

بررسی رابطه نشخوار فکری و استرس ادراک‌شده با رضایت از زندگی در زنان متأهل شهر شیراز

فاطمه دینکانی^۱، رضا چالمه^{۲*}، فاطمه عبدالهی^۳

۱- کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، موسسه فاطمیه علیها السلام شیراز.

fatemeh.dinakani1376@gmail.com

۲- دکتری روان‌شناسی تربیتی دانشگاه شیراز. (نویسنده مسئول)

rezachalme@gmail.com

۳- کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، موسسه فاطمیه علیها السلام شیراز.

Fatemehabdolahi231372@gmail.com

تاریخ پذیرش: [۱۴۰۱/۱۲/۱۲]

تاریخ دریافت: [۱۴۰۱/۸/۲۴]

چکیده

هدف پژوهش حاضر باهدف تبیین رابطه‌ی نشخوار فکری و استرس ادراک‌شده با رضایت از زندگی در زنان متأهل شهر شیراز بود. روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع پیمایشی بود. جامعه آماری شامل تمام زنان شهر شیراز بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ۲۱۰ نفر به‌عنوان حجم نمونه آماری انتخاب شد. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه نشخوار فکری هوکسما و مارو (۱۹۹۱)، پرسش‌نامه استرس ادراک‌شده کوهن و همکاران (۱۹۸۳) و پرسش‌نامه رضایت از زندگی داینر آموونز لارسن و گریفین (۱۹۸۵) استفاده شد. بر اساس یافته‌ها بین ابعاد نشخوار فکری دو مؤلفه‌ی در فکر فرورفتن و افسردگی با رضایت از زندگی رابطه منفی و معنی‌داری داشتند، اما بازتاب با رضایت از زندگی رابطه معنی‌داری نداشت. در نتیجه‌گیری می‌شود نهایت نمره کلی نشخوار فکری نیز با رضایت از زندگی رابطه منفی و معنی‌داری داشت و در نهایت استرس ادراک‌شده پیش‌بینی کننده معنی‌دار رضایت از زندگی نمی‌باشد.

واژگان کلیدی: نشخوار فکری، استرس ادراک‌شده، رضایت از زندگی، زنان متأهل، شیراز.

۱- مقدمه

خانواده به‌عنوان یک نهاد اجتماعی برخاسته از پیوند زناشویی زن و مرد معرفی شده است که از جمله جلوه‌های زندگی اجتماعی انسان وجود تعامل سالم و سازنده بین زن و شوهر است. خانواده یکی از مهم‌ترین ارکان جامعه است. جامعه‌ای سالم از خانواده‌های سالم تشکیل شده و دستیابی به خانواده‌ای سالم زمانی تحقق می‌یابد که افراد، از سلامت روان و روابط مطلوب با همدیگر برخوردار باشند (Zhang, 2022). اولین زیربنای بنیادی شکل‌گیری خانواده سالم روابط سازنده زن و شوهر است (Bernstein, Kovar, Paulussen, Randall, Schuck & Teot, 2006). یکی از تأثیرگذارترین عوامل بر استحکام خانواده، رضایت از زندگی می‌باشد. به‌عنوان یک ارزیابی کلی از کیفیت زندگی بر اساس معیارهای انتخاب شده است به این معناست که شرایط زندگی با معیارهای شخصی مقایسه می‌شود و افراد زمانی که شرایط زندگی‌شان مناسب است و با معیارهایی که برای آن تعیین کرده‌اند مطابقت دارد، سطح بالایی از رضایت از زندگی را تجربه می‌کنند. هدف از رضایت از زندگی، نگرش فرد، ارزیابی کلی از زندگی خود به‌طورکلی یا برخی از جنبه‌های زندگی مانند زندگی خانوادگی و تجربه تحصیلی است. تجربه شادی و رضایت از زندگی بالاترین هدف زندگی است و احساس غم و اندوه و ناخوشایند اغلب مانعی بر سر راه انجام وظایف به حساب می‌آید. رضایت از زندگی بازتابی از تعادل بین خواسته‌های شخصی و وضعیت فعلی است. به‌عبارت‌دیگر، هر چه شکاف بین سطح خواسته‌های فرد و موقعیت عینی بیشتر باشد، رضایت فرد کمتر می‌شود؛ بنابراین، رضایت از زندگی را می‌توان به‌طور معناداری اندازه‌گیری کرد (ابراهیمی و بخشی پور، ۱۳۹۳). عوامل مختلفی می‌توانند بر رضایت از زندگی تأثیر بگذارند، یکی از این عوامل استرس ادراک‌شده است (اورکی، صفاری‌نیا و بهرامی، ۱۴۰۱). استرس یکی از پدیده‌های رایج زندگی امروزی است. شهرنشینی، مهاجرت، صنعتی شدن، پیچیدگی جوامع و سازمان‌ها افراد را در معرض استرس زیادی قرار می‌دهد (شکوهی امیرآبادی، خلعتبری و رضابخش، ۱۳۸۹). استرس یکی از جنبه‌های طبیعی و اجتناب‌ناپذیر زندگی انسان مدرن است. استرس اثرات عاطفی، شناختی، رفتاری و فیزیولوژیکی بر افراد می‌گذارد و باعث برو بسیاری از بیماری‌های جسمی می‌شود. استرس ادراک‌شده موقعیتی است که ارزیابی کلی فرد را از میزان استرس‌زا بودن موقعیت‌های زندگی از دیدگاه خود منعکس می‌کند و مفهوم استرس ادراک‌شده با نقش ارزیابی در فرآیند استرس مرتبط است. (نادری راوندی، صدیقی ارفعی و بربری، ۱۳۹۴).

