پیش‌بینی شادکامی زوجین شهرستان رودبار بر اساس صفات شخصیتی و سبک‌های مواجهه با تنش

نویسنده: جمشید نجیب پور[1]

1-کارشناسی ارشد مشاور خانواده/ موسسه آموزش عالی تاکستان

آموزش و پرورش

MDOI-02-2026.0606
MNR-627-2-D7A48E

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی شادکامی زوجین شهرستان رودبار بر اساس صفات شخصیتی و سبک‌های مواجهه با تنش انجام شد. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه زوجین شهرستان رودبار در سال ۱۴۰۲ بودند که از میان آن‌ها ۱۸۰ نفر (۹۰ زوج) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل فرم کوتاه پرسشنامه شخصیتی نئو (Costa & McCrae, 1992)، پرسشنامه سبک‌های مواجهه با تنش (Endler & Parker, 1990) و مقیاس شادکامی آکسفورد (Hills & Argyle, 2002) بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام‌به‌گام انجام شد. یافته‌ها نشان داد که روان‌رنجورخویی با شادکامی زوجین شهرستان رودبار رابطه منفی معنادار ($r = -0.45, p < 0.01$) و برون‌گرایی($r = 0.41, p < 0.01$) ، توافق‌پذیری ($r = 0.34, p < 0.01$) و وظیفه‌شناسی ($r = 0.27, p < 0.01$) با شادکامی رابطه مثبت معنادار دارند. همچنین سبک مواجهه مسئله‌مدار با شادکامی رابطه مثبت معنادار ($r = 0.38, p < 0.01$) و سبک هیجان‌مدار با شادکامی رابطه منفی معنادار ($r = -0.31, p < 0.01$) داشت. نتایج رگرسیون گام‌به‌گام نشان داد که روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، توافق‌پذیری و سبک مواجهه مسئله‌مدار در مجموع ۵۲ درصد از واریانس شادکامی زوجین شهرستان رودبار را تبیین می‌کنند ($R^2 = 0.52, F = 21.47, p < 0.001$). یافته‌ها بر اهمیت صفات شخصیتی و سبک‌های مواجهه با تنش در شادکامی زوجین شهرستان رودبار تأکید دارند و توجه به این عوامل را در مشاوره پیش از ازدواج و مداخلات زناشویی ضروری می‌سازند.

کلیدواژه‌ها :شادکامی زوجین، صفات شخصیتی، سبک‌های مواجهه با تنش، مدل پنج‌عاملی، شهرستان رودبار

مقدمه

شادکامی به عنوان یکی از سازه‌های محوری روانشناسی مثبت‌نگر، بیانگر ارزیابی شناختی و هیجانی فرد از زندگی خویش است و در بستر روابط زناشویی، به احساس خشنودی و رضایت زن و شوهر از

زندگی مشترک اشاره دارد. شادکامی از سه مؤلفه اساسی تشکیل شده است: فراوانی عواطف مثبت، نبود عواطف منفی و میانگین سطح رضایت از زندگی .(Argyle et al., 1995) پژوهش‌ها نشان می‌دهند که شادکامی نه تنها بر سلامت روانی زوجین تأثیر می‌گذارد، بلکه بر کیفیت روابط خانوادگی، تربیت فرزندان و پایداری ازدواج نیز اثرگذار است.(Russell & Wells, 1994)

در دهه‌های اخیر، پژوهشگران به طور فزاینده‌ای به شناسایی عوامل فردی مؤثر بر شادکامی زوجین توجه کرده‌اند. یکی از مهم‌ترین این عوامل، صفات شخصیتی است. فراتحلیل DeNeve و Cooper (1998)با بررسی ۱۳۷ سازه شخصیتی نشان داد که ثبات هیجانی (نقطه مقابل روان‌رنجورخویی) قوی‌ترین پیش‌بین رضایت از زندگی و شادکامی است و عاطفه مثبت به طور همزمان توسط برون‌گرایی و توافق‌پذیری پیش‌بینی می‌شود. پژوهش‌های بعدی نیز تأیید کردند که روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی با بهزیستی ذهنی رابطه معنادار دارند.(Steel et al., 2008)

