



پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس راهبردهای تحقق انگیزه روانی بنیادین آشکار پیشرفت و مدیریت خود

مرضیه رضائی^۱ | جواد صالحی فدردی^۲ | گودولا ریتز شولته^۳ | حسین کارشکی^۴ | زهره سپهری شاملو^۵

۶۶

سال نوزدهم
بهار ۱۴۰۳

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۲/۲۴

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۶/۱۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۱/۲۳

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۱۱/۲۳

صص: ۱۸۵-۲۰۵

شابا چاپی: ۴۹۵۵-۲۶۴۵
لکترونیک: ۵۲۶۹-۲۶۴۵



چکیده

هدف پژوهش، بررسی نقش پیش‌بینی‌کنندگی انگیزه‌های روانی بنیادین آشکار پیشرفت و مدیریت خود در رضایت زناشویی بود. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی چندگانه بود. جامعه آماری، شامل زنان و مردان متأهل بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، تعداد ۲۲۶ نفر (زنان: ۱۲۶؛ ۵۶٪) به عنوان نمونه انتخاب شدند. داده‌های پژوهش با استفاده از پرسشنامه‌های انگیزه‌های روانی بنیادین پیشرفت (کول، ۱۹۹۹؛ MUT)، مدیریت خود (کول و فورمان؛ ۲۰۰۴؛ SSI-K3) و رضایت زناشویی انریچ (فورز^۶ و اولسون^۷) (ENRICH؛ ۱۹۸۹) به دست آمد. برای تحلیل داده‌ها، از آماره‌های توصیفی، همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی چندگانه استفاده شد. یافته‌های پژوهش بیانگر این است که انگیزه روانی بنیادین آشکار پیشرفت با راهبردهای یکپارچه و کنترل‌شده و مدیریت خود با مؤلفه‌های خودتنظیمی و استرس روزمره زندگی، نقش معناداری در پیش‌بینی رضایت زناشویی دارند. بر اساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت انگیزه روانی بنیادین آشکار پیشرفت نقش مهمی در رضایت زناشویی دارند. همچنین استفاده از مهارت‌های مدیریت خود، رضایت زناشویی را پیش‌بینی می‌کند. بنابراین، روانشناسان حوزه خانواده و مشاوران زوج و پیش از ازدواج می‌توانند در جلسات خود، با بررسی و ارزیابی این متغیرها، به افزایش بهبود رضایت زناشویی کمک کنند.

کلیدواژه‌ها: انگیزه‌های روانی بنیادین آشکار پیشرفت؛ مدیریت خود؛ رضایت زناشویی؛ نظریه تعاملات سیستم‌های شخصیت.

۱. نویسنده مسئول: دانشجوی دکتری مشاوره، گروه روانشناسی تربیتی و مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران
mrezaee88@gmail.com

۲. استاد، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

۳. استاد، گروه روان‌شناسی، دانشگاه اسنابروک آلمان، مؤسسه تحقیق و آموزش ارزیابی انگیزه و شخصیت، شهر اسنابروک، آلمان

۴. دانشیار، گروه روانشناسی تربیتی و مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

۵. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

6. Fowers, B. J

7. Olson, D. H

استاد: رضائی، مرضیه؛ صالحی فدردی، جواد؛ ریتز شولته، گودولا؛ کارشکی، حسین؛ سپهری، شاملو. پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس راهبردهای

تحقق انگیزه روانی بنیادین آشکار پیشرفت و مدیریت خود، ۱۶۶(۱)، ۱۸۵-۲۰۵. DOR: 20.1001.1.26454955.1403.19.1.8.7

ناشر: دانشگاه جامع امام حسین (ع) © نویسندگان:



این مقاله تحت لیسانس آفرینندگی مردمی (Creative Commons License- CC BY) در دسترس شما قرار گرفته است.

مقدمه و بیان مسأله

ازدواج، اتحاد و همکاری دو فرد با علائق، خواسته‌ها و نیازهای متفاوت است (ارسانلی و کالکان^۱، ۲۰۰۸؛ گون^۲، ۲۰۱۷). در زندگی مشترک تجربه رضایت زناشویی همسران اهمیت زیادی دارد. رضایت زناشویی، ادارک زوج از میزان برآورده شدن نیازها و تمایلات آنها توسط شریک زندگیشان (پلگ^۳، ۲۰۰۸) و کیفیت تعامل بین فردی‌شان است (ملینارسکی^۴ و همکاران، ۲۰۲۱). رضایت زناشویی مانند سایر مسائل روانشناختی، ماهیت چندعلیتی دارد و عوامل زیادی در بهبود آن نقش دارند. عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی را می‌توان در سه دسته فرهنگی - اجتماعی بین فردی و درون فردی قرار داد. یکی از این عوامل درون فردی، نیازها و انگیزه‌های بنیادین روانشناختی است که محققان برای درک و بررسی آن، به نظریه گلاسر^۵ یا نظریه خودتعیین‌گری رایان و دسی^۶ روی می‌آورند. در این پژوهش تعریف انگیزه‌ها و مدیریت خود از چارچوب نظریه تعاملات سیستم‌های شخصیت مدنظر است. ابتدا این نظریه به شکل مختصر معرفی می‌شود:

نظریه تعاملات سیستم‌های شخصیت^۷ (PSI) یولیوس کوول^۸، یکی از نظریه‌هایی است، با جامعیت بیشتری به بررسی انگیزه می‌پردازد (کوول و همکاران، ۲۰۲۱). این نظریه بر کارکرد سیستم‌های شناختی - هیجانی هدایت‌کننده رفتار متمرکز است (السلبن^۹ و کوول، ۲۰۱۱) و همه جنبه‌های اصلی کارکردی شخصیت را دربرمی‌گیرد (کوول، ۲۰۰۰؛ ۲۰۰۱). این نظریه، در سطح شناختی، تفاوت‌های شخصیتی را به فعالیت‌های چهار سیستم شناختی نسبت می‌دهد: حافظه قصدمندی^{۱۰} (سیستم برنامه‌ریزی)، کنترل شهودی رفتار^{۱۱} (سیستم رفتاری خودکار)، حافظه گسترده^{۱۲} (سیستم کل‌نگر)، و بازشناسی شیء^{۱۳} (سیستم شناسایی تفاوت‌ها و سازگاری با محیط)؛

1. Ersanli, K. & Kalkan, M.
2. Güven, N
3. Peleg, O
4. Mlynarski, R
5. Glasser, W
6. Rayan, E. L & Deci, R. M
7. Personality Systems Interactions (PSI)
8. Julius kuhl
9. Alsleben, P
10. Intention Memory (IM)
11. Intuitive Behavior Control (IBC)
12. Extension Memory (EM)
13. Object Recognition (OR)

فرایندهای فعال‌سازی یا سرکوب این چهار سیستم، به طور مداوم توسط عواطف مثبت و منفی کنترل و تعدیل می‌شود (کراپ^۱، ۲۰۰۵). همچنین، نظریه PSI هفت سطح از کارکرد شخصیت را متمایز می‌کند که هر کدام می‌توانند رفتار را به روشی مشخص توضیح دهند: عادت‌ها، سرشت و خو^۲، عاطفه، مقابله با استرس (شامل پس‌رویی و پیش‌رویی)، انگیزه‌ها، کارکردهای شناختی، و مدیریت خود شامل دو بخش خودکنترلی و خودتنظیمی (باومن^۳ و همکاران، ۲۰۱۷). این هفت سطح در قالب یک مدل سلسله‌مراتبی از ساده تا پیچیده بیان شده است که مبنای آن میزان آزادی فرد در تصمیم‌گیری در هر یک از سطوح است. نظریه PSI، کارکرد شخصیت بهینه را بر مبنای تعاملات پویای متقابل این سیستم‌ها و نقش عواطف در فعالیت آن‌ها توضیح می‌دهد (هوی^۴ و همکاران، ۲۰۲۳).