استرس ادراک‌شده به تنهایی نمی‌تواند بر رضایت از زندگی تأثیر بگذارد، به نظر می‌رسد که نشخوار فکری در این فرآیند نقش دارد (رحمانیان و میزابی‌اصل، ۱۴۰۲). نشخوار فکری یک تمرکز دائمی بر خود است که تکراری و مستمر است. تفکر در قالب نشخوار مداوم منجر به شکل‌گیری توجه آسیب‌شناختی می‌شود که علامت کلی آن توجه متمرکز بر خود است. افرادی که دچار نشخوار فکری هستند افسردگی بیشتری را نسبت به بقیه افراد تجربه می‌کنند. این افراد نه در شرایط استرس‌زا بلکه در همه‌ی مکان‌ها و زمان‌ها احساس خلق‌وخوی منفی دارند. نشخوار فکری در واقع یک راهبرد مقابله‌ای ناسازگارانه است که هنگام مواجهه با مشکل به کار می‌رود. نشخوار فکری باعث دسترسی و افزایش افکار منفی و آسیب‌رسان می‌شود و پیش‌بینی‌کننده اضطراب است (صداقت و سروندانی، ۱۳۹۵).

بر اساس گزارش جامعه‌شناسان و روان‌شناسان در سال‌های اخیر استرس‌های زندگی و نشخوار فکری تأثیر بسزایی بر سلامت جسمی و روانی زنان متأهل، احساس امنیت، آرامش و روابط نزدیک‌بین خانواده‌ها دارد (ایران‌منش، سلطانی‌نژاد و سلیمانی‌نژاد، ۱۳۹۶). افکار این‌چنینی در زنان دو برابر مردان می‌باشد و به بیانی زنان دو برابر مردان افکار منفی و تکراری دارند (Johnson & Whisman, 2013).

۲- مرور مبانی نظری و پیشینه

پژوهش‌های مختلفی به بررسی روابط بین متغیرهای پژوهش پرداخته‌اند. لی، جاب، ماتیس و گیونز^۱ (۲۰۲۰) بیان داشتند که نشخوار فکری سبک تفکر تکراری با ظرفیت منفی است. این ویژگی با تمایل به تجزیه و تحلیل مکرر مشکلات، نگرانی و احساس درماندگی بدون اقدام برای ایجاد تغییرات مثبت، مشخص می‌شود. هم‌چنین تومونیا، وینسیگوارا، پارسی، گرازیانو، سیاکا، باراتا و همکاران^۲ (۲۰۱۹) نتیجه گرفتند که نشخوار فکری به‌عنوان شیوه‌ی ناسازگار مواجهه با استرس ادراک‌شده و تجربه‌های دشوار زندگی تعریف می‌شود که شامل تمرکز مکرر و منفعلانه بر روی احساسات و افکار منفی است. در واقع نشخوار فکری تلاشی برای درک علل و پیامدهای تجارب ناخوشایند است. در پژوهش دیگری پنگ، ژو، ژانگ، موا، هو و ژیانگ^۳ (۲۰۲۲) دریافتند که نشخوار فکری و خودکنترلی در درک مکانیسم‌های احتمالی زیربنای رابطه بین استرس ادراک‌شده می‌باشد. در نهایت همایونی و حسینی (۱۴۰۱) بیان داشتند که بین استرس ادراک‌شده با رضایت از زندگی همبستگی معناداری وجود ندارد، یعنی با افزایش استرس ادراک‌شده، رضایت از زندگی کاهش یا افزایش نمی‌یابد.

۳- روش‌شناسی

این پژوهش از نوع تحقیقات توصیفی-پیمایشی است و با هدف بررسی رابطه بین نشخوار فکری و استرس ادراک‌شده و رضایت از زندگی در زنان متأهل شهر شیراز بود جامعه آماری شامل کلیه زنان متأهل شهر شیراز در زمستان ۱۴۰۰ بود. با توجه به اپیدمی بیماری کرونا و وجود محدودیت، از روش نمونه‌گیری در دسترس برای جمع‌آوری گروه نمونه استفاده شد. طبق نظر کلاین (۲۰۱۱) گروه نمونه برای هر آیت ۵ نفر بود و با توجه به تعداد آیت‌ها ۲۱۰ نفر به‌عنوان گروه نمونه انتخاب شدند.

به‌منظور جمع‌آوری اطلاعات مورد نظر و سنجش معیارهای این پژوهش نیز از پرسشنامه استفاده شده است. در این پژوهش پس از تکمیل و جمع‌آوری پرسشنامه به تجزیه و تحلیل پرسشنامه پرداخته شد. ابتدا آمار توصیفی متغیرهای پژوهش مورد بررسی قرار گرفت و متغیرها از نظر نرمال بودن مورد سنجش قرار گرفتند. در ادامه از روش‌های آماری همبستگی و رگرسیون خطی به آزمون فرضیه‌های پژوهش پرداخته شد. در این پژوهش از نرم‌افزار Spss24 جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شده است.

