Relationship Between Couples' Intimacy and Positive Thinking with Cognitive Flexibility Among Married Women

Fatemeh Mahnaz Mashayekh: MA of measurement and evaluation, faculty of psychology and educational sciences, Islamic Azad university, central Tehran branch, Tehran, Iran. mashayekh.640@gmail.com

Mahnaz Asgarian*: Assistant professor, faculty member of psychology department, Islamic Azad university, Ashtian branch,Ashtian, Markazi, Iran. askarian.mahnaz@gmail.com

Abstract

Introduction: Intimacy is a key index in marital relationships, which is an important feature of a successful marriage. This feature refers to the existence of interactions in couples. Loss or lack of intimacy is an index of chaos in marital relationships. The present study was aimed to examine the relationship between couples' intimacy and positive thinking with cognitive flexibility in married mothers of students of Tehran.

Methods: The statistical population of the present study consisted of all mothers of students of Tehran state schools, who were married at the time of the research and were between twenty-five to sixty-five years old in 2017. From whom a sample of five-hundred-four individuals was selected using a cluster multi-stage random sampling method; and questionnaires were applied. Data collection was done based on Bagarozzi couples' intimacy questionnaire, Ingram and Winski's positive thinking questionnaire, and Cognitive Flexibility Inventory (CFI). After implementing the questionnaires, the analysis of the data was done through Excel2013 and SPSS25 statistical software in two sections: descriptive and inferential by Pearson correlation test.

Results: Research results showed that there was a positive significant relationship between all components of couples' intimacy except for bodily and cognitive intimacy with positive thinking $P<0.05$; and that there was a positive significant relationship between cognitive flexibility and the total score of positive thinking with components such as daily positive performance and positive self-assessment.

Conclusions: By using positive thinking training for young couples or troubled ones, and increasing their marital satisfaction, intimacy, adaptiveness, and flexibility of couples could be increased.

Keywords

Cognitive Flexibility

Couples

Intimacy

Positive Thinking

Women

*Corresponding Author

Study Type: Original
Received: 27 May 2018
Accepted: 02 Mar 2019

Please cite this article as follows: Mashayekh F, and Asgarian M. Relationship between couples' intimacy and positive thinking with cognitiv flexibility among married women. Quarterly journal of social work. 2019; 8 (2); 56-64

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-03]

رابطه صمیمیت زوجین با مثبت‌اندیشی و انعطاف‌پذیری شناختی در زنان متاهل شهر تهران

فاطمه مهناز مشایخ: کارشناس ارشد سنجش واندازه‌گیری، دانشکده روانشناسی وعلوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، تهران، ایران.
mashayekh.640@gmail.com

مهناز عسگریان*: استادیار و عضو هیات علمی گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آشتیان، آشتیان، مرکزی، ایران. askarian.mahnaz@gmail.com

واژگان کلیدی

صمیمیت زوجین

مثبت‌اندیشی

انعطاف‌پذیری شناختی

زنان متاهل

چکیده

مقدمه: صمیمیت یک مشخصه کلیدی و مهم روابط زناشویی و از ویژگی‌های بارز یک ازدواج موفق به‌شمار می‌آید. این ویژگی به‌وجود تعامل بین همسران اشاره می‌کند و نبود یا کمبود آن یکی از شاخص‌های آشفتگی در روابط زناشویی است. این پژوهش با هدف بررسی صمیمیت زوجین و رابطه آن با مثبت‌اندیشی و انعطاف‌پذیری شناختی در زنان متاهل(مادران متاهل دانش‌آموزان شهر تهران) انجام شد.

روش: جامعه‌آماری پژوهش حاضر را کلیه مادران دانش‌آموزان مدارس دولتی شهر تهران درسال۱۳۹٦ که در زمان اجرای پژوهش متاهل بودند و سی و پنج تا شصت و پنج سال سن داشتند، تشکیل داده است. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای، نمونه‌ای به اندازه پانصد و چهار نفر انتخاب شد. در این پژوهش از پرسشنامه صمیمیت زوجین باگاروزی۲۰۰۱، پرسشنامه مثبت‌اندیشی اینگرام و وینیسکی۱۹۸۸ و پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق آزمون همبستگی پیرسون و نرم‌افزارهای آماریSPSS25، Excel2013 انجام شد.

نتایج: نتایج پژوهش نشان داد بین تمام مولفه‌های صمیمیت زوجین به‌جز صمیمیت بدنی و روان‌شناختی با مثبت‌اندیشی رابطه مثبت معنادار وجود دارد و بین انعطاف‌پذیری‌شناختی با نمره کل مثبت‌اندیشی و با مولفه‌های کارکرد مثبت روزانه، خودارزیابی مثبت، ارزیابی دیگران از خویش، انتظارات مثبت آینده، خوداعتمادی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری: می‌توان با آموزش مثبت‌اندیشی به زوج‌های جوان یا زوج‌های مشکل‌دار با افزایش رضایت زناشویی؛ صمیمیت، سازگاری و انعطاف‌پذیری آنان را افزایش داد.

