظور سنجش ارتباط بین زوجین طراحی گردید. در سال ۱۹۹۵ توسط باسبی، کریستنسن، کرین و لارسون^۴ مورد بازنگری قرار گرفت در حال حاضر این پرسشنامه ۱۴ گویه در مقیاس لیکرت ۶ درجه دارد که سه بعد تفاهم^۵ با همسر، رضایتمندی زناشویی^۶ و انسجام و پیوستگی^۷ زوجین را اندازه‌گیری می‌کند. نمره کلی این آزمون بیانگر میزان سازگاری زوجین است. این پرسشنامه توافق زوجین در تصمیم‌گیری‌ها و رفتارهای مقتضی، رضایتمندی از روابط زناشویی و جاذبه زناشویی را بررسی می‌نماید. دامنه تغییرات در این مقیاس بین ۰ تا ۶۹ است. باسی و همکاران (۱۹۹۵) همسانی درونی این آزمون به روش کرونباخ آلفا، بین ۰/۷۰ تا ۰/۹۰ گزارش کرده‌اند. کرانه، میدلتون و بین^۸ (۲۰۰۰) همسانی درونی این آزمون را در زوجین ۰/۹۰ کرونباخ آلفا گزارش کرده‌اند. باسی و همکاران (۱۹۹۵) به منظور تعیین روایی سازه این آزمون از اجرای همزمان آزمون سازگاری زناشویی لاک و والاس^۹ استفاده کردند و میزان همبستگی ۰/۶۸ محاسبه کردند. حسینی دولت‌آبادی و سعادت (۱۳۹۴) پایایی این آزمون را ۰/۹۰ گزارش نمودند. در این مطالعه همسانی درونی کل آزمون به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ محاسبه شد.

1. Chow, Shao, Wang
2. Revised Dyadic Adjustment Scale (RDAS)
3. Spanier
4. Busby, Christensen, Crane, & Larson
5. Consensus
6. Satisfaction
7. Cohesion
8. Crane, Middleton, & Bean
9. Locke-Wallace Marital Adjustment Test

پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی^۱ (PCQ): این ابزار توسط لوتانز و همکاران (۲۰۰۷) به منظور سنجش سرمایه روان‌شناختی مثبت (خوش‌بینی، امید، تاب‌آوری و خودکارآمدی) ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۲۴ گویه و چهار زیر مقیاس خوش‌بینی، امید، تاب‌آوری و خودکارآمدی است که هر یک از این زیر مقیاس‌ها با ۶ گویه سنجیده می‌شوند. نمره‌گذاری این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت ۶ عامل (کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۶) است. دامنه تغییرات در این آزمون بین ۲۴ تا ۱۴۴ است. روایی این پرسشنامه با روش تحلیل عاملی اکتشافی مورد تایید قرار گرفته است و همسانی درونی آن به روش آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۸۸ و برای زیر مقیاس‌های آن خوش‌بینی (۰/۷۹)، امید (۰/۷۲)، تاب‌آوری (۰/۷۲) و خودکارآمدی (۰/۷۵) محاسبه شده است. در نمونه ایرانی همسانی درونی کل آزمون به روش کرونباخ آلفا ۰/۸۵ گزارش شده است (صرافی‌فروشانی، آخوندی، علیپور، اعراب‌شیبانی، ۱۳۹۳). در این مطالعه همسانی درونی کل آزمون به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۵ محاسبه شد.

یافته‌ها

در این مطالعه ۲۷۰ نفر از دانشجویان متأهل شرکت کردند، اما در مجموع ۲۴۵ مورد از پرسشنامه‌ها به صورت کامل، تکمیل شده بود و قابلیت تحلیل را داشتند. ۱۶۵ نفر زن (۶۷/۳۵٪) و ۸۰ نفر مرد (۳۳/۶۵٪) بودند. میانگین طول دوران ازدواج مشارکت‌کنندگان ۶/۱۷ سال بود. ۱۶۴ نفر (۶۶/۹۳٪) دارای حداقل یک فرزند و ۸۱ نفر (۳۳/۰۷٪) هیچ فرزندی نداشتند. میانگین سنی مشارکت‌کنندگان ۳۵ سال بود. در ادامه (جدول ۱) نتایج همبستگی پیرسون و آماره‌های توصیفی متغیرها ارائه شده است.

