

## پیش‌بینی مؤلفه‌های شادکامی زنان متأهل از طریق عزت نفس و روابط

### زناشویی

راضیه شیخ‌الاسلامی\*، عصمت نجاتی\*\*، ساره احمدی\*\*\*

**چکیده:** پژوهش حاضر به منظور بررسی رابط، عزت نفس و روابط زناشویی با شادکامی زنان متأهل انجام گرفته است. نمونه مورد مطالعه شامل ۹۷ نفر از زنان متأهل شهر شیراز بود. جهت سنجش مؤلفه‌های شادکامی (شامل عواطف مثبت و منفی و رضایت از زندگی) از مقیاس عاطفه مثبت و منفی (واتسون و همکاران، ۱۹۸۸) و مقیاس رضایت از زندگی (دایتر و همکاران، ۱۹۸۵) استفاده شد. همچنین عزت نفس به وسیله پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ (بارو، ۲۰۰۷) و روابط زناشویی توسط پرسشنامه روابط زناشویی (خیر و سامانی، ۱۳۸۲) مورد اندازه‌گیری قرار گرفت. یافته‌های تحقیق با استفاده از تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که عزت نفس پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنادار عاطفه مثبت می‌باشد. به عبارت دیگر زنانی که از عزت نفس بیشتری برخوردارند، عواطف مثبت بیشتری نیز تجربه می‌کنند. همچنین نتایج پژوهش بیانگر آن است که روابط زناشویی، رضایت از زندگی و عاطفه منفی زنان را به صورت معناداری پیش‌بینی می‌کند. به این معنا که با افزایش روابط زناشویی، رضایت از زندگی زنان افزایش و عواطف منفی آن‌ها کاهش می‌یابد.

**واژه‌های کلیدی:** شادکامی، عاطفه مثبت، عاطفه منفی، رضایت از زندگی، روابط زناشویی، عزت نفس، زنان.

### مقدمه و طرح مسأله

شادکامی<sup>۱</sup> هدف مشترک همهٔ انسان‌هاست. آن‌چنان که همهٔ تلاش‌های انسان در زندگی برای رسیدن به این هدف صورت می‌گیرد (باس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰). جستجو در پی شادکامی تنها مربوط به زمان حاضر

\* استادیار روانشناسی تربیتی دانشگاه شیراز

\*\* کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه شیراز

\*\*\* کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه شیراز

تاریخ دریافت: ۱۳۸۹/۰۵/۲۴ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۰/۰۳/۲۱

1. Happiness  
2. Buss

نیست بلکه فیلسوفان یونانی، رومی و حتی ارسطو به دلایل شادکامی اهمیت داده‌اند. البته دلایل شادکامی را نمی‌توان به عنوان دلایلی جهان‌شمول تلقی کرد چرا که هر فرهنگ در زمان خویش دلایل متفاوتی برای شادکامی دارد (می‌هالسیا و لیو<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶). اگر چه دریافت و ادراک عوامل شادکامی از فرهنگی به فرهنگی دیگر متفاوت است (لیکن و تلجن<sup>۴</sup>، ۱۹۹۶؛ به نقل از ورم<sup>۵</sup>، ۲۰۰۹)، اما با ظهور مدرنیته و با افزایش منابع استرس‌زا و تعدد نقش افراد، جستجو برای شادکامی در همه جوامع و فرهنگ‌ها سرعت زیادی یافته است. سند این ادعا ظهور روانشناسی مثبت‌گرا است که هدف آن تبلور یک تغییر در روانشناسی و بهینه کردن کیفیت زندگی می‌باشد و در راستای این هدف بررسی پیشایندهای شادکامی به کانون توجه در این حوزه تبدیل گشته است (اسنایدر و لوپز<sup>۶</sup>، ۲۰۰۲). این سؤال که «شادکامی در زندگی روزمره چگونه اتفاق می‌افتد؟» سؤالی است که هر چند پاسخگویی به آن سخت است، اما برای پرداختن به آن بایستی در ابتدا عوامل مؤثر و تأثیرگذار بر شادکامی را مورد شناسایی قرار داد. از جمله این عوامل می‌توان به متغیرهای روانی- اجتماعی اشاره کرد. عزت نفس<sup>۷</sup> یکی از عوامل روانی- اجتماعی است که در میزان شادکامی افراد نقش بسزایی دارد. اهمیت عزت نفس در ایجاد شادمانی به حدی است که برخی از صاحب‌نظران و پژوهشگران روانشناسی آن را جزء جدایی‌ناپذیر از شادکامی می‌دانند (آرگیل<sup>۸</sup>، ۲۰۰۱). عزت نفس به عنوان ظرفیت و توانایی تعبیر و تفسیر رویدادها به گونه‌ای که احساس خود ارزشی را در فرد افزایش دهد و حفظ کند، تعریف شده است (کرنیس<sup>۹</sup>، ۲۰۰۶).

علاوه بر این، امروزه تلاش جهت ارتقاء سلامت و از جمله افزایش نشاط و شادکامی به سمت خانواده‌ها سوق یافته است (دفتر ارزیابی سازمان جهانی بهداشت، ۱۳۸۰). روابط زناشویی یکی از عوامل پیشرفت اعضاء خانواده در دستیابی به اهداف زندگی است (ساروخانی، ۱۳۸۵). روابط زناشویی به عنوان شاخص اصلی نهاد خانواده، رابطه‌ای است میان زن و مرد برای زندگی مشترک و تشکیل خانواده (خامنه‌ای، ۱۳۷۹). کیفیت روابط زناشویی بر همه ابعاد کارکرد خانواده از جمله پایداری، تداوم، حمایت از

---

3. Mihalcea & Liu  
 4. Lykken & Telgen  
 5. Verme  
 6. Snyder & Lopez  
 7. Self-esteem  
 8. Argyle  
 9. Kernis

پیش‌بینی مؤلفه‌های شادکامی زنان متأهل از طریق عزت نفس و روابط زناشویی ۴۱

فرزندان و شادکامی زوجین تأثیرگذار است (ویلکوکس و نوک<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۶؛ پتن<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۰). به ویژه نتایج تحقیقات بیانگر تأثیر روابط زناشویی بر بهزیستی زنان است (ویلکوکس و نوک، ۲۰۰۶).