الف) پرسش‌نامه نشخوار فکری: این پرسشنامه توسط هوکسما و مارو (۱۹۹۱) برای سنجش نشخوار فکری طراحی و تدوین شده است. دارای ۲۲ گویه است که جواب هر سؤال به‌صورت لیکرت ۴ درجه‌ای از هرگز تا همیشه است. دارای سه مؤلفه یا خرده مقیاس است که شامل سؤالات زیر می‌باشد: بروز دادن (بازتاب): ۲۱، ۱۲، ۲۰، ۱۱ و ۷؛ در فکر فرو رفتن: ۱۶، ۱۵، ۱۳، ۱۰ و ۵؛ افسردگی: ۲۲، ۱۹، ۱۸، ۱۷، ۱۴، ۹، ۸، ۶، ۴، ۳، ۲، ۱. در پژوهش‌های خارجی پایایی ۰/۷۷ و روایی آن ۰/۹۰ است و ضریب همسانی درونی را ۰/۸۹ و ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۹۴ گزارش کردند (Treyner, Gonzalez & Nolen-Hoeksema, 2003). آلفای کرونباخ به دست آمده در نمونه ایرانی ۰/۹۰ و همبستگی درون طبقه‌ای آن نیز ۰/۷۵ گزارش شده است (منصوری، فرنام، بخشی‌پور رودسری و محمودعلیلو، ۱۳۸۹).

ب) پرسش‌نامه استرس ادراک‌شده: پرسش‌نامه استرس ادراک‌شده توسط کوهن و همکاران (۱۹۸۳) تهیه شد و دارای سه نسخه ی ۴-۱۰ سؤالی است که برای سنجش استرس ادراک‌شده در یک ماه گذشته به کار می‌رود. افکار و احساسات درباره حوادث استرس‌زا، کنترل، غلبه، کنار آمدن با فشار روانی و استرس تجربه شده را مورد سنجش قرار می‌دهد. هم‌چنین این مقیاس عوامل خطرزا در اختلافات رفتاری را بررسی می‌کند و فرایند روابط تنش‌زا را نشان می‌دهد. در این پژوهش از نسخه ۱۴ سؤالی استفاده

1. Lee, Jobe, Mathis & Gibbons
2. Tumminia, Vinciguerra, Parisi, Graziano, Sciacca, Baratta & et al.
3. Peng, Zhou, Zhang, Mao, Hu & Jiang

خواهد شد. ضرایب پایایی همسانی درونی مقیاس از طریق ضریب آلفای کرونباخ در دامنه‌ای از ۰/۸۴ تا ۰/۸۶ در دو گروه از دانشجویان و یک گروه از افراد سیگاری در برنامه ترک به دست آمده است. مقیاس تنیدگی ادراک شده به طور معنی داری با رویدادهای زندگی، نشانه‌های افسردگی و جسمی، بهره‌مندی از خدمات بهداشتی، اضطراب اجتماعی و رضایت از زندگی پایین همبسته می‌باشد (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983). میمورا و گریفیث^۱ در پژوهشی بر روی دانشجویان ژاپنی ضریب آلفای کرونباخ اصلی و مقیاس تجدید نظر شده ژاپنی را به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۸۱ بدست آوردند که این ضرایب به ضرایب پایایی نسخه اصلی خیلی نزدیک است، در مقیاس اصلی دو عامل ۵۳/۲ درصد واریانس را تبیین کردند. عامل اول ۲۷/۳ درصد و عامل دوم ۲۵/۹ درصد. در صورتی که مقیاس تجدیدنظر شده ژاپنی دو عامل ۴۹/۹ درصد واریانس را تبیین کردند. عامل اول ۲۸/۵ درصد واریانس و عامل دوم ۲۱/۴ درصد واریانس (Mimura & Griffiths, 2004). در پژوهش احمدیان (۱۳۹۱) ضرایب پایایی همسانی درونی از طریق ضریب آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های ادراک مثبت از تنیدگی، ۰/۷۱ و ادراک منفی از تنیدگی ۰/۷۵ به دست آمد. ضمن این که ضریب آلفا برای کل نمرات پرسشنامه ۰/۸۴ مشخص گردید. همچنین در این پژوهش احمدیان (۱۳۹۱) با استفاده از روش تحلیل مواد ضرایب همبستگی به دست آمده برای ادراک مثبت از تنیدگی در دامنه‌ی ۰/۴۹ تا ۰/۷۰ و ادراک منفی از تنیدگی در دامنه‌ی ۰/۵۲ تا ۰/۷۷ و ضرایب همبستگی مواد مقیاس ادراک تنیدگی کل در دامنه‌ی ۰/۵۱ تا ۰/۷۸ قرار داشت.

پ) پرسش‌نامه رضایت از زندگی: این پرسش‌نامه توسط داینر - امونز لارسن و گریفین در سال ۱۹۸۵ ساخته شده است. این مقیاس دارای ۵ گویه است. برای هر گویه ۷ گزینه کاملاً مخالف تا کاملاً موافق وجود دارد که گزینه کاملاً مخالف معادل نمره یک و گزینه کاملاً موافق معادل نمره هفت است. از این رو دامنه‌ی نمرات این مقیاس از نمره ۵ تا ۳۵ در نوسان است. نمرات بالاتر نشان‌دهنده‌ی رضایت بیشتر از زندگی است. در پژوهش ارگیل^۲ (۲۰۰۱)، ضریب آلفا برابر ۰/۸۷ و ضریب بازآمایی آن ۰/۸۲ است و پایایی آن را با آلفای کرونباخ سنجیده شده و برابر ۰/۸۵ است. روایی آن به شیوه همگرا - افتراقی مطلوبی را برای مقیاس گزارش کرده‌اند.