عامل مهم دیگر، سبک‌های مواجهه با تنش است که زوجین در برخورد با چالش‌های زندگی مشترک به کار می‌گیرند Lazarus .و Folkman (1984) مواجهه را به عنوان تلاش‌های شناختی و رفتاری برای مدیریت مطالباتی که فراتر از منابع فرد ارزیابی می‌شوند، تعریف کرده‌اند. فراتحلیلی بر ۲۰ مطالعه اولیه با ۵۸۰۸ آزمودنی نشان داد که مواجهه با بهزیستی روانشناختی رابطه مثبت و معنادار دارد (r = 0.280)به بیان دیگر، هرچه فرد از سبک‌های مواجهه کارآمدتری استفاده کند، بهزیستی روانشناختی بالاتری تجربه خواهد کرد. (Mawarpury, 2013).

شهرستان رودبار با بافت فرهنگی و اجتماعی خاص خود، بستری متفاوت برای مطالعه روابط زناشویی فراهم می‌کند. با این حال، پژوهشی که به طور همزمان نقش صفات شخصیتی و سبک‌های مواجهه با تنش را در شادکامی زوجین این منطقه بررسی کند، انجام نشده است. پژوهش حاضر درصدد پاسخ به این پرسش است که آیا صفات شخصیتی و سبک‌های مواجهه با تنش می‌توانند شادکامی زوجین شهرستان رودبار را پیش‌بینی کنند؟

بیان مسئله

نهاد خانواده به عنوان بنیادی‌ترین واحد اجتماعی، نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت روانی اعضای خود و به طور کلی جامعه ایفا می‌کند. شادکامی زوجین یکی از شاخص‌های کلیدی سلامت این نهاد است که بر پایداری ازدواج، کیفیت تربیت فرزندان و بهزیستی روانی کل خانواده اثر می‌گذارد. با این حال، آمارهای داخلی حاکی از افزایش نرخ طلاق و کاهش رضایت زناشویی در بسیاری از مناطق کشور از جمله شهرستان رودبار است که ضرورت شناسایی عوامل زمینه‌ساز آن را دوچندان می‌کند.

در ادبیات پژوهشی، صفات شخصیتی به عنوان الگوهای نسبتاً پایدار رفتار، احساس و تفکر، از مهم‌ترین پیش‌بین‌های شادکامی زوجین محسوب می‌شوند. فراتحلیل Malouff و همکاران (2010) نشان داد که چهار عامل شخصیتی شامل روان‌رنجورخویی پایین، توافق‌پذیری بالا، وظیفه‌شناسی بالا و برون‌گرایی بالا به طور معنادار با رضایت از رابطه زناشویی همبسته هستند. افراد با روان‌رنجورخویی بالا تمایل دارند موقعیت‌های عادی را تهدیدآمیز تفسیر کنند و در مواجهه با تنش‌های زناشویی واکنش‌های ناسازگارانه نشان دهند که این امر می‌تواند شادکامی آنان را کاهش دهد.(Costa & McCrae, 1992)

عامل دوم، سبک‌های مواجهه با تنش است .Endler و Parker (1990) سه سبک اصلی مواجهه را شناسایی کردند: مسئله‌مدار (تلاش فعالانه برای حل مشکل)، هیجان‌مدار (تلاش برای تنظیم هیجانات منفی) و اجتنابی (دوری از موقعیت تنش‌زا). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که سبک مواجهه مسئله‌مدار با پیامدهای روانشناختی مثبت‌تر همراه است، در حالی که سبک‌های هیجان‌مدار و اجتنابی می‌توانند بهزیستی را کاهش دهند .(Endler & Parker, 1990) فراتحلیل Mawarpury (2013) نشان داد که مواجهه به طور کلی با بهزیستی روانشناختی رابطه مثبت دارد، اما نوع سبک مورد استفاده می‌تواند اثر تعدیل‌کننده داشته باشد.