در نظریه PSI، نیازها و انگیزه‌های روانی بنیادین بررسی شده‌اند. انگیزه‌ها شامل تجارب زندگی، احساسات و ادراک‌ها درباره یک نیاز بنیادی و تعدیل‌کننده ارتباط بین ارگانسیم و محیط هستند (باومن، ۲۰۱۷) که موجب می‌شوند، نیازهای روانی اساسی به روشی هوشمند ارضا شوند (کوول، ۲۰۰۸). چهار نیاز روانی اساسی انسان، هسته شکل‌گیری چهار انگیزه‌ی روانی بنیادین هستند (کوول و باومن، ۲۰۲۱): انگیزه تعلق (نیاز به تماس معنادار با دیگران)؛ انگیزه قدرت (نیاز به ابراز وجود و اثرگذاری بر دیگران)؛ انگیزه پیشرفت (نیاز به دستیابی به موفقیت)؛ انگیزه آزادی (نیاز به یکپارچگی و رشد خود). از ترکیب این سیستم‌های شناختی و عواطف مثبت و منفی، راهبردهایی شکل می‌گیرند که می‌توانند موجب برآورده شدن نیاز یا برعکس سرکوب نیاز شوند. انگیزه‌های مختلف برای افراد مختلف، بسته به موقعیت شخصی، شغل اصلی یا اهداف بلندمدت، از نظر اهمیت متفاوت هستند (کازن^۵ و کوول، ۲۰۱۱).

انگیزه پیشرفت پیرامون نیاز به شایستگی ناشی از کارکرد خودکنترلی و هدفمندی شکل می‌گیرد (باومن و همکاران، ۲۰۱۷). انگیزه پیشرفت با پذیرش چالش‌ها و دستیابی به چیزی و انجام وظایف مهم، مرتبط است. هسته‌ی مرکزی انگیزه‌ی پیشرفت، نیاز به ارتقای عملکرد، انجام فعالیت‌های دشوار

-
1. Krapp, A.
 2. temperament
 3. Baumann, N
 4. Hoy, M.
 5. Kazen, M.

طبق استانداردهای عالی و تلاش برای کسب آن‌ها است (سیکلیک^۱، ۲۰۱۹؛ شولتایس و پنگک، ۲۰۰۷). افراد دارای انگیزه‌ی پیشرفت، فعالیت‌هایی را ترجیح می‌دهند که عملکرد و بازدهی فرد را افزایش می‌دهد (پولر^۲ و همکاران، ۲۰۱۸) و فرصتی برای تسلط بر چالش‌ها ایجاد می‌کند (یوهانسن^۳ و همکاران، ۲۰۱۹). افراد با انگیزه‌ی پیشرفت تمایل دارند در کاری که انجام می‌دهند، پایدارتر و موفق‌تر باشند زیرا از تجربه کفایت‌مندی لذت می‌برند (پولر و همکاران، ۲۰۱۸؛ شولتایس و همکاران، ۲۰۰۸). در ارضای نیازهای پیشرفت و دستیابی به اهداف عملکردی، حافظه قصدمندی نقش مهمتری دارد؛ چرا که هدف نیاز به پیشرفت، تسلط و غلبه بر دشواری‌ها و مشکلات است (کول و باومن، ۲۰۲۱؛ کازن و کوئیرین، ۲۰۱۸). وقتی عاطفه مثبت کاهش پیدا می‌کند، اهداف و برنامه‌ها در حافظه قصدمندی ذخیره می‌شوند. در یک موقعیت مناسب با افزایش عاطفه مثبت، اهداف ذخیره شده در حافظه قصدمندی وارد سیستم کنترل شهودی رفتار می‌شوند و به عمل تبدیل می‌شوند (کول، ۲۰۱۳). چهار راهبرد مثبت برای تحقق انگیزه‌ی پیشرفت وجود دارد: اول تمایل به کنار آمدن و تحقق بخشیدن به وظایف و چالش‌های دشوار با آرامش و روشی محتاطانه و خلاقانه است. با این راهبرد فرد یک نگاه کلی درونی و بیرونی به تمامی الزامات مرتبط با شرایط دارد. در راهبرد دوم فرد تمایل دارد به صورت خودجوش، شهودی و با تمرکز بر قسمت سرگرم‌کننده‌ی کار عمل کند، همچنین در این شیوه، فرد رفتار سریع و فوری انجام می‌دهد و ریسک رفتار را می‌پذیرد. در راهبرد کنترل‌کننده، فرد از شیوه‌های برنامه‌ریزی عینی و تجزیه و تحلیل مسأله استفاده می‌کند تا بتواند چالش‌ها را پشت سر بگذارد و به موفقیت دست یابد. فرد با انگیزه پیشرفت آشکار بالا، برای بهبود خود و کسب دانش جدید، به اهداف بلند پروازانه، دشوار و چالش برانگیز اهمیت می‌دهد و اشتیاق زیادی برای موفقیت و عملکرد مطلوب در راستای اهداف دشوار دارد.

یکی دیگر از متغیرهای درون فردی مورد بررسی در این پژوهش، مدیریت خود است. در نظریه‌ی PSI مدیریت خود در بالاترین سطح کارکرد شخصیت قرار دارد. در این سطح، فرد می‌تواند افکار، عواطف و رفتار خود را با بیشترین اختیار آزاد، مدیریت کند (کول، ۲۰۱۷). مدیریت خود در دو بُعد کلی خودکنترلی و خودتنظیمی مطرح می‌شود. خودکنترلی با نظم و مقررات سخت‌گیرانه

1. Tsymbaliuk, A
2. Poeller, S
3. JohannBen, D

و دیکتاتوری همراه است در حالی که خودتنظیمی به صورت دموکراتیک تر عمل می کند. خودتنظیمی شامل فرآیندهای روانشناختی می شود که به افراد اجازه می دهد افکار، اعمال و عواطف خود را برای هماهنگی با استانداردها، اهداف و ارزش های خود تنظیم کنند (کارورو شایر^۱، ۲۰۰۱). خودتنظیمی سه حوزه مختلف دارد: خودتعیین گری که شامل توانایی شناسایی اهداف خود، سازگاری اهداف با نیازها، ارزش ها و نگرش های خود است. خودانگیزی شامل توانایی اعمال کنترل انگیزی و کنترل هیجانی و ارزش گذاری مجدد تجربیات منفی به عنوان تجربیات مثبت است (کوول و همکاران، ۲۰۲۱). توانایی خودفعال سازی برای هوشیار شدن، آمادگی برای غلبه بر مشکلات، مواجهه با موانع یا چالش ها است. توانایی خودآرام سازی توانایی سازگاری با شرایط است که با کاهش هشیارانه تنش درونی امکان تمرکز بر جنبه های مهم در دستیابی به هدف را فراهم می کند. دسترسی به خود^۲ شامل در تماس بودن با خود و آگاهی به نیازهای شخصی، ارزش ها، عواطف و تجربه ها و کشف معنا در زندگی است (باومن و همکاران، ۲۰۰۵). خودتنظیمی مؤثر، رفتارهای ارتقاء دهنده سلامتی (کوول و فورمن^۳، ۱۹۹۸)، بهزیستی روانشناختی (باومن و همکاران، ۲۰۰۵) و عملکرد شغلی بالا (باکرو وریس^۴، ۲۰۲۱) را تقویت می کند (کوول و همکاران، ۲۰۰۶).