۴- یافته‌ها

۴-۱- یافته‌های جمعیت شناختی

جدول ۱. فراوانی شغل آزمودنی‌ها

شغل	بازنشسته	کارمند	آزاد	خانه‌دار	بیکار	مجموع
تعداد	۴	۸۸	۳۵	۶۱	۲۲	۲۱۰
درصد	۱/۹۰	۴۱/۹۰	۱۶/۶۷	۲۹/۰۵	۱۰/۴۸	۱۰۰

بر اساس جدول ۱ بیشترین فراوانی مربوط به کارمندان (۴۱/۹ درصد) و سپس زنان خانه‌دار (۲۹ درصد) بود. کمترین فراوانی نیز مربوط به زنان بازنشسته (۱/۹ درصد) بود.

جدول ۲. فراوانی سنی آزمودنی‌ها

گروه سنی	۲۰-۳۰	۳۱-۴۰	۴۱-۵۰	بیش از ۵۰	مجموع
تعداد	۳۰	۳۱	۴۱	۵۰	۱۵۲
درصد	۱۹/۱۰	۲۰/۳۹	۲۷/۰۴	۳۳/۴۲	۱۰۰

¹ Mimura & Griffiths

² Argyll

تعداد	۴۸	۱۰۳	۵۱	۸	۲۱۰
درصد	۲۲/۸۶	۴۹/۰۵	۲۴/۲۹	۳/۸۰	۱۰۰

بر اساس نتایج جدول فوق بیشترین فراوانی سنی آزمودنی‌ها مربوط به دوره سنی ۳۱-۴۰ (۴۹ درصد) و پس از آن ۴۱-۵۰ (۲۴ درصد) می‌باشد.

جدول ۳. فراوانی تحصیلات آزمودنی‌ها

تحصیلات	دیپلم و کمتر	فوق دیپلم	لیسانس	فوق لیسانس	دکتر	مجموع
تعداد	۴۴	۵	۵۹	۶۱	۴۱	۲۱۰
درصد	۲۰/۹۵	۲/۳۸	۲۸/۱	۲۹/۰۵	۱۹/۵۲	۱۰۰

با توجه به نتایج ۲۰/۹۵ درصد افراد دیپلم و کمتر از دیپلم دارند، ۲/۳۸ درصد فوق‌دیپلم، ۲۸/۱ درصد لیسانس، ۲۹/۰۵ درصد فوق‌لیسانس و ۱۹/۵۲ درصد نیز دکتر دارند.

جدول ۴. میانگین، انحراف معیار، کجی و کشیدگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
رضایت از زندگی	۲۲/۳۷	۵/۶	۰/۰۸	۰/۲۲
استرس ادراک شده	۴۲/۸۳	۷/۰۸	۰/۲۶	۰/۶۲
نشخوار بازتاب	۱۰/۷	۳/۱۱	۰/۳۱	۰/۴۶
فکری در فکر فرو رفتن	۱۱/۰۲	۳/۱۵	۰/۳۷	۰/۰۸
افسردگی	۲۵/۶۲	۶/۹۴	۰/۳۳	۰/۴۳

با توجه به جدول فوق و مقادیر کجی و کشیدگی، توزیع متغیرها نرمال بوده و بنابراین می‌توان از آماره‌های پارامتریک استفاده کرد.

۲-۴- یافته‌های استنباطی

در این قسمت فرضیه‌های پژوهش موردبررسی و تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرند.

فرضیه اول: بین استرس ادراک شده و نشخوار فکری با رضایت از زندگی در زنان رابطه معنی‌داری وجود دارد.

به‌منظور بررسی این فرضیه از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج در جدول ۵ آورده شده است.

جدول ۵. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش ($n=210$)

	۱	۲	۳	۴	۵
۱. رضایت از زندگی	۱/۰۰۰				

فاطمه دینکانی و همکاران		بررسی رابطه نشخوار فکری و استرس ادراک شده با رضایت از زندگی ...			
۲. استرس ادراک شده	۰/۰۴۳	۱/۰۰۰			
۳. بازتاب	۰/۰۳۷	۱/۰۰۰	۰/۱۶*		
۴. در فکر فرو رفتن	-۰/۳۲**	۱/۰۰۰	۰/۰۸	۰/۶۰**	
۵. افسردگی	-۰/۲۶**	۱/۰۰۰	۰/۱۶*	۰/۶۴**	۰/۸۷**
۶. نشخوار فکری کلی	۰/۲۲*	۰/۱۳	۰/۷۷**	۰/۹۲**	۰/۹۶**

*p<0.05, **p<0.01

بر اساس جدول فوق بین استرس ادراک شده و رضایت از زندگی رابطه معنی داری مشاهده نشد. همچنین از بین ابعاد نشخوار فکری دو مؤلفه در فکر فرورفتن و افسردگی با رضایت از زندگی رابطه منفی و معنی داری داشتند اما بازتاب با رضایت از زندگی رابطه معنی داری نداشت. در نهایت نمره کلی نشخوار فکری نیز با رضایت از زندگی رابطه منفی و معنی داری داشت.