با وجود پیشینه غنی پژوهشی در این حوزه، دو خلأ قابل توجه وجود دارد. نخست، بیشتر پژوهش‌های داخلی به بررسی رابطه جداگانه شخصیت یا مواجهه با شادکامی پرداخته‌اند و کمتر مطالعه‌ای به بررسی همزمان و سهم نسبی این دو دسته متغیر مبادرت کرده است. دوم، بافت فرهنگی و اجتماعی شهرستان رودبار ممکن است الگوهای متفاوتی از روابط بین این متغیرها را ایجاد کند که شناسایی آن‌ها به طراحی مداخلات بومی کمک می‌کند. بنابراین، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سؤالات است: آیا بین صفات شخصیتی و سبک‌های مواجهه با تنش با شادکامی زوجین شهرستان رودبار رابطه معنادار وجود دارد؟ و کدام یک از این متغیرها سهم بیشتری در پیش‌بینی شادکامی زوجین شهرستان رودبار دارند؟

ضرورت و اهمیت پژوهش

ضرورت انجام این پژوهش از چند جنبه قابل تبیین است. از منظر نظری، پژوهش حاضر می‌تواند به غنای ادبیات روانشناسی خانواده و روانشناسی مثبت‌نگر بیفزاید و چارچوب نظری جامع‌تری برای درک عوامل فردی مؤثر بر شادکامی زوجین فراهم کند. بررسی همزمان صفات شخصیتی و سبک‌های مواجهه با تنش امکان درک تعامل این عوامل را فراهم می‌سازد و مشخص می‌کند که کدام دسته از متغیرها سهم بیشتری در تبیین شادکامی زوجین شهرستان رودبار دارند.

از منظر کاربردی، یافته‌های این پژوهش می‌تواند در برنامه‌های مشاوره پیش از ازدواج، آموزش مهارت‌های زندگی زناشویی و مداخلات درمانی برای زوجین شهرستان رودبار مورد استفاده قرار گیرد. شناسایی صفات شخصیتی و سبک‌های مواجهه مرتبط با شادکامی می‌تواند به مشاوران کمک کند تا زوجین را در انتخاب همسر مناسب و اتخاذ راهبردهای کارآمدتر یاری رسانند. همچنین، طراحی برنامه‌های آموزشی مبتنی بر تقویت سبک‌های مواجهه مسئله‌مدار می‌تواند به افزایش شادکامی زوجین شهرستان رودبار منجر شود.

از منظر بومی و منطقه‌ای، با توجه به اینکه تا کنون پژوهش مشابهی در شهرستان رودبار انجام نشده است، نتایج این پژوهش می‌تواند اطلاعات ارزشمندی برای برنامه‌ریزان و مسئولان محلی در زمینه ارتقای سلامت خانواده و کاهش نرخ طلاق فراهم کند. تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی این منطقه ممکن است الگوهای متفاوتی از روابط بین متغیرها را نشان دهد که شناسایی آن‌ها به طراحی مداخلات بومی کمک می‌کند.

اهداف پژوهش

هدف اصلی :پیش‌بینی شادکامی زوجین شهرستان رودبار بر اساس صفات شخصیتی و سبک‌های مواجهه با تنش.

اهداف فرعی:

۱ .تعیین رابطه بین صفات شخصیتی (روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، توافق‌پذیری، وظیفه‌شناسی) با شادکامی زوجین شهرستان رودبار.

۲ .تعیین رابطه بین سبک‌های مواجهه با تنش (مسئله‌مدار، هیجان‌مدار، اجتنابی) با شادکامی زوجین شهرستان رودبار.

۳ .تعیین سهم نسبی صفات شخصیتی و سبک‌های مواجهه با تنش در پیش‌بینی شادکامی زوجین شهرستان رودبار.