میزان رضایت زناشویی بر اساس اینکه زوج تا چه اندازه می توانند نیازهای هیجانی و روانی یکدیگر را برآورده کنند، مشخص می گردد (اکوستا، ۲۰۲۱؛ الدرملکی^۵ و همکاران، ۲۰۱۹). تفاوت در نیازها و انگیزه ها می تواند منبعی برای تعارض زوج باشد (دوبا^۶ و همکاران، ۲۰۰۹). رضای نیازهای اساسی مردان و زنان با رضایت زناشویی آنها (پتريک^۷ و همکاران، ۲۰۰۷؛ وزیري، ۲۰۱۵) و سلامت روان و بهزیستی روانی دانشجویان متأهل (هفت لنگ و همکاران، ۱۳۹۸) ارتباط دارد. رضایت زناشویی با چندین شاخص بهزیستی روانشناختی و سلامتی همراه است (رایان و همکاران، ۲۰۰۸). در مقابل محرومیت از نیاز اساسی با انواع مشکلات سلامت روان و پیش بینی طلاق زوج ها ارتباط دارد (ویر^۸، ۲۰۱۹؛ رحیمی و همکاران، ۲۰۱۹). شواهد نشان می دهد هنگامی که افراد

1. Carver, C. S & Scheier, M. F

2. Self-access

3. Fuhrmann, A

4. Bakker, A. B & Vries, J. D

5. Al-Darmaki, F

6. Duba, D

7. Patrick, H

8. Weber, W. G

خودمختاری، شایستگی و ارتباط بیشتر با دیگران را تجربه می‌کنند، احساس بهتری دارند (گراول^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). پژوهش‌ها نشان دادند مهارت خودتنظیمی و زوج درمانی مبتنی بر خودتنظیمی در بهبود رضایت زناشویی نقش دارد (صولت پتلو و همکاران، ۱۴۰۱). خودتنظیمی بخش مهمی از متغیر مدیریت خود مدیریت خود (در نظریه PSI) است.

به طور خلاصه، نظریه PSI با پیشنهاد اینکه شخصیت از جریانی از پیوندهای دائماً در حال تغییر بین سیستم‌های متضاد ناشی می‌شود، چارچوب جدیدی برای تفکر در مورد طبیعت و شخصیت و رفتار انسان ارائه می‌کند (کوول و همکاران، ۲۰۲۰). یکی از حیطه‌های مهم در نظریه PSI بررسی دقیق نیازها و انگیزه‌های روانی بنیادین و مهارت‌های مدیریت خود از جمله خودتنظیمی و همچنین نقش عواطف و سیستم‌های شناختی است. این متغیرها نقش مهمی در شکل‌دهی شخصیت یک فرد و روابط بین فردی دارند. بنابراین، کاربرد این نظریه در گستره ازدواج و روابط همسری، کاملاً مرتبط به نظر می‌رسد.

با توجه به اهمیت رضایت زناشویی در تداوم زندگی مشترک، بررسی عوامل مؤثر بر بهبود و افزایش رضایت زناشویی ضروری به نظر می‌رسد. در رابطه‌ی زوجی برآورده کردن نیاز و تحقق انگیزه‌های خود و توجه به نیازها و انگیزه‌های همسر نقش کلیدی در رضایت زناشویی دارد. هدف اصلی پژوهش بررسی نقش انگیزه‌های آشکار پیشرفت و مهارت‌های مدیریت خود در پیش‌بینی رضایت زناشویی در نمونه‌ای از جامعه ایرانی است. حال سؤال اصلی این است آیا انگیزه روانی بنیادین پیشرفت و مهارت‌های مدیریت خود، می‌توانند میزان رضایت زناشویی را پیش‌بینی کنند؟

روش

پژوهش حاضر توصیفی، از نوع رگرسیون چندگانه است. جامعه آماری مورد پژوهش، زنان و مردان متأهل بالای ۱۸ سال ایرانی بودند که با هم زندگی می‌کردند و حداقل یکسال از زندگی مشترک آن‌ها گذشته بود و اختلالات روانپزشکی تشخیص داده شده (طبق اظهار شرکت کنندگان) نداشتند. برای تعیین حجم نمونه، با استفاده از نرم‌افزار جی.پاور^۲ و بر مبنای متغیرهای سطح آلفای ۰/۰۵، توان آزمون ۰/۹۶ و اندازه اثر ۰/۲۵، یک نمونه حداقل ۲۰۲ نفری محاسبه شد. با توجه به

1. Gravel, E. E
2. G*Power 3.1

متوسط ریزش آزمودنی‌ها در مطالعات آنلاین که بین ۱۰ و ۱۲ درصد ذکر شده است (نستلر^۱ و همکاران، ۲۰۱۵) حجم نمونه ۲۳۰ نفر در نظر گرفته شد. برای جمع آوری داده‌ها از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. پس از حذف موارد پرت و ناقص، داده‌های ۲۲۶ نفر (۱۲۶ زن، ۵۶٪) در تحلیل استفاده شد.

ابزار پژوهش

پرسشنامه تحقق انگیزه‌های آشکار^۲ (MUT): پرسشنامه‌ی تحقق انگیزه‌های آشکار (کول، ۱۹۹۹؛ ۲۰۱۱) برای ارزیابی انگیزه‌های آشکار و راهبردهای تحقق انگیزه‌ها استفاده شد. MUT با ۹۹ گویه، چهار انگیزه آشکار (تعلق، قدرت، پیشرفت و آزادی) و راهبردهای تحقق^۳ انگیزه (یکپارچه، شهودی، کنترل‌شده و اضطرابی) به علاوه، چهار عامل تکمیلی (برونگرایی، نوع‌دوستی، رقابت و مسئولیت‌پذیری) را اندازه‌گیری می‌کند. MUT ارتباط بین انگیزه‌ها و سیستم‌های شناختی را بررسی و ثبت می‌کند که کدام یک از چهار سیستم شناختی (حافظه قصدمندی، بازشناسی شیء، کنترل شهودی رفتار، حافظه گسترده) در تحقق هر یک از انگیزه‌های روانی بنیادین وارد عمل شده است (کول، ۲۰۰۰؛ رنجر^۴، ۲۰۰۹). پرسشنامه دارای ۲۴ خرده‌مقیاس در قالب لیکرت چهار درجه‌ای (۱=به هیچ وجه، ۲=تاحدودی، ۳=خیلی زیاد، ۴=کاملاً) است. فرم کوتاه پرسشنامه توسط تدوین‌گران (ریتز^۵، ۲۰۱۸) تهیه شده است که دارای ۳۸ سؤال است و چهار انگیزه و دو راهبرد آشکار و اضطرابی (۴*۲) را می‌سنجد. در پژوهش حاضر از ۲۰ سؤال مرتبط با راهبردهای انگیزه پیشرفت استفاده شد: انگیزه‌ی پیشرفت: پیشرفت یکپارچه (پیگیری محتاطانه موفقیت)؛ پیشرفت شهودی (پیگیری شهودی پیشرفت)؛ پیشرفت کنترل‌شده (دستیابی استراتژیک به پیشرفت)؛ پیشرفت اضطرابی (دستیابی همراه با حساسیت به پیشرفت)؛ پیشرفت آشکار (شدت انگیزه پیشرفت هشیارانه) استفاده شد. همسانی درونی پرسشنامه برای انگیزه‌های (تعلق = ۰/۸۲؛ قدرت = ۰/۷۹؛ پیشرفت = ۰/۷۳؛ آزادی = ۰/۷۶) محاسبه شد. ضریب آلفای پرسشنامه در پژوهش رضایی و همکاران (۱۴۰۱) برابر با $\alpha = 0/91$ گزارش

1. Nestler, S
2. Motiv-Umsetzungs-Test (MUT), Motive Implementation Test (MUT)
3. Implementation
4. Renger, S
5. Ritz, G. S

شده است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ انگیزه‌ی پیشرفت $\alpha = 0/73$ و برای خرده مقیاس‌های آن راهبرد یکپارچه $= 0/73$ ؛ راهبرد شهودی $= 0/63$ ؛ راهبرد کنترل شده $= 0/73$ ؛ راهبرد آشکار $= 0/60$ ؛ راهبرد اضطرابی $= 0/60$ محاسبه شد.