جدول ۱: ضرایب همبستگی و آمار توصیفی متغیرها

متغیرها	سازگاری زناشویی	امید	خوش‌بینی	تاب‌آوری	خودکارآمدی
سازگاری زناشویی	۱	-	-	-	-
امید	**۰/۳۲۲	۱	-	-	-
خوش‌بینی	**۰/۱۹۱	**۰/۲۲۵	۱	-	-
تاب‌آوری	**۰/۳۶۶	**۰/۲۳۰	**۰/۲۶۴	۱	-
خودکارآمدی	**۰/۲۶۸	**۰/۲۳۸	**۰/۲۴۰	**۰/۲۳۱	۱
میانگین (انحراف معیار)	(۹/۴۸) ۵۳/۲۳	(۳/۷۸) ۲۴/۲۲	(۳/۱۲) ۲۱/۵۸	(۴/۰۹) ۲۳/۵۱	(۴/۳۱) ۲۴/۳۱
کمینه (بیشینه)	(۶۹) ۲۱	(۳۵) ۱۳	(۳۲) ۱۲	(۳۶) ۱۴	(۳۶) ۱۶

** در سطح ($P < 0/01$) معنادار است. * در سطح ($P < 0/05$) معنادار است.

نتایج ضرایب همبستگی پیرسون در جدول ۱ نشان داد که سازگاری زناشویی با امید ($r=0/322$)، خوش‌بینی ($r=0/191$)، تاب‌آوری ($r=0/366$) و خودکارآمدی ($r=0/268$) همبستگی مثبت و معنی‌دار دارد ($P < 0/01$). با توجه به اینکه مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی ارتباط مثبت و معناداری با سازگاری زناشویی دارند، در ادامه به بررسی نقش هر یک در پیش‌بینی سازگاری زناشویی پرداخته شده است. جهت بررسی این مورد از آزمون رگرسیون خطی به روش گام‌به‌گام استفاده شد، نتایج آن در (جدول ۲) گزارش شده است. قبل اجرای آزمون رگرسیون به بررسی برخی از پیش‌فرض‌های اجرای این آزمون پرداخته شده است.

به‌منظور بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف استفاده شد، نتایج نشان داد که متغیرهای سازگاری زناشویی ($Sig=0/121$)، امید ($Sig=0/091$)، خوش‌بینی ($Sig=0/212$)، تاب‌آوری ($Sig=0/245$) و خودکارآمدی ($Sig=0/074$) در سطح خطای $P \leq 0/05$ معنادار نبودند و دارای توزیع نرمال می‌باشند. به‌منظور بررسی استقلال خطاها از آزمون دوربین - واتسون استفاده شد. اگر آماره دوربین - واتسون بین ۱/۵ تا ۲/۵ باشد، استقلال خطاها برقرار است، ضریب آزمون دوربین - واتسون در این پژوهش برای سازگاری زناشویی ۲/۱۴ محاسبه شد که نشان دهنده مستقل بودن خطاهاست، با توجه به اینکه پیش‌فرض‌های اصلی رگرسیون برقرار می‌باشد می‌توان از آزمون تحلیل رگرسیون استفاده کرد.

جدول ۲: خلاصه نتایج مدل رگرسیون گام به گام سازگاری زناشویی بر اساس مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی

گام	متغیرها	r	r ²	F	B	β	t	P
اول	تاب‌آوری	۰/۳۶۶	۰/۱۳۴	۳۷/۶۰۹	۱/۰۱۸	۰/۳۰۰	۵/۱۸۲	۰/۰۰۱
دوم	امید	۰/۴۴۸	۰/۲۰۰	۳۰/۳۱۲	۰/۶۹۲	۰/۲۲۴	۳/۷۹۵	۰/۰۰۱
سوم	خودکارآمدی	۰/۴۷۸	۰/۲۲۸	۲۳/۷۷۶	۰/۴۵۶	۰/۱۷۳	۲/۹۶۰	۰/۰۰۱
چهارم	خوش‌بینی	۰/۴۸۶	۰/۲۳۷	۱۸/۶۰۲	۰/۴۲۵	۰/۰۹۴	۱/۶۱۳	۰/۱۰۸

نتایج تحلیل رگرسیون در جدول ۲ نشان داد که به ترتیب مؤلفه‌های تاب‌آوری، امید و خودکارآمدی قادر به پیش‌بینی ۲۲٪ از تغییرات متغیر سازگاری زناشویی هستند.

بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر با هدف پیش‌بینی سازگاری زناشویی بر اساس مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی (امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی) در دانشجویان متاهل انجام شد.

یافته‌ها نشان داد که سازگاری زناشویی با امید رابطه معنادار دارد. این یافته با نتایج مطالعات سپهریان آذر، محمدی، بدلیپور، نوروززاده (۱۳۹۵)، آهنگ، ایروپوز، کاگیو، اتسوگون و اندونا^۱ (۲۰۱۷) و راک و همکاران (۲۰۱۴) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان به دیدگاه اسنایدر (۱۹۹۱) اشاره کرد، وی معتقد بود که امیدواری با سازگاری در زندگی رابطه قوی دارد و می‌تواند همه جوانب زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. امید از طریق مکانیزم حفظ خلق مثبت و نگاه مثبت به آینده موجب افزایش سازگاری می‌شود. امید به فرد این اطمینان را می‌دهد که به دنبال همه موانع و سختی‌ها، موفقیت و پیروزی قرار دارد (به‌نقل از آهنگ و همکاران، ۲۰۱۷).

یافته دیگر نشان داد که بین خوش‌بینی و سازگاری زناشویی ارتباط مثبت وجود دارد. این یافته با نتایج مطالعات شیخ زین الدین و همکاران (۱۳۹۷) و مردانی حموله و حیدری (۱۳۸۹) همسو است. خوش‌بینی منعکس‌کننده دیدگاهی است که طبق آن افراد، تجارب مطلوب و مثبت خود را به موقعیت‌های آینده تعمیم می‌دهند (کارور، شی و یو و سگرستروم^۲، ۲۰۱۰). مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که خوش‌بینی نقش تعیین‌کننده‌ای در بهزیستی روانی افراد دارد و در نتیجه موجب ارتقاء روابط زوجی می‌شود (ولپ و دافینو^۳، ۲۰۱۲). نتایج مطالعه قدمی و خلعتبری (۲۰۱۴) بیان داشتند که خوش‌بینی اطمینان به این باور است که زوجین در رابطه خود موفق خواهند بود، این باور موجب می‌شود انتظار موفقیت در آن‌ها افزایش یابد، این امر انگیزش آن‌ها را برای سازگاری در برابر مشکلات را افزایش می‌دهد و در نتیجه سازگاری زناشویی در آن‌ها افزایش پیدا می‌کند (صادقی، خدمتی و یوسفی^۴، ۲۰۱۸).

یافته دیگر نشان داد که تاب‌آوری روان‌شناختی به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی با سازگاری زناشویی رابطه دارد. این یافته با نتایج مطالعات دانش و همکاران (۱۳۹۶) و فیتزپاتریک و وچا-هاس^۵ (۲۰۱۰) همسو است. به نظر صاحب‌نظران، افراد تاب‌آور، چاره‌ساز و انعطاف‌پذیر بوده و خود را با تغییرات محیطی وفق می‌دهند و بعد از بر طرف شدن عوامل فشارزا به سرعت به حالت بهبود باز می‌گردند. اما افرادی که تاب‌آوری پایینی دارند، به مقدار اندکی خودشان را با موقعیت‌های جدید سازگار می‌کنند، آن‌ها توانایی مقابله با شرایط استرس‌زا را ندارند (شی، وانگ و وانگ^۶، ۲۰۱۵). تاب‌آوری مهارتی قابل توسعه است که براساس آن فرد می‌تواند در رویارویی با ناکامی‌ها، مصیبت‌ها و تعارض‌های زندگی و حتی رویدادهای مثبت، پیشرفت‌ها و مسئولیت‌ها بر میزان تلاش خود برای دستیابی به موفقیت بیشتر بیفزاید. اعتقاد بر این است که تاب‌آوری توانایی سازگاری موفق با چالش‌ها و شرایط تهدیدکننده را بهبود می‌بخشد و در نتیجه با سازگاری زناشویی رابطه دارد (اوشیو، کانکو، ناگامین و ناکیا^۷، ۲۰۰۳). تاب‌آوری با تقویت عزت نفس به‌منزله مکانیزم واسطه‌ای به انطباق‌پذیری مثبت و بهزیستی روانی منتهی می‌شود و افرادی که از بهزیستی روان‌شناختی بیشتری برخوردارند، توانایی سازگاری آن‌ها با