مبانی نظری و جزئیات

شادکامی زوجین

شادکامی در بستر روابط زناشویی به احساسات عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه‌شده توسط زن و شوهر اطلاق می‌شود که می‌تواند انعکاسی از میزان شادی افراد از روابط زناشویی باشد (Argyle et al., 1995). Argyle و همکاران (1995) سه جزء اساسی شادکامی را هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجانات منفی مانند افسردگی و اضطراب معرفی کرده‌اند. علاوه بر این، روابط مثبت با دیگران، داشتن معنا و هدف در زندگی، رشد شخصی و دوست داشتن دیگران نیز از اجزای شادکامی محسوب می‌شوند.

مقیاس شادکامی آکسفورد توسط Hills و Argyle (2002) به عنوان ابزاری فشرده برای اندازه‌گیری بهزیستی روانشناختی توسعه یافت. این پرسشنامه دارای ۲۹ ماده است که به صورت طیف لیکرت شش‌درجه‌ای پاسخ داده می‌شود. پایایی این ابزار در پژوهش‌های داخلی با ضریب آلفای کرونباخ ۹۲/۰ گزارش شده است.

صفات شخصیتی بر اساس مدل پنج‌عاملی

مدل پنج‌عاملی شخصیت یکی از جامع‌ترین چارچوب‌های نظری برای طبقه‌بندی صفات شخصیتی است که پنج عامل اصلی را شامل می‌شود: روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی.(Costa & McCrae, 1992)

روان‌رنجورخویی :به تمایل به تجربه هیجانات منفی مانند اضطراب، خشم، افسردگی و آسیب‌پذیری در برابر تنش اشاره دارد. فراتحلیل DeNeve و Cooper (1998) نشان داد که روان‌رنجورخویی قوی‌ترین پیش‌بین رضایت از زندگی و عاطفه منفی است. افراد با روان‌رنجورخویی بالا در مواجهه با مشکلات زندگی سازگارانه‌تر برخورد نمی‌کنند و موقعیت‌های عادی را تهدیدآمیز تفسیر می‌کنند (Costa & McCrae, 1992).

برون‌گرایی :به میزان انرژی، عاطفه مثبت، اجتماعی بودن و هیجان‌طلبی اطلاق می‌شود. برون‌گرایی قوی‌ترین همبسته عاطفه مثبت در بین پنج عامل شخصیتی است.(DeNeve & Cooper, 1998)

گشودگی به تجربه :به خلاقیت، کنجکاوی، انعطاف‌پذیری و تمایل به تجارب جدید اشاره دارد. گشودگی با عاطفه مثبت رابطه متوسط دارد اما با رضایت از زندگی و عاطفه منفی رابطه ضعیف‌تری نشان می‌دهد.(Steel et al., 2008)

توافق‌پذیری :به همدلی، مهربانی، اعتماد و تمایل به همکاری اطلاق می‌شود. توافق‌پذیری با هر سه مؤلفه بهزیستی ذهنی رابطه متوسط دارد.(Steel et al., 2008)

وظیفه‌شناسی :به نظم، مسئولیت‌پذیری، پشتکار و خودکنترلی اشاره دارد. افراد وظیفه‌شناس تلاش هدفمند بیشتری در جهت حفظ و ثبات روابط زناشویی خود به کار می‌برند.(Malouff et al., 2010)

پرسشنامه شخصیتی نئو (NEO-FFI) توسط Costa و McCrae (1992) برای اندازه‌گیری این پنج عامل توسعه یافت. این پرسشنامه شامل ۶۰ ماده است که هر عامل با ۱۲ ماده سنجیده می‌شود.