فرضیه دوم: استرس ادراک شده پیش بینی کننده معنی دار رضایت از زندگی زنان متأهل است.

برای بررسی این فرضیه پژوهش از روش تحلیل رگرسیون به شیوه همزمان استفاده شد. نتایج در جدول ۶ آورده شده است.

فرضیه سوم: نشخوار فکری پیش بینی کننده معنی دار رضایت از زندگی زنان متأهل است.

به منظور بررسی این فرضیه پژوهش نیز از روش تحلیل رگرسیون به شیوه همزمان استفاده شد.

جدول ۶. نتایج تحلیل رگرسیون استرس ادراک شده بر روی رضایت از زندگی

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	R	R ²	F	Sig.	بتا	T	Sig.
رضایت از زندگی	ادراک منفی از تنیدگی	۰/۰۸	۰/۰۰۶	۰/۲۸	۰/۵۶	۰/۰۱۳	۰/۴۲	۰/۶۶
	ادراک مثبت از تنیدگی					۰/۰۲۰	۰/۲۲	۰/۳۵

بر اساس نتایج جدول فوق مقدار آماره F معنی دار نشده است و بنابراین معادله رگرسیون معنی دار نیست. همچنین ضریب بتای به دست آمده نیز از معنی داری برخوردار نمی باشد. بر این اساس فرضیه دوم پژوهش مبنی بر اینکه استرس ادراک شده پیش بینی کننده معنی دار رضایت از زندگی است تأیید نمی شود.

جدول ۷. نتایج تحلیل رگرسیون نشخوار فکری بر روی رضایت از زندگی

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	R	R ²	F	Sig.	بتا	t	Sig.
رضایت از زندگی	بازتاب	۰/۴۴	۰/۱۹	۱۳/۵۳	۰/۰۰۰۱	-۰/۰۸	۰/۶۰	۰/۴۵
	در فکر فرو رفتن					-۰/۴۶	۴/۳۰	۰/۰۰۰۱
	افسردگی					-۰/۳۷	۳/۲۶	۰/۰۰۰۱

بر اساس نتایج جدول فوق ۱۹ درصد واریانس رضایت از زندگی توسط ابعاد نشخوار فکری تبیین می‌شود. همچنین نتایج بیانگر این است که از بین سه مؤلفه نشخوار فکری (بازتاب، در فکر فرورفتن، افسردگی)، در فکر فرورفتن و افسردگی پیش‌بینی کننده منفی و معنی‌دار رضایت از زندگی بودند اما بازتاب نتوانست رضایت از زندگی را به‌طور معنی‌داری پیش‌بینی کند. علاوه بر این متغیر در فکر فرورفتن نسبت به افسردگی پیش‌بین قوی‌تری برای رضایت از زندگی بود ($P=0/1$). پس می‌توان نتیجه گرفت که نشخوار فکری بر رضایت از زندگی تأثیر دارد.

۵- بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین مؤلفه‌های نشخوار فکری و رضایت از زندگی رابطه‌ی معناداری مشاهده نشد. همچنین از بین ابعاد نشخوار فکری دو مؤلفه در فکر فرورفتن و افسردگی با رضایت از زندگی رابطه منفی و معناداری داشتند، اما بازتاب با رضایت از زندگی معنی‌داری نداشت. در نهایت نمره کل نشخوار فکری با رضایت از زندگی رابطه منفی و معنی‌داری داشت که این نتیجه با پژوهش ژو، ژانگ، وانگ، لی، یانگ، سانگ و همکاران^۱ (۲۰۲۰) که به این نتیجه رسیدند که سطح منفی استرس ادراک‌شده باعث افزایش نشخوار فکری و کاهش رضایت از زندگی می‌شود هم سو می‌باشد.

با توجه به این‌که انسان موجود هدفمندی است و همیشه در پی ارزیابی از خود و زندگی خود است تا زمانی که به آنچه که می‌خواهد دست نیابد احساس رضایت نمی‌کند و این سطح رضایت با توسعه اقتصادی اجتماعی هم‌خوانی دارد و سطح رضایت از زندگی در افراد مختلف متفاوت است. افرادی که رضایت از زندگی بالایی دارند سلامت عمومی بهتری داشته و در مقابل رضایت از زندگی کمتر منجر به سلامت عمومی کمتر علائم افسردگی، مشکلات شخصی، رفتارهای نامناسب و وضعیت اجتماعی ضعیف‌تر می‌شود.

دلایل متفاوتی مثل: شرایط اقتصادی بد کشور، بیکاری، چالش‌های زندگی زناشویی، افزایش مشکلات ناباروری، کاهش تاب‌آوری و افزایش بیماری‌های جسمانی همگی باعث نشخوار فکری و درگیری‌های ذهنی می‌شود. با توجه که زنان در این شرایط خیلی به موضوع پیش‌آمده فکر می‌کنند و مدام دچار نشخوار فکری می‌شوند، درگیر احساس‌های منفی می‌شوند، خلقشان تنگ می‌شود دچار احساس افسردگی در سطوح مختلف می‌شوند پس می‌توان بیان کرد که این احساس افسردگی و نشخوار فکری باعث می‌شود از زندگی لذت نبرند و در نتیجه کاهش رضایت از زندگی را به دنبال دارد.