1. Anhang, Iorwuese, Kwaghgbah, Iortsughun, & Aondona
2. Carver, Scheier, & Segerstrom
3. Vulpe, & Dafinoiu
4. Sadeghi, Khedmati, & Yousefi
5. Fitzpatrick, & Vacha-Haase
6. Shi, Wang, Bian, Wang
7. Oshio, Kaneko, Nagamine, & Nakaya

مشکلات، بیشتر از کسانی است که از این مزیت برخوردار نیستند. از طرفی، هرچه فرد قدرت بیشتری در تاب‌آوری، مقابله با مشکلات و استرس‌های زندگی داشته باشد، کمتر در معرض آشفتگی‌های روانی و هیجانی زندگی مشترک قرار می‌گیرد و از سلامت و بهزیستی روان‌شناختی بیشتری بهره‌مند می‌شود. به نظر می‌رسد افراد تاب‌آور، به‌طور خلاقانه و انعطاف‌پذیری به مسائل نگاه می‌کنند، برای حل آن‌ها طرح و برنامه‌ریزی می‌کنند و در صورت نیاز نسبت به درخواست کمک از دیگران دریغ نمی‌ورزند و منابع کاملی برای مقابله با مشکلات دارند که این عوامل باعث می‌شود فرد از بهداشت روانی و بهزیستی روان‌شناختی بیشتری برخوردار باشد (اسداله تویسرکانی، پیوسته‌گر، بنی‌جمالی و دهشیری، ۱۳۹۰).

یافته دیگر نشان داد که خودکارآمدی با سازگاری زناشویی ارتباط مثبت دارد، این یافته با نتایج مطالعات شهبازی و همکاران (۲۰۱۷)، کاووسی، عبادی، موسوی^۱ (۲۰۱۶) و کوک، لینگ، لونگ و لی^۲ (۲۰۱۳) همسو است. در تبیین نتایج می‌توان به دیدگاه بندورا (۱۹۷۷) اشاره نمود، وی سلامت روان‌شناختی و حالت بهزیستی را یکی از منابع مهم در ایجاد باورهای خودکارآمدی و کارایی معرفی می‌کند و معتقد بود هرچه فرد در حالت بهزیستی، سلامتی و فقدان کسالت باشد خود را کارآمدتر در برابر مسائل می‌داند و در نتیجه انگیزه بالایی پیدا می‌کند و نهایتاً رابطه زناشویی سازگارانه را به‌همراه دارد (دکرز^۳، ۲۰۱۸).

نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که مؤلفه‌های تاب‌آوری، امید و خودکارآمدی به ترتیب بیشترین تأثیر را بر سازگاری زناشویی دارند و در مجموع ۲۲٪ از واریانس آن را پیش‌بینی می‌کنند، اما خوش‌بینی نقش معناداری در تبیین سازگاری زناشویی نداشته است. در جهت تأیید یافته‌های حاضر در این زمینه مطالعه‌ای نشان داد که ۵۲٪ از تغییرات سازگاری زناشویی بر اساس سبک‌های دل‌بستگی قابل پیش‌بینی است (حسینی حسین آباد، غباری بناب، مشایخ، سوداگر و فرخی، ۱۳۹۷). در مطالعه دیگری نشان داد که بهزیستی روان‌شناختی و تاب‌آوری در مجموع ۷۴٪ از واریانس سازگاری زناشویی را پیش‌بینی می‌کنند (دانش و همکاران، ۱۳۹۶). افراد تاب‌آور، احساس ناامیدی و تنهایی کمتری دارند و در برابر مشکلات تحمل خوبی از خود نشان می‌دهند. امیدواری یکی از ویژگی‌های افراد تاب‌آور است. این افراد با وجود قرار گرفتن در شرایط پرخطر و دشوار، از نظر روانی آسیب نمی‌بینند و با مشکلات زندگی به دید مثبت همراه با امیدواری نگاه می‌کنند و این دید مثبت میزان تحمل آن‌ها را در برابر مشکلات افزایش می‌دهد. افراد تاب‌آور برای آینده خود هدف و برنامه دارند، زندگی برایشان معنادار است و به دلیل میزان بالای خوش‌بینی و باورهای مثبت در آنان، پس از شکست دلسرد نمی‌شوند و بر تلاش خود می‌افزایند (هامارات، تامپسون و زابروسکی^۴، ۲۰۰۱). افراد امیدوار از زندگی خود لذت بیشتری می‌برند، سلامت روانی و جسمی بیشتری دارند و به هنگام برخورد با شرایط ناگوار، تاب‌آوری بیشتری از خود نشان می‌دهند (کاوور و همکاران، ۲۰۱۰). همچنین افراد تاب‌آور به این اعتقاد دارند که می‌توانند تحت شرایط مشخص یک فعالیت را با موفقیت انجام دهند و در نتیجه از خودکارآمدی بالایی برخوردار هستند. در مجموع می‌توان گفت که تاب‌آوری، امیدواری و خودکارآمدی سبب سازگاری و رضایت از زندگی زناشویی می‌شود (کامپفر، ۱۹۹۹).

از مجموع نتایج این مطالعه می‌توان نتیجه‌گیری کرد که مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی نقش مؤثری بر سازگاری زناشویی دارد و می‌بایست برنامه‌های مداخله‌ای مثبت‌نگر به تقویت این مفاهیم در زوجین توجه داشته باشند. نداشتن اطلاعات و آمار دقیق از دانشجویان متاهل، محدودیت در بکارگیری روش تصادفی ساده و وجود موانع اجرایی در ورود به برخی از کلاس‌ها جهت توزیع پرسشنامه‌ها، از محدودیت‌های این مطالعه بود. اما در مجموع در چارچوب محدودیت‌های حاضر، می‌توان نتیجه گرفت که سرمایه روان‌شناختی، نقش مؤثری در سازگاری زناشویی دانشجویان متاهل دارد. در زمینه کاربردی پیشنهاد می‌شود که مشاوران خانواده جهت بهبود روابط زناشویی به رشد سرمایه روان‌شناختی زوجین توجه داشته باشند.

منابع

- اسداله تویسرکانی، مریم، پیوسته‌گر، مهرانگیز، بنی‌جمالی، شکوه السادات، دهشیری، غلامرضا. (۱۳۹۶). مقایسه اثربخشی روش‌های مثبت درمانگری و مرور خویشتن بر افزایش بهزیستی روانی و تاب‌آوری دانشجویان مادر. *پژوهشنامه روان‌شناسی مثبت*، ۲(۳)، ۱۵-۱.
- حسینی حسین آباد، سیده فاطمه، غباری بناب، باقر، مشایخ، مریم، سوداگر، شیدا، فرخی، نورعلی. (۱۳۹۷). پیش‌بینی سازگاری زناشویی برپایه سبک‌های دل‌بستگی. *مجله تحقیقات سلامت*، ۷(۳)، ۱۴۷-۱۵۴.