حال با توجه به آن که زنان به عنوان رکن اساسی تعادل، آرامش و تعالی نظام خانواده و جامعه محسوب می‌شوند و همچنین با توجه به آن که به نظر می‌رسد تعدد نقش زنان چه در خانواده و چه در قالب فرصت‌های شغلی و اجتماعی در دنیای صنعتی امروز، سبب ساز کاهش شادکامی آن‌ها در مقایسه با مردان گردیده است (استیونسون و ولفرس<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۹) و علاوه بر این عوامل فرهنگی و اجتماعی موجب گردیده است در تمامی جوامع، زنان در مقایسه با مردان با نابرابری‌های جنسیتی، نابرابری‌های شغلی و تهدیدهای اجتماعی بیشتری مواجه شوند (سامانی و فولادچنگ، ۱۳۸۴) و به لحاظ بهزیستی و تجربه شادکامی آسیب‌پذیرتر گردند، انجام پژوهش در خصوص عوامل مؤثر بر شادکامی این قشر از جامعه ضرورت می‌یابد. بر این اساس، پژوهش حاضر بر آن است رابطه بین عزت نفس، روابط زناشویی و شادکامی زنان متأهل را مورد مطالعه قرار دهد.

### مبانی نظری

به طور کلی، افراد با حالت خوشی و ناخوشی به زندگی خود رنگ می‌دهند. فردی که از شادکامی بیشتری برخوردار است، آرامش و احساس امنیت بیشتر، تصمیم‌گیری راحت‌تر، میزان کار مطلوب و مشارکت بیشتر، زندگی سالم و پرانرژی و در نهایت زندگی رضایتمندانه‌ای دارد (پریسمن و کوهن<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۵). شادکامی دارای سه جزء اصلی شامل عاطفه مثبت، فقدان عاطفه منفی (از قبیل افسردگی و اضطراب) و رضایت از زندگی می‌باشد (لیاقتدار، جعفری، عابدی و سمیعی، ۲۰۰۸). به همین دلیل در تحلیل مفهوم شادکامی نظریه‌پردازان به دو مؤلفه شناختی و عاطفی اشاره می‌کنند، مؤلفه شناختی بر رضایت از زندگی و مؤلفه عاطفی بر تعادل بین عاطفه مثبت و منفی دلالت دارد (شلدون و لیمبو میرسکی، ۲۰۰۴؛ به نقل از جوکار، ۱۳۸۶). مؤلفه شناختی شادکامی یعنی «رضایت از زندگی» فرایندی است بر مبنای قضاوت شناختی که به عنوان شاخصی در جهت ارزیابی کلی از کیفیت زندگی فرد مطرح می‌شود (مهرابی، سلطانی‌زاده، کشاورز و مولوی، ۱۳۸۵). در حقیقت رضایت از زندگی این مسأله را دنبال

10. Wilcox & Nock

11. Patten

12. Stevenson & Wolfers

13. Pressman & Cohen

می‌کند که تا چه اندازه نیازهای اساسی انسان برآورده شده است و تا چه اندازه اهداف وی، به عنوان اهدافی در دسترس می‌باشند (همان). مؤلفه عاطفی شادکامی شامل عواطف مثبت و منفی است که افراد از آن برخوردارند. از دیدگاه تکاملی هر یک از این عواطف کارکردهای خاص خود را دارا هستند. عواطف منفی اولین راهبرد دفاعی در برابر تهدیدات هستند که احتمال قریب‌الوقوع بودن خطر را گوشزد کرده و فرد را برای جنگ یا گریز مهیا می‌کنند. در مقابل، عاطفه مثبت بخشی از سیستم تسهیل‌کننده رفتاری است و ارگانیسم را به سمت موقعیت‌های پاداش‌دهنده که منجر به لذت می‌شود سوق می‌دهد (اسنایدر و لوپز، ۲۰۰۲). عواطف مثبت دارای پیامدهایی هم‌چون افزایش امید به زندگی، سلامتی طولانی مدت و بهزیستی می‌باشند. این عواطف اثرات تشویقی داشته و می‌توانند عمل و تفکر را وسیع‌تر سازند و منجر به وسعت راه‌های تفکر شوند (فریدریکسون<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۱). با توجه به دو مؤلفه شادکامی می‌توان گفت انسان با نشاط و شاد کسی است که از فعالیت‌های خود لذت می‌برد، در اکثر اوقات خرسند به نظر می‌رسد و از فرایند زندگی خویش راضی است.

عزت نفس شامل رشد احساسات خود ارزشی توسط احساس جذابیت و صلاحیت است (اورسان و جاست<sup>۱۵</sup>، ۲۰۰۷) و دارای دو بخش احساس خودکارآمدی<sup>۱۶</sup> و خودارزشمندی<sup>۱۷</sup> است. خودکارآمدی شامل احساس شایستگی و مؤثر بودن فرد در مواجهه با محیط فیزیکی و اجتماعی است و خودارزشمندی به معنای احساس و ارزیابی است که فرد از خود دارد (کرنیس، ۲۰۰۶). مؤلفه خودارزشمندی محدود به زمان و مکان است بدین معنا که احساس خودارزشمندی حاصل انواع تجارب و موقعیت‌ها می‌باشد (کرنیس، ۲۰۰۶). این احساس در سنین مختلف به طور متفاوتی (اورسان و جاست، ۲۰۰۷) کسب می‌گردد.

در بررسی پیشینه تحقیقاتی مطالعات زیادی به بررسی رابطه عزت نفس و شاخص‌های بهزیستی انسان هم‌چون سلامت روانی و شادکامی پرداخته‌اند. از جمله نتایج پژوهش لیمبروسکی، تاج و دیماتو<sup>۱۸</sup> (۲۰۰۶) نشانگر آن است که تجارب شادی افراد بستگی به احساسات آن‌ها در مورد خودشان دارد. افرادی

14. Fredrickson

15. Ourerson & Jost

16. Self-efficacy

17. Self-worth

18. Lyubmirsky, Tkach & Dimatteo

که در خود احساس خود ارزشی و حرمت نفس<sup>۱۹</sup> کمی نمایند، به طور معمول شادکام نیستند. همچنین بایمستر، کمپل، کروجر و وهس<sup>۲۰</sup> (۲۰۰۳) بیان کردند، شادی از پیامدهای عزت نفس بالا است. بدین ترتیب که افراد با عزت نفس بالا از راهبردهای خودتنظیمی سازگارتری نسبت به افراد با عزت نفس پایین استفاده می‌کنند. این افراد برای جلوگیری از ایجاد خلل در توانایی‌شان، پاسخ‌های مؤثرتری به شکست می‌دهند که این امر به نوبه خود منجر به گزارش سطوح بالاتری از شادی در آن‌ها می‌شود. همچنین با توجه به تحقیقات انجام گرفته عزت نفس با راهبردهای مقابله‌ای مثبت و سازنده، انگیزش بالا و عاطفه مثبت رابطه دارد (شاپ و کوپلند<sup>۲۱</sup>، ۱۹۹۳). در همین راستا، محققان دیگری نیز رابطه مثبت و معناداری بین عزت نفس و شاخص‌های بهزیستی گزارش نموده‌اند (وارت<sup>۲۲</sup>، ۲۰۰۱؛ به نقل از میرشاه جعفری، عابدی و دریکوندی، ۱۳۸۱؛ میرز و دینر<sup>۲۳</sup>، ۱۹۹۵؛ به نقل از ورم، ۲۰۰۹؛ آرگیل، ۲۰۰۱).

علاوه بر ویژگی‌های درونی، عوامل بین فردی نیز بهزیستی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. از جمله این عوامل می‌توان از روابط زناشویی نام برد. با تشکیل خانواده زوج‌های جوان با شماری از وظایف روبه رو می‌شوند؛ به طوری که باید در بسیاری از نکات ریز مربوط به زندگی روزمره به تفاهم برسند. در طی این فرایند است که روابط زوج‌ها شکل می‌گیرد (بختیاری، ۱۳۸۷). در پرتو این روابط از همسران انتظار می‌رود تا رابطه‌ای منحصربه‌فرد بر اساس صداقت، علاقه، عاطفه، صمیمیت و حمایت از خود نشان دهند (ازخوش و عسکری، ۱۳۸۶).

درخصوص رابطه بین روابط زناشویی و شادکامی، ویلکوکس و نوک (۲۰۰۶) نشان دادند، تقسیم مسئولیت، تعهد، اعتماد متقابل و سرمایه‌گذاری عاطفی در میان زوجین موجب افزایش شادکامی در زنان می‌گردد. همچنین یافته‌های تحقیق هاکینز و بوث<sup>۲۴</sup> (۲۰۰۵) بر روی زوج‌هایی که بیش از ۱۲ سال از عمر ازدواج آن‌ها می‌گذشت نشان داد که کیفیت روابط زناشویی اثر معناداری بر بهزیستی زوج دارد. به این صورت که ارتباط زناشویی با کیفیت پایین شادکامی، عزت نفس و رضایت از زندگی را کاهش می‌دهد. به علاوه، لتزینگر و گوردن (۲۰۰۵) در پژوهش خود بر روی ۳۷۸ زوج دریافتند که رضایت جنسی به عنوان

19. Self- respect

20. Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs

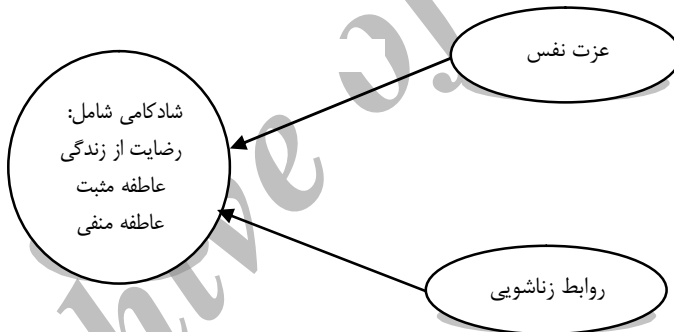
21. Shope & Coplend

22. Wart

23. Myers & Diener

24. Hawkins & Booth

یکی از مؤلفه‌های رضایت زناشویی نقش مؤثری در شادکامی زوجین بازی می‌کند. کریسوفر و اسپریچر<sup>۲۵</sup> (۲۰۰۰) نیز در مطالعه مروری خود بر روی پژوهش‌های انجام گرفته از دهه ۱۹۹۰، تأثیر روابط جنسی بر شادکامی زوجین را تأیید کردند. نتایج پژوهش‌های دیگری نیز حاکی از اثر مؤلفه‌های مختلف روابط زناشویی، هم‌چون روابط جنسی (اپت، هارلبرت، پیرسی و ویت<sup>۲۶</sup>، ۱۹۹۶ و دونلی<sup>۲۷</sup>، ۱۹۹۴؛ به نقل از لتزینگر و گوردن، ۲۰۰۵؛ یانگ، دنی، یانگ و لیکویس<sup>۲۸</sup>، ۲۰۰۰) سازگاری زناشویی (درویزه و کهکی، ۱۳۸۷) بر شادکامی و سلامت روانی زنان (ابولقاسمی و کیامرئی، ۱۳۸۵) می‌باشد. با توجه به مباحث فوق، هدف از مطالعه حاضر پیش‌بینی مؤلفه‌های شادکامی در زنان متأهل به وسیله عزت نفس و روابط زناشویی آنان می‌باشد. همان‌گونه که در مبانی نظری عنوان شد شادکامی دارای دو مؤلفه شناختی و عاطفی است. رضایت از زندگی شاخص مؤلفه شناختی و عواطف مثبت و منفی شاخص مؤلفه عاطفی شادکامی هستند (شلدون و لیمبو میرسکی، ۲۰۰۴؛ به نقل از جوکار، ۱۳۸۶). شکل شماره ۱ نشانگر روابط مورد بررسی در این تحقیق است.



شکل (۱)

### سوالات تحقیق

سوالات پژوهش حاضر عبارتند از:

- ۱- آیا عزت نفس و روابط زناشویی، مؤلفه شناختی شادکامی (شامل رضایت از زندگی) را در زنان متأهل پیش‌بینی می‌کنند؟

25 . Christopher & Sprecher

26 . Apt, Hurlbert, Pierce, & Whit

27 . Donnelly

28 . Young, Denny, Young & Luquis

پیش‌بینی مؤلفه‌های شادکامی زنان متأهل از طریق عزت نفس و روابط زناشویی ۴۵

۲- آیا عزت نفس و روابط زناشویی، مؤلفه عاطفی شادکامی (شامل عاطفه مثبت) را در زنان متأهل پیش‌بینی می‌کنند؟

۳- آیا عزت نفس و روابط زناشویی، مؤلفه عاطفی شادکامی (شامل عاطفه منفی) را در زنان متأهل پیش‌بینی می‌کنند؟

### روش تحقیق

در پژوهش حاضر عزت نفس و روابط زناشویی به عنوان متغیرهای مستقل (پیش‌بین) و مؤلفه‌های شادکامی به عنوان متغیرهای وابسته (ملاک) در نظر گرفته شده‌اند.

### مشارکت‌کنندگان

مشارکت‌کنندگان پژوهش حاضر شامل ۹۷ زن متأهل بود که به صورت تصادفی از زنان مراجعه‌کننده به مراکز بهداشت شهر شیراز انتخاب و مورد آزمون قرار گرفتند. جدول ۱ تعداد و درصد زنان را به لحاظ میزان تحصیلات و وضعیت شغل نشان می‌دهد. با توجه به جدول، سطح تحصیلات نمونه پژوهش در گستره‌ای از زیر دیپلم تا کارشناسی‌ارشد و بیشترین فراوانی مربوط به طبقه دیپلم و زیر دیپلم است، هم‌چنین به لحاظ وضعیت شغل بیشتر افراد نمونه پژوهش را زنان خانه‌دار تشکیل می‌دادند. در کل میانگین سنی گروه نمونه ۲۸/۹۹ بود.

جدول ۱: تعداد و درصد زنان به تفکیک تحصیلات و وضعیت شغل

| زنان |       |                   | متغیرها |
|------|-------|-------------------|---------|
| درصد | تعداد | نوع               |         |
| ۶۳/۹ | ۶۲    | دیپلم و زیر دیپلم | تحصیلات |
| ۱۱/۴ | ۱۱    | فوق دیپلم         |         |
| ۲۳/۷ | ۲۳    | لیسانس            |         |
| ۱/۰  | ۱     | بالتر از لیسانس   |         |
| ۱۰۰  | ۹۷    | کل                | شغل     |
| ۷۷/۴ | ۷۵    | خانه‌دار          |         |
| ۱۱/۳ | ۱۱    | کارمند            |         |
| ۱۱/۳ | ۱۱    | دبیر، آموزگار     |         |
| ۱۰۰  | ۹۷    | کل                |         |

### تعریف مفهومی متغیرها

**شادکامی:** در تعریف مفهوم شادکامی نظریه‌پردازان به دو مؤلفه شناختی و عاطفی اشاره می‌کنند، مؤلفه

شناختی بر رضایت از زندگی و مؤلفه عاطفی بر تعادل بین عاطفه مثبت و منفی دلالت دارد (شلدون و لیمبو میرسکی، ۲۰۰۴؛ به نقل از جوکار، ۱۳۸۶).

**عزت نفس:** شامل احساس ارزشمندی فرد نسبت به خود می‌باشد (اورسان و جاست، ۲۰۰۷).

**روابط زناشویی:** عبارت است از روابطی که زوج در جهت رسیدن به تفاهم با یکدیگر برقرار

می‌کنند (بختیاری، ۱۳۸۷).

### ابزار اندازه‌گیری

در پژوهش حاضر از دو مقیاس عاطفه مثبت و منفی (واتسون، کلارک و تل‌گن، ۱۹۸۸) و مقیاس رضایت از زندگی<sup>۳۰</sup> (داینر، امونس، لارسن و گریفین، ۱۹۸۵)، برای اندازه‌گیری مؤلفه‌های شادکامی استفاده شده است. جهت اندازه‌گیری متغیر روابط زناشویی، پرسشنامه روابط زناشویی (خیر و سامانی، ۱۳۸۲) و برای اندازه‌گیری عزت نفس پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ<sup>۳۲</sup> (روزنبرگ، ۱۹۶۵) به نقل از بارو<sup>۳۳</sup>، ۲۰۰۷) بکار گرفته شده است.

### مقیاس عاطفه مثبت و عاطفه منفی

مقیاس عاطفه مثبت و عاطفه منفی (واتسون، کلارک و تل‌گن، ۱۹۸۸) به منظور سنجش مؤلفه عاطفی شادکامی بکار گرفته شد. این مقیاس دارای ۲۰ گویه است. ۱۰ گویه آن مربوط به حالات مثبت و ۱۰ گویه مربوط به حالات منفی است. آزمودنی‌ها بر روی یک طیف ۵ درجه‌ای، از اصلاً تا بسیار زیاد، مشخص می‌کنند که هریک از عواطف مثبت و منفی تا چه اندازه در مورد آن‌ها مصداق دارد. به عنوان مثال عواطفی مانند علاقمند، مشتاق، وحشت‌زده، نگران.

سازندگان این مقیاس، ضریب آلفای کرونباخ را در پژوهش‌های مختلف برای عاطفه منفی از ۰/۸۴ تا ۰/۸۷ و برای عاطفه مثبت از ۰/۸۶ تا ۰/۹۰ گزارش کرده‌اند. همچنین ضریب بازآزمایی برای عاطفه مثبت و عاطفه منفی به ترتیب ۰/۶۸ و ۰/۷۱ گزارش شده است (واتسون و همکاران، ۱۹۹۸). در ایران،

<sup>29</sup> .Watson, Clark & Tellegen

<sup>30</sup> .Satisfaction With Life Scale (SWLS)

<sup>31</sup> .Emonse, Larsen & Griffin

<sup>32</sup> .Rosenberg

<sup>33</sup> .Barrow



پیش‌بینی مؤلفه‌های شادکامی زنان متأهل از طریق عزت نفس و روابط زناشویی ۴۷

مظفری (۱۳۸۲) پایایی مقیاس را با استفاده از ضرایب آلفای کرونباخ برای عاطفه مثبت  $0/83$  و برای عاطفه منفی  $0/82$  گزارش نموده است. در پژوهش حاضر نیز برای بررسی پایایی از روش آلفای کرونباخ و پایایی تنصیفی استفاده شد. ضریب آلفا و ضریب پایایی تنصیفی برای عاطفه مثبت به ترتیب  $0/62$  و  $0/44$  و برای عاطفه منفی به ترتیب  $0/76$  و  $0/80$  به دست آمد. جهت تعیین روایی مقیاس عاطفه مثبت و منفی از محاسبه همبستگی تک تک گویه‌ها با نمره خرده مقیاس مربوط به خود استفاده شد. دامنه ضرایب برای عاطفه مثبت از  $0/36$  تا  $0/70$  و برای عاطفه منفی از  $0/40$  تا  $0/76$  به دست آمد. همه ضرایب در سطح  $0/001$  معنادار بودند.

### مقیاس رضایت از زندگی

برای اندازه‌گیری رضایت از زندگی به عنوان مؤلفه شناختی شادکامی از مقیاس رضایت از زندگی (داینر، امونس، لارسن و گریفین، ۱۹۸۵) استفاده شد. این مقیاس دارای ۵ گویه است و هر گویه به صورت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) نمره‌گذاری می‌شود. به عنوان مثال یک نمونه از گویه‌های این مقیاس عبارت است از «شرایط زندگی من عالی است».

داینر ضریب آلفای کرونباخ را برای این مقیاس  $0/87$  و ضریب بازآزمایی با فاصله دو ماه را  $0/82$  گزارش نموده است. مظفری (۱۳۸۲) نیز در تحقیقی، ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس را  $0/85$  و ضریب بازآزمایی در فاصله ۶ هفته را  $0/84$  ذکر می‌کند. همچنین وی برای تعیین روایی همگرا و افتراقی به تعیین همبستگی با مقیاس عاطفه مثبت و منفی اقدام نموده و ضرایب همبستگی را به ترتیب  $0/27$  و  $-0/28$  گزارش نموده است. در پژوهش حاضر ضریب آلفا و ضریب پایایی تنصیفی به ترتیب  $0/86$  و  $0/79$  به دست آمده است. جهت تعیین روایی مقیاس رضایت از زندگی از همبستگی تک تک گویه‌ها با نمره کل استفاده شد. ضرایب همبستگی دارای دامنه‌ای از  $0/73$  تا  $0/84$  و همگی در سطح  $0/001$  معنادار بودند.

### پرسشنامه روابط زناشویی

روابط زناشویی به وسیله پرسشنامه خیر و سامانی (۱۳۸۲) مورد اندازه‌گیری قرار گرفت. پرسشنامه مذکور دارای ۱۷ گویه است و هر گویه دارای طیف لیکرت پنج گزینه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) می‌باشد. برای مثال یک نمونه از گویه‌های پرسشنامه عبارت است از: «من و همسرم رابطه صمیمانه‌ای با هم داریم.»

اقدامی (۱۳۸۵) ضریب آلفای کرونباخ را برای این مقیاس ۰/۹۴ به دست آورده است. هم‌چنین او در تحلیل عاملی پرسشنامه، با استفاده از شیب منحنی اسکری و ارزش ویژه، یک عامل را استخراج کرد که ۵۵/۲۲ درصد واریانس را تبیین می‌نمود. در پژوهش حاضر مقدار ضریب آلفای کرونباخ و ضریب پایایی تنصیفی برای نمره کل پرسشنامه به ترتیب ۰/۹۵ و ۰/۹۵ به دست آمد. جهت تعیین روایی پرسشنامه از همبستگی تک تک گویه‌ها با نمره کل استفاده شد. دامنه ضرایب از ۰/۶۱ تا ۰/۸۷ به دست آمد و همه ضرایب در سطح ۰/۰۰۱ معنادار بودند.

### مقیاس عزت نفس

در این پژوهش از مقیاس عزت نفس روزنبرگ (۱۹۶۵، به نقل از بارو، ۲۰۰۷) استفاده شد. این مقیاس دارای ده گویه خود گزارشی در طیف لیکرت چهار گزینه‌ای است. به عنوان مثال یک نمونه از سؤالات مقیاس عبارت است از: «من می‌توانم کارها را به خوبی اکثر مردم انجام دهم.» عزیزاده و همکاران (۱۳۸۴) پایایی و روایی این مقیاس را با استفاده از روش‌های ضریب همسانی درونی، باز آزمایی و روایی محتوایی مطلوب گزارش کردند. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ و ضریب پایایی تنصیفی برای نمره کل، به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۷۹ به دست آمد. جهت تعیین روایی مقیاس، همبستگی نمرات سؤالات با نمره کل مورد محاسبه قرار گرفت. ضرایب همبستگی دارای دامنه‌ای از ۰/۴۰ تا ۰/۷۰ و همگی در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار بودند.

### یافته‌ها

جدول ۲ میانگین، انحراف معیار و حداقل و حداکثر نمرات در متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. همان‌گونه که ملاحظه می‌شود بیشترین میانگین متعلق به روابط زناشویی و کمترین میانگین آن مربوط به رضایت از زندگی است.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار گروه نمونه در متغیرهای پژوهش

| متغیرها        | میانگین | انحراف معیار | کمترین نمره | بیشترین نمره |
|----------------|---------|--------------|-------------|--------------|
| رضایت از زندگی | ۱۸/۷۱   | ۴/۴۴         | ۵           | ۲۵           |
| عاطفه مثبت     | ۳۱/۷۴   | ۶/۴۴         | ۱۰          | ۴۹           |
| عاطفه منفی     | ۲۵/۷۹   | ۷/۳۱         | ۱۳          | ۴۷           |
| عزت نفس        | ۲۹/۴۲   | ۴/۱۵         | ۴۰          | ۱۵           |
| روابط زناشویی  | ۷۲/۸۵   | ۱۱/۳۹        | ۱۷          | ۸۵           |

پیش‌بینی مؤلفه‌های شادکامی زنان متأهل از طریق عزت نفس و روابط زناشویی ۴۹

ماتریس همبستگی متغیرهای مورد مطالعه در جدول ۳ گزارش شده است. با توجه به داده‌های جدول، روابط زناشویی با دو مؤلفه رضایت از زندگی و عاطفه منفی دارای ارتباط معنادار می‌باشد. همچنین عزت نفس ارتباط معناداری را با دو مؤلفه رضایت از زندگی و عاطفه مثبت نشان داد.

جدول ۳: ماتریس همبستگی متغیرهای مورد مطالعه

| متغیرها          | ۱     | ۲      | ۳      | ۴    | ۵ |
|------------------|-------|--------|--------|------|---|
| ۱ عزت نفس        | ۱     |        |        |      |   |
| ۲ روابط زناشویی  | *۰/۲۹ | ۱      |        |      |   |
| ۳ رضایت از زندگی | *۰/۳۰ | *۰/۸۰  | ۱      |      |   |
| ۴ عاطفه مثبت     | *۰/۴۳ | ۰/۰۶   | ۰/۰۷   | ۱    |   |
| ۵ عاطفه منفی     | ۰/۰۱  | -*۰/۴۴ | -*۰/۳۴ | ۰/۱۷ | ۱ |

\* $P < 0.01$

جهت پاسخگویی به سؤالات تحقیق مبنی بر پیش‌بینی مؤلفه‌های شادکامی زنان شامل رضایت از زندگی، عاطفه مثبت و عاطفه منفی بر اساس عزت نفس و روابط زناشویی، سه رگرسیون به تفکیک اجرا گردید. در رگرسیون اول عزت نفس و روابط زناشویی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و رضایت از زندگی به عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شد (سؤال اول تحقیق). همان‌گونه که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود متغیر پیش‌بین روابط زناشویی به طور مثبت و معنی‌داری رضایت از زندگی زنان را پیش‌بینی می‌کند ( $P < 0.001$ )، عزت نفس قادر به پیش‌بینی معنادار رضایت از زندگی زنان نبود. همچنین عزت نفس و روابط زناشویی در مجموع ۶۵ درصد از واریانس رضایت از زندگی زنان را تبیین نموده‌اند.

جدول ۳- رگرسیون رضایت از زندگی زنان بر روی عزت نفس و روابط زناشویی

| متغیرهای پیش‌بین | خطای استاندارد | $\beta$ | T     | P      | R    | $R^2$ | F   | P      |
|------------------|----------------|---------|-------|--------|------|-------|-----|--------|
| عزت نفس          | ۰/۰۵           | ۰/۰۷    | ۱/۱   | N.S.   | ۰/۸۱ | ۰/۶۵  | ۰/۳ | ۰/۰۰۰۱ |
| روابط زناشویی    | ۰/۰۳           | ۰/۷۹    | ۱۲/۳۷ | ۰/۰۰۰۱ |      |       | ۸۹  |        |

در رگرسیون دوم عزت نفس و روابط زناشویی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و عاطفه مثبت به عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شد (سؤال دوم تحقیق). همان‌گونه که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود متغیر پیش‌بین عزت نفس به طور مثبت و معناداری عاطفه مثبت زنان را پیش‌بینی می‌کند ( $P < 0.001$ )

۰/۴۵ =  $\beta$ ). روابط زناشویی قادر به پیشبینی معنادار عاطفه مثبت نبود. هم‌چنین عزت نفس و روابط زناشویی در مجموع ۱۹ درصد از واریانس عاطفه مثبت را تبیین نموده‌اند.

#### جدول ۴: رگرسیون عاطفه مثبت زنان بر روی عزت نفس و روابط زناشویی

| متغیرهای پیش‌بین | خطای استاندارد | $\beta$ | t    | P      | R    | $R^2$ | F     | P      |
|------------------|----------------|---------|------|--------|------|-------|-------|--------|
| عزت نفس          | ۰/۱۱           | ۰/۴۵    | ۴/۶۵ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۴۴ | ۰/۱۹  | ۱۱/۰۵ | ۰/۰۰۰۱ |
| روابط زناشویی    | ۰/۰۶           | -۰/۰۷   | ۰/۷۰ | N.S.   |      |       |       |        |

در رگرسیون سوم عزت نفس و روابط زناشویی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و عاطفه منفی به عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شد (سؤال سوم تحقیق). همان‌گونه که در جدول ۵ ملاحظه می‌شود متغیر پیش‌بین روابط زناشویی به طور منفی و معناداری عاطفه منفی زنان را پیش‌بینی می‌کند ( $P < ۰/۰۰۰۱$ ). عزت نفس قادر به پیش‌بینی معنادار عاطفه منفی نبود. هم‌چنین عزت نفس و روابط زناشویی در مجموع ۲۲ درصد از واریانس عاطفه منفی را تبیین نموده‌اند.

#### جدول ۵: رگرسیون عاطفه منفی زنان بر روی عزت نفس و روابط زناشویی

| متغیرهای پیش‌بین | خطای استاندارد | $\beta$ | t    | P      | R    | $R^2$ | F   | P      |
|------------------|----------------|---------|------|--------|------|-------|-----|--------|
| عزت نفس          | ۰/۱۲           | ۰/۱۹    | ۱/۷  | N.S.   | ۰/۴۷ | ۰/۲۲  | ۳/۶ | ۰/۰۰۰۱ |
| روابط زناشویی    | ۰/۰۶           | -۰/۵۰   | ۵/۱۷ | ۰/۰۰۰۱ |      |       | ۱۳  |        |

### نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر حاکی از نقش معنادار روابط زناشویی در رضایت از زندگی زنان (به عنوان یکی از مؤلفه‌های شادکامی) است. این یافته با پژوهش‌های لترینگر و گوردن (۲۰۰۵) درویزه و کهکی (۱۳۸۷) ویلکوکس و نوک (۲۰۰۶) همسو می‌باشد. این پژوهشگران نیز در پژوهش‌های خود در خصوص سازه‌هایی هم‌چون روابط زناشویی، رضایت جنسی، سرمایه‌گذاری عاطفی و سازگاری زناشویی به رابطه مثبت معنادار با شادکامی دست یافتند. در تبیین یافته پژوهش حاضر می‌توان اذعان داشت که به طور کلی خانواده به همه نیازهای انسان پاسخ می‌دهد و به طور خاص روابط زناشویی زن و شوهر را از تعامل و تبادل عاطفی، فکری و عقلی برخوردار و در نهایت با تعاون روحی، اخلاقی و دینی زمینه دستیابی به معانی ارزشمند زندگی و رضایت از زندگی را فراهم می‌آورد (سویزی، ۱۳۸۷).

هم‌چنین نتایج این پژوهش نشانگر پیش‌بینی معنادار عاطفه مثبت (به عنوان مؤلفه دیگر شادکامی) توسط عزت نفس می‌باشد. به بیان دیگر زنانی که از عزت نفس بیشتری برخوردارند عواطف مثبت بیشتری را نیز تجربه می‌کنند. این یافته با نتایج پژوهش‌های متعددی از جمله لیمبروسکی، تاج و دیماتو (۲۰۰۶)؛ بایمستر، کمپل، کروجر و وهس (۲۰۰۳)؛ آرگیل (۲۰۰۱)، وارت (۲۰۰۱)، به نقل از میرشاه جعفری، عابدی و دریکوندی، (۱۳۸۱) همسو است. با توجه به تعاریف موجود از عزت نفس، افرادی که عزت نفس بالایی دارند روی شایستگی‌های مثبت خود تمرکز می‌کنند و در تعبیر و تفسیر رویدادها و واکنش به آن‌ها به گونه‌ای عمل می‌کنند که احساس مثبت خود ارزشی را در خود حفظ کنند (کرنیس، ۲۰۰۶) و به طور طبیعی احساس خودارزشی و شایستگی منجر به تجربه عواطف و احساسات مثبت در آنان خواهد شد. به بیان واضح‌تر افراد با عزت نفس بالا از راهبردهای خودتنظیمی سازگارانه و پاسخ‌های مؤثرتری در موقعیت‌های مختلف استفاده می‌کنند که این شیوه برخورد شادکامی آنان را در بر دارد (اورسان و جاست، ۲۰۰۷).

علاوه بر این، یافته دیگر پژوهش حاضر بیانگر آن است که روابط زناشویی به صورت منفی و معنادار عاطفه منفی در زنان را پیش‌بینی می‌کند. بدون شک هر چه روابط زناشویی عمیق‌تر و تعهد و تبادل عاطفی بیشتری بین زوجین برقرار شود، نیاز عاطفی زنان بیشتر برآورده شده و لذا عاطفه منفی آنان کاهش پیدا می‌کند. در واقع به نظر می‌رسد عاطفه منفی موجب انحراف توجه به سمت نگرانی‌های درونی می‌شود و تبادل عاطفی میان زوجین از این انحراف جلوگیری می‌کند.

همان‌گونه که ملاحظه شد نتایج این تحقیق حاکی از اهمیت روابط زناشویی و عزت نفس در شادکامی زنان می‌باشد. از آن‌جا که زنان به عنوان محور اساسی سلامت جامعه محسوب می‌گردند هر گونه شرایطی که منجر به شادکامی و نشاط در آنان گردد، کل جامعه را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. در حقیقت شادکامی زنان عنصری اساسی برای دستیابی به شادکامی جامعه است. بنابراین لازم است نهادهای متولی امور خانواده و بانوان با برگزاری کارگاه‌ها و کلاس‌هایی برای آموزش روابط زناشویی و تقویت عزت نفس، تکریم شخصیت و خودباوری زنان شرایط لازم را برای برقراری بهزیستی این قشر از جامعه فراهم نمایند. به ویژه مشاوران خانواده با آموزش‌های گسترده بر استحکام روابط زناشویی سرمایه‌گذاری کنند و با تعمیق روابط زوجین زمینه نشاط و شادابی زنان را فراهم آورند.

در پایان شایان ذکر است که با توجه به تعداد کم افراد نمونه پژوهش حاضر، لازم است در تعمیم نتایج حاصل از این پژوهش جانب احتیاط رعایت شود.

## منابع

- اقدامی، زهرا (۱۳۸۲) «بررسی تأثیر دشواری کار زنان شاغل و همکاری همسران بر روابط زناشویی و تأثیرات این روابط بر اختلالات رفتاری کودکان»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، شیراز: دانشگاه شیراز.
- ابولقاسمی، عباس؛ گیامرئی، آذر (۱۳۸۵) «بررسی رابطه آندروژنی و سلامت روان با سازگاری زناشویی در زنان»، مطالعات زنان، سال ۴، شماره ۱، ۵۵-۶۶.
- ازخوش، منوچهر؛ عسکری، علی (۱۳۸۶) «اندازه‌گیری باورهای غیرمنطقی در روابط زناشویی: استانداردسازی پرسشنامه باورهای ارتباطی»، فصلنامه روانشناسان ایرانی، سال چهارم، شماره ۱۴، صص ۱۳۷-۱۵۴.
- بختیاری، آمنه (۱۳۸۷) «بررسی رضایتمندی از زندگی زناشویی در چهار نوع از ساختار خانواده»، مجله مطالعات زنان، دوره دوم، شماره ۱، صص ۳۳-۵.
- جوکار، بهرام (۱۳۸۶) «رابطه هدف‌گرایی و شادی»، فصلنامه روانشناسی تبریز، دوره دوم، شماره ۵، صص ۳۵-۵۳.
- خامنه‌ای، سید محمد (۱۳۷۹) «زن در خانواده و اسلام»، نشریه کتاب نقد، شماره ۱۷، صص ۱۰۹-۹۴.
- خیر، محمد؛ سامانی، سیامک (۱۳۸۲) مقایسه سلامت روانی - اجتماعی، بهداشت عمومی، رضایت از زندگی در بین مادران شاغل و خانه دار شهر شیراز، شیراز: دانشگاه شیراز.
- درویزه، زهرا؛ کهکی، فاطمه (۱۳۸۷) «بررسی رابطه سازگاری زناشویی و به‌زیستی روانی»، مطالعات زنان، سال ۶، شماره ۱، صص ۹۱-۱۰۴.
- دفتر ارزیابی سازمان جهانی بهداشت (۱۳۸۰) تحقیق در ارتقای سلامت، ترجمه: محمد پور اسلامی و همکاران، تهران: انتشارات وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی. صص ۸۹-۹۰.
- ساروخانی، باقر (۱۳۸۵) مقدمه‌ای بر جامعه‌شناسی خانواده، چاپ هفتم. تهران: انتشارات سروش.
- سامانی، سیامک؛ فولادچنگ، محبوبه (۱۳۸۴)، روانشناسی نوجوانی، شیراز: نشر ملک سلیمان.
- سویزی، مهتری (۱۳۸۷) خانواده کارآمد و متعالی، قم: انتشارات نور مطاف.
- علیزاده، توران؛ فراهانی، محمدتقی؛ شهرآرای، مهریار و علیزادگان، شهرزاد (۱۳۸۴) «رابطه بین عزت نفس و منبع کنترل با استرس ناباروری زنان و مردان نابارور»، فصلنامه باروری و ناباروری، صص ۱۹۴-۲۰۴.
- مظفری، شهباز (۱۳۸۲) «همبسته‌های روانشناختی شادکامی ذهنی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه شیراز.
- مهرابی، حسینعلی؛ سلطانی‌زاده، محمد؛ کشاورز، امیر؛ مولوی، حسین (۱۳۸۵) «تعیین عوامل مؤثر در رضایت از زندگی نزد دانشجویان دانشگاه اصفهان»، سومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان تهران.

میرشاه جعفری، سیدابراهیم؛ عابدی، محمدرضا؛ دریکوندی، هدایت‌اله (۱۳۸۱) «شادمانی و عوامل مؤثر بر آن، تازه‌های علوم شناختی»، دوره چهارم، شماره ۳، صص ۵۰-۵۸.

- Argyle, M.** (2001) Personality, self – esteem and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and Individual Differences*, 34, 921-942.
- Barrow, A. P.** (2007) Assessing Emotional Evaluation: Validation Study of the Reactions to Emotions Questionnaire. Presented to the Faculty of the University of Texas at Austin for the Degree of Doctor of Philosophy.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D.** (2003). Does Self-esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological, Science in the Public Interest*. 1, 1-44.
- Buss, D. M.** (2000) The Evolution of Happiness. *American Psychologist*, 55, 15-23.
- Christopher, F. S., & Sprecher, S.** (2000) Sexuality in Marriage, Dating, and other Relationships: A Decade Review. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 999– 1017.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larens, R. J., & Griffin, S.** (1985) The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Fredrickson, B. L.** (2001) The Role of positive Emotion in Positive Psychology: The Broaden and Build Theory of Positive Emotion. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Hawkins, D. N. & Booth, A.** (2005) Unhappily Ever Ater. Effects of Long-Term, Low-Quality Marriages on Well-Being. *Social Forces*, 47, 451-471
- Kernis, M. H.** (2006) Self-esteem. Issues and Answers. A Source Book of Current Perspectives. Psychology Press.
- Liaghatdar, M. J., Jafari, E., Abedi, M. R., & Samiee, F.** (2008) Reliability and Validity of the Oxford Happiness Inventory among University Students in Iran. *The Spanish Journal of Psychology*, vol 11, N 1, 310-313.
- Litzinger, S. & Gordon, K. C.** (2005) Exploring Relationships among Communication, Sexual Satisfaction, and Marital Satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 31,409–424.
- Lymbirsky, S., Tkch, C., & Dimatteo, M. R.** (2006) What are the Differences between Happiness and Self-esteem? *Social Indicators Research*, 78, 363-404.
- Mihalcea, R. & Liu, H.** (2006) A Corpus-based Approach to Finding Happiness. *American Association for Artificial Intelligence*, 1 -6
- Ourerson, C., & Jost, M.** (2007) Understanding Children Self-esteem. IOWA State University, University Extension.
- Patten, P.** (2000) Marital Relationships, Children and Friends: What's the Connection? An Interview with E. Mark Cummings. *Parent News [On line]*, 6(3). Available: [http:// n pin.org/pnews/2000/pnews 500/ html](http://n pin.org/pnews/2000/pnews 500/ html).
- Pressman, S. D., & Cohen, S.** (2005) Does Positive Affect Influence Health? *Psychological bulletin*, 131(6), 925-971.
- Shope, J., & Coplend. L. A.** (1993) Assessment of Adolescent Refusal Skills in an Alcohol Misuse Prevention Study. *Journal of Health Education Quarterly*, 20, 78-373.

- Snyder, C. R. & Lopez, J.** (2002) *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Stevenson, B., & Wolfers, J.** (2009) The Paradox of Declining Female Happiness. *American Economic Journal*, 1, 190-225.
- Verme, P.** (2009) Happiness, Freedom and Control. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 71, 146-161.
- Watson, D., Clark, L. & Tellegan, A.** (1985) Development and Validation of Brief measures of Positive and Negative Affect: the PANAS scale. *Journal of personality and social psychology*, 54, 1063-1070.
- Wilcox, W. B., & Nock, S. L.** (2006) Commitment to Marriage, Emotional Engagement Key to Wives Happiness. [WWW.physorg.com](http://WWW.physorg.com).
- Young, M., Denny, G., Young, T., & Luquis, R.** (2000) Sexual Satisfaction among Married Women. *American Journal of Health Studies*, 16, 73-84.

Archive of SID