



پیش بینی رضایت از زندگی بر اساس عواطف مثبت و امید به زندگی در زنان متقاضی طلاق

عاطفه رجائی^۱

۱. دانش آموخته کارشناسی ارشد گروه روانشناسی بالینی، واحد بین المللی کیش، دانشگاه آزاد اسلامی، کیش، ایران

Persianarj@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۸/۲۱ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۰/۰۸

چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر، پیش بینی کیفیت زندگی بر اساس عواطف مثبت و امید به زندگی در زنان متقاضی طلاق بود. این پژوهش از نوع پژوهش های بنیادی و با روش همبستگی از نوع پیش بینی پذیری انجام شد. جامعه آماری این تحقیق را تمامی زنان متقاضی طلاق ارجاع شده از دادگستری به کلینیک های مشاوره شهر تهران در سال ۱۴۰۳ تشکیل می دادند. در این پژوهش تعداد ۲۵۰ پرسشنامه به صورت آنلاین به متقاضیانی که بصورت تصادفی از بین مراجعان ارجاعی انتخاب شده بودند توزیع شد. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسشنامه های رضایت از زندگی داینر و همکاران (SWIS)، پرسشنامه عواطف مثبت وینر و همکاران و پرسشنامه امید به زندگی اشنايدر بود. برای تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS نسخه ۲۵ و روش های آماری توصیفی و استنباطی نظیر همبستگی و رگرسیون چند متغیره استفاده شد. نتایج تحلیل آماری نشان داد که رضایت از زندگی بر اساس عواطف مثبت و امید به زندگی در زنان متقاضی طلاق قابل پیش بینی است ($p < 0.05$). نتایج این پژوهش نشان می دهد که کیفیت زندگی بر اساس امید به زندگی و مولفه های آن یعنی تفکر راهبردی و عاملی در زنان متقاضی طلاق قابل پیش بینی است، از طرفی رضایت زندگی بر اساس عاطفه مثبت و مولفه های آن نیز قابل پیش بینی می باشد.

کلید واژه ها: کیفیت زندگی، امید به زندگی، عواطف مثبت، زنان متقاضی طلاق.

مقدمه

میزان رضایت از زندگی یکی از شاخص های مهم بهداشت روانی، است. رضایت از زندگی به سلامتی مرتبط شده است و نارضایتی یکی از عوامل پیش بینی کننده بیماری و مرگ تلقی می گردد. رضایت از زندگی بر عواملی که پیش بینی کننده سلامتی هستند مانند رفتار سلامتی، حمایت اجتماعی و گزارش فرد از سلامتی تأثیرگذار است در مقابل ارتباط بین نارضایتی و سایر ریسک فاکتورهای سلامتی مانند کمبود رفتار سلامتی و ... نیز تأیید شده است (افشانی و شیرینی محمد آباد، ۱۳۹۵). احساس رضایت از ضروری ترین خواسته های فطری و نیازهای روانی انسان به شمار می رود و به دلیل تأثیرات عمده بر سالم سازی و بهسازی جامعه، مدت مدیدی است ذهن آدمیان را به خود مشغول کرده است؛ به طوری که امروزه بسیاری از ملل به نوعی در صدد ایجاد یک جامعه سالم و بانشاط هستند، زیرا به نظر می رسد احساس رضایت، انسانها را برای زندگی بهتر و بازدهی بیشتر آماده می کند و دلبستگی های فرد را به محیط گسترده تر می کند (رجبی، زینلی قورت و رضایی خرمی، ۱۴۰۲).

مراد از رضایت از زندگی، نگرش فرد، ارزیابی عمومی نسبت به کلیت زندگی خود، همچون زندگی خانوادگی و تجربه آموزشی است. در واقع می توان رضایت از زندگی را مفهومی کلی و ناشی از نحوه ادراک شناختی و عاطفی شخص از کل زندگی دانست. افراد با احساس رضایت بالا، از زندگی هیجان های مثبت بیشتری را تجربه می کنند و از خود، گذشته و آینده خود و نیز از دیگران، رویدادها و حوادث پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند و آنها را خوشایند توصیف می کنند. در حالی که افرادی با احساس رضایت پایین از زندگی، خود، گذشته و آینده خود، دیگران و نیز رویدادها و موقعیت های زندگی خود را نامطلوب ارزیابی کرده و هیجان های منفی مانند اضطراب و افسردگی بیشتری را تجربه می کنند. به اعتقاد روانشناسان، رضایت از زندگی در نتیجه تجربه هیجان های مثبت در زندگی نشأت می گیرد. از دیدگاه آنها رضایت از زندگی هم از برآیند شرایط محسوس زندگی نظیر تحصیل، زندگی زناشویی، شغل و به طور کلی امکانات مالی و رفاهی حاصل می شود و هم متأثر از حالات درونی و ادراکات شخص است که به آن رضایت ذهنی اطلاق می شود (خدابخش پیر کلانی و همکاران، ۱۳۹۳).