* نویسنده مسئول
نوع مطالعه: پژوهشی
تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۳/۰۶
تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۱۲/۱۱

نحوه استناد به مقاله: فاطمه مهناز مشایخ و مهناز عسگریان. رابطه صمیمیت زوجین با مثبت‌اندیشی و انعطاف‌پذیری شناختی در زنان متاهل شهر تهران. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۱۳۹۸؛ ۸ (۲): ٦٤-٥٦

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-03]

مقدمه

خانــواده از نهادهــای اصلی هر جامعه و یکی از گروه‌هایی اســت که می‌تواند نیازهای عاطفی، مادی و معنوی انســان را برطرف ســازد. امروزه دلایل اصلی ازدواج و انتظارات همســران از یکدیگر به‌طور چشــمگیری تغییر یافته و نیاز به عشق و صمیمیت، روابط صمیمانه و ارضای نیازهای عاطفی و روانی از جمله دلایل اصلی زوجین برای ازدواج است. صمیمیت در ازدواج با ارزش اســت زیرا موجب تعهد زوجین به ثبات رابطه و رضایت زناشــویی می‌شود.(۱) صمیمیت به عنوان فرایندی پویا عبارت است از نزدیکی، تشابه و روابط شخصی عاشقانه همراه با احساس‌ها و هیجان‌های مثبت نسبت به شخص دیگر که مستلزم شناخت، درک عمیق از فرد دیگر، بیان افکار و احساسات با یکدیگر است.(۱) از دیدگاه باگاروزی، صمیمیت واقعی فرایندی پویا و تعاملی اســت که بر اعتماد و احترام متقابل اســتوار است که شامل مولفه‌هاییست که به یکدیگر ارتباط دارند. صمیمیت نیازی اساســی برای انســان است. صمیمیت چیزی نیست که شخص احتیاج داشته و آرزو کند یا بخواهد که داشــته باشد. در واقع یك نیاز واقعیست که ریشه‌های درونی داشته و از نیاز بسیار اساسی برای دلبستگی نشات می‌گیرد. باگاروزی صمیمیت را شــامل نُه بعد: صمیمیت عاطفی، روان‌شناختی عقلانی، جنسی، جسمانی، معنوی، زیبایی‌شناختی، اجتماعی-تفریحــی و زمانــی می‌داند.(۲۲) تحقیقات نشــان می‌دهند، صمیمیت با کیفیت زندگی زناشــویی رابطه دارد و به‌عنوان یک ساختار روان‌شناختی چندوجهی است که کیفیت روابط زن و شوهر را توصیف می‌کند.(۲)

از جمله مساله‌هایی که مشاوران ازدواج با آن روبه‌رو هستند مشکلات مربوط به صمیمیت در روابط زوجین است و کمک به بهبود و افزایش صیمیت آنان اســت. صمیمیت یک مشــخصه کلیدی و مهم روابط زناشــویی و از ویژگی‌های بارز یک ازدواج موفق به‌شــمار می‌آید. این ویژگی به‌وجود تعامل بین همســران اشاره می‌کند. نبود یا کمبود آن یکی از شاخص‌های آشفتگی در روابط زناشویی است. صمیمیت یکی از نیازهای زندگی زن و شوهری است و در عین حال از ویژگی‌های بارز یک زوج موفق به‌شــمار می‌آید.(۳) وجود روابط صمیمی بین زوجین از اهمیت بســیاری برخوردار است. چنین روابطی بر بهزیستی فیزیکی، روان‌شناختی و توانایی افراد در جهت عملکرد موثر در زمینه‌های مختلف فردی، خانوادگی و شغلی موثر است. در چند سال اخیر دلایل ازدواج و انتظارات همسران از یکدیگر به‌طور چشمگیری تغییر یافته و نیاز به عشق و صمیمیت با همســر و ارضای نیازهای عاطفی ـ روانی از جمله دلایل اصلی زوج‌های امروزی برای ازدواج اســت و اکثر افراد به‌منظور صمیمیت ازدواج می‌کند.(٤) از این‌رو عدم ارضای آن می‌تواند موجب افزایش تعارضات، کاهش رضایت زناشــویی و بروز مشــکلات عاطفــی و روانی گردد.(۵) در این خصوص مهدی‌پور بازکیایی و صداقتی‌فــرد۱۳۹٤، در پژوهش خود با عنوان بررســی رابطه بین رضایت زناشــویی و صمیمیت زوجین با سازگاری در خانه دریافتند که بین صمیمیت زوجین و سازگاری در خانه رابطه معنادار وجود دارد. ضمنا بین شــاخص‌های صمیمیت عاطفی، جنســی، معنوی، زیباشناختی، روان‌شناختی، عقلانی و اجتماعی تفریحی با ســازگاری در خانه رابطه معنادار وجود دارد.(٦) نتایج پژوهش افشاری حاکی از این بود که بین میزان صمیمیت و سازگاری زناشویی زوجین دارای پایگاه شغلی همسان و زوجین دارای پایگاه شغلی غیرهمسان تفاوت معنادار وجود دارد و همسرانی که دارای پایگاه شغلی همسانند از بیشترین میزان سازگاری و صمیمیت برخوردارند. همچنین در این تحقیق تفاوت معناداری بین میزان صمیمیت و ســازگاری زناشویی زوجین دارای سطح تحصیلات همسان و زوجین دارای سطح تحصیلات غیرهمسان و نیز میزان صمیمیت و سازگاری زناشویی زوجین دارای درآمد همسان و زوجین دارای درآمد غیرهمسان به‌دست نیامد.(۷)