پرسشنامه مدیریت خود (SSI-K3): پرسشنامه مدیریت خود برای ارزیابی فرایندهای

اختیار آزاد فرد توسط کول و فورمان (۲۰۰۴) طراحی شده است. نسخه کوتاه شامل ۵۲ ماده است که به ارزیابی پنج مؤلفه فرایندهای اختیار آزاد^۱ فرد اشاره دارد: خودتنظیمی، خودکنترلی، رشد و توسعه اختیار آزاد^۲، دسترسی به خود^۳ و استرس روزمره زندگی. هر مؤلفه شامل خرده‌مقیاس‌هایی است: خودتنظیمی شامل خودتعیین‌گری، خودانگیزشی مثبت و خودآرام‌سازی است. خودکنترلی شامل خودکنترلی شناختی (توانایی برنامه‌ریزی) و خودکنترلی احساسی (جهت‌گیری هدف بدون اضطراب) است. توسعه اختیار آزاد شامل آمادگی و ابتکار عمل، اراده (جهت‌گیری عملی) و توانایی تمرکز است. دسترسی به خود شامل جهت‌گیری بعد از شکست، کنار آمدن با شکست و مدیریت شکست، حس آگاهی، ادغام ناسازگاری‌ها است. استرس روزمره زندگی، شامل تقاضاها و فشارهای محیطی و تهدیدهای اجتماعی بیرونی. شرکت‌کنندگان بر اساس مقیاس لیکرت چهار درجه‌ای به سؤالات پاسخ می‌دهند. محدوده نمرات بین ۴۰ تا ۶۰ متوسط است. پایایی آلفای کرونباخ برای سازگاری درونی مقیاس‌ها در نسخه اصلی آلمانی ۰/۶۶ تا ۰/۹۰ و در نسخه لهستانی ۰/۶۰ تا ۰/۸۹ بود. در پژوهش بتکوسفا-کورپالا و اونشفسکا-سامری (۲۰۱۶) پایایی همسانی درونی برای کل پرسشنامه در سطح ۰/۷۶ (آلفای کرونباخ برای مقیاس‌های خاص ۰/۷۱ تا ۰/۷۹) برآورد شده است. رضایی و همکاران (۱۴۰۱) مقدار آلفای کرونباخ کل $\alpha = 0/92$ و مؤلفه‌ها را (خودتنظیمی = ۰/۸۳، خودکنترلی = ۰/۶۹، اختیار آزاد = ۰/۷۷، دسترسی به خود = ۰/۸۶، استرس روزمره زندگی = ۰/۸۳) را گزارش کردند. همسانی درونی پرسشنامه در این پژوهش برابر با و برای مؤلفه‌ها (خودتنظیمی = ۰/۷۷، خودکنترلی = ۰/۶۹، اختیار آزاد = ۰/۶۰، دسترسی به خود = ۰/۶۵، استرس روزمره زندگی = ۰/۷۶) محاسبه شد. در پژوهش حاضر، آلفای کرونباخ کل $\alpha = 0/80$ و

1. Volition
2. Volitional development
3. Self-access

مؤلفه ها را (خودتنظیمی = ۰/۸۸، خودکنترلی = ۰/۷۷، اختیار آزاد = ۰/۸۲، دسترسی به خود = ۰/۸۹، استرس روزمره زندگی = ۰/۸۷) محاسبه شد.

مقیاس زوجی انریچ^۱ (ENRICH): مقیاس زوجی انریچ توسط فورز و اولسون^۲ (۱۹۸۹: ۱۹۹۶) برای بررسی رضایت زناشویی تدوین شد. این مقیاس نسبت به تغییراتی که در خانواده بوجود می آید، حساس است و با استفاده از این پرسشنامه می توان با دقت ۸۵-۹۵ درصد بین زوج ها خرسند و ناخرسند تمایز قائل شد. این مقیاس شامل ۳۵ ماده و چهار خرده مقیاس رضامندی، ارتباطات، حل تعارض و تحریف آرمانی می باشد. پرسشنامه به صورت لیکرت پنج درجه ای (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) از ۱ تا ۵ می باشد.

سؤالات ۳-۵-۶-۷-۱۰-۱۳-۱۴-۱۸-۱۹-۲۱-۲۲-۲۳-۲۶-۲۷-۲۸-۲۹-۳۲-۳۳-۳۴ به صورت معکوس نمره داده می شوند. نمره کل انریچ بین ۵ تا ۱۷۵ است. یافته های پژوهش دیوید السون و امی السون (۲۰۰۰) روی ۲۵۵۰۱ زوج متأهل حاکی از اعتبار مطلوب این مقیاس است؛ ضریب آلفای گزارش شده پرسشنامه برای خرده مقیاس های رضامندی زناشویی، ارتباطات، حل تعارض، و تحریف آرمانی به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۱، ۰/۹۰، ۰/۹۲ است. ضریب آلفای پرسشنامه در پژوهش آسوده (۱۳۸۹) به ترتیب برابر است با ۰/۶۸، ۰/۷۸، ۰/۶۲، و ۰/۷۷. در پژوهش حاضر میزان آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۷، ۰/۷۱، و ۰/۸۸ به دست آمد.

پرسشنامه ها MUT و SSI-K3 و انریچ به صورت فرم آنلاین طراحی شد. برای انتشار و اشتراک گذاری پرسشنامه آنلاین در شبکه های اجتماعی (تلگرام، واتس اپ، اینستاگرام، توئیتر، وبسایت (پرتال) دانشگاه) از نرم افزار تحت وب پرس لاین استفاده شد. لینک اینترنتی پرسشنامه برای شرکت کنندگان ارسال شد تا به سؤالات پرسشنامه ها هدایت شوند. افراد مختار بودند به شکل داوطلبانه یا در ازای دریافت هدیه (معادل ۱۰۰ هزار ریال) در پژوهش شرکت کنند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از SPSS.26 استفاده شد.

1. ENRICH Couple Scales
2. Fowers, B. J & Olson, H. D

یافته‌های پژوهش

ویژگی‌های جمعیت‌شناختی در جدول ۱ گزارش شده‌است. نرمال بودن داده‌ها با روش بررسی چولگی و کشیدگی داده‌ها انجام شد، نتایج در دامنه‌ی +۲ و -۲ قرار داشتند که نشان می‌دهد، داده‌های نمونه‌ی مورد پژوهش نرمال هستند، پس می‌توان از آزمون‌های آماری پارامتریک استفاده کرد.

جدول ۱. اطلاعات جمعیت‌شناختی نمونه پژوهش (n=226)

شاخص	گروه	کل (%)
تحصیلات	دیپلم و پایین‌تر از دیپلم	۱۷ (۷/۵)
	کاردانی	۴۲ (۱۸/۶)
	کارشناسی	۱۰۴ (۴۶)
	کارشناسی ارشد	۴۸ (۲۱/۲)
	دکتری	۱۵ (۶/۶)
وضعیت اقتصادی	۱	۷۹ (۳۵)
	۲	۱۴۷ (۶۵)

* وضعیت اقتصادی یک متغیر اسمی دو وجهی (بالا = ۲، پایین = ۱) است.

از میان داوطلبان شرکت‌کننده، بیشترین تعداد سال ازدواج مردان ۱۵ تا ۲۲ و زنان ۱۰ تا ۱۲ سال بود. همچنین ۳۹/۴ درصد شرکت‌کنندگان، بدون فرزند؛ ۲۳/۹ درصد دارای یک فرزند و ۳۶/۷ درصد شرکت‌کنندگان دو فرزند و بیشتر از دو فرزند داشتند. نتایج بررسی تفاوت سن زن و مرد ($t=۳/۲۵$, $df=۲۲۴$, $p=۰/۰۰۱$) نشان داد، میانگین سن مردان ($M=۳۶/۵۹$, $SD=۹/۷۹$) از میانگین سن زنان ($M=۳۲/۵۷$, $SD=۸/۷۷$) بیشتر است. مقدار اندازه اثر این تفاوت در حد متوسط ($d=۰/۴۳$) است.

شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در گروه نمونه در جدول ۲ ارائه شده است.