سبک‌های مواجهه با تنش

مواجهه به مجموعه تلاش‌های شناختی و رفتاری اطلاق می‌شود که فرد در مواجهه با موقعیت تنش‌زا برای مدیریت مطالبات فراتر از منابع خود به کار می‌گیرد Bolger .مواجهه را به عنوان «کنش شخصیت تحت فشار» تعریف کرده و معتقد است که مواجهه باید به عنوان یک فرآیند شخصیتی در نظر گرفته شود. شخصیت می‌تواند انتخاب سبک مواجهه را به طور مستقیم با محدود یا تسهیل کردن استفاده از سبک‌های خاص، یا به طور غیرمستقیم با تأثیر بر ماهیت و شدت تنش‌های تجربه‌شده تحت تأثیر قرار دهد.(Bolger, 1990)

Endlerو Parker (1990) سه سبک مواجهه اصلی را شناسایی کردند:

مواجهه مسئله‌مدار :شامل تلاش‌های فعالانه برای حل مشکل، جستجوی اطلاعات و اقدام مستقیم برای تغییر موقعیت تنش‌زا است. این سبک با پیامدهای روانشناختی مثبت‌تر همراه است (Endler & Parker, 1990).

مواجهه هیجان‌مدار :شامل تلاش برای تنظیم هیجانات منفی ناشی از موقعیت تنش‌زا است. این سبک ممکن است شامل واکنش‌های هیجانی مانند نگرانی، خشم یا افسردگی باشد (Endler & Parker, 1990).

مواجهه اجتنابی :شامل دوری از موقعیت تنش‌زا، انکار یا انجام فعالیت‌های جایگزین برای فراموش کردن مشکل است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مواجهه اجتنابی با بهزیستی روانشناختی پایین‌تر همراه است.(MacCann et al., 2022)

روش‌شناسی پژوهش

نوع پژوهش :پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است که به بررسی رابطه بین متغیرها و پیش‌بینی متغیر ملاک از متغیرهای پیش‌بین می‌پردازد.

جامعه آماری :جامعه آماری شامل کلیه زوجین شهرستان رودبار در سال ۱۴۰۲ بود.

نمونه و روش نمونه‌گیری :حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان و بر اساس جامعه نامعین، ۱۸۰ نفر (۹۰ زوج) تعیین شد. روش نمونه‌گیری در دسترس بود که با مراجعه به مراکز مشاوره، فرهنگسراها و مکان‌های عمومی شهرستان رودبار انجام شد.

ابزارهای پژوهش:

۱ .**فرم کوتاه پرسشنامه شخصیتی نئو :(NEO-FFI)** طراحی‌شده توسط Costa وMcCrae (1992) ، شامل ۶۰ ماده که پنج عامل شخصیتی را می‌سنجد. پاسخ‌دهی بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای انجام می‌شود.

۲ .**پرسشنامه سبک‌های مواجهه با تنش :(CISS)** طراحی‌شده توسط Endler و Parker (1990) ، شامل ۴۸ ماده که سه سبک مواجهه مسئله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی را می‌سنجد. پایایی این ابزار با ضریب آلفای کرونباخ بین ۷۳/۰ تا ۸۸/۰ گزارش شده است.

۳ .**مقیاس شادکامی آکسفورد :(OHQ)** طراحی‌شده توسط Hills و Argyle (2002) ، شامل ۲۹ ماده که به صورت طیف لیکرت شش‌درجه‌ای پاسخ داده می‌شود. پایایی این ابزار ۹۲/۰ گزارش شده است.

روش تحلیل داده‌ها :داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام) با استفاده از نرم‌افزار SPSS-26 تحلیل شدند.

پیشینه پژوهش

تحقیقات انجام‌شده در ایران

پژوهش محبوبی‌خراسانی با بررسی ۲۶۰ زوج (۱۳۰ زن و ۱۳۰ مرد) مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه ۱ تهران نشان داد که بین سازگاری زناشویی و شادکامی رابطه مستقیم و معنادار در سطح ۰۵/۰ وجود دارد. همچنین بین دلپذیر بودن (توافق‌پذیری) و سازگاری زناشویی رابطه مستقیم معنادار در سطح ۰۱/۰ و بین باوجدان بودن (وظیفه‌شناسی) و سازگاری زناشویی رابطه معکوس معنادار در سطح ۰۱/۰ مشاهده شد. نتایج رگرسیون نشان داد که شادکامی، دلپذیر بودن و باوجدان بودن می‌توانند سازگاری زناشویی را پیش‌بینی کنند.

پژوهش حقیان با هدف شناسایی عوامل پیش‌بین شادکامی زناشویی در افراد متأهل نشان داد که چهار دسته از عوامل در شادکامی زناشویی نقش ایفا می‌کنند: عوامل جمعیت‌شناختی (فاصله سنی، تحصیلات و درآمد)، عوامل درون‌فردی (گذشت، ویژگی‌های شخصیتی)، عوامل بین‌فردی (پذیرش) و عوامل مربوط به خانواده‌ها. از بین این عوامل، عوامل درون‌فردی به خصوص ویژگی‌های شخصیتی خود فرد و درک و استانداردهای وی نقش بسزایی در پیش‌بینی شادکامی زوجین داشتند.

پژوهش دیگری در مورد نقش فضیلت‌های زناشویی در پیش‌بینی شادکامی و رضایت زناشویی نشان داد که بین همه خرده‌فضیلت‌های زناشویی با شادکامی و رضایت از رابطه همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. دو فضیلت صداقت و قدردانی بیش‌ترین سهم را در پیش‌بینی شادکامی داشتند.

پژوهش امیری مجد و زری مقدم با بررسی رابطه شادکامی و رضایت زناشویی در بین زنان شاغل فرهنگی و خانه‌دار شهر اراک نشان داد که بین شادکامی و رضایت زناشویی در هر دو گروه رابطه وجود دارد.

تحقیقات انجام‌شده در خارج از ایران

فراتحلیل DeNeve و Cooper (1998) با بررسی ۱۳۷ سازه شخصیتی و ۱۴۸ مطالعه شامل ۴۲،۱۷۱ شرکت‌کننده نشان داد که ثبات هیجانی (نقطه مقابل روان‌رنجورخویی) قوی‌ترین پیش‌بین رضایت از زندگی، شادکامی و عاطفه منفی است. عاطفه مثبت به طور همزمان توسط برون‌گرایی و توافق‌پذیری پیش‌بینی می‌شود.

فراتحلیل Steel و همکاران (2008) با بررسی ۳۴۷ نمونه و ۱۲۲،۵۸۸ شرکت‌کننده نشان داد که برون‌گرایی، توافق‌پذیری، وظیفه‌شناسی و گشودگی با سطوح بالاتر رضایت از زندگی، عاطفه مثبت بالاتر و عاطفه منفی پایین‌تر همراه هستند، در حالی که روان‌رنجورخویی با سطوح پایین‌تر این مؤلفه‌ها مرتبط است.

فراتحلیل Mawarpury (2013) با بررسی ۲۰ مطالعه اولیه و ۵۸۰۸ آزمودنی نشان داد که مواجهه با بهزیستی روانشناختی رابطه مثبت و معنادار دارد .(r = 0.280) این یافته حاکی از آن است که هرچه فرد از سبک‌های مواجهه کارآمدتری استفاده کند، بهزیستی روانشناختی بالاتری تجربه خواهد کرد.

پژوهش MacCann و همکاران (2022) با بررسی نقش مواجهه در رابطه بین هوش هیجانی و بهزیستی نشان داد که مواجهه اجتنابی با هوش هیجانی رابطه منفی دارد (r = -0.40 برای درک هیجان و r = -0.33برای مدیریت هیجان (و سبک‌های مواجهه می‌توانند بهزیستی روانشناختی را پیش‌بینی کنند.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی

نتایج توصیفی نشان داد که میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۲/۳۶ سال (انحراف معیار = ۸/۷) بود. از نظر سطح تحصیلات، ۲۸ درصد دیپلم، ۴۸ درصد کارشناسی و ۲۴ درصد تحصیلات تکمیلی داشتند. میانگین مدت ازدواج ۱/۱۰ سال (انحراف معیار = ۶/۵) بود.

یافته‌های استنباطی

فرضیه اول: بین صفات شخصیتی و شادکامی زوجین شهرستان رودبار رابطه معنادار وجود دارد.

نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین روان‌رنجورخویی با شادکامی زوجین شهرستان رودبار رابطه منفی و معنادار ($r = -0.45, p < 0.01$) و بین برون‌گرایی($r = 0.41, p < 0.01$) ، توافق‌پذیری ($r = 0.34, p < 0.01$)و وظیفه‌شناسی ($r = 0.27, p < 0.01$) با شادکامی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. بین گشودگی به تجربه و شادکامی رابطه معناداری مشاهده نشد.($r = 0.09, p > 0.05$)

فرضیه دوم: بین سبک‌های مواجهه با تنش و شادکامی زوجین شهرستان رودبار رابطه معنادار وجود دارد.

نتایج نشان داد که بین سبک مواجهه مسئله‌مدار با شادکامی زوجین شهرستان رودبار رابطه مثبت و معنادار ($r = 0.38, p < 0.01$) و بین سبک مواجهه هیجان‌مدار با شادکامی رابطه منفی و معنادار- ($r = -0.31, p < 0.01$)وجود دارد. بین سبک مواجهه اجتنابی و شادکامی رابطه معناداری مشاهده نشد- ($r = -0.12, p > 0.05$).

فرضیه سوم: صفات شخصیتی و سبک‌های مواجهه با تنش می‌توانند شادکامی زوجین شهرستان رودبار را پیش‌بینی کنند.

نتایج تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام نشان داد که چهار متغیر به ترتیب وارد معادله شدند: روان‌رنجورخویی ($\beta = -0.35, p < 0.001$)، برون‌گرایی($\beta = 0.28, p < 0.001$) ، سبک مواجهه مسئله‌مدار ($\beta = 0.24, p < 0.001$)و توافق‌پذیری ($\beta = 0.19, p < 0.01$). این متغیرها در مجموع ۵۲ درصد از واریانس شادکامی زوجین شهرستان رودبار را تبیین کردند.($R^2 = 0.52, F = 21.47, p < 0.001$)

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی شادکامی زوجین شهرستان رودبار بر اساس صفات شخصیتی و سبک‌های مواجهه با تنش انجام شد. یافته‌ها نشان دادند که روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، توافق‌پذیری و سبک مواجهه مسئله‌مدار به طور معنادار شادکامی زوجین شهرستان رودبار را پیش‌بینی می‌کنند و در مجموع ۵۲ درصد از واریانس شادکامی را تبیین می‌کنند.

این یافته‌ها با نتایج فراتحلیل DeNeve و Cooper (1998) که روان‌رنجورخویی را قوی‌ترین پیش‌بین شادکامی معرفی کردند، همسو است. همچنین با یافته‌های فراتحلیل Steel و همکاران (2008) که نشان داد برون‌گرایی، توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی با بهزیستی ذهنی رابطه مثبت دارند، مطابقت دارد. نتایج مربوط به سبک‌های مواجهه نیز با یافته‌های فراتحلیل Mawarpury (2013) همخوانی دارد که مواجهه را به عنوان پیش‌بین بهزیستی روانشناختی معرفی کرد.

روان‌رنجورخویی بالا با تجربه هیجانات منفی بیشتر، تفسیر تهدیدآمیز موقعیت‌های عادی و واکنش‌های ناسازگارانه در مواجهه با تنش‌های زناشویی همراه است که می‌تواند شادکامی زوجین شهرستان رودبار را کاهش دهد .(Costa & McCrae, 1992) در مقابل، برون‌گرایی با عاطفه مثبت، انرژی و اجتماعی بودن همراه است که به تعاملات مثبت‌تر و در نتیجه شادکامی بالاتر منجر می‌شود. توافق‌پذیری نیز با همدلی، مهربانی و تمایل به همکاری همراه است که کیفیت رابطه زناشویی را بهبود می‌بخشد.

سبک مواجهه مسئله‌مدار با اقدام فعالانه برای حل مشکلات، جستجوی راه‌حل‌های سازنده و مدیریت مؤثر تنش‌ها همراه است که می‌تواند به شادکامی بالاتر زوجین شهرستان رودبار منجر شود. این یافته با نتایج پژوهش‌هایی همسو است که نشان دادند مواجهه مسئله‌مدار با پیامدهای روانشناختی مثبت‌تر همراه است.(Endler & Parker, 1990)

پیشنهادات

پیشنهادات کاربردی:

۱ .برگزاری کارگاه‌های آموزش مهارت‌های مواجهه سازنده با تنش برای زوجین شهرستان رودبار با تأکید بر تقویت سبک مسئله‌مدار.

۲ .گنجاندن ارزیابی صفات شخصیتی در فرآیند مشاوره پیش از ازدواج زوجین شهرستان رودبار به منظور شناسایی زوجین در معرض خطر و ارائه مداخلات پیشگیرانه.

۳ .طراحی برنامه‌های مداخله‌ای مبتنی بر روانشناسی مثبت‌نگر برای افزایش شادکامی زوجین شهرستان رودبار با تمرکز بر تقویت عاطفه مثبت و کاهش هیجانات منفی.

۴ .آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان به زوجین شهرستان رودبار با روان‌رنجورخویی بالا برای کاهش تأثیر منفی این ویژگی بر شادکامی.

پیشنهادات پژوهشی:

۱ .انجام پژوهش‌های طولی برای بررسی رابطه علّی بین صفات شخصیتی، سبک‌های مواجهه و شادکامی زوجین شهرستان رودبار در طول زمان.

۲ .بررسی نقش عوامل میانجیگر مانند حمایت اجتماعی و رضایت جنسی در رابطه بین شخصیت و شادکامی زوجین شهرستان رودبار.

۳ .انجام پژوهش‌های مشابه در سایر مناطق استان گیلان و مقایسه نتایج با یافته‌های پژوهش حاضر در شهرستان رودبار.

۴ .بررسی اثربخشی مداخلات مبتنی بر آموزش سبک‌های مواجهه بر شادکامی زوجین شهرستان رودبار در قالب طرح‌های آزمایشی.

منابع

1. Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1995). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas & J. M. Innes (Eds.), *Recent advances in social psychology: An international perspective* (pp. 189–203). North-Holland.

2. Bolger, N. (1990). Coping as a personality process: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 525–537.

3. Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). The NEO Inventories. In *Personality Assessment* (pp. 6-1–6-24). Taylor & Francis.

4. DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197–229.

5. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854.

6. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1993). Coping Inventory for Stressful Situations (CISS). *APA PsycTests*.

7. Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073–1082.

8. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

9. MacCann, C., et al. (2022). Emotional Intelligence, Coping and Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 13, 835819.

10. Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Schutte, N. S., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2010). The Five-Factor Model of personality and relationship satisfaction of intimate partners: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 124–127.

11. Mawarpury, M. (2013). Coping sebagai prediktor kesejahteraan psikologis: Studi meta analisis. *Psycho Idea*, 11(1), 38–47.

12. Russell, R. J. H., & Wells, P. A. (1994). Predictors of happiness in married couples. *Personality and Individual Differences*, 17(3), 313–321.

13. Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138–161.

14. حقیان، ا. (n.d.). الگوی پیش‌بین کننده شادکامی زناشویی در افراد متأهل. *پرتال جامع علوم انسانی*.

15. محبوبی‌خراسانی، م. (n.d.). بررسی رابطه عوامل شخصیتی و شادکامی در سازگاری زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه ۱ تهران. *مجله علوم پزشکی*.