

نقش واسطه‌ای خود کارآمدی و خوش بینی در رابطه میان رضایت زناشویی و رضایت از زندگی زنان آموزگار شهر نهاوند

مهدی ایمانی^۱

سید علی کاظمی رضایی^۲

حجت‌الله پیرزاده^۳

احمد ولیخانی^۴

سید ولی کاظمی رضایی^۵

چکیده

رضایت زناشویی، خود کارآمدی و خوش بینی نقش برجسته‌ای در تجربه رضایت زندگی دارد. هدف پژوهش حاضر بررسی نقش واسطه‌ای خود کارآمدی و خوش بینی در رابطه میان رضایت زناشویی و رضایت از زندگی آموزگاران زن شهرستان نهاوند است. روش پژوهش از نوع تحلیل مسیر است. جامعه آماری را همه آموزگاران زن متأهل شهرستان نهاوند که دربرگیرنده ۶۱۲ نفر بودند و در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ مشغول به تدریس بودند، تشکیل می‌دهد. اندازه نمونه پژوهش بر پایه به کارگیری جدول مُرگان ۲۴۰ نفر بوده است. روش نمونه‌گیری، خوشه‌ای چندمرحله‌ای است. گردآوری داده‌ها با به کارگیری ابزارهای رضایت از زندگی، رضایت‌مندی زناشویی هادسون، خود کارآمدی عمومی شوارترز و خوش بینی انجام شده است. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS انجام گرفت. اطلاعات به دست آمده از طریق رگرسیون، همبستگی پیرسان و تحلیل مسیر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج همبستگی پیرسان نشان داد که میان همه متغیرهای پژوهش همبستگی معنی‌داری ($P < 0.05$) وجود دارد. نتایج رگرسیون گام‌به‌گام روشن‌گر آن بود که دو متغیر خود کارآمدی و خوش بینی در رابطه میان رضایت زناشویی با رضایت از زندگی نقش واسطه‌ای دارند. نتایج تحلیل مسیر نیز برای اثر مستقیم رضایت زناشویی بر رضایت از زندگی برابر با ۰/۲۲۱ برآورد شد. بررسی اثر غیرمستقیم رضایت زناشویی بر رضایت از زندگی از طریق نقش واسطه‌ای دو متغیر خود کارآمدی و خوش بینی نیز رویهمرفته ۰/۲۸۷ برآورد شد که سهم خود کارآمدی در این اثر ۰/۱۷ و سهم خوش بینی ۰/۱۱ است. با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، روانشناسان و مشاوران خانواده می‌توانند با آموزش خوش بینی و خود کارآمدی و بالا بردن آن‌ها در زوجین، منجر به افزایش رضایت زندگی و رضایت زناشویی آنان شوند. همچنین بالا بردن رضایت زناشویی در بالا بردن رضایت از زندگی زوجین نیز کارساز است.

کلیدواژه‌ها: رضایت زناشویی، خود کارآمدی، خوش بینی، رضایت از زندگی

۱. استادیار گروه روان شناسی بالینی دانشگاه شیراز.

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه خوارزمی تهران.

۳. کارشناس ارشد مشاوره خانواده دانشگاه خوارزمی تهران.

۴. کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی دانشگاه شیراز. (نویسنده مسئول)

۵. دانشجوی دکتری تخصصی روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه

مقدمه

کیفیت زندگی افراد از دو دیدگاه عینی و ذهنی قابل بررسی است. در جنبه عینی کیفیت زندگی به شرایط بیرونی مانند میزان درآمد، کیفیت مسکن، دسترسی به شبکه دوستی و خدمات بهداشتی توجه می‌کنند و در رویکرد ذهنی بر قضاوت افراد درباره رضایت از زندگی با توجه به کل زندگی یا گستره‌هایی خاص از آن مانند رضایت از دوستان، خانواده و غیره تأکید می‌شود. رضایت از زندگی ارزیابی فرد را از جنبه‌های گوناگون زندگی‌اش را توصیف می‌کند. به بیان دیگر، می‌توان گفت رضایت از زندگی بازتاب توازن میان آرزوهای شخص و وضعیت کنونی اوست (نصیری و جوکار، ۱۳۸۷).

یکی از متغیرهایی که بر رضایت از زندگی افراد تأثیر به‌سزایی دارد، ازدواج است. نتایج پژوهش‌های فراوانی که درباره ازدواج انجام شده است، بر اهمیت آن در سلامت بدنی و روان‌شناختی تأکید کرده‌اند. در دهه‌های پسین توجه بسیاری از پژوهشگران و متخصصین بالینی و خانواده به کیفیت روابط زناشویی، رضایتمندی زوجین و تأثیر آن در سلامت و بهداشت خانواده جلب شده است (واین^۱، ۲۰۱۶). ازدواج سنگ بنای خانواده است، ازدواج نیازمند همکاری، همدلی، همبستگی، علاقه، مهربانی، بردباری و مسئولیت‌پذیری است. با آغاز ازدواج و ایجاد رابطه زناشویی، رضایت زناشویی به متغیری مهم در رابطه با کیفیت ازدواج بدل می‌شود (هاوکنز^۲ و همکاران، ۲۰۰۴).

رضایت زناشویی مهم‌ترین و بنیادی‌ترین عامل جهت پایداری و دوام زندگی مشترک است. رضایت زناشویی هنگامی وجود دارد که وضعیت موجود در روابط زناشویی با وضعیت مورد چشم‌داشت همساز باشد. چنانچه همسرها بتوانند سطح رضایت را در زندگی زناشویی افزایش دهند، خانواده را از آسیب‌ها محفوظ می‌دارند (مجبی و همکاران، ۱۳۸۹). به‌راستی، رضایت یک فرد از زندگی زناشویی همسان با رضایت وی از خانواده انگاشته می‌شود و رضایت از

1. Wynne

2. Hawkins

خانواده به مفهوم رضایت از زندگی بوده و از این‌رو تسهیل در امر رشد و تعالی و پیشرفت مادی و معنوی جامعه خواهد شد (ادلتی و ردزوان^۱، ۲۰۱۰).

رضایت زناشویی به صورت احساس عینی خوشنودی، رضایت و لذت تجربه‌شده توسط همسر، با در نظر گرفتن همه جنبه‌های زندگی زناشویی تعریف می‌شود. رضایت‌مندی زناشویی مفهومی ایستا و ثابت نیست و بیشتر زوجین طی زندگی مشترک خود، دگرگونی‌های اندکی در میزان رضایت خود تجربه می‌کنند (صادقی، ۱۳۷۸). پژوهشگران به هنگام بررسی رضایت زناشویی در طول دوران ازدواج دریافتند که آن گرایش به پیروی از مسیر U شکل دارد. در طی مراحل نخستین ازدواج، رضایت زناشویی افزایش می‌یابد و در طی ۱۰ تا ۲۰ سال بعد رو به کاهش می‌گذارد و پس از اینکه فرزندان خانه را ترک می‌کنند، زوجین مجال بیشتری برای تقویت رابطه زناشویی و صمیمیت بیشتر می‌یابند (هابر^۲ و همکاران، ۲۰۱۰).

پژوهش‌هایی که بر روی رضایت زناشویی و رضایت از زندگی در ایران انجام شده اندک هستند، چراکه این مسائل، موضوعی خصوصی میان زن و مرد انگاشته شده و کمتر به راحتی به صورت باز مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد. از طرفی همین پژوهش‌های اندک، نتایج متفاوت به دست آورده‌اند (رحمانی و الله قلی، ۱۳۸۸). در یکی از این پژوهش‌ها که به بررسی رابطه میان رضایت زناشویی و رضایت شغلی به عنوان یکی از جنبه‌های مهم رضایت زندگی می‌پرداخت، نتایج نشان داد که رضایت زناشویی با رضایت شغلی رابطه مثبت معنی‌دار داشت (زندى پور و مؤمنی جاوید، ۱۳۹۰). در یک پژوهش دیگر نشان داده شد که میان رضایت جنسی و زناشویی؛ رضایت زناشویی و رضایت از زندگی و میان رضایت جنسی و رضایت از زندگی رابطه مثبت معنی‌دار وجود دارد (حجت پناه و رنجبر کوهن، ۱۳۹۲). پژوهش دیگر نشان داد که رضایت از زندگی با حمایت اجتماعی و شادکامی رابطه مثبت و با افسردگی رابطه منفی داشت (حسینی، رضائی و کیخسرو بیک زاده، ۱۳۹۰). پژوهش دیگری نشان داد که میان خوش‌بینی و

¹.Edlati & Redzuan

². Huber

حمایت اجتماعی با رضایت از زندگی رابطه مثبت و همسو وجود دارد (نظری چگنی و همکاران، ۱۳۹۱).

روان‌شناسی مثبت که اساساً به بررسی توانمندی‌های انسان می‌پردازد، به شناسایی عوامل افزایش‌دهنده سلامت روانی توجه دارد (تایلور و استنتون،^۱ ۲۰۰۷). به‌طور کلی روان‌شناسی مثبت به‌عنوان رویکردی نوین در روان‌شناسی، به‌عنوان متمم رویکردهای پیشین به بررسی هیجانات و ویژگی‌های مثبت در انسان‌ها می‌پردازد و بیشتر متوجه نقاط قوت و آمادگی‌های ذاتی انسان‌ها است (سلیگمن و چک سنت میهالی،^۲ ۲۰۱۴). برخی از توانمندی‌های انسان که به منش و سرشت او مربوط می‌شود جنبه روانی داشته و به افراد کمک می‌کند تا پیشامدهای بالقوه تهدیدکننده را کم‌تر این‌گونه تصور کنند و یا واکنش‌های خود را نسبت به این‌گونه پیشامدها مهار کنند. مهم‌ترین و ارزشمندترین این توانمندی‌ها عبارت‌اند از: خوش‌بینی، تسلط، حرمت خود و برون‌گرایی (تایلور و استنتون، ۲۰۰۷).

خوش‌بینی آمیزه‌ای از گرایش و نگرش خوش‌بینانه درباره خود، افراد، اشیاء، رویدادها و به‌طور کلی جهان است که طبق آن انتظار نتایج خوب و امیدوارکننده بر پایه توانایی‌های خود، قرار دارد (نوری، ۱۳۸۵). ویژگی بسیاری از اشخاص موفق، خوش‌بینی آن‌ها است. به‌طوری‌که نگرش ذهنی انسان‌های موفق نسبت به خود و دیگران مثبت است. یکی از زیان‌های نبود خوش‌بینی یا همان بدبینی تأثیر منفی آن بر روابط میان فردی است. این رابطه در روابط زناشویی از اهمیت بسزایی برخوردار است (بایرام اوزدمیر، چی و کاپلان،^۳ ۲۰۱۶). علی‌یگ و همکاران (۱۳۹۱) در پژوهش خود نشان دادند که در روابط صمیمانه میان افراد، خوش‌بینی می‌تواند رضایت‌مندی افراد از این روابط را به‌طور مثبت پیش‌بینی کند.

یکی دیگر از متغیرهای در پیوند با رضایت از زندگی و متعاقباً رضایت زناشویی، خود کارآمدی است. خود کارآمدی با تعدیل اثرات تنیدگی زها در محیط کار بر افراد، مایه افزایش شادی و به‌طور غیرمستقیم مایه بالا بردن سطح رضایت از زندگی افراد می‌شود (گنجی ارجنگی

1. Taylor & Stanton

2. Seligman & Csikszentmihalyi

3. Bayram Özdemir, Cheah, Coplan

و فراهانی، ۱۳۸۸). نظریه خود کارآمدی، ریشه در نظریه شناختی اجتماعی بندورا دارد (راقونتان، آلن و جاکوب^۱، ۲۰۱۶). نظریه شناختی اجتماعی، چارچوب فراگیری برای درک رفتار اجتماعی و تبیین عملکرد انسان‌ها ارائه می‌دهد (سیف، ۱۳۷۹) بندورا^۲ (۱۹۸۶) در این نظریه تصویری از رفتار انسانی را ترسیم می‌کند که مهم‌ترین عنصر آن، خود کارآمدی است (پاسیالو،^۳ ۲۰۱۶). بندورا (۱۹۸۶) خود کارآمدی را باور فرد به توانایی انجام عملکردهای مورد نظر تعریف نموده است. به عبارت دیگر، خود کارآمدی به درک فرد از توانایی انجام مؤثر و شایسته وظایف خاص اشاره دارد (بندورا، ۱۹۸۲). بر طبق پژوهش کاردماس^۴ (۲۰۰۶) انتظارات خود کارآمدی به‌عنوان بازنمایی از خودتوانمندی، خوش‌بینی را شکل می‌دهند. استقامت در انجام دادن تکلیف، سطح عملکرد بالا و متناسب با توانایی‌ها، جستجوی موفقیت‌های جدید، توانایی مسئله‌گشایی، نرسیدن از شکست، انتخاب اهداف بالاتر، تعهد و پایداری در رسیدن به آن‌ها و تسلط بر خود زمانی که عقب‌نشینی لازم است، از ویژگی‌های افراد خود کارآمد است (سالامی^۵، ۲۰۰۴).

بررسی پیشینه مرتبط با نقش رضایت از زندگی در رضایت زناشویی و ارتباط این دو متغیر، نشان می‌دهد که رضایت از زندگی هیچگاه پیش میان‌کاملی برای رضایت زناشویی نبوده است؛ در واقع رضایت از زندگی نمی‌تواند تبیین کاملی برای رضایت زناشویی باشد. این موضوع می‌تواند بیانگر وجود متغیرهای میانجی دیگر در این ارتباط باشد که بدون آن‌ها این ارتباط کامل به نظر نمی‌رسد؛ بنابراین، با توجه به مبانی نظری و تحقیقات انجام‌شده در این پژوهش فرض شده است که خوش‌بینی و خود کارآمدی به‌عنوان دو متغیر روانشناسی مثبت می‌توانند به‌عنوان واسطه‌گرهای رابطه میان رضایت زناشویی و رضایت از زندگی عمل کنند. از این‌رو، هدف از مطالعه حاضر بررسی نقش واسطه‌ای خوش‌بینی و خود کارآمدی در رابطه میان رضایت زناشویی و رضایت از زندگی بود. بر این اساس، فرضیه‌های پژوهش عبارتند از: ۱. رضایت زناشویی با

1. Raghunathan, Allen, Jacob

2. Bandura

3. Paciello

4. Karademas

5. Salami

نقش واسطه‌ای خود کارآمدی و خوش‌بینی در ایمانی، کاظمی رضایی، پیرزاده، ولیخانی و کاظمی رضایی

رضایت از زندگی رابطه معنی‌داری دارد؛ ۲. رضایت زناشویی با خوش‌بینی رابطه معنی‌داری دارد؛ ۳. رضایت زناشویی با خود کارآمدی رابطه معنی‌داری دارد؛ ۴. خوش‌بینی و خود کارآمدی رابطه معنی‌داری با رضایت از زندگی دارند و ۵. داده‌های جمع‌آوری شده با مدل مفهومی این پژوهش برازش مناسبی دارد.

روش

طرح پژوهش حاضر همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش را تمامی آموزگاران زن متأهل شهرستان نهاوند که شامل ۶۱۲ نفر بودند و در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ مشغول به تدریس بودند، تشکیل داد. حجم نمونه در پژوهش حاضر با توجه به حجم جامعه و طبق جدول مورگان ۲۴۰ (بیابانگرد، ۱۳۹۱) نفر بود. روش نمونه‌گیری در این پژوهش، خوشه‌ای چندمرحله‌ای بود، به این صورت که برای انتخاب نمونه، در مرحله‌ی اول پژوهشگر با مراجعه به اداره‌ی آموزش و پرورش شهرستان نهاوند، فهرستی از تمام مدارس ابتدایی، راهنمایی دخترانه و دبیرستان دخترانه، (این سه مقطع از مدارس به این دلیل انتخاب شدند که آموزگاران زن غالباً در این مدارس مشغول به تدریس می‌باشند و مدارس پسرانه‌ی راهنمایی و پسرانه‌ی دبیرستان در جامعه آماری این پژوهش قرار نگرفتند) که شامل ۹۳ مدرسه است، تهیه کرد. در مرحله بعد ۲۰ مدرسه از این فهرست به صورت تصادفی انتخاب شد و در هر مدرسه به طور تصادفی ۱۲ آموزگار زن متأهل پرسشنامه‌های این پژوهش را تکمیل نمودند که در مجموع ۲۴۰ آموزگار زن متأهل نمونه این پژوهش را تشکیل می‌دهند.

ابزارهای پژوهش

مقیاس رضایت از زندگی^۱. این مقیاس به دست دینر، امون، لارسن و گریفین در سال ۱۹۸۵ برای رضایت از زندگی ساخته شده است (دینر^۲ و همکاران، ۱۹۸۵). مقیاس رضایت از زندگی، یک مقیاس پنج ماده‌ای است و برای نمره‌گذاری آن از یک روش ساده لیکرت استفاده می‌شود که از یک (کاملاً مخالفم) تا هفت (کاملاً موافقم) را در برمی‌گیرد، از این رو

1. Satisfaction with Life Scale (SWLS)

2. Diener

دامنه نمره‌های این مقیاس از نمره ۵ تا ۳۵ نوسان دارد. نمرات بالاتر نشان‌دهنده رضایت بیشتر از زندگی است. درباره اعتبار این مقیاس نیز ضریب آلفا برابر ۰/۸۷ و ضریب باز آزمایی آن، برابر ۰/۸۲ گزارش شده است (دینر و همکاران، ۱۹۸۵). همچنین به کمک آزمون اسکری و مقادیر ویژه، شمار عوامل انتزاع شده را تعیین نمودند. به کمک این ملاک تنها یک عامل انتزاع شد که ۰/۶۶ از واریانس را تشکیل می‌داد (واتسون و کلارک^۱، ۱۹۸۸). در ایران نیز روایی و پایایی مقیاس رضایت از زندگی، مناسب بوده و از ضریب آلفای کرون باخ برابر با ۰/۸۵ و اعتبار و باز آزمایی آن با فاصله ۶ هفته برابر ۰/۸۴ محاسبه گردیده است (مظفری، ۲۰۰۴). همچنین درباره روایی همگرایی مقیاس رضایت از زندگی با مقیاس عاطفه مثبت و منفی ضریب ۰/۲۷ گزارش شده است (آزاد مرزآبادی و تارخورانی، ۲۰۰۷).

پرسشنامه رضایت زناشویی هادسون^۲. این پرسشنامه دارای ۲۵ سؤال است. شاخص رضایت زناشویی مانند بیشتر ابزارهای اندازه‌گیری والیمر نخست با معکوس نمودن و جمع کردن نمره‌های سؤال‌های ۱، ۳، ۵، ۸، ۹، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۱۷، ۱۹، ۲۰، ۲۱ و ۲۳ محاسبه می‌شود، سپس این نمره‌ها با نمره‌های باقی مانده سؤال‌ها جمع می‌شود؛ شماره سؤالات کامل شده کسر می‌گردد؛ این رقم در ۱۰۰ ضرب می‌شود و بر ۶ برابر رقم سؤالات پاسخ‌داده شده تقسیم می‌شود. دامنه رقم به‌دست آمده میان ۰ تا ۱۰۰ است. نمره‌های بالاتر آن نشانه گسترده‌تری یا شدت مشکلات است. میانگین آلفای شاخص رضایت زناشویی ۰/۹۶ است که نشان‌دهنده همسانی درونی عالی است. شاخص رضایت زناشویی با ضریب همبستگی ۰/۹۶ در باز آزمایی دوساعته از یک اعتبار کوتاه‌مدت عالی برخوردار است. شاخص رضایت زناشویی، روایی هم‌زمان خوبی دارد و با آزمون سازگاری زناشویی لاک - والاس^۳ همبستگی معنی‌داری نشان می‌دهد. همچنین این شاخص از روایی بسیار خوب و با معنایی برای متمایز کردن همسرهای مشکل‌دار و همسرهای ظاهراً بدون مشکل برخوردار است. روایی این آزمون از طریق روش

1. Watson, Clark

2. Index of marital satisfaction (IMS)

3. Lock.Wallace Marital adjustment Test

دو نیمه کردن ۰/۹۸ است. افزون بر این، شاخص رضایت زناشویی دارای روایی سازه‌ای خوبی است و با مقیاس‌هایی که نباید همبستگی داشته باشد، همبستگی ضعیفی نشان می‌دهد و با چندین مقیاس که باید همبستگی خوبی داشته باشد، مانند مقیاس رضایت جنسی و مشکلات زناشویی همبستگی معنی‌داری نشان می‌دهد (ثنایی، ۱۳۸۴).

مقیاس خود کارآمدی عمومی^۱: این آزمون، در سال ۱۹۷۹ به دست شوارتزر و جروسالم^۲ ساخته شده و دربرگیرنده ده سؤال است که خود کارآمدی را بر اساس گرایش آزمودنی می‌سنجد. آزمودنی‌ها، میزان توافقشان را با هر گویه در طیف لیکرت چهارتایی از «کاملاً مخالفم» با نمره ۱ تا «کاملاً موافقم» با نمره ۴ نشان می‌دهد. پایایی این آزمون از طریق آلفای کرون باخ در دامنه‌ای میان ۰/۷۵ تا ۰/۹۰ قرار گرفته است (شوارتزر و جروسالم، ۱۹۷۹) و نمره بالا در این مقیاس نشان‌دهنده خود کارآمدی قوی در فرد است (اوگونیمی و مابکوجه^۳، ۲۰۰۷). آلفای کرون باخ در پژوهش رجیبی (۲۰۰۶) برابر با ۰/۸۲ گزارش شده است که نشان می‌دهد این مقیاس ابزاری یک بعدی است که ۶۹/۳۸ درصد از واریانس گویه‌ها را تبیین می‌کند و از این نظر اعتبار قابل قبولی دارد.

پرسشنامه خوش‌بینی^۴: در این پژوهش جهت اندازه‌گیری خوش‌بینی از آزمون بازنگری شده جهت‌گیری زندگی (LOT-R)، شیر، کارور و بریج^۵ (۱۹۹۴) استفاده شد. این آزمون تفاوت‌های فردی در خوش‌بینی را می‌سنجد و دربرگیرنده ۶ ماده است (سه عبارت مثبت و سه عبارت منفی). پرسشنامه خوش‌بینی، ابزاری خود گزارشی است و هر آزمودنی با یکی از پنج گزینه (کاملاً موافقم) تا (کاملاً مخالفم) به هر ماده پاسخ می‌دهند. این گزینه‌ها به ترتیب از صفر (کاملاً مخالفم) تا چهار (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شوند. شیر و همکاران (۱۹۹۴)،

1. General Self.Efficacy Scale (GSE)

2. Schwarzer, Jerusalem

3. Ogunyemi, Mabekoje

4. Life orientation test.revised (LORT. R)

5. Scheier, Carver, Bridges

درباره پایایی و روایی این آزمون پژوهشی به عمل آوردند، همان‌گونه که انتظار می‌رفت، خوش‌بینی به‌طور مثبت با خود تسلطی و حرمت خود و به‌طور منفی با اضطراب خصیصه‌ای و روان‌آزرده‌خویی همبسته است. همچنین، همسانی درونی ۶ ماده پرسشنامه ۰/۷۸ به‌دست آمده که ضریب قابل قبولی است. بارکر (۲۰۰۳) ضریب آلفا را برای مردان ۰/۷۷ و برای زنان ۰/۸۴ به دست آورده است. شیر و همکاران (۱۹۹۴)، پایایی آزمون را به روش باز آزمایی در فاصله ۲۸ ماه، ۰/۷۹ محاسبه نموده‌اند که نشانگر آن است که این آزمون از ثبات نسبی برخوردار است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرون باخ برای پرسشنامه خوش‌بینی ۰/۶۷ به دست آمد که نشان‌دهنده همسانی درونی قابل قبول پرسشنامه خوش‌بینی است.

اطلاعات گردآوری شده به‌وسیله نرم افزار آماری AMOS و SPSS تجزیه و تحلیل شد. نتایج در گستره آمار توصیفی به‌صورت فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد و در گستره آمار استنباطی، اطلاعات از طریق روش‌های آماری رگرسیون، همبستگی پیرسان و تحلیل مسیر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

درباره متغیر سن آزمودنی‌ها، ۷۹ نفر (۳۲/۹ درصد) که بیشترین تعداد آزمودنی‌ها هستند در دامنه سنی ۳۱ تا ۳۵ سال قرار دارند. همچنین دامنه سنی ۴۶ تا ۵۰ سال با فراوانی ۲ نفر (۰/۸ درصد) همه نمونه، کمترین تعداد آزمودنی‌ها را شامل می‌گردد. میانگین سنی نمونه $8/24 \pm$ است. ۳۳/۴۸ درصد از دواج، فاصله یک تا پنج سال بیشترین فراوانی مدت ازدواج را با ۱۰۷ نفر به خود اختصاص داده و کمترین فراوانی در دامنه میان پنج تا ده سال با ۵۶ نفر است.

برای بررسی فرضیه‌ها نیازمند استفاده از آزمون‌های پارامتریک هستیم اما یکی از پیش فرض‌های انجام آزمون‌های پارامتریک، نرمال بودن توزیع نمرات آزمودنی‌ها در متغیرهای مورد مطالعه است. برای بررسی این پیش فرض در این پژوهش از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف استفاده گردیده است که نتایج این آزمون در جدول زیر موجود است.

جدول ۱. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف

میانتگین	انحراف استاندارد	آماره Z	سطح معنی داری
۲۸/۸۴	۴/۶۷	۱/۲۹	۰/۰۶۸
۳۰/۵۸	۵/۶۷	۱/۲۴	۰/۰۷
۲۰/۵۲	۲/۹۴	۱/۰۲	۰/۲۳
۷۲/۳۸	۷/۹۳	۱/۰۷	۰/۱۹
۳۴/۷۱	۵/۲۷	۱/۱۶	۰/۱۹
۱/۸۸	۰/۸۶	۰/۹۸۳	۰/۲۸

با توجه به نتایج جدول فوق که در آن مقدار آماره Z و سطح معنی داری مشخص است، از آنجایی که مقدار آماره Z برای هیچ یک از متغیرهای پژوهش معنی دار نیست ($P > ۰/۰۵$)، می توان نتیجه گرفت که توزیع متغیرها نرمال است و پیش فرض نرمال بودن توزیع متغیرها رعایت گردیده و می توان از آزمون های پارامتریک برای بررسی فرضیه پژوهش استفاده کرد. اولین قدم در تحلیل مسیر، بررسی ماتریس همبستگی میان متغیرهای پژوهش است. جدول شماره ۲ نشان دهنده ی ماتریس همبستگی میان متغیرهای پژوهش است. بر اساس این جدول میان تمامی متغیرهای پژوهش همبستگی معنی دار وجود دارد. برای بررسی همبستگی میان متغیرها از آزمون آماری همبستگی پیرسان استفاده شد که نتیجه آن در جدول ۲ موجود است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱- رضایت از زندگی						
۲- رضایت زناشویی	۰/۵۰۶**					
۳- خود کارآمدی	۰/۵۴۲**	۰/۴۵۷**				
۴- خوش بینی	۰/۴۴۵**	۰/۳۸۱**	۰/۱۹۱**			
۵- سن	۰/۴۰۷**	-۰/۱۳۸*	-۰/۲۴۷**	-۰/۱۸۱**		
۶- مدت ازدواج	-۰/۴۱۱**	-۰/۲۲۷**	-۰/۲۳۶**	-۰/۲۳۷**	۰/۷۲۰**	

* ($p < ۰/۰۵$) ** ($p < ۰/۰۱$)

همان گونه که در جدول ۲ مشاهده می شود میان رضایت از زندگی با رضایت زناشویی همان گونه که در جدول ۲ مشاهده می شود میان رضایت از زندگی با رضایت زناشویی ($P < ۰/۰۱$)، رضایت از زندگی با خود کارآمدی ($P < ۰/۰۱$)، رضایت از زندگی با خوش بینی

نقش واسطه‌ای خود کارآمدی و خوش‌بینی در ایمانی، کاظمی رضایی، پیرزاده، ولیخانی و کاظمی رضایی

($P < 0/01$)، رضایت از زندگی با سن ($P < 0/01$) و رضایت از زندگی با مدت ازدواج ($0/01 < P$) ارتباط معنی‌داری وجود دارد. سایر ضرایب همبستگی متغیرها همراه با سطوح معنی‌داری آن‌ها در جدول ۲ قابل مشاهده است.

با توجه به اینکه در ادامه این بخش برای بررسی فرضیه‌ها به تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق روش تحلیل رگرسیون و تحلیل مسیر می‌پردازیم برای اینکه آشکار شود متغیرهای خود کارآمدی و خوش‌بینی در میان دو متغیر رضایت زناشویی و رضایت از زندگی نقش واسطه‌ای دارد باید پس از وارد شدن این دو متغیر به معادله رگرسیونی مقدار ضریب همبستگی چندگانه و ضریب تعیین تغییر کند و مقدار ضرایب رگرسیونی استاندارد کاهش پیدا کند. برای بررسی این مطلب از رگرسیون چندمتغیری گام به گام استفاده کرده‌ایم که نتایج آن در جدول زیر موجود است.

جدول ۳. نتایج معادله رگرسیونی برای بررسی ارتباط متغیرها

مدل	آماره متغیرها	B	S.E	β	T	R	R ²	F	P
	مقدار ثابت	۶۹/۱۶	۱۰/۳۰	-	۶/۷۱	-	-		
	رضایت زناشویی	۰/۹۰۷	۰/۱۰۳	۰/۴۵۹	۸/۸۳	۰/۵۰۶	۰/۳۷۲	۷۰/۲۸	۰/۰۰۱
	سن	-۱/۰۲	۰/۱۵۴	-۰/۳۴۴	-۶/۶۱				
	مقدار ثابت	۵۰/۱۲	۱۰/۰۷	-	۴/۹۷	-	-		
	رضایت زناشویی	۰/۵۹۷	۰/۱۰۸	۰/۳۰۲	۵/۵۲	۰/۶۷۹	۰/۴۵۲	۵۰/۲۰	۰/۰۰۱
	سن	-۰/۵۷۶	۰/۲۰۷	-۰/۱۹۴	-۲/۷۷				
	خود کارآمدی	۱/۷۴	۰/۲۹۳	۰/۳۲۷	۵/۹۳				
	مقدار ثابت	۲۵/۶۲	۱۰/۶۷	-	۲/۶۸	-	-		
	رضایت زناشویی	۰/۴۴۷	۰/۱۰۸	۰/۲۲۶	۴/۱۲	۰/۷۱۲	۰/۵۰۶	۶۰/۲۵	۰/۰۰۱
	سن	-۰/۷۴	۰/۱۴۲	-۰/۲۴۹	-۵/۲۱				
	خوش‌بینی	۰/۶۹۴	۰/۱۳۸	۰/۲۵۱	۵/۰۱				
	خود کارآمدی	۱/۷۵	۰/۲۸۱	۰/۳۳	۶/۲۵				

** ($p < 0/05$) * ($p < 0/01$)

با توجه به نتایج جدول ۳، متغیرهای رضایت زناشویی، خود کارآمدی و خوش‌بینی بر اساس پیشینه نظری و پژوهشی و هم‌نیطور بر اساس بیشترین میزان ضریب همبستگی (جدول ۲)

با متغیر ملاک، به ترتیب وارد معادله رگرسیون شدند. همینطور برای تعیین اثر متغیرهای جمعیت شناختی بر صمیمیت زناشویی نیز این متغیرها وارد معادله شدند که در نهایت فقط سن توانست در معادله رگرسیونی معنی‌دار شود و مدت ازدواج به دلیل عدم معنی‌داری از معادله حذف شد.

بنابراین همانطور که ملاحظه می‌کنید در مرحله ۱ ابتدا رضایت زناشویی و سن را وارد معادله کردیم، به این ترتیب مقدار ضریب همبستگی (R) $0/506$ و ضریب تعیین $0/372$ به دست آمد، بدین معنا که رضایت زناشویی همراه با سن، حدود 37% از تغییرات رضایت از زندگی را تبیین می‌کنند. ضریب رگرسیون استاندارد رضایت زناشویی و سن به ترتیب $0/344-$ و $0/459$ برآورد شد. در مرحله ۲ متغیر خود کارآمدی نیز همراه با رضایت زناشویی و سن به معادله رگرسیونی وارد شده است که پس از ورود متغیر خود کارآمدی مقدار ضریب همبستگی به $0/679$ افزایش یافته است و ضریب تعیین برابر $0/452$ گردیده است و همچنین ضریب رگرسیون استاندارد میان دو متغیر خود کارآمدی و رضایت از زندگی به $0/327$ کاهش پیدا کرده است. در مرحله ۳ متغیر خوش‌بینی نیز وارد معادله شده است و پس از این مرحله ضریب همبستگی چندگانه به $0/712$ افزایش یافته است و ضریب تعیین $0/506$ گردیده است. ضریب رگرسیون استاندارد خوش‌بینی و رضایت از زندگی نیز به $0/251$ کاهش پیدا کرده است. بدین ترتیب می‌توان نتیجه گرفت که دو متغیر خود کارآمدی و خوش‌بینی در رابطه میان رضایت زناشویی با رضایت از زندگی نقش واسطه‌ای دارند و همینطور میان متغیرهای جمعیت شناختی پژوهش حاضر، سن توانست رضایت از زندگی را به صورت معنی‌داری پیش‌بینی کند.

در ادامه برای بررسی اثر مستقیم رضایت زناشویی بر رضایت از زندگی تحلیل مسیر انجام گرفت که اثری برابر با $0/221$ برآورد شد که در جدول ۷ قابل ملاحظه است. بررسی اثر غیرمستقیم رضایت زناشویی بر رضایت از زندگی از طریق نقش واسطه‌ای دو متغیر خود کارآمدی و خوش‌بینی نیز در جدول ۷ مشاهده می‌شود که دو متغیر دو متغیر خود کارآمدی و خوش‌بینی در مجموع $0/287$ اثر غیرمستقیم بر رضایت از زندگی داشته‌اند ($p < 0/05$). سهم خود کارآمدی در این اثر $0/17$ و سهم خوش‌بینی $0/11$ است که به طور کامل در شکل ۱-۴ (مدل مفهومی پژوهش)، مشاهده می‌شود.

برای بررسی این فرضیه‌ها نیز از روش تحلیل مسیر استفاده گردیده است که نتایج کامل آن در جدول ۷ و شکل ۱ (مدل مفهومی پژوهش)، مشاهده می‌شود.

برای اینکه مشخص شود مدل پیشنهادی ما تا چه حد مناسب و برازنده ی داده‌های پژوهش است از آزمون های برازندگی مدل GFI استفاده کرده‌ایم. این شاخص نیکویی برازش، نسبت مجموع مجذورات تبیین شده توسط مدل به کل مجموع مجذورات ماتریس برآورد شده در جامعه را محاسبه می‌کند. این شاخص از نظر مطلوبیت به ضریب همبستگی شباهت دارد و مقدار آن میان صفر تا یک، متغیر است. هرچه این معیار به عدد یک نزدیکتر باشد، نیکویی برازش مدل با داده‌های مشاهده شده بیشتر است. نتیجه آزمون برازندگی مدل GFI در جدول ۶ برابر با (۰/۶۸۴) است که مناسب بودن مدل را تأیید می‌کند.

جدول ۴. آزمون برازندگی مدل کلی

GFI	شاخص مدل برازندگی
۰/۶۸۴	مقدار به دست آمده

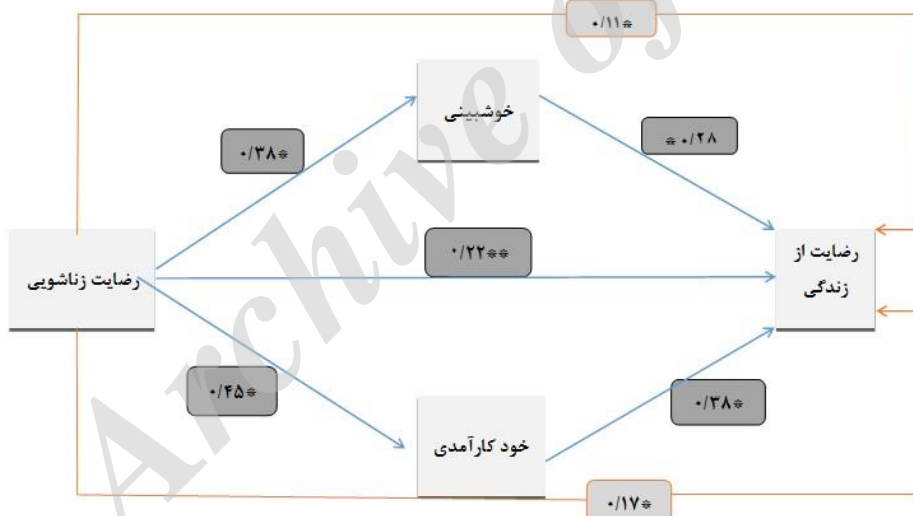
اندازه اثرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای پژوهش در مدل حاصل شده نیز در جدول شماره ۵ آورده شده است.

جدول ۵. میزان و سطح معنی‌داری اثرات مستقیم و غیرمستقیم و کل استاندارد شده

سطح معنی‌داری	اثر کل	سطح معنی‌داری	اثر غیرمستقیم	سطح معنی‌داری	اثر مستقیم	
۰/۰۰۴	۰/۴۵۷*			۰/۰۰۴	۰/۴۵۷**	رضایت زناشویی بر خود کارآمدی
۰/۰۱۴	۰/۳۸۱*		-	۰/۰۱۴	۰/۳۸۱*	رضایت زناشویی بر خوش‌بینی
۰/۰۱۱	۰/۵۰۷*	۰/۰۱۸	۰/۲۸۷*	۰/۰۰۳	۰/۲۲۱**	رضایت زناشویی بر رضایت از زندگی
۰/۰۱۴	۰/۳۸۷*		-	۰/۰۱۴	۰/۳۸۷*	خود کارآمدی بر رضایت از زندگی
۰/۰۱۹	۰/۲۸۸*		-	۰/۰۱۹	۰/۲۸۸*	خوش‌بینی بر رضایت از زندگی

* (p < ۰/۰۵) ** (p < ۰/۰۱)

با توجه به جدول ۵ مشاهده می‌شود که اثرات مستقیم، غیرمستقیم و تمامی مسیرهای پیشنهادی در مدل معنی‌دار می‌باشند. این جدول نشان می‌دهد که رضایت زناشویی افزون بر اثر مستقیم و معنی‌دار ($\beta = 0/221$ و $P < 0/01$) بر رضایت از زندگی به‌طور غیرمستقیم و به واسطه خود کارآمدی و خوش‌بینی و به مقدار ($\beta = 0/287$ و $P < 0/05$) بر رضایت از زندگی تأثیر می‌گذارد و همچنین اثر کل رضایت زناشویی بر رضایت از زندگی ($\beta = 0/507$) است که در ($P < 0/05$) معنی‌دار است. متغیر خود کارآمدی که به‌عنوان متغیر واسطه‌ای در مدل قرار دارد اثری برابر ($\beta = 0/387$) در مدل دارد ($P < 0/05$). متغیر واسطه‌ای دیگر در مدل خوش‌بینی است که اثر آن نیز ($\beta = 0/288$) است و ($P < 0/05$) است. اثر رضایت زناشویی بر خود کارآمدی و خوش‌بینی نیز به ترتیب $0/457$ و $0/381$ است ($P < 0/05$). در شکل ۱ مدل نهایی پژوهش همراه با ضرایب مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم ارائه شده است.



* ($p < 0/05$) ** ($p < 0/01$)

شکل ۱-۴. مدل مفهومی پژوهش

همان‌گونه که شکل ۱-۴ نشان می‌دهد همه مسیرهای مستقیم مانند مسیر رضایت زناشویی بر رضایت از زندگی $\beta = 0/22$ ، مسیر رضایت زناشویی با خوش‌بینی ($\beta = 0/38$)، مسیر رضایت زناشویی با خود کارآمدی ($\beta = 0/45$)، مسیر خوش‌بینی با رضایت از زندگی ($\beta = 0/28$)، مسیر

نقش واسطه‌ای خود کارآمدی و خوش‌بینی در ایمانی، کاظمی رضایی، پیرزاده، ولیخانی و کاظمی رضایی

خود کارآمدی با رضایت از زندگی ($\beta = 0/38$)، معنی‌دار هستند. همچنین نتایج مسیر غیرمستقیم مدل پیشنهادی پژوهش به این صورت در شکل ۱-۴ نشان داده شده است که اثر رضایت زناشویی بر رضایت از زندگی با نقش واسطه‌ای خود کارآمدی بیشتر از نقش واسطه‌ای خوش‌بینی میان رضایت زناشویی با رضایت از زندگی است. به طوری که اثر خود کارآمدی (۰/۱۷) و اثر خوش‌بینی (۰/۱۱)، است ($P < 0/05$).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش واسطه‌ای خوش‌بینی و خود کارآمدی در رابطه میان رضایت زناشویی و رضایت از زندگی بود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که هر دو متغیر خود کارآمدی و خوش‌بینی در رابطه میان رضایت زناشویی با رضایت از زندگی نقش واسطه‌ای کمابیش دارند. در واقع، نتایج نشان داد که افزون بر اینکه رضایت زناشویی به طور مستقیم روی رضایت از زندگی تأثیر می‌گذارد، به طور غیرمستقیم از طریق خوش‌بینی و خود کارآمدی نیز بر روی رضایت از زندگی تأثیرگذار است. از این رو، نتایج از این فرض که رضایت زناشویی همسران تاندازه‌ای با ایجاد نگرش خوش‌بینانه و نیز باور آنان به توانایی‌های خود به گسترش و افزایش رضایت از همه جنبه‌های زندگی می‌انجامد.

از یافته‌های پژوهش حاضر این بود که رضایت زناشویی به طور مثبت معنی‌داری رضایت زندگی را پیش‌بینی کرد. این یافته با یافته پژوهش‌های حجت پناه و رنجبرکهن (۱۳۹۲) همسو است. از میان انواع مختلف روابط که انسان برقرار می‌سازد، چه بسا رابطه زناشویی مهم‌ترین رابطه پس از رابطه با مادر به شمار می‌رود. از این رو، رضایت یا ناراحتی از رابطه‌ای که فرد با همسر خود برقرار می‌کند می‌تواند همه جنبه‌های زندگی وی را تحت تأثیر قرار دهد. به تبع فردی که از رابطه خود با همسرش در جنبه‌های مختلف زندگی زناشویی رضایت و خشنودی دارد، چه بسا به این کشیده شود که وی از زندگی به طور کلی و در جنبه‌های مختلف آن به طور جزئی رضایت داشته باشد.

نتایج دیگر نشان داد که رضایت زناشویی توانست به‌طور مثبت معنی‌داری خوش‌بینی و خود کارآمدی را پیش‌بینی نماید. این یافته با پژوهش‌های پیشین که نشان داده‌اند در رضایت زناشویی با خوش‌بینی در میان آموزگاران (عطاری، عباسی سرچشمه و مهرابی زاده هنرمند، ۱۳۸۵؛ مردانی حموله وحیدری، ۱۳۸۹) و خود کارآمدی در کارکنان بیمارستان (وزیری و همکاران، ۱۳۸۹) رابطه مثبت دارد، همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت، از آنجایی که رضایت زناشویی احساسی توأم با خوشنودی، رضایت و لذت است (ترکمنی، ۱۳۸۳) منجر به حس اعتماد میان فردی در میان همسران می‌شود. همین موضوع شاید منجر به این خواهد شد که آنان نسبت به خود، رابطه میان خود، زندگی و به‌طور کلی دنیا نگرش خوش‌بینانه داشته باشند و با حمایتی که همسران از یکدیگر می‌کنند مایه باور به توانایی خود در جهت انجام کارهای مهم و نیز حل دشواری‌ها و مسائل زندگی می‌شود.

نتایج دیگر نشان داد که خوش‌بینی و خود کارآمدی توانستند به‌طور مثبت معنی‌داری رضایت از زندگی را پیش‌بینی کنند. این یافته با پژوهش‌های پیشین (پور سردار و همکاران، ۱۳۹۱) که نشان داده‌اند افزایش خوش‌بینی، کاهش مشکلات هیجانی «فشار روانی، اضطراب و افسردگی» را در پی دارد و کاهش این مشکلات به افزایش میزان رضایت از زندگی می‌انجامد. بر پایه گزارش و کچیو، جربینو، پاستولی^۱ و همکاران (۲۰۰۷) باورهای خود کارآمدی بالا سبب مدیریت هر چه بهتر روابط میان فردی می‌شود و به این طریق رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کند. همچنین احدی و همکاران (۱۳۸۸) در پژوهش خود نشان دادند که میان خود کارآمدی و رضایت از زندگی رابطه مثبت و همسو وجود دارد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت، از آنجایی که خوش‌بینی گونه‌ای الگوی فکری قابل آموزش و یادگیری است که به افراد در رویارویی با شرایط دشوار کمک می‌کند (کارور^۲ و همکاران، ۲۰۱۰) و نیز افراد خوش‌بین از رفتارهای انطباقی و سازگاری روان‌شناختی (جونز^۳ و همکاران، ۲۰۰۸) و

1. Vecchio & Gerbino & Pastorelli,

2. Carver.

3. Jones

حرمت خود بالا (وبر^۱ و همکاران، ۲۰۱۰) برخوردارند، همه این‌ها منجر به این می‌شود که کسانی که خوش میان هستند با توجه به اینکه در هر کاری که می‌کنند نتایج و پیامدهای مثبتی را در نظر می‌گیرند و در کوشش هستند تا در رویدادها و پیشایندهای منفی معانی مثبت را دریابند به تبع از زندگی نیز رضایت خواهند داشت. از سوی دیگر، ویژگی‌هایی چون سطح عملکرد بالا و هماهنگی با توانایی‌ها، جستجوی موفقیت‌های تازه، توانایی مسئله‌گشایی، نترسیدن از شکست، انتخاب اهداف بالاتر، تعهد و پایداری در رسیدن به آن‌ها و تسلط بر خود هنگامی که عقب‌نشینی لازم است از خصوصیات افراد با خود کارآمدی بالا است (جلاس^۲ و همکاران، ۲۰۱۶) و نیز کسانی که خود کارآمدی بالایی دارند با توجه به اینکه به توانایی خود برای فائق آمدن به مسائل و مشکلات زندگی باور دارند زندگی را به‌عنوان چالشی برای به ثمر رساندن اهداف خود می‌دانند. از این‌رو این ویژگی‌ها و این دیدگاه و نگرش منجر به این می‌شود که افراد با خود کارآمدی بالا احساس رضایت از زندگی بیشتری را تجربه کنند.

روانشناسان و مشاوران خانواده می‌توانند با آموزش خوش‌بینی و خود کارآمدی و بالا بردن آن‌ها در زوجین، منجر به افزایش رضایت زندگی و رضایت زناشویی شوند. به طوری که آموزش خوش‌بینی و خود کارآمدی منجر به افزایش رضایت زندگی و رضایت زناشویی می‌شود. همچنین بالا بردن رضایت زناشویی در بالا بردن رضایت از زندگی زوجین کارساز است.

این پژوهش دارای محدودیت‌هایی نیز است که باید مورد توجه قرار بگیرند. نخست اینکه نتیجه‌گیری علی از نتایج پژوهش حاضر به سبب ماهیت داده‌های پژوهش (همبستگی) شدنی نیست. همچنین نمونه پژوهش حاضر تنها از زنان تشکیل می‌شد که این می‌تواند به دلیل تفاوت جنسیتی میان زن و مرد بر نتایج تأثیرگذار باشد. افزون بر این‌ها، پژوهش حاضر تنها روی افراد

1. Weber

2. Jelas

نقش واسطه‌ای خود کارآمدی و خوش‌بینی در ایمانی، کاظمی رضایی، پیرزاده، ولیخانی و کاظمی رضایی

آموزگار صورت گرفته است که دو مورد پسین می‌توانند تعمیم‌پذیری نتایج را تحت تأثیر قرار دهند.

از این رو با توجه به محدودیت‌ها و نتایج پژوهش می‌توان پیشنهادها را زیر را برای پژوهش‌های آینده در این زمینه داد. پژوهش‌های آینده می‌توانند با به‌کارگیری پژوهش‌های طولی یا آزمایشی همین موضوع را موردسنجش دوباره قرار دهند. پژوهش‌های آینده باید نقش جنسیت و مشاغل مختلف را نیز موردتوجه قرار دهند. در این پژوهش دو متغیر خوش‌بینی و خود کارآمدی که دو متغیر کمابیش درون فردی به‌عنوان متغیرهای واسطه مورد ارزیابی قرار گرفتند، با وجود این با توجه به اینکه رضایت زناشویی بیشتر یک متغیر میان فردی است، از این رو پژوهش‌های آینده می‌توانند نقش متغیرهای میان فردی همچون سبک‌های دل‌بستگی را به‌عنوان متغیر واسطه‌ای در رابطه میان رضایت زناشویی و رضایت زندگی مورد آزمون قرار دهند.

سپاس و قدردانی. نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از همسرهای شرکت کننده در پژوهش و همه کسانی که در انجام این پژوهش همکاری داشته‌اند، تقدیر و تشکر نمایند.

منابع

احدی، بتول؛ نریمانی، محمد؛ ابوالقاسمی، عباس و آسیایی، مریم. (۱۳۸۸). بررسی ارتباط هوش هیجانی، سبک اسناد و خود کارآمدی با رضایت از زندگی در زنان شاغل. *مطالعات تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی*، ۱۰(۱)، ۱۱۷-۱۲۷.

بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۹۱). *روش‌های پژوهش در روان‌شناسی و علوم تربیتی*، جلد دوم، تهران: نشر دوران.

پور سردار، نوراله؛ پور سردار، فیض اله؛ پناهنده، عباسی، سنگری، علی اکبر و عبدی زرین سهراب. (۱۳۹۱). تأثیر خوش‌بینی «تفکر مثبت» بر سلامت روانی و رضایت از زندگی: یک مدل

روان‌شناختی از بهزیستی. *مجله پژوهشی حکیم*، ۱۶(۱)، ۴۹-۴۲.

ترکمنی، زهرا. (۱۳۸۳). *بررسی میزان رضایت زناشویی زنان در ازدواج‌های درون فAMILI و برون. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.*

نقش واسطه‌ای خود کارآمدی و خوش‌بینی در ایمانی، کاظمی رضایی، پیرزاده، ولیخانی و کاظمی رضایی

ثنایی، باقر؛ علاقبند، ستیلا و هومن، عباس. (۱۳۸۷). مقیاس های سنجش خانواده و ازدواج. تهران: انتشارات بعثت.

حجت پناه، مینا و رنجبر کهن، زهره. (۱۳۹۲). رابطه رضایت جنسی، رضایت زناشویی و رضایت زندگی زوجین. چشم‌انداز امین در روانشناسی کاربردی، سال اول، شماره ۱. حسینی، سیده مریم؛ رضایی، آذر میدخت و کیخسروی بیگ زاده، زهره. (۱۳۹۰). مقایسه‌ی حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی و افسردگی و شادکامی در سالمندان زن و مرد. جامعه‌شناسی زنان، ۲(۴)، ۱۶۲-۱۴۳.

رحمانی، اعظم و الله قلی، لیلا. (۱۳۸۸). نقش فاصله سنی زوجین در رضایت از زندگی زناشویی و رضایت جنسی. دانشگاه علوم پزشکی لرستان دانشکده پرستاری و مامایی، ۵(۱۶ و ۱۷)، ۲۱-۱۵.

زندگی پور، طیبه و مومنی جاوید؛ مهر آور. (۱۳۹۰). بررسی رابطه رضایت زناشویی و رضایت شغلی در کارکنان شرکت آب و فاضلاب استان تهران. مشاوره شغلی و سازمانی، ۳(۷)، ۱۱۳-۱۲۹. سیف، علی اکبر. (۱۳۷۹). روانشناسی پرورشی نوین: روانشناسی یادگیری و آموزش. تهران: دوران صادقی، (۱۳۸۹). بررسی عوامل تأثیرگذار بر رضایت زندگی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم پزشکی ایران.

عطاری، یوسفعلی؛ عباسی سرچشمه؛ ابوالفضل و مهربانی زاده هنرمند، مهناز. (۱۳۸۵). بررسی روابط ساده و چند گانه نگرش مذهبی، خوش‌بینی و سبک‌های دل‌بستگی با رضایت زناشویی در دانشجویان مرد متاهل دانشگاه شهید چمران اهواز. مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، ۳(۱۳)، ۱۱۰-۹۳.

علی بیگ، فتانه؛ احمدی، سید احمد؛ فرحبخش، کیومرث؛ عابدی، احمد؛ علی بیگ، مرتضی. (۱۳۹۱). تأثیر آموزش خوش‌بینی بر کیفیت زندگی دانشجویان دختر مقیم خوابگاه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۱۲(۹)، ۷۲۰-۷۰۹.

گنجی ارجنگی، معصومه و فراهانی، محمد نقی. (۱۳۸۸). رابطه تنیدگی شغلی و خود کارآمدی با رضایت از زندگی در امدادگران حوادث گاز استان اصفهان. پژوهش در سلامت روان‌شناختی، ۲(۳)، ۲۴-۱۵.

نقش واسطه‌ای خود کارآمدی و خوش‌بینی در ایمانی، کاظمی رضایی، پیرزاده، ولیخانی و کاظمی رضایی

مردانی حموله، مرجان و حیدری، هایده. (۱۳۸۹). ارتباط خوش‌بینی و سبک‌های دل‌بستگی با رضایت زناشویی در کارکنان بیمارستان. *فصلنامه دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه*، ۱(۱)، ۴۶-۵۲.

نصیری، حبیب اله و جوکار، بهرام. (۱۳۸۷). معنی‌داری زندگی، امید، رضایت از زندگی و سلامت روان در زنان. *پژوهش زنان*، ۶(۲)، ۱۵۷-۱۷۶.

نظری چگنی، اکرم؛ بهروزی، ناصر؛ مهرابی زاده هنرمند، مهناز و هاشمی شیخ‌شبابی، اسماعیل. (۱۳۹۱). رابطه سبک دل‌بستگی ایمن، خوش‌بینی و حمایت اجتماعی با رضایت از زندگی در

دانشجویان دختر. *فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ*، ۴(۱۵)، ۴۵-۵۷.

نوری، ن. ا. (۱۳۸۵). نقش خوش‌بینی در کاهش اضطراب. *مجله راه تربیت*، شماره ۳، مرکز جهانی، معاونت فرهنگی.

وزیری، شهرام؛ کاشانی، فرح لطفی؛ حسینیان، سیمین و بهرام غفاری، سارا. (۱۳۸۹). خود کارآمدی جنسی و رضایت زناشویی. *اندیشه و رفتار*، ۴(۱۶)، ۷۵-۸۱.

Azad-Marzabadi, E., Tarkhorani, H., & Emami Khonsari, N. (2007). The relation between job stress and job satisfaction in a group of personnel. *JBS*, 1(2), 121-29.

Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American psychologist*, 37(2), 122.

Bayram Özdemir, S., Cheah, C. S., & Coplan, R. J. (2016). Processes and conditions underlying the link between shyness and school adjustment among Turkish children. *British Journal of Developmental Psychology*.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical psychology review*, 30(7), 879-889.

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.

Diener, E., Horwitz, J., & Emmons, R. A. (1985). Happiness of the very wealthy. *Social Indicators Research*, 16(3), 263-274.

Edlati, A., & Redzuan, M. (2010). Perception of women towards family values and their marital satisfaction. *Journal of American Science*, 6(4), 132-137.

Hawkins, A. J., Carroll, J. S., Doherty, W. J., & Willoughby, B. (2004). A comprehensive framework for marriage education*. *Family Relations*, 53(5), 547-558.

- Huber, C. H., Navarro, R. L., Womble, M. W., & Mumme, F. L. (2010). Family resilience and midlife marital satisfaction. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 6(1): 1-10.
- Jelas, Z. M., Azman, N., Zulnaidi, H., & Ahmad, N. A. (2016). Learning support and academic achievement among Malaysian adolescents: the mediating role of student engagement. *Learning Environments Research*, 1-20.
- Jones, T., DeMore, M., Cohen, L. L., O'Connell, C., & Jones, D. (2008). Childhood healthcare experience, healthcare attitudes, and optimism as predictors of adolescents' healthcare behavior. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 15(3), 234-240.
- Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Personality and individual differences*, 40(6), 1281-1290.
- Mozafary Sh. Mental soldiers psychology corolitions, master of science thesis clinical psychology. shiraz university. 2004.
- Ogunyemi, A. O., & Mabekoje, S. O. (2007). Self-efficacy, risk-taking behavior and mental health as predictors of personal growth initiative among university undergraduates. *Journal of Research in Educational Psychology*, 12, 349-362.
- Paciello, M., Ghezzi, V., Tramontano, C., Barbaranelli, C., & Fida, R. (2016). Self-efficacy configurations and wellbeing in the academic context: A person-centred approach. *Personality and Individual Differences*, 99, 16-21.
- Raghunathan, K., Allen, S., & Jacob, E. (2016). Learning preferences of Enrolled Nursing students: educational preparation and training for workplace readiness. *Refereed papers*, 33.
- Rajabi, Gh. R. (2006). An investigation into thereliability and validity of General Self Efficacy Scale-10. *The Journal of Modern Thoughts in Education*, 2,111-122. (Persian).
- Scheier, M. F., Carver, S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): Reevaluation of the orientation test. *Journal of Personality And Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1979). General perceived self-efficacy. In J. Weinmanr, S.W. & M.Johnston (eds.), *Measures in health Psychology: A User's Portfolio*. England: NFER-Nelson.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). *Positive psychology: An introduction* (pp. 279-298). Springer Netherlands.

- Taylor SE, Stanton AL. Coping resources, coping processes, and mental health. *Annu Rev Clin Psychol.* 2007; 3: 377-401
- Vecchio, G. M., Gerbino, M., Pastorelli, C., Bove, G. D., Caprara, V. G. (2007). Multi-faceted Self efficacy Beliefs as Predictors of Life Satisfaction in Late Adolescence. *Personality and Individual Differences*, 43, 1807-1818.
- Watson D, Clark L.A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and Social Psychology.* 1988, 54; 1063-70.
- Weber S, Puskar KR, Ren D. Relationships between depressive symptoms and perceived social support, self-esteem, & optimism in a sample of rural adolescents. *J Issue Ment Health Nurs.* 2010; 31(9):584–88.
- Wynne, K. T. (2016). Exploring Crossover Effects Among Working Spouses Through The Lens Of Social Cognitive Theory: Soc And Work-Family Conflict.