با توجه به اهمیت صمیمیت زوجین، یکی از عواملی که می‌تواند صمیمیت زوجین را افزایش دهد مثبت‌اندیشــی اســت. نگرش مثبت و مثبت‌اندیشی باعث می‌شود تا زوجین مهارت‌های خود را به‌ویژه در محیط زندگی زناشویی بهتر بروز دهند و با محیط پیرامون خود تعامل سازنده‌ای داشته باشند. مثبت‌اندیشی یعنی توجه داشتن به امور مثبت در زندگی و نیز نپرداختن به جنبه‌های منفی. مثبت‌اندیشــی صرفا در داشــتن افکاری خاص خلاصه نمی‌شود، بلکه نوعی رویکرد و جهتگیری کلی درباره زندگی اســت.(۸) زوج‌هایی که خود را مثبت ارزیابی می‌کنند، برای یکدیگر احترام قائل می‌شــوند و بر رویدادهای مهم زندگی خود کنترل دارند؛ زیرا از کار خود انتظار بازده مثبت دارند و چون اعتقاد دارند که سرانجام موفق خواهند شد در برخورد با موانع، راه‌حل‌های مختلفی به‌کار می‌گیرند و زمانی که با یکدیگر اختلاف نظر دارند، آن را به‌صورت نامشخص و انتقــادات کلی، یا به‌صورت اهانت به همســر نشــان نمی‌دهند، بلکه رفتارهای منفی طرف مقابــل را نادیده می‌گیرند و از

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-03]

دیدگاه مثبت به مساله می‌پردازند.(۹) نتایج پژوهش ایگلسون و همکاران نشان داد که قدرت مثبت‌اندیشی نگرانی‌های زوجی را کاهش داده است.(۱۰) یافته‌های پژوهش مردانی حموله و حیدری۱۳۸۹ نشان داد که خوش‌بینی و سبک‌های دلبستگی با رضایت زناشویی رابطه معنی‌دار دارد.(۱۱) از طرفی در پژوهشی با عنوان اثربخشی مثبت‌اندیشی در کاهش مشاجرات زناشویی دانشجویان متاهل مشخص شد که مداخله‌های مبتنی بر برداشت‌های مثبت بر سازگاری خانوادگی افراد اثر گذار است.(۱۲) عیسی‌نژاد و همکاران۱۳۹۰ در پژوهشی نشان دادند که غنی‌سازی روابط بر افزایش نمره شادمانی زناشویی زوجین و خوش‌بینی موثر است.(۱۳) همان‌طور که ذکر شد مثبت‌اندیشی می‌تواند در افزایش صمیمیت زناشویی زوجین موثر واقع شود. زوجینی که توانایی مثبت‌اندیشی در روابط دارند، لازم است از خصوصیات روان‌شناختی دیگری نیز برخوردار باشند. یکی از این عوامل انعطاف‌پذیری شناختی است.(۸) انعطاف‌پذیری فرد را قادر می‌سازد که در برابر فشارها، چالش‌ها، و سایر مسایل عاطفی و اجتماعی برخورد مناسب و کارآمد داشته باشد. توانایی تغییر آمایه‌های شناختی به‌منظور سازگاری با محرک‌های در حال تغییر محیطی، عنصر اصلی در تعاریف انعطاف‌پذیری شناختی است.(۱٤) برخی از پژوهشگران انعطاف‌پذیری شناختی را میزان ارزیابی فرد در مورد قابل کنترل بودن شرایط تعریف کرده‌اند که این ارزیابی در موقعیت‌های مختلف تغییر می‌کند.(۱۵) وقتی فرد انعطاف‌پذیری شناختی نداشته باشد به‌طور غیرفعال با شرایط محیط مواجه می‌شود و معمولا به خطا می‌رود و کارها را با تعلل انجام می‌دهد. با انعطاف‌پذیری شناختی می‌توان تغییرات اساسی در بازسازی فکری ایجاد کرد که زمینه ارتباط بین انعطاف‌پذیری شناختی و مثبت‌اندیشی را تبیین می‌کند.(۱٦) مطالعات مختلفی ارتباط انعطاف‌پذیری شناختی را در اختلالات مختلف از جمله افسردگی مورد بررسی قرار داده‌اند. از جمله وتاری و همکاران۲۰۰٦، هینکلمان و همکاران۲۰۰۹، میران و همکاران۲۰۱۱، که وجود ارتباط بین انعطاف‌پذیری شناختی و افسردگی را مورد تایید قرار داده‌اند.(۱۷،۱۸و۱۹). فیلیپس۲۰۱۱ نیز نشان داد افرادی که توانایی تفکر انعطاف‌پذیر دارند، از توجیهات جایگزین استفاده می‌کنند، به‌صورت مثبت چارچوب فکری خود را بازسازی می‌کنند و موقعیت‌های چالش برانگیز یا رویدادهای استرسزا را می‌پذیرند و نسبت به افرادی که انعطاف پذیر نیستند، از نظر روان‌شناختی تاب‌آوری بیشتری نشان می‌دهند.(۲۰) در پژوهش دیگری به این نتایج دست یافتند که تجربه هیجانات مثبت، افراد را بر می‌انگیزاند تا با محیط پیرامون خود درگیر شوند. در این مطالعه نشان داده شد خلق‌های شاد در مقایسه با خلق‌های منفی و یا حتی خنثی، از انعطاف بیشتری برخوردارند.(۲۱)

با توجه به مطالب بیان شده، و در نظر گرفتن این موضوع که زوجین ایرانی در جامعه در شرایط گذار از سنتی به مدرن قرار دارند در این چنین شرایطی، بی‌گمان روابط زوجین، کیفیت زندگی آن‌ها، صمیمیت، میزان انعطاف‌پذیری و نگرش افراد به زندگی را تحت تاثیر قرار می‌دهد، با توجه به جایگاه ویژه نظام خانواده به لحاظ فرهنگی و ارزشی، موضوع خانواده و رضایت زناشویی چندسالی است که به دغدغه عمده‌ای در کشور تبدیل شده است و از نهادها و سازمان‌های ذی‌ربط انتظار می‌رود که اقدامات لازم را در جهت انسجام خانواده و افزایش رضایت از زندگی زناشویی انجام دهند. اکنون روانشناسان و کارشناسان نقش مهمی در برآورده کردن این انتظارات دارند. این موفقیت حاصل نمی‌شود مگر آن که متخصصان این حوزه بینشی روشن نسبت به نیازهای صمیمت زوجین و بهبود آن حاصل کنند. نیاز به بررسی و پژوهش بیشتر در این حوزه، از آنجا که پژوهشی منسجم در مورد بررسی رابطه صمیمیت زوجین با مثبت‌اندیشی و انعطاف‌پذیری زنان متاهل انجام نشده مشهود است. بنابراین پژوهش پیش‌رو با هدف بررسی صمیمیت زوجین و رابطه آن با مثبت‌اندیشی و انعطاف‌پذیری شناختی زنان متاهل شهر تهران انجام شده است.

روش

جامعه‌آماری این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی راکلیه مادران سی و پنج تا شصت و پنج ساله دانش‌آموزان مدارس دولتی شهر تهران که در زمان اجرای پژوهش متاهل بودند تشکیل داده است. در این مطالعه با استفاده از روش نمونه‌گیری

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-03]

خوشه‌ای چند مرحله‌ای، نمونه‌ای به اندازه پانصد و چهار نفر با استفاده از فرمول G-Power و آلفای نود و پنج صدم انتخاب شدند. علت انتخاب مادران در این بازه سنی، فراوانی بیشتر دانش‌آموزان دبیرستانی در بازه سنی پانزده تا هجده سال در بین مادران در این سنین بوده است. در ابتدا پانصد و نوزده نفر انتخاب و در انتها پانزده پرسشنامه به‌دلیل پاسخگویی ناقص، از مطالعه حذف گردیدند.

ابتدا منطقه نه آموزش و پرورش تهران انتخاب شد، سپس با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای، شش مدرسه و از هر مدرسه سه کلاس به‌صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند . سپس به سازمان آموزش و پرورش منطقه مراجعه و مجوز اجرا و معرفی‌نامه برای مدارس دولتی مقطع متوسطه اخذ شد. پس از هماهنگی با مدیران دبیرستان‌ها پرسشنامه‌ها در اختیار مشاوران مدارس قرار گرفت تا با کمکشان پرسشنامه توسط مادران تکمیل شود. در این پژوهش از پرسشنامه‌های صمیمیت زوجین باگاروزی۲۰۰۱، مثبت‌اندیشی اینگرام و وینیسکی۱۹۸۸ و انعطاف‌پذیری شناختیCFI استفاده شده است.

ملاک‌های ورود و خروج

ملاک‌های ورود: سن مادران در محدوده سی و پنج تا شصت و پنج سال، دانش‌آموزان مشغول به تحصیل در مقطع دبیرستان مدارس دولتی، متاهل بودن مادران طی پنج سال گذشته.

ملاک خروج: عدم تمایل به همکاری، عدم توانایی جسمی وروانی.

ملاحظات اخلاقی: کسب رضایت از افراد مورد مطالعه، توضیحات مشروح در مورد روند کار پژوهشی و جلب اطمینان آنان نسبت به پژوهش و کاربرد آن و این‌که اطلاعات به‌دست آمده محرمانه می‌ماند و مشخصات شرکت‌کنندگان در پرسشنامه درج نمی‌گردد. در نهایت رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندکان در پژوهش کسب گردید.

ابزار پژوهش

پرسشنامه صمیمیت زوجین: این پرسشنامه توسط باگاروزی۲۰۰۱ ساخته شده است که نیازهای صمیمیت هر یک از افراد را در هر بعد از صمیمیت می‌سنجد. پرسشنامه صمیمیت زوجین چهل و یک سوال دارد و شامل هشت خرده مقیاس است که عبارت‌اند از: صمیمیت عاطفی، صمیمیت عقلانی، صمیمیت بدنی، صمیمیت اجتماعی تفریحی، صمیمیت ارتباطی، صمیمیت معنوی، صمیمیت روان‌شناختی، صمیمیت جنسی و صمیمیت کلی. گویه‌های این پرسشنامه به‌صورت یک طیف چهار درجه‌ای لیکرت، از نیاز بسیار زیاد-نمره ده تا نیاز نداشتن-نمره یک نمره‌گذاری شده است. حداکثر نمره در هر بعد پنجاه و در بعد صمیمیت معنویشصت است و حداقل نمره در هر بعد پنج و در بعد صمیمیت معنوی شش است. نمره بالاتر نشانگر نیاز بیشتر پاسخ‌دهنده به آن نوع صمیمیت و نمره پایینتر به معنی نیاز کمتر پاسخ دهنده به آن نوع از صمیمیت است. برای تعیین روایی محتوا از نظر متخصصان از جمله استاد راهنما و مشاور استفاده شده است. پس از تایید نظر استاد راهنما و مشاور پرسشنامه چهل و یک سوالی به همراه سایر ابزارها، بر روی نمونه مورد پژوهش اجرا گردید. سپس ویژگی تک‌تک گویه‌ها در تمام پرسشنامه بر اساس ضریب دشواری، ضریب تشخیص، محاسبه ضریب پایایی و تحلیل عاملی تاییدی صورت پذیرفت و بر اساس این عوامل مناسب بودن گویه‌ها تایید شد. نتایج تحقیق اعتمادی۲۰۰۵ نشان داد که روایی همزمان این پرسشنامه پنجاه و هشت صدم و پایایی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ نود و چهار صدم می‌باشد.(۲۳)

پرسشنامه مثبت‌اندیشی: این پرسشنامه توسط اینگرام و وینیسکی۱۹۸۸ ساخته شده است که ابزاری مناسب برای بررسی تفکر مثبت است و از روایی و پایایی لازم برخوردار می‌باشد. پرسشنامه مثبت‌اندشی شامل سی سوال پنج گزینه‌ای است که از پنج مولفه تشکیل شده است: مولفه اول-کارکرد مثبت روزانه شامل ده گویه، مولفه دوم -خودارزیابی مثبت شامل شش گویه، مولفه سوم-ارزیابی دیگران از خویش شامل چهار گویه، مولفه چهارم-انتظارات مثبت آینده شامل دو گویه و مولفه پنجم-خوداعتمادی شامل هشت گویه است. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه، به این ترتیب است که هر گویه شامل پنج گزینه است که به ترتیب از پنج-همیشه تا یک-هرگز نمره‌گذاری شده است. پایایی اولیه این آزمون براساس آلفای کرونباخ نود و چهار صدم و براساس روش دونیمه کردن نود و پنج صدم محاسبه شده است.(۲۴)

در این پژوهش به‌منظور سنجش روایی از روایی سازه استفاده شد، همچنین به‌منظور سنجش پایایی پرسشنامه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار این ضریب بالای هفت دهم به‌دست آمد. پرسشنامه مذکور در میان گروهی از زنان متاهل شهر تهران توزیع گردید و پس از دریافت پرسشنامه

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-03]

با توجه به آمار توصیفی و استنباطی، آزمون تحلیل عامل تاییدی تجزیه و تحلیل صورت گرفت. همچنین به‌منظور تجزیه و تحلیل ابزار اندازه‌گیری و سوالات آن طبق نظریه کلاسیک اندازه‌گیری، ضریب دشواری، ضریب تشخیص، ضریب پایایی و تحلیل عاملی تاییدی به‌منظور ارزیابی ساختار عاملی و روایی سازه صورت گرفت.

پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی: این پرسشنامه که توسط دنیس و وندروال ۲۰۱۰ ساخته شده است، یك ابزار خودگزارشی کوتاه است که شامل بیست سوال می‌باشد و برای سنجش نوعی از انعطاف‌پذیری شناختی که در موفقیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است، به‌کار می‌رود. شیوه نمره‌گذاری آن بر اساس یک مقیاس هفت درجه‌ای لیکرت می‌باشد و تلاش دارد تا سه جنبه از انعطاف‌پذیری شناختی را بسنجد: میل به درک موقعیت‌های سخت به‌عنوان موقعیت‌های قابل کنترل-ادراک کنترل پذیری، توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان‌ها-ادراک توجیه رفتار، توانایی ایجاد چندین راه حل جایگزین برای موقعیت‌های سخت-ادراک گزینه‌های مختلف. این پرسشنامه در کار بالینی و غیربالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف‌پذیر در درمان شناختی رفتاری، افسردگی و سایر بیماری‌های روانی به‌کار می‌رود. دنیس و وندر وال ۲۰۱۰ در پژوهشی نشان دادند که پرسشنامه حاضر از ساختار عاملی، روایی همگرا و روایی همزمان مناسب برخوردار می‌باشد. روایی همزمان این پرسشنامه با پرسشنامه افسردگی بک BDI-II، برابر با منفی سی و نه صدم و روایی همگرای آن با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین هفتاد و پنج صدم بود. این پژوهشگران پایایی پرسشنامه حاضر را به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس، ادراک کنترل‌پذیری و ادراک گزینه‌های مختلف به‌ترتیب نود و یک صدم، هشتاد و چهار صدم و نود و یک صدم و با روش بازآزمایی به‌ترتیب هشتاد و یک صدم، هفتاد و هفت صدم و هفتاد و پنج صدم به‌دست آوردند.(۱۴) در ایران شاره و همکاران، ضریب پایایی بازآزمایی کل مقیاس را هفتاد و یک صدم و خرده مقیاس‌های ادراک کنترل پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار را به‌ترتیب پنجاه و پنج صدم، هفتاد و دو صدم و پنجاه و هفت صدم گزارش کرده‌اند. این پژوهشگران ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را نود صدم و برای خرده مقیاس‌ها به‌ترتیب هشتاد و هفت صدم، هشتاد و نه صدم و پنجاه و پنج صدم گزارش نموده‌اند. همچنین این ابزار از روایی عاملی، همگرا و همزمان مطلوبی در ایران برخوردار است.(۲۵)

یافته‌ها

میانگین سنی افراد مورد مطالعه چهل و هشتاد و هشت صدم و میانگین مدت ازدواجشان هجده و سی صدم سال است. با توجه به این‌که مقیاس اندازه‌گیری همه متغیرها در سطح فاصله‌ای و سوال پژوهشی نیز از نوع رابطه همزمانیست؛ از آزمون پیرسون استفاده شد. همان‌طور که در جدول شماره سه نشان داده شده است، ضریب همبستگی بین مثبت‌اندیشی با نمره کلی پرسشنامه صمیمیت زوجین-صمیمیت زناشویی و با مولفه‌های صمیمیت عاطفی، صمیمیت عقلانی، صمیمیت جنسی، صمیمیت معنوی، صمیمیت زیباشناختی، صمیمیت اجتماعی و تفریحی و رضایت از همسر، همبستگی معنادار و مثبت وجود دارد.

جدول(۴) همبستگی بین مولفه‌های مثبت‌اندیشی و انعطاف‌پذیری شناختی

مولفه‌های مثبت‌اندیشی	ضریب همبستگی	سطح معناداری
کارکرد مثبت روزانه	۰/۶۵۱**	۰/۰۰۰۱
خودارزیابی مثبت	۰/۶۲۶**	۰/۰۰۰۱
ارزیابی دیگران از خویش	۰/۶۸۳**	۰/۰۰۰۱
انتظارات مثبت آینده	۰/۶۴۰**	۰/۰۰۰۱
خوداعتمادی	۰/۵۷۴**	۰/۰۰۰۱
مثبت اندیشی	۰/۷۳۹**	۰/۰۰۰۱

جدول(۳) همبستگی رابطه بین مثبت‌اندیشی با مولفه‌های صمیمیت زوجین

متغیرها	ضریب همبستگی	سطح معناداری
صمیمیت عاطفی	۰/۲۴۵	۰/۰۰۸
صمیمیت روانشناختی	۰/۱۰۴	۰/۲۶۸
صمیمیت عقلانی	۰/۲۸۹	۰/۰۰۱
صمیمیت جنسی	۰/۳۰۱	۰/۰۰۱
صمیمیت بدنی	۰/۱۷۹	۰/۰۵۵
صمیمیت معنوی	۰/۲۰۳	۰/۰۲۹
صمیمیت زیبا شناختی	۰/۲۹۶	۰/۰۰۱
صمیمیت اجتماعی-تفریحی	۰/۳۹۶	۰/۰۰۰۱
رضایت از همسر	۰/۴۶۱	۰/۰۰۰۱
صمیمیت زناشویی	۰/۲۹۵	۰/۰۰۱

جدول(۱) اطلاعات توصیفی مربوط به سن و مدت زمان ازدواج

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
سن	۵۰۰	۴۰/۸۸	۷/۸۰
مدت زمان ازدواج	۵۰۳	۱۸/۳۰	۸/۷۲

جدول(۲) فراوانی و درصدفراوانی برحسب میزان تحصیلات و تعداد فرزند

	وضعیت زوجین	فراوانی	درصد
تحصیلات	دیپلم	۱۵۹	۳۱/۵
	کارشناسی	۲۱۹	۴۳/۵
	کارشناسی ارشد	۱۰۹	۲۱/۶
	دکتری	۱۷	۳/۴
	جمع	۵۰۴	۱۰۰
تعداد فرزند	۱-۳	۴۹۲	۹۷۶
	۴-۹	۱۲	۲/۴
	جمع	۵۰۴	۱۰۰

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-03]

اما بین مثبت‌اندیشی و صمیمیت روان‌شناختی و بین مثبت‌اندیشی و صمیمیت بدنی رابطه معنادار نیست. لازم به‌ذکر است که بیشترین میزان همبستگی r =۰/٤٦١ بین مثبت‌اندیشی و رضایت از همسر بوده است. همان‌طور که در جدول شماره چهار نشان داده شده است ضریب همبستگی بین انعطاف‌پذیری شناختی با نمره کلی مثبت‌اندیشی و با مولفه‌های کارکرد مثبت روزانه، خودارزیابی مثبت، ارزیابی دیگران از خویش، انتظارات مثبت آینده و خوداعتمادی؛ مثبت است. بنابراین بین انعطاف‌پذیری‌شناختی و این متغیرها رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

بحث و نتیجه گیری

یافته‌ها نشان داد بین مثبت‌اندیشی با صمیمیت روان‌شناختی و صمیمیت بدنی رابطه معناداری وجود ندارد اما با سایر مولفه‌های صمیمیت زوجین رابطه معنادار و مثبت دارد. بالاترین میزان همبستگی بین رضایت زناشویی و مثبت‌اندیشی است. در پژوهشی با عنوان بررسی رابطه بین رضایت زناشویی و صمیمیت زوجین با سازگاری در خانه که توسط مهدی‌پور بازکیایی و صداقتی فرد ۱۳۹٤ انجام شد، همه ابعاد صمیمیت زوجین به‌جز صمیمیت بدنی با سازگاری رابطه معنادار نشان دادند.(٦) نتایج پژوهشی در کره جنوبی نشان داد، درآمد و سطح تحصیلات خانواده بر مثبت‌اندیشی زوج موثر بوده است.(۹) نتایج پژوهش دیگری نشان داد، مثبت‌اندیشی نگرانی‌های زوجی را کاهش می‌دهد.(۱۰) همان‌طور که در بخش مقدمه ذکر شد، یافته‌های پژوهش مردانی حموله و حیدری۱۳۸۹ نشان داد که خوش‌بینی و سبک‌های دلبستگی با رضایت زناشویی رابطه معنی‌دار دارد.(۱۱) آنان در پژوهشی با عنوان اثربخشی مثبت‌اندیشی در کاهش مشاجرات زناشویی دانشجویان متاهل دریافتند که مداخله‌های مبتنی بر برداشت‌های مثبت بر سازگاری خانوادگی اثر گذار است.(۱۲) عیسی‌نژاد و همکاران ۱۳۹۰ در پژوهشی نشان دادند که غنی‌سازی روابط بر افزایش نمره شادمانی زناشویی زوجین و خوش‌بینیشان موثر است.(۱۳) این نتایج با نتایج این پژوهش نیز همسو است. نتایج نشان داد بین انعطاف‌پذیری شناختی با نمره کلی مثبت‌اندیشی و با مولفه‌های کارکرد مثبت روزانه، خودارزیابی مثبت، ارزیابی دیگران از خویش، انتظارات مثبت آینده، خوداعتمادی رابطه مثبت ومعنی‌دار وجود دارد. پژوهشی که به‌طور مستقیم رابطه بین مثبت‌اندیشی و انعطاف‌پذیری شناختی را مورد بررسی قرار داده باشد، یافت نشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت عاطفه مثبت، شیوه رفتار و تداوم فعالیت را تسهیل می‌کند.(۲۱) در این پژوهش نشان داده شد، تجربه هیجانات مثبت، افراد را بر می‌انگیزد تا با محیط پیرامون خود درگیر شوند. خلق‌های شاد در مقایسه با خلق‌های منفی و یا حتی خنثی، از انعطاف بیشتری برخوردارند. تفکر واگرا در آن‌ها بیشتر نمود دارد، اطلاعات را به‌طور گسترده‌تری طبقه‌بندی و تداعی‌های خلاق‌تری دارند. پژوهش‌ها نشان دادند که افراد با خُلق شاد، در حل مشکلات و مساله‌ها خود شیوه‌های جدیدی اتخاذ می‌کنند، این در حالی است که افراد با خلق منفی و ناشاد در حل مشکل‌های خود به اطلاعات و راه‌های قبلی بسنده می‌کنند و به شیوه‌های دیگر حل مشکل نمی‌اندیشند. در تبیین نتایج فوق می‌توان گفت، بنا به نظریه باگاروزی، شدت نیاز به صمیمیت و ابعاد نُه‌گانه آن، برای هر فرد متفاوت از دیگران است. زوجین ممکن است در میزان، نوع، عمق و فراوانی تجارب مشترک صمیمانه‌ای که با هم دارند، هنوز احساس نارضایتی نمایند. این اغلب وقتی اتفاق می‌افتد که طرفین دارای تفاوت‌های گسترده‌ای در شدت نیازهای همان مولفه از نیازهایشان هستند. عمق صمیمیتی که دو نفر در روابطشان ایجاد می‌کنند به مقدار زیادی به توانایی آنان در بیان افکار، احساسات، نیازها، خواسته‌ها و آرزوهایشان به‌صورت روشن و دقیق، بستگی دارد. بنابراین یادگیری چگونگی برقراری ارتباط، اولین گام در فرایند ایجاد یا افزایش صمیمیت در هر رابطه است. یکی از وظایف اولیه درمانگران، کمک به زوجین برای درک و پذیرش تفاوت در شدت نیاز به صمیمیت است.(۲۲) افرادی که عاطفه مثبت را تجربه می‌کنند الگوهایی از تفکر نشان می‌دهند که به‌طور غیر قابل ملاحظه‌ای غیر معمول، منعطف و نوآورانه است که نشان می‌دهند، عاطفه مثبت، تمایل به تنوع طلبی فرد را افزایش می‌دهد و گزینه‌های متعدد رفتاری را برای او ایجاد می‌کنند. عاطفه مثبت، موجب سازمان شناختی منعطف و گسترده می‌شود و توانایی یکپارچه کردن موضوعات گسترده را برای فرد فراهم می‌کند. زمانی که مردم آرام و شاد هستند تفکرشان وسعت یافته، خلاقیت و قوه تخیلشان نیز گسترش می‌یابد.(۲۱)

محدودیت‌ها: جامعه پژوهش مادران متاهل، انتخاب نمونه از منطقه خاصی از شهر تهران ، تحصیلات دیپلم و بالاتر نمونه مورد مطالعه از جمله محدودیت‌های این پژوهش است که تعمیم یافته‌ها را به مردان، زنان شهرها ومناطق دیگر و

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-03]

زنان با تحصیلات کمتر از دیپلم با محدودیت مواجه می‌کند.

پیشنهادها: پیشنهاد می‌شود مثبت‌اندیشی به زوج‌های در حال ازدواج، زوج‌های مشکل‌دار و زوج‌هـــای جوان با هدف افزایش صمیمیت و انعطاف‌پذیری آموزش داده شود. همچنین پیشنهاد می‌شود این پژوهش در سایر شهرها با نمونه‌های متفاوت انجام شود.

تعارض منافع بین نویســندگان: تعارض منافع بین نویسندگان وجود ندارد.

منابع

References:

1.Kõu A, Bailey A. 'Some people expect women should always be dependent': Indian women's experiences as highly skilled migrants. Geoforum. 2017;85:178-86.

2.Andersson G CP. Psychotherapy effectiveness. Encyclopedia of mental health. Second edition ed: academic press; 2016. 2000 p.

3.Cao H, Zhou N, Fang X, Fine M. Marital well-being and depression in Chinese marriage: going beyond satisfaction and ruling out critical confounders. Journal of family psychology : JFP : journal of the division of family psychology of the American psychological association (Division 43). 2017;31(6):775-84.

4.Francis H, Meyerson B. If you build it, they will come: feasibility of sexual health research among individuals married within the latter day saint faith. Sexuality & culture. 2017;21(1):49-61.

5.John NA, Seme A, Roro MA, Tsui AO. Understanding the meaning of marital relationship quality among couples in peri-urban Ethiopia. Culture, health & sexuality. 2017;19(2):267-78.

6.Mahdipoor Bazkiyayi M SFM. Examination of the relationship between marital satisfaction and couples' intimacy with adaptiveness at home. Quarterly of cognitive-analytical psychology. 2015;22(6):21-31[Persian].

7.Afshari A. Comparison of intimacy and marital adjustment based on the consistency of the socio-economic base of the spouses. Allameh Tabataba'i university; 2015[Persian].

8.Rooney RM, Morrison D, Hassan S, Kane R, Roberts C, Mancini V. Prevention of internalizing disorders in nine-ten year old children: efficacy of the aussie optimism positive thinking skills program at thirty-month follow-up. Frontiers in psychology. 2013;4:988.

9.Jung JY, Oh YH, Oh KS, Suh DW, Shin YC, Kim HJ. Positive-thinking and life satisfaction amongst Koreans. Yonsei medical journal. 2007;48(3):371-8.

10.Eagleson C, Hayes S, Mathews A, Perman G, Hirsch CR. The power of positive thinking: pathological worry is reduced by thought replacement in generalized anxiety disorder. Behaviour research and therapy. 2016;78:13-8.

11.Mardani Hamoleh M, Heidari H. Relationship between optimism and attachment styles with marital satisfaction in hospital staff. Journal of nursing and midwifery in Urmia 2010;8(1):46-52.[Persian]

12.Ashrafi-Hafez A AP, Mosavi Moghadam RA, Sayeh-Miri K. Positive thinking effectiveness in reducing marital disputes among married students. Medical journal of Islamic Azad university. 2013;23(1):49-53.[Persian]

13.Isaei Nejad O, Ahmadi SA, Bahrami F BI, Shoja Heidari M. Evaluating the effectiveness of enriching relationships training on promoting optimism and marriage happiness of couples. New psychological research (psychology of Tabriz university). 2011;6(21):129-49.[Persian]

14.Dennis JP, Vander Wal JS. The cognitive flexibility inventory: instrument development and estimates of reliability and validity. Cognitive therapy and research. 2010;34(3):241-53.

15.Dajani DR, Uddin LQ. Demystifying cognitive flexibility: implications for clinical and developmental neuroscience. Trends in neurosciences. 2015;38(9):571-8.

16.Douw L, Wakeman DG, Tanaka N, Liu H, Stufflebeam SM. State-dependent variability of dynamic functional connectivity between frontoparietal and default networks relates to cognitive flexibility. Neuroscience. 2016;339:12-21.

17.Watari K, Letamendi A, Elderkin-Thompson V, Haroon E, Miller J, Darwin C, et al. Cognitive function in adults with type two diabetes and major depression. Archives of clinical neuropsychology : the official

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-03]

journal of the National academy of neuropsychologists. 2006;21(8):787-96.
18.Hinkelmann K, Moritz S, Botzenhardt J, Riedesel K, Wiedemann K, Kellner M, et al. Cognitive impairment in major depression: association with salivary cortisol. Biological psychiatry. 2009;66(9):879-85.
19.Meiran N, Diamond GM, Toder D, Nemets B. Cognitive rigidity in unipolar depression and obsessive compulsive disorder: examination of task switching, stroop, working memory updating and post-conflict adaptation. Psychiatry research. 2011;185(1-2):149-56.
20.Phillips EL. Resilience, mental flexibility and cortisol response to the Montreal imaging stress task in unemployed men. The university of Michigan; 2011.
21.Wang Y, Chen J, Yue Z. Positive emotion facilitates cognitive flexibility: an fMRI study. Frontiers in psychology. 2017;8:1832.
22.Bagarozzi DA. Enhancing intimacy in marriage: a clinician's guide: New York; Hove: brunner-routledge, c200; 2001.
23.Etemadi O. Comparison of the effect of Blair's psycho-educational approach on the involvement of Blair's solemnity-behavioral and intelligence couples referring to counseling centers in Isfahan: Tarbiat Moalem university; 2005.[Persian].
24. Karimi M. Investigating the relationship between religious mentoring, positive thinking and marital satisfaction of the spouse of veteran in Gonbad Kavos city: Islamic Azad university of Gonbad Kavos; 2012[Persian].
25.Shareh H FA, Soltani E. Reliability and validity of the cognitive flexibility inventory among Iranian university students: Allameh Tabatabie university; 2018.[Persian].

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-03]