جدایی و طلاق رویدادهای زندگی هستند که ممکن است رضایت از زندگی را در دراز مدت تغییر دهند. ادبیات قبلی بهبود رضایت از زندگی پس از انحلال زناشویی را برای اکثر افراد پیشنهاد می کند و به طور همزمان بر ناهمگونی قابل توجهی در میزان و زمان چنین سازگاری تأکید می کند. به نظر می رسد یک مشارکت جدید یک عامل امیدوارکننده برای یک فرآیند تعدیل مثبت پس از جدایی باشد (گلور، گونین-سپاهنی، زnoj و پریگ-چیلو، ۲۰۲۱). بنابراین با توجه به اهمیت متغیرهای فوق در این پژوهش هدف پاسخ به این پرسش بود که آیا عواطف مثبت و امید به زندگی، کیفیت زندگی را در زنان متقاضی طلاق پیش بینی می کنند یا خیر؟

روش پژوهش

جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی زنان متقاضی طلاق ارجاع شده از دادگستری به کلینیک های مشاوره شهر تهران در سال ۱۴۰۳ بود. روش نمونه گیری با توجه به این که مطالعات همبستگی از نوع پژوهش های غیر آزمایشی دسته بندی می شوند (شریفی، ۱۳۸۳) بصورت تصادفی از بین زنان متقاضی طلاق ارجاع داده شده از اداره دادگستری انتخاب گردید. حجم نمونه براساس فرمول تاباچنیک و فیدل (۲۰۰۷) انتخاب شد.

لذا با در نظر گرفتن ۲ متغیر پیش بین (حداقل حجم نمونه ۶۶ نفر برآورد می‌گردد. در پژوهش حاضر جهت قابلیت تعمیم دهی بالاتر و امکان ریزش برخی پرسشنامه ها تعداد ۲۵۰ پرسشنامه توزیع و پرسشنامه سالم جمع آوری شد. پژوهش از نظر هدف بنیادی و از نظر روش و ماهیت در زمره پژوهش‌های توصیفی از نوع همبستگی است.

ابزار گردآوری داده ها

۱- رضایت از زندگی (SWIS)

مقیاس رضایت از زندگی توسط داینر و همکاران (۱۹۸۵) برای اندازه‌گیری سطح رضایت از زندگی کلی افراد طراحی شده است. این مقیاس شامل ۵ سوال با طیف لیکرت ۷ درجه‌ای (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) است. ضرایب پایایی همسانی درونی و بازآزمایی مقیاس در بین دانشجویان به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۲ گزارش شده است (داینر و همکاران، به نقل از شیخی، ۱۳۹۰). این مقیاس توسط بیانی و همکاران (۱۳۸۶) به فارسی ترجمه شده و پایایی آن به روش آلفای کرونباخ و بازآزمایی به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۲ گزارش شده است. روایی سازه این مقیاس نیز از طریق روایی همگرا با استفاده از فهرست شادکامی آکسفورد (آرگیله لو، ۱۹۸۹) و با استفاده از پرسشنامه افسردگی بک برابر با ۰/۵۹- محاسبه و تایید شده است.