بر اساس نتایج جدول ۶ مقدار آماره F معنی‌دار نشده است و بنابراین معادله رگرسیون معنی‌دار نیست. همچنین ضریب بتای به‌دست‌آمده نیز از معنی‌داری برخوردار نمی‌باشد. بر این اساس فرضیه دوم پژوهش مبنی بر اینکه استرس ادراک شده پیش‌بینی کننده معنی‌دار رضایت از زندگی است تأیید نمی‌شود؛ که این تحقیق با تحقیق دهقانی فیروزآبادی (۱۳۹۶) که به این نتیجه رسیدند که بین استرس ادراک‌شده و رضایت از زندگی رابطه‌ی وجود ندارد هم سو می‌باشد؛ اما با تحقیق ژو و همکاران (۲۰۲۰) که به این نتیجه رسیدند که استرس ادراک‌شده باعث کاهش رضایت از زندگی می‌شود ناهمسو می‌باشد.

با توجه به تعریف مفهومی استرس ادراک‌شده و این‌که فردی تا چه حد زندگی خود را غیرقابل‌پیش‌بینی و استرس‌زا ببیند و نوع درک افراد از میزان استرس و موقعیت استرس‌زا می‌تواند در کنترل کردن آن استرس متفاوت باشد. بعضی افراد از روش خودکار آمدمی استرس ادراک‌شده استفاده می‌کنند و بعضی دچار درماندگی ادراک‌شده می‌شوند این استرس می‌تواند بر جنبه‌های از زندگی تأثیر منفی و بر جنبه‌های دیگر تأثیر مثبت بگذارد، در واقع ممکن است فرد برای حل کردن موقعیت استرس‌زا با چالش‌های روبرو شود که به

¹ Zhu, Zhang, Wang, Li, Yang, Song & et al.

زندگی‌اش معنایی برای ادامه دادن ببخشد به بیان کامل‌تر می‌توان گفت اگر شخصی ادراک منفی از استرس داشته باشد استرس را برای خودش خوشایند ندانسته و با دید منفی به آن نگاه می‌کند، بنابراین سعی می‌کند از طریق سبک‌های مقابله‌ی اجتنابی و هیجان مدار رفتار کنند ولی زمانی که شخص ادراک مثبتی از استرس داشته باشد وجود موقعیت‌های استرس‌زا را برای پیشبرد موفقیت‌های شخصی مهم می‌داند و مسئله مدار مشکلات را حل می‌کند. شناخت مسئله و مشکل، ریختن طرح برنامه‌ریزی و مهارت‌های مدیریت استرس در کاهش و درک استرس به شیوه مثبت اثرگذار می‌باشد. افرادی که تلاش می‌کنند مشکلاتشان را حل کنند سطح استرسشان کاهش می‌یابد و افرادی که چنین تلاشی نمی‌کنند میزان استرس بالایی را تجربه می‌کنند (Zhang, 2022). حمایت ادراک‌شده خانواده و محیط باعث می‌شود سطح استرس در زنان کاهش یابد و استرس را به صورت مثبت ارزیابی کنند. با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان بیان کرد استرس ادراک‌شده لزوماً با رضایت از زندگی افراد ارتباطی ندارد.

بر اساس نتایج جدول ۷، ۱۹ درصد واریانس رضایت از زندگی توسط ابعاد نشخوار فکری تبیین می‌شود. همچنین نتایج بیانگر این است که از بین سه مؤلفه نشخوار فکری (بازتاب، در فکر فرورفتن، افسردگی)، در فکر فرورفتن و افسردگی پیش‌بینی کننده منفی و معنی‌دار رضایت از زندگی بودند اما بازتاب نتوانست رضایت از زندگی را به طور معنی‌داری پیش‌بینی کند. علاوه بر این متغیر در فکر فرورفتن نسبت به افسردگی پیش‌بین قوی‌تری برای رضایت از زندگی بود ($P=0/1$). پس می‌توان نتیجه گرفت که نشخوار فکری بر رضایت از زندگی تأثیر دارد.

افرادی که دچار نشخوار فکری هستند احساس افسردگی همراه با تحریف‌های شناختی مثل تعمیم، انتزاع، مسئولیت مفرط دارند. نشخوار فکری به طرز غیرارادی وارد آگاهی فرد می‌شود و توجه فرد را از موضوعات اصلی منحرف می‌کند. باور زنان به هیجانات منفی و مشکل در کنترل این هیجانات خود باعث نشخوار فکری می‌شود. زنان بیش‌تر احتمال دارد احساسات خود را مسئول وضعیت هیجانی روابطشان بدانند و تمام بار حفظ رابطه مثبت با دیگران را به دوش بکشند و این خود باعث نشخوار فکری می‌شود در این شرایط فرد شادکامی‌اش کاهش می‌یابد و احساسات منفی خود را بروز نمی‌دهد و آن را سرکوب می‌کند. با توجه به این‌که نشخوار فکری یکی از عوامل مؤثر بر سلامت روان افراد می‌باشد و می‌تواند تا حد زیادی بر افکار و خلق‌وخوی افراد تأثیر بگذارد فرد را از محیطش جدا می‌کند وی را در افکار درونی درگیر می‌کند و جلوی حل مسئله را می‌گیرد و با توجه به نتایج به دست آمده از تحقیق فوق نشخوار فکری در ارتباطات او در زندگی اجتماعی و شخصی افراد تأثیر منفی می‌گذارد و هر چه نشخوار فکری بالا برود باعث کاهش میزان رضایت از زندگی می‌شود.

بر مبنای پژوهش انجام شده می‌توان نتیجه گرفت که بین مؤلفه‌های نشخوار فکری و رضایت از زندگی رابطه‌ی معناداری مشاهده نشد. همچنین از بین ابعاد نشخوار فکری دو مؤلفه در فکر فرورفتن و افسردگی با رضایت از زندگی رابطه منفی و معناداری داشتند، ما بازتاب با رضایت از زندگی معنی‌داری نداشت. در نهایت نمره کل نشخوار فکری با رضایت از زندگی رابطه منفی و معنی‌داری داشت. در تبیین یافته‌ها می‌توان بیان داشت که نشخوار فکری بر اثر فرورفتن فرد در فکر یا درگیر شدن افسردگی، رضایتش از زندگی کاهش می‌یابد و زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

فرضیه دوم پژوهش مبنی بر اینکه استرس ادراک‌شده پیش‌بینی کننده معنی‌دار رضایت از زندگی است تأیید نمی‌شود. همچنین نتایج بیانگر این است که از بین سه مؤلفه نشخوار فکری (بازتاب، در فکر فرورفتن، افسردگی)، در فکر فرورفتن و افسردگی پیش‌بینی کننده منفی و معنی‌دار رضایت از زندگی بودند اما بازتاب نتوانست رضایت از زندگی را به طور معنی‌داری پیش‌بینی کند. علاوه بر این متغیر در فکر فرورفتن نسبت به افسردگی پیش‌بین قوی‌تری برای رضایت از زندگی بود ($P=0/1$). پس می‌توان نتیجه گرفت که نشخوار فکری بر رضایت از زندگی تأثیر دارد. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که برای داشتن یک زندگی نرمال نیازمند به رضایت از زندگی در ابعاد مختلف می‌باشیم و این نوع نگرش فرد به خود و زندگی بسیار زیاد مهم می‌باشد. عوامل زیادی می‌تواند باعث

کاهش و یا افزایش میزان رضایت از زندگی شود. در این تحقیق به این نتیجه دست یافتیم که نشخوار فکری باعث کاهش رضایت از زندگی می‌شود در واقع هر چه میزان نشخوار فکری افزایش یابد میزان رضایت از زندگی کاهش می‌یابد. یکی از عواملی که تأثیرش را بر رضایت از زندگی مورد بررسی قرار گرفت استرس ادراک‌شده بود نتایج بررسی‌ها نشان داد استرس ادراک‌شده تأثیری بر روی رضایت از زندگی ندارد و آن را افزایش یا کاهش نمی‌دهد؛ که با نتایج همایونی و حسینی (۱۴۰۱) همسو می‌باشد.

۶- منابع

- ۱- ابراهیمی، علی‌اصغر؛ و بخشی پور، ابوالفضل (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش گروهی واقعیت‌درمانی بر اعتمادبه‌نفس و رضایت از زندگی زنان مطلقه تحت پوشش بهزیستی قوچان، سومین همایش ملی سلامت روان و تندرستی، قوچان دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان.
- ۲- احمدیان، علی (۱۳۹۱). تأثیر درمان شناختی ذهن‌آگاهی بر فشار خون، تنیدگی و شادکامی بیماران مرد مبتلا به فشارخون بیمارستان گلستان اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز.
- ۳- اورکی، محمد؛ صفاری‌نیا، مجید؛ و بهرامی، سجاد (۱۴۰۱). اثربخشی مداخله شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT) بر استرس ادراک‌شده، سازگاری با بیماری، کیفیت زندگی و کارکردهای شناختی در بیماران تحت شیمی‌درمانی. مجله روانشناسی سلامت ایران، ۵(۴)، ۴۵-۵۸. doi:10.30473/ijohp.2023.63821.1249
- ۴- ایران‌منش، مریم؛ سلطانی‌نژاد، امیر؛ و سلیمانی‌نژاد، احمد (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش روان‌درمانی مثبت‌نگر بر میزان عزت‌نفس و رضایت از زندگی زنان دارا جراثم اخلاقی زندان مرکز شهر کرمان، نهمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران، شرکت همایشگران مهر اشراق.
- ۵- دهقانی‌فیروزآبادی، محمدحسین (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین استرس ادراک‌شده، سبک‌های مقابله‌ای و نگرش مذهبی؛ با رضایت از زندگی مادران دارای کودک سرطانی. مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی (موسسه آموزش عالی نگاره)، ۱۸(۲)، ۱۹-۳۶.
- ۶- رحمانیان، مهدیه؛ و میزابی‌اصل، مهدی (۱۴۰۲). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نشخوار فکری و استرس ادراک‌شده زنان مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری در شرایط پاندمی کرونا. رویش روان‌شناسی، ۱۲(۲)، ۱۶۳-۱۷۲. doi:20.1001.1.2383353.1402.12.2.15.1
- ۷- شکوهی‌امیرآبادی، لیلا؛ خلعتبری، جواد؛ و رضابخش، حسین (۱۳۸۹). استرس ادراک‌شده در میان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج با سبک‌های اسنادی مختلف در سال ۸۷. نوآوری مدیریت آموزشی (اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی)، ۵(۴)، ۱۰۷-۱۱۹.
- ۸- صداقت‌سروندانی، فاطمه (۱۳۹۵). اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر کاهش حساسیت اضطرابی نشخوار فکری و بهبود تصویر بدنی در افراد دارای نشانگان اختلال بدریخت‌انگاری بدن. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه فردوسی مشهد.
- ۹- منصوری، احمد؛ فرنام، علیرضا؛ بخشی‌پور رودسری، عباس؛ و محمودعلیلو، مجید (۱۳۸۹). مقایسه نشخوار فکری در بیماران مبتلا به اختلال افسردگی عمده، اختلال وسواس-اجبار، اختلال اضطراب فراگیر و افراد بهنجار. مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، ۱۷(۳)، ۱۸۹-۱۹۵.
- ۱۰- نادری‌راوندی، مریم؛ صدیقی‌ارفعی، فریبرز؛ و بربری، مرضیه (۱۳۹۴). رابطه ویژگی‌های شخصیتی و راهبردهای مقابله با میزان استرس ادراک‌شده در پرستاران. نشریه پرستاری ایران، ۲۸(۹۷)، ۱۱-۲۲.
- ۱۱- همایونی، عاطفه؛ و حسینی، زهرا (۱۴۰۱). بررسی ارتباط استرس ادراک‌شده و اضطراب سلامتی با کیفیت زندگی طی پاندمی

کروناویروس. طب پیشگیری، ۹(۱)، ۳۸-۴۹. doi:10.32598/JPM.9.1.3

- 12- Argyl., M. (2001). *The psychology of happiness*. London. Routledge.
- 13- Bernstein, M., Kovar, H., Paulussen, M., Randall, R. L., Schuck, A., Teot, L. A., & Juergensg, H. (2006). Ewing's sarcoma family of tumors: current management. *The oncologist*, 11(5), 503-519. doi:10.1634/theoncologist.11-5-503
- 14- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396. doi:10.2307/2136404
- 15- Johnson, D. P., & Whisman, M. A. (2014). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and individual differences*, 55(4), 367-374. doi:10.1016/j.paid.2013.019
- 16- Lee, S. A., Jobe, M. C., Mathis, A. A., & Gibbons, J. A. (2020). Incremental validity of coronaphobia: Coronavirus anxiety explains depression, generalized anxiety, and death anxiety. *Journal of anxiety disorders*, 74, 102268. doi:10.1016/j.janxdis.2020.102268
- 17- Mimura, C., & Griffiths, P. (2004). A Japanese version of the perceived stress scale: translation and preliminary test. *International journal of nursing studies*, 41(4), 379-385. doi:10.1016/j.ijnurstu.2003.10.009
- 18- Peng, Y., Zhou, H., Zhang, B., Mao, H., Hu, R., & Jiang, H. (2022). Perceived stress and mobile phone addiction among college students during the 2019 coronavirus disease: The mediating roles of rumination and the moderating role of self-control. *Personality and Individual Differences*, 185, 111222. doi:10.1016/j.paid.2021.111222
- 19- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive therapy and research*, 27, 247-259. doi:10.1023/A:1023910315561
- 20- Tumminia, A., Vinciguerra, F., Parisi, M., Graziano, M., Sciacca, L., Baratta, R., & Frittitta, L. (2019). Adipose tissue, obesity and adiponectin: role in endocrine cancer risk. *International journal of molecular sciences*, 20(12), 2863. doi:10.3390/ijms20122863
- 21- Zhang, H. (2022). The influence of the ongoing COVID-19 pandemic on family violence in China. *Journal of family violence*, 37(5), 733-743. doi:10.1007/s10896-020-00196-8
- 22- Zhu, N., Zhang, D., Wang, W., Li, X., Yang, B., Song, J., ... & Tan, W. (2020). A novel coronavirus from patients with pneumonia in China, 2019. *New England journal of medicine*, 382(8), 727-733. doi:10.1056/NEJMoa2001017

Investigating the Relationship Between Rumination and Perceived Stress with Life Satisfaction in Married Women in Shiraz

Fatemeh Dinakani¹, Reza Chamleh^{2*}, Fatemeh Abdolahi³

1. M. A in Educational Psychology, Fatemiyeh Shiraz Institute of Higher Education, Shiraz, Iran.

fatemeh.dinakani1376@gmail.com

2. Ph.D in educational psychology, Shiraz university, Shiraz, Iran. (Corresponding Author)

rezachalme@gmail.com

3. M. A in General Psychology, Fatemiyeh Shiraz Institute of Higher Education, Shiraz, Iran.

Fatemehabdolahi231372@gmail.com

Abstract

The aim of the present research was to explain the relationship between rumination and perceived stress with life satisfaction in married women in Shiraz. The research method was a descriptive and survey-based. The statistical population included all the women of Shiraz city, and 210 individuals were selected as the statistical sample size using a convenience sampling. Data were collected using the Hoeksma and Maro's Rumination Questionnaire (1991), Cohen et al.'s Perceived Stress Questionnaire (1983) and Diener Ammons Larsen and Griffin's Life Satisfaction Questionnaire (1985). The findings revealed that among the dimensions of rumination, the two components of preoccupation and depression had a negative and significant relationship with life satisfaction. However, there was no significant relationship between reflection and life satisfaction. In conclusion, the overall score of rumination was negatively and significantly related to life satisfaction, and ultimately, perceived stress is not a significant predictor of life satisfaction.

Keywords: Rumination, Perception Stress, Life Satisfaction, Married Women, Shiraz.



This Journal is an open access Journal Licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License

(CC BY 4.0)