1 . Kavooosi, Ebad, & Moussavi
 2 . Kwok, Ling, Leung, & Li
 3 . Deckers
 4 . Hamarat, Thompson, & Zabrocky

- حسینی دولت‌آبادی، فاطمه، سعادت، سجاد. (۱۳۹۴). رابطه سازگاری زناشویی و راهبردهای مقابله ای با انسجام خانواده: در نمونه‌ای از زنان معلم. *روان‌شناسی اجتماعی*, ۲ (۳۵), ۱۵-۳۲.
- حسینی، امید، خواجه‌زاده، زینب. (۱۳۹۴). رابطه ذهن‌آگاهی با رضایت زناشویی در زنان و مردان متأهل شاغل در مدیریت بهزیستی استان کردستان. *آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده*, ۱ (۲), ۱۴-۲۴.
- دانش، عصمت، امین‌الرعایایی، پریسا، نوری پور لیاولی، رقیه. (۱۳۹۶). رابطه سطوح تاب‌آوری، بهزیستی روان‌شناختی و رضایت زناشویی در زوجین نابارور تحت درمان لقاح خارج رحمی. *فصلنامه سلامت اجتماعی*, ۴ (۳), ۱۶۶-۱۷۴.
- سپهریان آذر، فیروزه، محمدی، نسیم، بدلیپور، زینب، نوروززاده، وحید. (۱۳۹۵). رابطه امیدواری و شادکامی با رضایت زناشویی. *مجله سلامت و مراقبت*, ۱۸ (۱), ۳۷-۴۴.
- شهبازی، سارا، کافی ماسوله، سید موسی. (۱۳۹۶). سنجش ارتباط خودکارآمدی و سازگاری زناشویی در زنان دچار نشانگان تخمدان پلی‌کیستیک و زنان سالم. *مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان*, ۲۶ (۱۰۴), ۳۱-۴۰.
- شیخ زین‌الدین، حمیده، فرخی، نورعلی، عباس پور آذر، زهرا. (۱۳۹۷). نقش میانجیگر سرمایه روان‌شناختی در رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی با سازگاری زناشویی دانشجویان. *روان‌شناسی کاربردی*, ۱۲ (۳), ۴۳۹-۴۶۲.
- صرافی‌فروشان، غلامرضا، آخوندی، نیلا، علیپور، احمد، اعراب شیبانی، خدیجه. (۱۳۹۳). اعتباریابی و بررسی ساختار عاملی پرسشنامه سرمایه روانی در کارشناسان شرکت ایران خودرو دیزل. *مطالعات روان‌شناختی*, ۱۰ (۳), ۹۵-۱۰۳.
- فرهمنند، مهناز و توانگر، معصومه. (۱۳۹۷). بررسی رابطه پویایی هویت زنانه و تعارضات زناشویی (مورد مطالعه: زنان ساکن یزد). *جامعه‌شناسی کاربردی*, ۲۰ (۳), ۱۵۷-۱۸۰.
- مردانی حمله، مرجان، حیدری، هایده. (۱۳۸۹). ارتباط خوشبینی و سبک‌های دلبستگی با رضایت زناشویی در کارکنان بیمارستان. *مجله پرستاری و مامایی ارومیه*, ۱ (۱), ۴۶-۵۲.
- Anhange, S. T., Iorwuese, P. A., Kwaghegbah, A. T., Iortsughun, S. T., & Aondona, A. T. (2017). Emotional intelligence, happiness, hope and marital satisfaction among married people in Makurdi Metropolis, Nigeria. *Gender and Behaviour*, 15(3), 9752-9766.
- Bogler, R., & Somech, A. (2019). Psychological Capital, Team Resources and Organizational Citizenship Behavior. *The Journal of psychology*, 1-19.
- Busby, D. M., Christensen, C., Crane, D. R., & Larson, J. H. (1995). A revision of the dyadic adjustment scale for use with distressed and no distressed couples: Construct hierarchy and multidimensional scales. *Journal of Marital and Family Therapy*, 21(3), 289-308.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S.C. (2010). Optimism. *Clinical psychology review*, 3, 879-889.
- Chow, S., Shao, J., & Wang, H. (2008). *Sample Size Calculations in Clinical Research*. 2nd Ed. Chapman & Hall/CRC Biostatistics Series. page 58.
- Crane, D. R., Middleton, K. C., & Bean, R. A. (2000). Establishing criterion scores for the Kansas Marital Satisfaction Scale and the Revised Dyadic Adjustment Scale. *American Journal of Family Therapy*, 28(1), 53-60.
- Deckers, L. (2018). *Motivation: Biological, psychological, and environmental*. Routledge.
- Ellis, A. (1980). Psychotherapy and atheistic values: a response to A.E. Bergins Psychotherapy and religious values. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48, 635-639.
- Fitzpatrick, K. E., & Vacha-Haase, T. (2010). Marital satisfaction and resilience in caregivers of spouses with dementia. *Clinical gerontologist*, 33(3), 165-180.
- Ghadami, E. & Khalatbari, J. (2014). The Relationship between Optimism and Resiliency and Marital Satisfaction among Married Students in Kerman University of Medical Sciences (2013-2014). *International Research Journal of Social Science and Management*, 2, 57-63.
- Goldfarb, M. R., & Trudel, G. (2019). Marital quality and depression: a review. *Marriage & Family Review*, 1-27.
- Hamarat, E. R., Thompson, D. A., & Zabrocky, K. M. (2001). Matheny KB. Perceived stress and coping resource: Availability as predictors of life satisfaction in young, middle-aged, and older adults. *Journal of Experimental Aging Research*, 27, 181-196.
- Kavoosi, M., Ebadi, Z., & Moussavi, S. (2016). The Relationship between Self-efficacy and Marital Satisfaction among Married Students. *International Journal of Pediatrics*, 4(8), 3315-3321.
- Kwok, S. Y., Ling, C. C., Leung, C. L., & Li, J. C. (2013). Fathering self-efficacy, marital satisfaction and father involvement in Hong Kong. *Journal of Child and Family Studies*, 22(8), 1051-1060.
- Locke, H. J., & Wallace, K. M. (1959). Short marital adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and Family Living*, 21(3), 251-255.
- Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological Capital: An Evidence-Based Positive Approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339-366.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). positive psychological capital: measurement an relationship with performance and satisfaction. *personnel psychology*, 60, 541-572.