۲- پرسشنامه عواطف مثبت

این مقیاس توسط وینر و همکاران (۱۹۸۵) ساخته شده و پنج گویه دارد. آزمودنی به هر گویه‌ی آن روی مقیاس هفت درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم پاسخ می‌دهد. دامنهی نمرات این مقیاس ۵ تا ۳۵ می‌باشد. داینر و همکاران (۱۹۸۵) آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۸۷ و پایایی بازآزمایی آن را ۰/۸۲ گزارش نموده‌اند. پایایی و اعتبار این مقیاس توسط بیانی و همکاران (۱۳۹۶) به دست آمده است. در پژوهش آنان نشان داده شد که پایایی این مقیاس از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و با روش بازآزمایی ۰/۶۹ بوده است. اعتبار سازه‌ای این مقیاس نیز از طریق اعتبار همزمان با استفاده از فهرست شادکامی آکسفورد (آرگیل و هیلز، ۲۰۰۱) و فهرست افسردگی بک (بک و همکاران، ۱۹۶۱) برآورد شد و نتایج نشان داد که با فهرست شادکامی آکسفورد همبستگی مثبت و با افسردگی بک همبستگی منفی دارد (زکی، ۱۳۹۶).

۳- پرسشنامه امید به زندگی

مقیاس امید به زندگی توسط اشنايدر (۱۹۹۸) ساخته شده است و شامل اندازه‌گیری‌های خود گزارشی صفت و حالت امیدواری هستند. این پرسشنامه شامل ۱۲ سوال چهار گزینه‌ای است که آزمودنی از بین پاسخ‌های کاملاً غلط، تا حدی غلط، تا حدی درست و کاملاً درست که به ترتیب نمره ۴ و ۳ و ۲ و ۱ می‌گیرد و در نهایت نمره امیدواری در محدوده ۸-۳۲ قرار می‌گیرد. (دارای ۴ سوال انحرافی که نمره ای به آنها تعلق نمی‌گیرد). همسانی درونی کل آزمون ۰/۷۴ تا ۰/۸۴ است و پایایی آزمون باز آزمون ۰/۸۰ و در دوره‌های بیشتر از ۸ تا ۱۰ هفته از این میزان نیز بالاتر است (اشنايدر و لوپز، ۲۰۰۷ به نقل از (قربانی، ۱۳۸۸). پایایی این آزمون توسط گروه اشنايدر (۱۹۹۸) روی چهار گروه نمونه برابر بود با ۰/۸۴ و پایایی باز آزمایی ۱۰ هفته بعد برابر بود با ۰/۸۰. همبستگی آن با مقیاس ناامیدی بک برابر ۰/۵۱ می‌باشد و همبستگی آن با افسردگی بک برابر ۰/۴۲ می‌باشد. این مقیاس دو آیتیم انگیزه (داشتن راه حل) و اراده (رسیدن به راه حل) را می‌سنجد. ضمناً این پرسشنامه روی ۴۵ آزمودنی ایرانی اجرا شد و پایایی آن ۰/۷۳ به دست آمد و همچنین بین این پرسشنامه با شادکامی آکسفورد که روی ۳۰ آزمودنی اجرا شد همبستگی (اعتبار همزمان) ۰/۹۱ به دست آمد که نشانگر اعتبار این پرسشنامه‌ها بود (حسینی، ۱۳۹۵).

در این پژوهش نیز از روش آلفای کرونباخ جهت بررسی پایایی پرسشنامه استفاده شده است.

آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

در این پژوهش از ۳ پرسشنامه (رضایت از زندگی، عواطف مثبت و امید به زندگی) استفاده شده است. در ادامه آمار توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک پرسشنامه ها مورد بررسی قرار می گیرند.

جدول ۱- آمار توصیفی شاخص رضایت از زندگی

شاخص	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشدگی	کمترین	بیشترین
رضایت از زندگی	۱۵/۸۸	۵/۰۸۴	۰/۲۱۱	-۰/۶۲۰	۵	۲۸

با توجه به جدول ۱- شاخص رضایت از زندگی میانگینی برابر با ۱۵/۸۸ و انحراف معیار ۵/۰۸۴ کسب کرده است.

جدول ۲- آمار توصیفی شاخص پرسشنامه عواطف مثبت

شاخص	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشدگی	کمترین	بیشترین
عواطف مثبت	۱۳/۱۳	۴/۷۰۴	۰/۷۷۰	-۰/۲۴۸	۵	۲۶

با توجه به جدول ۲- شاخص عواطف مثبت میانگینی برابر با ۱۳/۱۳ و انحراف معیار ۴/۷۰۴ کسب کرده است.

جدول ۳- آمار توصیفی متغیرهای پرسشنامه امید به زندگی

متغیر	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشدگی	کمترین	بیشترین
تفکر عاملی	۸/۱۴	۱/۹۰۰	۰/۲۶۲	۰/۵۳۹	۴	۱۴
تفکر راهبردی	۸/۵۴	۲/۳۳۱	۰/۴۰۰	-۰/۴۷۷	۴	۱۴
امید به زندگی	۱۶/۶۹	۳/۵۶۴	۰/۰۱۴	-۰/۴۵۸	۸	۲۶

با توجه به جدول ۳- از بین متغیرهای پرسشنامه امید به زندگی بیشترین امتیاز را تفکر راهبردی با میانگین ۸/۵۴ و انحراف معیار ۲/۳۳۱ و کمترین امتیاز را تفکر عاملی با میانگین ۸/۱۴ و انحراف معیار ۱/۹۰۰ کسب کرده است. همچنین شاخص امید به زندگی میانگینی برابر با ۱۶/۶۹ و انحراف معیار ۳/۵۶۴ کسب کرده است.

بررسی همبستگی بین متغیرهای پژوهش

برای بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش، با توجه به نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و نرمال بودن داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده خواهد شد.

جدول ۴- نتایج آزمون همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیر	عواطف مثبت	تفکر عاملی	تفکر راهبردی	امید به زندگی
رضایت از زندگی	۰/۳۰۷**	۰/۳۲۱**	۰/۴۲۲**	۰/۴۴۷**
عواطف مثبت	۱	۰/۳۰۲**	۰/۳۱۹**	۰/۳۷۰**
تفکر عاملی		۱	۰/۴۱۳**	۰/۸۰۳**
تفکر راهبردی			۱	۰/۸۷۴**
امید به زندگی				۱

** همبستگی در سطح ۰/۰۱ معنادار است. * همبستگی در سطح ۰/۰۵ معنادار است.

همانطور که از داده‌های جدول ۴- مشخص است، سطح معناداری آزمون همبستگی بین متغیرهای پژوهش کوچکتر از مقدار ۰/۰۵ است. در نتیجه رابطه بین متغیرهای پژوهش در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنادار است. با توجه به مثبت بودن مقادیر همبستگی می‌توان بیان کرد که این همبستگی مستقیم است و هر چه یکی از متغیرهای پژوهش در سطح بالاتری باشد، سطح سایر متغیرها نیز بالاتر خواهد بود.

فرضیه ۱: رضایت از زندگی بر اساس عواطف مثبت و امید به زندگی در زنان متقاضی طلاق قابل پیش‌بینی است. برای پیش‌بینی رضایت از زندگی زنان متقاضی طلاق (متغیر وابسته) توسط عواطف مثبت و امید به زندگی (متغیرهای مستقل) از رگرسیون چند متغیره استفاده شده است.

جدول ۵- خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون رضایت از زندگی زنان متقاضی طلاق بر متغیرهای پیش‌بین

گام	مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معناداری	R	R^2	$R^2 \Delta$
۱	رگرسیون	۱۲۱۰/۹۷۶	۱	۱۲۱۰/۹۷۶	۵۸/۳۱۰	۰/۰۰۱	۰/۴۴۷	۰/۲۰۰	۰/۲۰۰
	باقیمانده	۴۸۳۸/۹۲۲	۲۳۳	۲۰/۷۶۸					
۲	رگرسیون	۱۳۵۱/۶۰۲	۲	۶۷۵/۸۰۱	۳۳/۳۷۱	۰/۰۰۱	۰/۴۷۳	۰/۲۲۳	۰/۰۲۳
	باقیمانده	۴۶۹۸/۲۹۶	۲۳۲	۲۰/۲۵۱					

گام ۱: متغیر پیش بین: امید به زندگی

گام ۲: عواطف مثبت

بر اساس نتایج مندرج در جدول ۵- می توان نتیجه گرفت که امید به زندگی، ۲۰ درصد تغییرات رضایت از زندگی زنان متقاضی طلاق و عواطف مثبت ۲/۳ درصد تغییرات را پیش بینی می کنند. میزان F مشاهده شده برای متغیرهای پیش بین در سطح احتمال ۰/۰۰۱ معنادار است. این یافته نشان می دهد که این شاخص ها به صورت معناداری قادر به پیش بینی رضایت از زندگی زنان متقاضی طلاق می باشد.

جدول ۶- ضرایب رگرسیون گام به گام رضایت از زندگی زنان متقاضی طلاق روی متغیرهای پیش بین

شاخص	شاخص ها	B	خطای استاندارد b	β	آماره t	سطح معناداری
عدد ثابت (a)	۴/۳۴۸	۱/۴۴۸	--	۳/۰۰۳	۰/۰۰۳	
امید به زندگی	۰/۵۵۲	۰/۰۸۹	۰/۳۸۷	۶/۲۱۱	۰/۰۰۱	
عواطف مثبت	۰/۱۷۷	۰/۰۶۷	۰/۱۶۴	۲/۶۳۵	۰/۰۰۹	

با توجه به جدول ۶- رابطه امید به زندگی با رضایت از زندگی زنان متقاضی طلاق (۰/۳۸۷) می باشد. آماره t این اثر (۶/۲۱۱) می باشد که در سطح احتمال ۰/۰۵ مثبت و معنادار است. همچنین رابطه عواطف مثبت با رضایت از زندگی زنان متقاضی طلاق (۰/۱۶۴) می باشد. آماره t این اثر (۲/۶۳۵) می باشد که در سطح احتمال ۰/۰۵ مثبت و معنادار است.

فرضیه ۲: رضایت از زندگی بر اساس امید به زندگی در زنان متقاضی طلاق قابل پیش بینی است.

برای پیش بینی رضایت از زندگی زنان متقاضی طلاق (متغیر وابسته) توسط متغیرهای امید به زندگی (متغیرهای مستقل) از رگرسیون چند متغیره استفاده شده است.

جدول ۷- خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه های آماری رگرسیون رضایت از زندگی زنان متقاضی طلاق بر متغیرهای

گام	مدل	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	آماره F	سطح معناداری	R	R^2	$R^2 \Delta$
۱	رگرسیون	۱۰۷۷/۵۳۲	۱	۱۰۷۷/۵۳۲	۵۰/۴۹۲	۰/۰۰۱	۰/۴۲۲	۰/۱۷۸	۰/۱۷۸
	باقیمانده	۴۹۷۲/۳۶۶	۲۳۳	۲۱/۳۴۱					
۲	رگرسیون	۱۲۳۵/۴۶۴	۲	۶۱۷/۷۳۲	۲۹/۷۶۸	۰/۰۰۱	۰/۴۵۲	۰/۲۰۴	۰/۰۲۶
	باقیمانده	۴۸۱۴/۴۳۴	۲۳۲	۲۰/۷۵۲					

گام ۱: متغیر پیش بین: تفکر راهبردی

گام ۲: تفکر عاملی

بر اساس نتایج مندرج در جدول ۷- می توان نتیجه گرفت که تفکر راهبردی، ۱۷/۸ درصد تغییرات رضایت از زندگی زنان متقاضی طلاق و تفکر عاملی ۲/۶ درصد تغییرات را پیش بینی می کنند. میزان F مشاهده شده برای متغیرهای پیش بین در سطح احتمال ۰/۰۰۱ معنادار است. این یافته نشان می دهد که این متغیرها به صورت معناداری قادر به پیش بینی رضایت از زندگی زنان متقاضی طلاق می باشد.

جدول ۸- ضرایب رگرسیون گام به گام رضایت از زندگی زنان متقاضی طلاق روی متغیرهای پیش بین

شاخصها	B	خطای استاندارد b	β	آماره t	سطح معناداری
عدد ثابت (a)	۵/۵۱۷	۱/۴۵۰	--	۳/۸۰۶	۰/۰۰۱
تفکر راهبردی	۰/۷۶۰	۰/۱۴۰	۰/۳۴۹	۵/۴۲۳	۰/۰۰۱
تفکر عاملی	۰/۴۷۵	۰/۱۷۲	۰/۱۷۷	۲/۷۵۹	۰/۰۰۶

با توجه به جدول ۸- رابطه تفکر راهبردی با رضایت از زندگی زنان متقاضی طلاق (۰/۳۴۹) می باشد. آماره t این اثر (۵/۴۲۳) می باشد که در سطح احتمال ۰/۰۵ مثبت و معنادار است. همچنین رابطه تفکر عاملی با رضایت از زندگی زنان متقاضی طلاق (۰/۱۷۷) می باشد. آماره t این اثر (۲/۷۵۹) می باشد که در سطح احتمال ۰/۰۵ مثبت و معنادار است.

فرضیه ۳: رضایت از زندگی بر اساس عواطف مثبت در زنان متقاضی طلاق قابل پیش بینی است.

برای پیش بینی رضایت از زندگی زنان متقاضی طلاق (متغیر وابسته) توسط رضایت از زندگی (متغیر مستقل) از رگرسیون دو متغیره استفاده شده است.

جدول ۹- نتایج تحلیل رگرسیون دو متغیره برای پیش بینی رضایت از زندگی زنان متقاضی طلاق توسط رضایت از زندگی

گویه	β	B		سطح معناداری	R	R^2	آزمون معناداری رگرسیون	
		(استاندارد شده)	آماره t				آماره آزمون F	سطح معناداری
(ضریب ثابت)	۱۱/۵۲۷	--	۱۲/۲۶۶	۰/۰۰۱	۰/۳۰۷	۰/۰۹۴	۲۴/۲۴۹	۰/۰۰۱
رضایت از زندگی	۰/۳۳۲	۰/۳۰۷	۴/۹۲۴	۰/۰۰۱				

با توجه به مقدار آماره آزمون F و سطح معناداری مربوطه، نتیجه می شود که رگرسیون معنادار است. همچنین ضریب تعیین برابر $0/094$ بدست آمده است که بیانگر آنست که $9/4$ درصد از تغییرات مربوط به رضایت از زندگی زنان متقاضی طلاق توسط رضایت از زندگی قابل تبیین و توضیح می باشد.

با توجه به مثبت بودن مقدار b ، رضایت از زندگی زنان متقاضی طلاق بر رضایت از زندگی آنها تاثیر مثبت دارد.

نتیجه گیری و بحث:

نتایج نشان داد رضایت از زندگی بر اساس امید به زندگی و مولفه های آن یعنی تفکر راهبردی و عاملی در زنان متقاضی طلاق قابل پیش بینی است. نتیجه به دست آمده در این فرضیه با نتایج لی و سینگ (۲۰۲۰)، کمری و چنگ (۲۰۱۶)، سنقرآبادی و فتح آبادی (۱۳۹۱)، گلکاری و پورشافعی (۱۳۹۷)، همسوست.

تفکر راهبردی به معنای توانایی فرد در تعیین مسیر و اهداف مشخص برای آینده است. زنانی که در شرایط طلاق قرار دارند و قادر به تدوین اهداف روشن و واقع گرایانه برای زندگی پس از طلاق هستند، می توانند جهت گیری مثبتی در زندگی خود داشته باشند. این نوع تفکر به آنها کمک می کند تا از نگاه کلی نگر و راهبردی بهره ببرند و احساس کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشند. داشتن یک برنامه و هدف مشخص، می تواند احساسات منفی ناشی از طلاق را کاهش دهد و به رضایت بیشتر از زندگی منجر شود. تفکر عاملی نیز به توانایی فرد در شناسایی و به کارگیری منابع و ابزارهای لازم برای رسیدن به اهداف اشاره دارد. زنانی که از این نوع تفکر برخوردارند، نه تنها اهداف خود را مشخص می کنند، بلکه به دنبال راههای عملی برای رسیدن به این اهداف هستند. این تفکر باعث می شود تا این زنان احساس کنند که می توانند از چالش ها عبور کرده و به موفقیت دست یابند. این احساس توانمندی و خودکارآمدی به نوبه خود به افزایش رضایت از زندگی کمک می کند. بنابراین، تفکر راهبردی و تفکر عاملی به زنان متقاضی طلاق کمک می کنند تا با داشتن اهداف مشخص و یافتن راههای عملی برای دستیابی به آنها، زندگی خود را تحت کنترل داشته باشند. این توانایی ها به این زنان اجازه می دهد تا احساس امید و رضایت بیشتری از زندگی داشته باشند، حتی در مواجهه با مشکلات ناشی از طلاق. به این ترتیب، تقویت این ابعاد در برنامه های مشاوره و حمایتی می تواند به بهبود وضعیت روانی و رضایت از زندگی در این زنان کمک کند.

نتایج همچنین نشان داد رضایت از زندگی بر اساس امید به زندگی و مولفه های آن یعنی تفکر راهبردی و عاملی در زنان متقاضی طلاق قابل پیش بینی است. نتیجه به دست آمده در این فرضیه با نتایج لی و سینگ (۲۰۲۰)، کمری و چنگ (۲۰۱۶)، سنقرآبادی و فتح آبادی (۱۳۹۱)، گلکاری و پورشافعی (۱۳۹۷)، همسوست. رابطه مثبت بین عواطف مثبت و رضایت از زندگی در زنان متقاضی طلاق می تواند به این معنا باشد که حتی در شرایط دشواری مانند درخواست طلاق، تجربه و ابراز عواطف مثبت همچنان می تواند به بهبود وضعیت روانی و افزایش رضایت از زندگی کمک کند. در تبیین این یافته می توان بیان داشت: (۱) عواطف مثبت به عنوان یک منبع مهم مقابله ای عمل می کنند. در شرایطی مانند درخواست طلاق که می تواند بسیار استرس زا باشد، عواطف مثبت ممکن است به زنان کمک کند که بهتر با فشارهای روانی و اجتماعی مرتبط با این وضعیت کنار بیایند.

(۲) زنان متقاضی طلاق ممکن است با تمرکز بر جنبه های مثبت زندگی خود (مانند استقلال بیشتر، آزادی بیشتر در تصمیم گیری ها، یا شروع جدید) رضایت بیشتری از زندگی خود احساس کنند. این تمرکز مثبت می تواند به طور کلی دیدگاه آنان را نسبت به زندگی بهبود بخشد. (۳) عواطف مثبت می توانند به افزایش حمایت های اجتماعی و عاطفی از سوی دوستان و خانواده کمک کنند. این حمایت ها می توانند نقش مهمی در ارتقای رضایت از زندگی ایفا کنند، زیرا فرد احساس نمی کند که تنهاست و از حمایت های مهمی برخوردار است.

۴) تجربه و ابراز عواطف مثبت می‌تواند به زنان احساس کنترل بیشتری بر زندگی خود بدهد. این احساس کنترل و خودکارآمدی ممکن است به آنها کمک کند تا احساس کنند که قادر به مدیریت چالش‌ها و موانع زندگی هستند، که این خود منجر به افزایش رضایت از زندگی می‌شود.

در مجموع، عواطف مثبت می‌توانند به عنوان یک منبع روان‌شناختی مهم عمل کرده و در بهبود کیفیت زندگی و افزایش رضایت از زندگی حتی در شرایط پیچیده و دشوار مانند درخواست طلاق موثر باشند.

منابع:

- احمدی، الهه، جهانگیر، پانته آ، نیکنام، مژگان. (۱۴۰۰). پیش‌بینی طلاق عاطفی بر اساس عواطف مثبت-منفی با میانجی‌گری الگوهای تعاملی. خانواده درمانی کاربردی، ۲(۲)، ۵۸۷-۶۰۵.
- اسلامی، منصوره. (۱۳۹۸). ارتباط کیفیت زندگی با راهبردهای مقابله با استرس در بیماران قلبی و عروقی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روان‌شناسی عمومی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه الزهرا.
- افشانی، سید علیرضا، شیری محمد آباد، حمیده، (۱۳۹۵)، بررسی رابطه رضایت از زندگی و سلامت اجتماعی زنان شهر یزد، دوماهنامه علمی پژوهشی دانشکده بهداشت یزد.
- اینگلهارت، رونالد. (۲۰۱۷). تحول فرهنگی در جامعه پیشرفته صنعتی. ترجمه: وتر، مریم. (۱۳۹۹). انتشارات کویر.
- رجبی، فهیمه و زینلی قورت، زهرا و رضایی خرمی، مریم، (۱۴۰۲)، بررسی رابطه‌ی بین شخصیت با رضایت از زندگی و امید به آینده در بین زنان خانه دار، چهاردهمین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های مدیریت و علوم انسانی در ایران، تهران.
- رضا زاده، مریم. (۱۳۹۷). رابطه مهارت‌های ارتباطی و سازگاری زناشویی در دانشجویان. دو فصلنامه روانشناسی معاصر انجمن روانشناسی ایران. دوره سوم، شماره ۱. بهار ۱۳۹۷.
- رفیعی‌پور بهابادی، مهدی؛ حاجیانی، ابراهیم. (۱۳۹۸). بررسی رضایت از زندگی و عوامل مؤثر بر آن (با استفاده از نتایج پیمایش ملی). جامعه‌شناسی مسائل اجتماعی ایران. سال دوم، شماره پنجم. ۵۳-۷۸.
- شریفی، حسن پاشا، (۱۳۸۳). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری، انتشارات سخن، تهران.
- کمری سنقرآبادی، سامان و فتح آبادی، جلیل، (۱۳۹۱)، بررسی نقش جهت‌گیری مذهبی و امید به زندگی در میزان رضایت از زندگی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد.
- گلکاری، سمیه و پورشافعی، هادی، (۱۳۹۷)، نقش پیش‌بینی‌کننده‌ی امید به زندگی در رضایت از زندگی زناشویی زنان شهر بیرجند، فصلنامه علمی - ترویجی مطالعات فرهنگی - اجتماعی خراسان، سال ۱۳، شماره دوم.
- وزیری، نیوشا و نژاد محمد نامقی، عاطفه (۱۳۹۹)، پیش‌بینی تعارضات زناشویی بر اساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه، و تمایز یافتگی خود در زوجین، زن و مطالعات خانواده، ۱۳(۴۹)، ۱۶۵-۱۴۷.

References

- Allen, E. S., & Baucom, D. H. (2018). Dating, marital, and hypothetical extradyadic involvement: How do they compare? *Journal of Sex Research*, 17, 723–713
- Chis, R.; Ignat, S.; Rad, D.; Macsinga, I. (2022). The Mediation Role of an Individual's and Couple's Psychological Factors, Including Parenting in the Prediction of Relational and Marital Satisfaction. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19(2). 58-78
- Chiu, T. Y., & Yeoh, B. S. (2021). Marriage migration, family and citizenship in Asia. *Citizenship Studies*, 25(7), 879-897.
- Gottman, J., & Gottman, J. (2017). The Natural Principles of Love. *Journal of Family Theory & Mandal, S.P., Arya, W.K., Pandey, R. (2012). Mental Health and Mindfulness: Mediation Role of Positive and Negative Affect. SIS J Proj Psy Ment Health*, 19 (6), 150-159.
- Martin, M. W. (2012). Happiness and the good life. New York: Free Press.
- Van Scheppingen, M. A., & Leopold, T. (2020). Trajectories of life satisfaction before, upon, and after divorce: Evidence from a new matching approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1444.
- Ridenour, T. A., Kiesel, L. R., & Hopper, M. K. (2019). Emotional divorce: A factor that influences marital satisfaction and stability. *Journal of Divorce & Remarriage*, 60(4), 281-292.

Predicting Life Satisfaction Based on Positive Affect and Hope in Women Seeking Divorce

Atefe Rajaei¹

1. Master's degree student, Department of Clinical Psychology, Kish International Branch, Islamic Azad University, Kish, Iran

abstract

The purpose of this research was to predict the quality of life based on positive emotions and life expectancy in women applying for divorce. This research was applied and carried out with predictive correlation method. The statistical population of this research was all the women applying for divorce who were referred from the judiciary to counseling clinics in Tehran in 1403. in which 250 questionnaires were distributed online. The tools used included Diener et al.'s Life Satisfaction Questionnaire (SWIS), Weiner et al.'s Positive Emotions Questionnaire, and Schneider's Life Expectancy Questionnaire. SPSS version 25 software and descriptive and inferential statistical methods such as correlation and regression were used for data analysis. The results of statistical analysis showed that life satisfaction can be predicted based on positive emotions and life expectancy in women applying for divorce. ($p < 0.05$) Conclusion: The results of this research show that the quality of life is based on life expectancy and its components Strategic and factor thinking is predictable in women applying for divorce, on the other hand, life satisfaction based on positive emotions and its components is also predictable.

Keywords: quality of life, life expectancy, positive emotions, women seeking divorce.