فصلنامه علمی فرهنگی تربیتی زنان و خانواده

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش: مدیریت خود، انگیزه آشکار پیشرفت و رضایت زناشویی

انحراف استاندارد	میانگین		
۲۴/۲۳	۱۱۳/۴۱	رضایت زناشویی	
۷/۱۹	۲۹/۹۶	خودتنظیمی	
۲/۸۰	۲۱/۲۲	کنترل خود	۳
۵/۵۹	۳۳/۹۸	اختیار آزاد	۳
۶/۷۷	۲۷/۰۵	دسترسی به خود	۳
۵/۷۰	۱۸/۴۱	استرس روزمره زندگی	
۲/۶۹	۱۱/۱۰	پیشرفت یکپارچه	
۲/۳۷	۹/۲۷	پیشرفت شهودی	۳
۲/۷۱	۱۰/۴۵	پیشرفت کنترل شده	۳
۲/۳۳	۱۰/۵۸	پیشرفت آشکار	۳
۲/۳۰	۸/۴۶	پیشرفت اضطرابی	

برای بررسی رابطه‌ی بین راهبردهای انگیزه آشکار پیشرفت با رضایت زناشویی از همبستگی پیرسون استفاده شد. ماتریس همبستگی در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳. ماتریس همبستگی بین انگیزه پیشرفت و رضایت زناشویی

	۵	۴	۳	۲	۱
۱ رضایت زناشویی					-
۲ یکپارچه				۰/۳۰**	-
۳ شهودی			-	-۰/۱۶*	-۰/۱۳*
۴ کنترل شده		-	-۰/۱۸**	۰/۵۰**	۰/۰۴
۵ آشکار	-	۰/۶۵**	-۰/۱۲	۰/۵۳**	۰/۱۵*
۶ اضطرابی	-۰/۰۵	۰/۰۰۳	-۰/۵۷**	-۰/۱۸**	-۰/۲۲**

* $p < 0.01$, ** $p < 0.05$

جدول (۳) نشان داد، انگیزه پیشرفت با راهبرد شهودی، با رضایت زناشویی رابطه منفی داشت. راهبردهای یکپارچه، خودکنترل شده و آشکار رابطه مثبت با رضایت زناشویی داشتند.

ماتریس همبستگی بین مؤلفه‌های مدیریت خود با رضایت زناشویی در جدول (۴) گزارش شده است.

جدول ۴. ماتریس همبستگی بین مدیریت خود و رضایت زناشویی

	۵	۴	۳	۲	۱
۱ رضایت زناشویی					-
۲ خودتنظیمی				۰/۴۳**	-
۳ خودکنترلی			-	۰/۳۲**	۰/۱۳
۴ اختیار آزاد		-	۰/۲۹**	۰/۴۹**	۰/۲۳**
۵ دسترسی به خود	-	۰/۶۰**	۰/۴۲**	۰/۵۵**	۰/۳۶**
۶ استرس زندگی	-۰/۴۵**	-۰/۲۷**	-۰/۲۰**	-۰/۲۹**	۰/۴۳**

* $p < 0.01$, ** $p < 0.005$

جدول (۴) نشان می‌دهد، از میان مؤلفه‌های مدیریت خود، خودکنترلی با رضایت زناشویی رابطه نداشتند. اما خودتنظیمی و اختیار آزاد با رضایت زناشویی رابطه مثبت و استرس‌های روزمره زندگی رابطه منفی داشت.

نقش متغیرهای مدیریت خود فرای متغیرهای جمعیت شناختی و تحقق انگیزه روانی بنیادین آشکار پیشرفت در پیش‌بینی رضایت زناشویی با استفاده از رگرسیون چندگانه سلسله مراتبی بررسی شد. ترتیب ورود متغیرهای پیش‌بین در مدل رگرسیونی، بر مبنای چارچوب نظری انجام شد. ابتدا مفروضه‌های رگرسیون مورد آزمون قرار گرفت. بررسی استقلال خطاها با آزمون دوربین واتسون، بررسی نرمال بودن با کجی و کشیدگی انجام شد. نتایج حاصل، وجود مفروضه‌های رگرسیون را تایید کرد. در گام یک، متغیرهای جمعیت شناختی وارد مدل شدند تا میزان تأثیر آن‌ها در پیش‌بینی متغیر رضایت زناشویی قبل از متغیرهای وارد شده در گام‌های بعدی مدل، کنترل شود. در گام دوم عامل‌های تحقق انگیزه آشکار پیشرفت و در گام آخر مهارت‌های مدیریت خود وارد شدند زیرا امکان دستکاری آن‌ها وجود دارد. نتایج نشان داد که در گام یک متغیرهای جمعیت شناختی (جنس، سن، تحصیلات، مدت ازدواج، تعداد فرزندان، وضعیت اقتصادی) ۱۱ درصد از تغییرات رضایت زناشویی را تبیین می‌کنند ($R=0/33$ ، $R^2=0/11$ ، $\Delta R^2=0/09$ ، $F(6, 219)=4/57$ ، $p=0/0001$). متغیر وضعیت اقتصادی ($t=3/87$ ، $p=0/0001$) سهم معناداری در پیش‌بینی رضایت زناشویی داشت.

افزودن پنج عامل انگیزه‌ی آشکار پیشرفت در گام دوم مقدار واریانس را به شکل معناداری و به میزان ۱۳ درصد افزایش داد ($R=0/50$, $R^2=0/25$, $\Delta R^2=0/21$, $F_{(11, 214)}=6/44$, $p=0/0001$). در این گام خرده‌مقیاس‌های انگیزه آشکار پیشرفت یکپارچه ($t=4/60$, $p=0/001$) و انگیزه‌ی آشکار پیشرفت کنترل شده ($t=-2/48$, $p<0/05$) سهم معناداری در پیش‌بینی رضایت زناشویی داشتند. در گام سوم پنج عامل مدیریت خود وارد مدل شدند ($F_{(16, 209)}=8/50$, $p=0/0001$, $\Delta R^2=0/35$, $R=0/63$, $R^2=0/39$) و واریانس مدل را ۲۰ درصد افزایش دادند. متغیرهای خودتنظیمی ($t=3/83$, $p=0/0001$) و استرس روزمره‌ی زندگی ($t=-3/92$, $p=0/0001$) سهم معناداری در مدل پیش‌بینی رضایت زناشویی داشتند. مقدار واریانس تبیین شده کل مدل به ۳۹ درصد افزایش یافت. جدول ۵ نتایج خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی را نشان می‌دهد.

جدول ۵. نتایج تحلیل رگرسیون سلسله مراتب پیش‌بینی رضایت زناشویی با متغیرهای مدیریت خود، تحقق انگیزه

روانی بنیادین آشکار پیشرفت

متغیر پیش‌بین	B	Std. Error	β	t	R	R ²	ΔR^2
گام ۱ جنس سن تحصیلات مدت ازدواج وضعیت اقتصادی	-۴/۶۵	۳/۴۷	-۰/۱۰	-۱/۳۴	۰/۳۳	۰/۱۱	۰/۹**
	-۰/۳۱	۰/۳۹	-۰/۱۲	-۰/۷۹			
	۰/۷۸	۰/۵۵	۰/۱۰	۱/۴۱			
	-۰/۲۶	۰/۴۲	-۰/۱۰	-۰/۶۳			
	۱۲/۷۳	۳/۲۹	۰/۲۵	۳/۸۷***			
گام ۲ یکپارچه شهودی کنترل شده آشکار اضطرابی	۳/۰۹	۰/۶۷	۰/۳۴	۴/۶۰***	۰/۵۰	۰/۲۵	۰/۲۱**
	-۰/۵۱	۰/۷۷	-۰/۰۵	-۰/۶۶			
	-۱/۸۶	۰/۷۵	-۰/۲۱	-۲/۴۸**			
	۰/۶۸	۰/۸۶	۰/۰۷	۰/۷۹			
	-۱/۳۴	۰/۸۰	۰/۱۳	-۱/۶۶			
گام ۳ خودتنظیمی خودکنترلی اختیار آزاد دسترسی به خود استرس زندگی	۱/۱۴	۰/۳۰	۰/۳۲	۳/۸۴**	۰/۶۳	۰/۳۹	۰/۳۵**
	-۰/۳۶	۰/۵۴	-۰/۰۴	-۰/۶۸			
	۰/۱۳	۰/۳۲	۰/۰۳	۰/۴۱			
	۰/۲۸	۰/۳۱	۰/۰۸	۰/۹۰			
	-۱/۱۱	۰/۲۸	-۰/۰۲۶	-۳/۹۲***			

*** $p < 0.001$, ** $p < 0.05$

بحث و نتیجه‌گیری

یکی از مهم‌ترین و عمیق‌ترین تعامل‌های انسانی، رابطه‌ی زوجی است. در زندگی مشترک، تجربه‌ی رضایت زناشویی نقش مهمی در استحکام و ثبات نظام خانواده دارد. هدف این پژوهش بررسی و تبیین نقش راهبردهای تحقق انگیزه روانی بنیادین آشکار پیشرفت و مهارت‌های مدیریت خود در پیش‌بینی رضایت زناشویی در بین زوج‌های ایرانی فارسی‌زبان بود. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد انگیزه آشکار پیشرفت یکپارچه و کنترل شده و مؤلفه‌های مدیریت خود یعنی خودتنظیمی و استرس روزمره زندگی در پیش‌بینی رضایت زناشویی نقش معناداری دارند.

انگیزه آشکار پیشرفت با راهبرد یکپارچه و راهبرد کنترل شده، پس از کنترل عامل وضعیت اقتصادی و دیگر عوامل جمعیت‌شناختی، توانستند رضایت زناشویی را پیش‌بینی کنند. این یافته، با نتایج پژوهش قاسمی‌نیایی و کریمی (۱۳۹۸) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت انگیزه پیشرفت مرتبط با عمل کردن طبق معیارهای تعیین شده از سوی جامعه و پیگیری و دستیابی به اهداف مختلف در زمینه‌های فردی و زندگی مشترک ارتباط دارد. بنابراین، کسانی که در زندگی زناشویی خود از جهت‌گیری اهداف و تلاش در راستای اهداف زناشویی برخوردارند، میزان کامیابی بیشتری را تجربه می‌کنند (شفیعی و فاتحی‌زاده، ۱۳۹۶). اگر افراد ازدواج را به عنوان هدف خود در زندگی در نظر بگیرند، دست یافتن به استانداردهای از پیش تعیین شده، می‌تواند در میزان رضایت زناشویی تجربه‌شده نقش داشته باشد. همچنین، زندگی مشترک زمینه‌ای فراهم می‌کند که هر کدام از زن و شوهر، بتوانند به اهداف و خواسته‌های خود جامعه عمل ببوشانند، و رضایت‌زناشویی در شرایطی که زوج به برآورده شدن نیازهای یکدیگر توجه کنند، افزایش می‌یابد (وزیری، ۲۰۱۵).

انگیزه آشکار پیشرفت با راهبرد یکپارچه شامل تمایل به کنار آمدن و تحقق بخشیدن به وظایف و چالش‌های دشوار با آرامش و روشی محتاطانه و خلاقانه و به کارگیری کل‌نگری در مواجهه با تکالیف و وظایف زندگی مشترک است. این راهبرد، توانایی زوج برای برآمدن از پس چالش‌های زندگی مشترک را افزایش می‌دهد و در نتیجه، رضایت‌زناشویی بیشتری را تجربه خواهند کرد. راهبرد یکپارچه در انگیزه پیشرفت، راهبردی کارآمد در موفقیت و رسیدن به اهداف است. انگیزه پیشرفت با راهبرد کنترل شده به معنای تمایل برای تسلط بر وظایف و چالش‌ها با استفاده از تفکر

تحلیلی و مهارت‌های برنامه‌ریزی و حل مسأله است. زندگی مشترک کارکردهای متعددی دارد از جمله حفظ نسل، انتقال تجربه، نیازجنسی، اجتماعی کردن و جامعه‌پذیری، آرامش و امنیت روانی (دلاور و همکاران، ۱۳۹۵). هر کدام از این کارکردها دارای چالش‌ها و دشواری‌هایی است که اگر زوج توانایی انجام محتاطانه و خلاقانه این وظایف را داشته‌باشند، رضایت‌زناشویی افزایش می‌یابد. تقسیم وظایف بر مبنای برنامه از پیش تعیین شده، رابطه بین زوج را تسهیل می‌کند و با افزایش تعهد زناشویی (قرلسفلو، ۱۳۹۹)، از تعارض‌های زوج پیشگیری می‌کند. افرادی که نمره بالایی در راهبرد کنترل شده پیشرفت به دست می‌آورند، دوست دارند سخت‌ترین کارها را انجام دهند و انجام کارهای دشوار برایشان جذاب‌تر است. این افراد برای دستیابی به موقعیت‌های بالاتر تلاش می‌کنند. همچنین در زندگی سرسختی بیشتری از خود نشان می‌دهند. افراد سرسخت در مقابل فشارهای اجتناب‌ناپذیر خانوادگی، اجتماعی و شغلی، تحمل بیشتری دارند (زرگر و همکاران، ۱۳۸۷). یافته‌ها نشان داد مردان در انگیزه پیشرفت کنترل شده و آشکار از زنان نمره بالاتری به دست آوردند. این یافته، همراستا با نتایج پژوهش قاسمی‌نیایی و کریمی (۱۳۹۸) است؛ آنان دریافتند رابطه انگیزه پیشرفت با رضایت زناشویی و شادکامی در مردان، مثبت است اما در زنان این رابطه منفی است. بر مبنای مسئولیت و انتظاراتی که در مراقبت از خانواده بر عهده مرد گذاشته شده است، این یافته دور از انتظار نیست که مردان با داشتن نمره بالا در راهبرد کنترل شده، رضایت زناشویی بیشتری تجربه کنند و در جنبه‌های مختلف زندگی خود احساس خوشبختی داشته‌باشند. مردان با توانایی بالاتر در سرسختی، تاب‌آوری و برنامه‌ریزی برای مواجهه با مراحل دشوار زندگی، در زندگی مشترک رضایت بیشتری را کسب می‌کنند.

از بین مؤلفه‌های مدیریت خود، متغیرهای خودتنظیمی و استرس روزمره زندگی سهم معناداری در مدل پیش‌بینی رضایت‌زناشویی داشتند. خودتنظیمی شامل سه مؤلفه خودتعیین‌گری، خودانگیزی و خودکنترلی است و استرس روزمره زندگی دو مؤلفه فشارهای محیطی و تهدیدهای بیرونی را دربرمی‌گیرد. این یافته با نتایج پژوهش‌های هالفورد و همکاران (۲۰۰۱)، کارگر و همکاران (۱۳۹۳)، تیلور و همکاران (۲۰۰۹) و موسوی و قلی‌نسب (۱۳۹۸) همسو است. مطابق با یافته‌های این مطالعات، خودتعیین‌گری به عنوان یکی از مؤلفه‌های خودتنظیمی، نقش عمده‌ای در افزایش رضایت‌زناشویی ایفا می‌کند. خودتعیین‌گری توانایی زوج در هماهنگی کردن اهداف با نیات درونی، تطابق فعالیت‌ها با خواسته‌های درونی را نشان می‌دهد که در ایجاد احساس رضایت از

زندگی و رضایت‌زناشویی نقش مهمی دارد. به باور وهیمیر (۲۰۱۴) خودتعیین‌گری متشکل از مهارت‌ها، دانش و باورهایی مربوط به هدف‌گذاری، خودتنظیمی و رفتارهای خودمختار است و افراد را به باورها و مهارت‌هایی برای کنترل زندگی و ایفای نقش بزرگسال موفق مجهز می‌کند و کارآمدی آنان را در مدیریت مسائل زندگی افزایش می‌دهد. خودانگیزی، توانایی اعمال کنترل انگیزی و کنترل عواطف با توانایی ارزش‌گذاری مجدد تجربیات منفی به عنوان تجربیات مثبت است. زوج‌های دارای این مهارت می‌توانند صمیمیت بین‌فردی را افزایش دهند. دشواری‌هایی که در زندگی مشترک تجربه می‌شوند، با کمک خودانگیزی می‌تواند حل و فصل شود. هر یک از همسران می‌تواند کشف کند که چه چیزی او و همسرش را تشویق می‌کند.

استرس‌های روزمره زندگی شامل فشارهای محیطی و تهدیدهای بیرونی، کاهش رضایت‌زناشویی را پیش‌بینی می‌کند. این یافته همراستا با پژوهش‌های استوری و رپتی (۲۰۰۶) و برکوسا و لاکونو^۱ (۲۰۰۷) است. روزهایی که فشار کاری زیاد است یا تعاملات اجتماعی منفی در محل کار وجود دارد، همسران در هنگام تعامل با شریک زندگی خود، خشم و گوشه‌گیری بیشتری را نشان می‌دهند و این را می‌توان به عنوان یک پاسخ مقابله‌ای در نظر گرفت. عدم توانایی مدیریت استرس‌های روزانه، استفاده از راهبردهای ناکارآمد مثل فاصله گرفتن از همسر، پرخاشگری و سرکوب هیجان، ارتباط عاطفی و ارتباطی زوج را تهدید می‌کند. چالش‌های روزانه زندگی مشترک، به تنهایی انرژی روانی زیادی می‌طلبد و لازم است زوج در کنار یکدیگر با تشکیل یک سیستم حمایتی، توانایی مقابله با این فشارها را در خود افزایش دهند.

در جمع‌بندی کلی از پژوهش حاضر می‌توان به این نکته اشاره کرد که راهبردهایی که فرد برای تحقق‌انگیزه روانی بنیادین پیشرفت خود استفاده می‌کند، نقش مؤثری در بهبود رضایت زناشویی دارد؛ یعنی نمره بالاتر در انگیزه پیشرفت، میزان رضایت زناشویی بالاتری را پیش‌بینی می‌کند. همچنین مؤلفه‌های مدیریت خود در پیش‌بینی رضایت زناشویی نقش دارند و هنگامی که فرد نمره بالاتری در مدیریت خود کسب می‌کند، می‌توان انتظار داشت رضایت زناشویی بیشتری را تجربه کند. بنابراین در راستای نتایج به دست آمده، پیشنهاد می‌شود روانشناسان روابط بین‌فردی، مشاوران زوج و خانواده و حوزه پیش از ازدواج، در مداخلات خود راهبردهای تحقق‌انگیزه روانی بنیادین آشکار پیشرفت و مؤلفه‌های مدیریت خود را مدنظر داشته باشند.

نمونه‌ی مورد پژوهش، از جمعیت غیربالیینی انتخاب شدند، بنابراین، در تعمیم یافته‌ها به جمعیت بالینی محدودیت وجود دارد. شیوه‌ی جمع‌آوری داده‌ها به صورت آنلاین انجام شد، بنابراین، اغلب

1. Burcusa, S. L & Iacono, W. G

قشر تحصیل کرده که دسترسی به اینترنت داشتند، در پژوهش شرکت کردند. بنابراین، در تعمیم نتایج به تمام اقشار جامعه و سطوح مختلف محدودیت وجود دارد. همچنین در این پژوهش شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب شده است که پیشنهاد می شود جهت افزایش اعتبار و روایی نتایج به دست آمده، پژوهش های مشابهی انجام شود. با توجه به اینکه ابزار جمع آوری داده ها، فقط پرسشنامه بوده است، پیشنهاد می شود در پژوهش های بعدی، سایر روش های اندازه گیری مانند مصاحبه و مشاهده استفاده شود.

پیشنهاد می شود در پژوهش های آتی، نقش انگیزه های دیگر (تعلق، قدرت و آزادی) در پیش بینی رضایت زناشویی مورد بررسی قرار گیرد. همچنین، پیشنهاد می شود، با نمونه ی زوج که زن و شوهر هر دو به طور همزمان در پژوهش مشارکت کنند، پژوهش انجام شود تا بتوان نیمی از انگیزه ها را مقایسه کرد و سطح بهینه ارضای انگیزه ها در میزان رضایت زناشویی را مشخص نمود. به محققان علاقه مند در حوزه مطالعات روانشناختی پیشنهاد می شود، اثربخشی این متغیرها را با تهیه برنامه های مداخله ای در زمینه راهبردهای تحقق انگیزه روانی بنیادین آشکارا پیشرفت و مؤلفه های مدیریت خود، مورد بررسی و ارزیابی قرار دهند.

موازین اخلاقی

این مقاله مستخرج از پایان نامه دکتری در رشته مشاوره در دانشگاه فردوسی مشهد (با شناسه اخلاق: IR.UM.REC.1399.076) است که پروپوزال آن در تاریخ ۱۳۹۹/۴/۲ تصویب شده است. کلیه شرکت کنندگان ابتدا رضایت آگاهانه خود را اعلام کردند و همه داده ها ناشناس بودند.

قدردانی

نگارندگان از تمام کسانی که ما را در اجرای این پژوهش یاری دادند، تشکر و قدردانی می نمایند. این پژوهش با حمایت مالی "صندوق حمایت از پژوهشگران و فناوران کشور" انجام شده است.

منابع

- خداکرمی، بتول؛ معصومی، سیده‌زهرا و اسدی، رویا. (۲۰۱۷). بررسی وضعیت و عوامل موثر بر رضایت زناشویی زنان باردار نخست‌زا مراجعه کننده به درمانگاه‌های شهرستان اسدآباد در سال ۱۳۹۴-۱۳۹۵. *مجله مراقبت پرستاری و مامایی ابن‌سینا*, ۲۵(۱), ۵۲-۵۹.
- رحیمی، فیض‌الله؛ آتش‌پور، سیدحمید و گل‌پرور، محسن. (۲۰۱۹). پیش‌بینی تمایل به طلاق بر اساس باورهای فردی شخصیت، نیازهای اساسی و تله‌های زندگی زوج‌های متقاضی طلاق. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*, ۲۰(۲), ۱۳-۲۳.
- رضائی، مرضیه؛ صالحی‌فردی، جواد؛ سپهری‌شاملو، زهر؛ کارشکی، حسین؛ و ریتز، گودولا. (۱۴۰۱). بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه تحقق انگیزه‌های آشکار (MUT): پیش‌بینی بهزیستی روانی. *فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی کاربردی*, ۱۶(۳), ۲۴۹-۲۵۵.
- زرگر، یداله؛ نجاریان، بهمن؛ و نعمی، عبدالزهر. (۱۳۸۷). بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی (هیجان‌خواهی، ابراز وجود، سرسختی روانشناختی)، نگرش مذهبی و رضایت زناشویی با آمادگی اعتیاد به مواد مخدر در کارکنان یک شرکت صنعتی در اهواز. *مجله علوم تربیتی و روانشناسی*, ۱۵(۱), ۹۹-۱۲۰.
- شفیعی، زهرا و فاتحی‌زاده؛ مریم. (۱۳۹۶). روایی و پایایی مقیاس کامیابی در دانشجویان دانشگاه اصفهان در سال ۱۳۹۶. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*, ۱۶(۱۱), ۱۰۲۴-۱۰۱۳.
- صولت‌پتلو، احد؛ وزیری، شهرام و لطفی‌کاشانی، فرح. (۱۴۰۱). بررسی تاثیر زوج‌درمانی با رویکرد خودتنظیمی بر رضایت زناشویی: یک مطالعه نیمه تجربی. *پایش*, ۲۱(۴), ۳۹۹-۴۰۷.
- قاسمی‌نیایی، فاطمه و کریمی، سارا. (۱۳۹۸). رابطه انگیزه پیشرفت، شادکامی و رضایت زناشویی زنان و مردان فرهنگی ناحیه ۲ خرم‌آباد. *رویش روان‌شناسی*, ۸(۷), ۲۲۲-۲۱۵.
- قولسفلو، مهدی. (۱۳۹۹). پیش‌بین‌های تعهد زناشویی: سبک‌های دلبستگی و راهبردهای حفظ رابطه خانوادگی درمانی کاربردی. (۱), ۱-۱۶.
- قولسفلو، مهدی؛ جزایری، رضوان‌السادات؛ بهرامی، فاطمه و محمدی، رحمت‌اله. (۱۳۹۴). سبک‌های زوجی و شفقت خود به عنوان پیش‌بین‌های رضایت زناشویی. *مشاوره کاربردی*, ۵(۲), ۷۹-۹۶.
- کارگر، مونا؛ کیمیایی، سید علی؛ مشهدی، علی. (۱۳۹۳). اثر بخشی زوج‌درمانی گروهی مبتنی بر خود-نظم بخشی، بر آزار عاطفی و آشفتگی زناشویی. *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*, ۴(۲), ۲۶۹-۲۹۷.
- مجدزاده، نفیسه؛ و زینل‌زاده رضا. (۱۳۹۷). رابطه بین شاخص فلاکت و طلاق در ایران رفاه اجتماعی، ۱۸(۷۱): ۲۳۷-۲۷۸.
- موسوی، سیده‌فاطمه و قلی‌نسب قوجه‌بیگلو، رقیه. (۱۳۹۸). نقش حمایت عاطفی و خودتعیین‌گری در پیش‌بینی تعارضات زناشویی زنان متأهل. *مطالعات زن و خانواده*, ۷(۱), ۷۱-۵۱.

هفتلنگ، فاطمه؛ ابراهیمی، محمداسماعیل؛ زمانی، نرگس و صاحبی، علی. (۱۳۹۸). بررسی رابطه شدت نیازهای اساسی در نظریه گلاسر با رضایت از زوجیت، سلامت روان و بهزیستی روانی دانشجویان متأهل. *فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*، ۱۴(۴۷)، ۳۸-۲۳.

- Alboghush, T., KhojasteMehr, R., & AbasPour, Z. (2020). The prediction of marital satisfaction of men and women based on variables of approach motives, avoidance motives of sacrifice and sacrificing behaviors. *Family and Sexual Health*, 1(1), 63- 75.
- Al-Darmaki, F., Dodeen, H., Yaaqeb, S., Ahammed, S., & Jacobson, M. J. (2019). Predictors of Emirati marital satisfaction: Contributions of psychological health and family functioning. *Journal of Family Issues*, 40(6), 785-804.
- Alsleben, P., & Kuhl, J. (2011). Touching a person's essence: Using implicit motives as personal resources in counseling. *Handbook of Motivational Counseling: Motivating People for Change*.
- Bakker, A. B., & de Vries, J. D. (2021). Job Demands-Resources theory and self-regulation: new explanations and remedies for job burnout. *Anxiety, Stress and Coping*, 34(1), 1-21.
- Baumann, N., Kazén, M., Quirin, M., & Koole, S. L. (2017). How do we know if you know yourself: Measures, causes, and consequences of self-access. *Why People Do the Things They Do: Building on Julius Kuhl's Contributions to the Psychology of Motivation and Volition*, 259-280.
- Bętkowska-Korpała, B., & Olszewska, K. (2016). Self-regulation in the process of recovery from alcohol addiction according to Julius Kuhl's theory. *In Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 18(4), 63-72).
- Burcusa, S. L., & Iacono, W. G. (2007). Risk for recurrence in depression. *Clinical psychology review*, 27(8), 959-985.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2001). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge university press.
- Conger, J. A. (1990). The dark side of leadership. *Organizational dynamics*, 19(2), 44-55.
- Duba, D., Jill, D., Graham, M. A., Britzman, M., & Minatrea, N. (2009). Introducing the "Basic Needs Genogram" in Reality Therapy-based marriage and family counseling. *International Journal of Reality Therapy*, 28(2), 15- 21.
- Eraslanlı, K., & Kalkan, M. (2008). Evlilik ilişkilerini geliştirme kuram ve uygulama, (1. baskı). Ankara: *Nobel Yayıncılık*, 12.
- Gravel, E. E., Reissing, E. D., & Pelletier, L. G. (2020). The ebb and flow of sexual well-being: The contributions of basic psychological needs and autonomous and controlled sexual motivation to daily variations in sexual well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(7), 2286-2306.
- GÜVEN, N. (2017). Analysis of The Thesis About Marital Adjustment (2006-2016). *In International Journal of Psychology and Educational Studies*, 4(2), 54-63.
- Halford, W. K. Sanders, M. R. & Behrens, B. C. (2001). Can skills training prevent relationship problems in at-risk couples? Four-year effects of a behavioral relationship education program. *Journal of family psychology*, 15(4), 750-768.
- Hoy, M.; Fritsch, S.; Bröcker, T.; Kuhl, J.; Siekmann, I. (2023). A Stochastic Model of Personality Differences Based on PSI Theory. *Mthematics*, 11(5), 1182.
- Johannßen, D., Biemann, C., Scheffer, D., Faculty, M., Biemann, C., & Scheffer, D. (2019). Reviving a psychometric measure: *Classification and prediction of the Operant Motive Test*. 6 (4), 121-125.

- Kazén, M., & Kuhl, J. (2011). Directional discrepancy between implicit and explicit power motives is related to well-being among managers. *Motivation and Emotion*, 35(3), 317–327.
- Kazén, M., & Quirin, M. (2018). The integration of motivation and volition in personality systems interactions (PSI) theory. *Why People Do the Things They Do: Building on Julius Kuhl's Contributions to the Psychology of Motivation and Volition.*, January, 11 (3), 15–30.
- Krapp, A. (2005). Basic needs and the development of interest and intrinsic motivational orientations. *Learning and Instruction*, 15(5), 381–395.
- Kuhl, J. (2019). Wie funktioniert das Selbst? In *Psychologie der Selbststeuerung. Springer Fachmedien Wiesbaden*, 8(2), 45–62.
- Kuhl, J. (2008). Individual differences in self-regulation.
- Kuhl, J., & Baumann, N. (2021). Personality systems interactions (PSI theory): Toward a dynamic integration of personality theories. *In The Handbook of Personality Dynamics and Processes* (pp. 709–730).
- Mlynarski, R., Mlynarska, A., & Golba, K. S. (2021). Factors that influence marital satisfaction in men with a heart rhythm disorders. *Aging Male*, 23(5), 1374–1380.
- Nestler, S., Thielsch, M., Vasilev, E., & Back, M. D. (2015). Will they stay or will they go? Personality predictors of dropout in an online study. *International Journal of Internet Science*, 10(1), 37–48.
- Ouyang, Y. Q., Zhou, W. B., Xiong, Z. F., Wang, R., & Redding, S. R. (2019). A web-based survey of marital quality and job satisfaction among Chinese nurses. *Asian nursing research*, 13(3), 216–220.
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: a self-determination theory perspective. *Journal of personality and social psychology*, 92(3).
- Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married people over the course of life? *The American Journal of Family Therapy*, 36(5), 388–401.
- Poeller, S., Birk, M. V., Baumann, N., & Mandryk, R. L. (2018). Let me be implicit: Using motive disposition theory to predict and explain behaviour in digital games. *Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1–15.
- Rasekh Jahromi, A., Kalani, N., Mogharab, F., & Heidari, R. (2021). Evaluation of Marital Satisfaction and its Related Factors in Women Referred to Jahrom Women's Clinic in 2021. *Qom University of Medical Sciences Journal*, 15(8), 540–549.
- Renger, S. (2009). *Begabungsausschöpfung – Persönlichkeitsentwicklung durch Begabungsförderung. In Dissertation. Osnabrück.*
- Roberts, N. A., & Levenson, R. W. (2001). The remains of the workday: Impact of job stress and exhaustion on marital interaction in police couples. *Journal of marriage and family*, 63(4), 1052–1067.
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139–170.
- Schultheiss, O. C., & Pang, J. S. (2007). Measuring Implicit Motives. *Handbook of Research Methods in Personality Psychology*, 1(February), 322–344.
- Story, L. B., & Repetti, R. (2006). Daily occupational stressors and marital behavior. *Journal of Family Psychology*, 20(4).
- Story, L. B., & Repetti, R. (2006). Daily occupational stressors and marital behavior. *Journal of Family Psychology*, 20(4), 690.

- Taylor, I. M. Ntoumanis, N. & Smith, B. (2009). The social context as a determinant of teacher motivational strategies in physical education. *Psychology of sport and exercise*, 10(2), 235-243.
- Tsymbaliuk, A. (2019). Age and Gender Differences in Implicit Motives Ferdinand. 509, 1-21.
- Vaziri, M. (2015). Predicting marital satisfaction of couples based on their basic needs. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 12.
- Weber, W. G. (2019). Toward a humanization and democratization of work: References of work, organizational, and economic psychology to Erich Fromm's concepts. *Fromm Forum* (English Edition-ISSN 1437-1189), 23/2019 (Special Edition), Tuebingen (Selbstverlag), pp. 080-094., 23.
- Wehmeyer, M. L. (2014). Self-Determination: A Family Affair. *Family Relations*, 63(1), 178-184.