- Luthans, K. W., Luthans, B. C., & Chaffin, T. D. (2019). Refining grit in academic performance: The mediational role of psychological capital. *Journal of Management Education*, 43(1), 35-61.
- Oshio, A., Kaneko, H., Nagamine, S. & Nakaya, M. (2003). Construct validity of the Adolescent Resilience Scale. *Psychological Reports*, 93(1), 1217-1222.
- Rock, E. E., Steiner, J. L., Rand, K. L., & Bigatti, S. M. (2014). Dyadic influence of hope and optimism on patient marital satisfaction among couples with advanced breast cancer. *Supportive care in Cancer*, 22(9), 2351-2359.
- Sadeghi, A., Khedmati, Z., & Yousefi, A. (2018). The Effect of Job Orientation and Job Stress on Marital Adjustment among Guilan Office of Education Staff. *Sociology Mind*, 8(2), 83-94.
- Shi, M. Wang, X. Bian, Y. Wang, L. (2015). The mediating role of resilience in the relationship between stress and life satisfaction among Chinese medical students: a cross-sectional study, *BMC Medical Education*, 15, 16.
- Siegel, A., Levin, Y., & Solomon, Z. (2019). The Role of Attachment of Each Partner on Marital Adjustment. *Journal of Family Issues*, 40(4), 415-434.
- Tomas, J., Maslić Seršić, D., & De Witte, H. (2019). Psychological climate predicting job insecurity through occupational self-efficacy. *Personnel Review*, 48(2), 360-380.
- Vulpe, A. & Dafinoiu, I. (2012). Positive emotions, coping strategies and ego-resiliency: A mediation model, *Social and Behavioral Sciences*, 33, 308 – 312.
- Wang, F. L., Gu, X. M., Hao, B. Y., Wang, S., Chen, Z. J., & Ding, C. Y. (2017). Influence of marital status on the quality of life of chinese adult patients with epilepsy. *Chinese medical journal*, 130(1), 83-87.
- Zargar, F. (2014). Impact of psychological problems and marital adjustment of Iranian veterans on their children's quality of life and happiness. *Archives of trauma research*, 3(3), e15840.



شپوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی