

پیش بینی نیازهای بنیادین روانشناختی بر اساس سبکهای تفکر و کنترل عاطفی در زنان مطلقه

فرزانه وطن خواه امجد^۱، الهام شمس زاده^۲

۱. کارشناس ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه پیام نور واحد کیش

۲. دانشجویی دکتری کودکان استثنایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

نام و نشانی ایمیل نویسنده مسئول:

فرزانه وطن خواه امجد

چکیده

هدف: پیش بینی نیازهای بنیادین روانشناختی براساس سبک های تفکر و کنترل عاطفی در زنان مطلقه می باشد. **روش:** با توجه به گردآوری داده ها از نوع تحقیقات توصیفی و همبستگی بود که در این تحقیق جامعه آماری شامل افرادی است که برای مشاوره فردی و خانواده به مراکز مشاوره دولتی و غیر دولتی استان تهران در سال ۱۳۹۶ مراجعه نموده اند بر اساس آمار به دست آمده ۲۴۰۰ نفر که از خدمات کلینیکهای رهنمون، بامداد و مرکز مشاوره پیوند آموزش و پرورش استان تهران بهرمند شده اند. و جامعه آماری پژوهش نمونه ای به حجم ۳۳۱ زن مطلقه با استفاده از جدول مورگان استخراج شده، روش نمونه گیری در دسترس می باشد و از پرسشنامه سبکهای تفکر استرنبرگ و وگنر (TSI) و پرسشنامه مقیاس کنترل عواطف (ACS) و پرسشنامه نیازهای بنیادین روانشناختی بعنوان ابزار اندازه گیری این مولفه ها استفاده گردیده. یافته ها: نتایج نشان داد که سبک تفکر قضائی، سبک تفکر جزئی، سبک تفکر اولیگارش و سبک تفکر درونی و سبک تفکر قانون گرایی، بر نیازهای بنیادین روانشناختی تأثیر منفی و معناداری دارد اما سبک تفکر محافظه کار، سبک تفکر سلسله مراتبی، سبک تفکر سلطنتی بر نیازهای بنیادین روانشناختی تأثیر ندارد. و ابعاد کنترل عاطفی (کنترل خشم، کنترل افسردگی و عاطفه مثبت) توانایی پیش بینی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی را دارند. اما کنترل اضطراب توانایی پیش بینی نیازهای بنیادین روانشناختی را ندارد. نتیجه گیری: بین سبک تفکر و کنترل عواطف زنان مطلقه با نیازهای بنیادین روانشناختی رابطه معناداری وجود دارد

کلید واژه ها: سبکهای تفکر، کنترل عاطفی، نیازهای بنیادین روانشناختی

مقدمه :

در جامعه امروز ما زنان زیادی هستند که از شوهرانشان جدا شده‌اند اما برای داشتن امنیت اجتماعی و فردی این موضوع را به کسی نمی‌گویند و مانند یک راز در دل خود نگه می‌دارند. آنها بدون مرد مشترک به تنهایی زندگی تلخی را سپری می‌کنند اما این تلخی را می‌پذیرند تا امنیت داشته باشند. این گروه از زنان تصمیم به ازدواج مجدد ندارند و تنهایی به مرور خلایی بزرگ در روح و زندگی آنها به وجود می‌آورد. همه این‌ها آسیب‌هایی است که زنان مطلقه را دچار مشکلات زیادی می‌کند. طلاق هر چند در جامعه ما زیاد شده اما هنوز هم زشتی‌های خود را دارد. هنوز هم مردم زنان مطلقه را با انگشت به هم نشان می‌دهند و هنوز هم بسیاری از مردان به چشم یک طعمه به این زنان نگاه می‌کنند. اکنون زمان آن رسیده که با توجه به رشد فرهنگی و اجتماعی کشورمان به این زنان هم توجه شود و دولت و رسانه‌های دیداری، شنیداری، مکتوب مهارت‌های زندگی را به این گونه از زنان بیاموزند و به مردم هم آموزش دهند که گاهی شرایط آدم‌ها را مجبور به طلاق و جدایی می‌کند. زن مطلقه آدمی است مانند دیگر آدم‌ها اما با تجربه‌ای که دیگران تلخی آن را نچشیده‌اند. زن مطلقه به همدلی و همراهی نیاز دارد نه به نیش و آسیب. (فرهانی، یاربرگ‌روش، ۱۳۹۲) امروزه افزایش یافتن طلاق در جامعه سبب شده است تعداد زنان مطلقه افزایش یابد. اما هیچ گاه نگاه افراد در جامعه ی ما به زنان و مردانی که جدا شده‌اند یکسان نبوده و همین موضوع سبب افزایش مشکلات روحی در زنان مطلقه می‌شود. زنی که اکنون باید علاوه بر فشارهای عاطفی، مشکلات اقتصادی فراوانی را تحمل کند و از طرفی هم نگاه سرزنش گر جامعه را پذیرا باشد. (رضایی، سروقد، آراسته، ۱۳۹۰) عواطف بخش مهم و اساسی زندگی انسان را تشکیل می‌دهند به گونه ای که تصویر زندگی بدون آن پنداری دشوار است. ویژگیها و تغییرات عواطف چگونگی ارتباط گیری عاطفی و درک و تفسیر عواطف دیگران نقش مهمی در رشد و سازمان شخصیت تحول اخلاقی و روابط اجتماعی شکل گیری هویت و مفهوم فرد دارد همه انسانها هیجانها و عواطف را در زندگی خود تجربه می‌کنند و این کاملاً طبیعی است که در رویا رویی در موقعیت های گوناگون عواطفی متفاوت از خود نشان دهد. (لطف آبادی ۱۳۸۹). مفاهیم و هیجانات مثبتی همچون نشاط، شادی، لذت از زندگی، رضایت از زندگی بسیار به هم نزدیک هستند. تجربه شادمانی و رضایت از زندگی، هدف برتر در زندگی افراد بشر به شمار می‌رود؛ لذا افراد در طول زندگی خود در تلاش برای دستیابی به آن هستند. دینر^۱ محقق که در زمینه رضایت از زندگی تحقیقات بسیاری انجام داده است، معتقد است رضایت از زندگی، از نگرش و ارزیابی عمومی فرد نسبت به کلیت زندگی خود یا برخی از جنبه های زندگی همچون زندگی خانوادگی، شغلی، اوقات فراغت، درآمد و ... منشا می‌گیرد. در واقع رضایت از زندگی بازتاب فاصله میان ایده آل های شخص و وضعیت فعلی او است و هر چه شکاف میان ایده آل های شخص و وضعیت فعلی فرد بیشتر شود، بالطبع رضایتمندی او کاهش می‌یابد. در یک تعریف کوتاه و مفهومی، رضایت از زندگی راه، احساس خرسندی کلی فرد از زندگی تعریف می‌کنند. اما با توجه به اهمیت مفاهیم و هیجانات مثبت، مانند لذت از زندگی و شادی، با مروری در تاریخچه علم روان شناسی می‌بینیم این علم در مسیر خود، از پرداختن به وجه مثبت زندگی و هیجانات مثبت غافل مانده است (رضایی، ۱۳۹۳). در پژوهشی که توسط علیزاده؛ شرقی (۱۳۹۴) که با هدف مدیریت عواطف از دیدگاه نهج البلاغه انجام شده و نتایج به دست آمده از پژوهش نشان می‌دهد که شناخت و مدیریت عواطف به به کار گیری روش شناختی و رفتاری امکان پذیر است و قدرت تحلیل؛ کنترل حفظ تعادل در برابر مقتضیات زندگی را بالا می‌برد و در مجموع گام بزرگی برای سعادت دنیوی و اخروی انسان را در برداشته است. تفکر، عملی ذهنی است و زمانی مطرح می‌گردد که انسان با مسئله‌ای مواجه‌است و خواستار حل آن است. در این هنگام در ذهن، تلاشی برای حل مسئله آغاز می‌گردد که این تلاش ذهنی را، تفکر می‌نامند. فعالیت برای حل مسئله، از مراحل تشکیل شده‌است که از تعریف مسئله به طور شفاف، روشن و ملموس، آغاز می‌گردد و با پیدا کردن راه حل‌هایی برای حل مسئله ادامه می‌یابد و با به کارگیری عملی بهترین راه حل و یافتن جواب نهایی به پایان می‌رسد. تفکر سازمان دادن و تجدید سازمان در یادگیری گذشته جهت استفاده در موقعیت فعلی است. «تفکر فرایندی رمزی و درونی است که منجر به یک حوزه شناختی

¹ -Diner

می‌گردد که نظام شناختی شخص متفکر را تغییر می‌دهد. تفکر فرایندی است که از طریق آن یک بازنمایی ذهنی جدید به وسیله تبدیل اطلاعات و تعامل بین خصوصیات ذهنی^۲، قضاوت^۳، انتزاع^۴، استدلال و حل مسئله^۵ ایجاد می‌گردد. «تفکر^۶، تلاشی است ذهنی، برای پاسخ گویی صحیح و دقیق به سوالات ذهنی که به ابزاری چون منطق، خرد ورزی، دانش، تجربه و درک صحیح موضوع نیازمند است. (دوستی، ۱۳۹۴). همانگونه که اشاره شده سبک های تفکر، روش رجحان یافته یا غالب فرد در بکارگیری توانایی هایش هستند. بنابراین سبک های مختلف نه خوب هستند و نه بد، بلکه فقط متفاوت هستند. هر فرد نیمی از سبک ها را دارد، یعنی به میزان متفاوتی هر سبک را نشان می‌دهد. باید توجه داشت که افراد در چارچوب یک سبک محبوس و گرفتار نیستند. بلکه قادرند سبک های خود را با موقعیت ها و تکالیف مختلف تغییر دهند. برای مثال سبکی که یک فرد برای درک معنای یک اثر هنری به آن نیاز دارد با سبکی که وی برای مطالعه دستور العمل های جزئی و دقیق به آن نیاز دارد متفاوت است و یا سبکی که فرد برای حل مسئله جبر به آن نیاز دارد با سبکی که برای ساخت برهان هندسی به آن نیازمند است، متفاوت میباشد. هرفردی، انواع سبکها را به میزان متفاوتی دارد، و آنچه که در بین افراد متفاوت است نیرومندی ترجیحات و انواع تکالیف وموقعیتهای است که ترجیحات مختلف را برمی انگیزاند (استرنبرگ و گریگورنکو، ۲۰۱۰). لذا تحقیقات صادق زاده و بیاضی (۱۳۹۳) با هدف «بررسی رابطه بین سبکهای تفکر و سبکهای حل مساله زوجین با رضایتمندی زناشویی آنان» نشان دادند که سبکهای تفکر و سبک های حل مسئله بر روی رضایت زناشویی تأثیر دارد. افرادی که از زندگی زناشویی خود رضایت دارند بیشتر از سبکهای تفکر قانون گذاری، اجرایی، قضایی، سلسله مراتبی، گروه سالاری، کلی، جزئی، درونی، بیرونی، آزادمنشی محافظه کاری استفاده می کنند همچنین زنان بیشتر از سبک اعتماد به حل مسائل و سبک اعتماد به حل مسائل و سبک الگاریشی اجتناب بهره جویند. موضوع تفکر چیزی است که ما را به سوی خود فرامی خواند. به نظر هایدگر^۷ این هستی است که ما را به تفکر فرامی خواند. هایدگر در این کتاب به این میپردازد که تفکر چیست؟ از نظر او تفکر یک «چیز» نیست، به آن معنایی که مثلاً میز، درخت، گربه یک چیز هستند. این را تقریباً همه می‌دانند. بنابراین پاسخ این پرسش از پیش و به طور منفی داده می‌شود: تفکر یک چیز نیست؛ کوزه، گل، پروانه، و چیزی از این دست نیست. به جای این شیوه طرح پرسش، که به قول هایدگر یونانی است، و تلاش برای پاسخ گفتن به آن، هایدگر سعی می‌کند که به جوانب خود پرسش بیندیشد. او نتیجه می‌گیرد که درباره تفکر این گونه نپرسد؛ زیرا ما را در معرض این خطر قرار می‌دهد که «تفکر» را یک «چیز» بگیریم. غالباً تفکر را نه یک چیز، بلکه یک کنش می‌دانند. از نظر آنها جایی که تفکر هست، افکار (اندیشه‌ها) هستند. غالباً افکار را به معنای «باورها، ایده‌ها، تصاویر (ذهنی) پیش‌نهاده‌ها نظرات؛ تصورات» می‌فهمند. تفکر کنش است؛ کنش باور آوردن، ایده داشتن، تصویر کردن، پیش‌نهاده (نظر) داشتن، و تصور کردن. کنش‌هایی که نوع بشر را از همه موجودات دیگر متمایز می‌کند، و مشخصه (فصل) او به عنوان حیوان عاقل محسوب می‌شوند؛ زیرا، به این معنا، تنها انسان است که می‌تواند تفکر کند. این توانایی با سایر کنش‌های دیگر آدمی نظیر ادراک کردن، خواستن، کار کردن مرتبط است (جمادی، ۱۳۹۴). خواجه عبدالله انصاری در کتاب منازل السائرین، می‌گوید: تفکر جستجو نمودن بصیرت است برای رسیدن به مقصود و نتیجه است. تعریف ساده دیگری که توسط استاد ایلپا بیان شده چنین است: «تفکر، کنترل هدفمند فکر است». یعنی اینکه فکر ما در اختیار ما باشد و در راستای نیازها و اهدافی که ترسیم کرده ایم به پیش رود. همانند یک کشتی که به بندر مقصد حرکت می‌کند نه به هر جایی که باد آن را ببرد تفکر یعنی رام و اهلی کردن فکر. فکر ما خودسر است. یعنی از این شاخه به شاخه دیگر می‌پرد و نمی‌توان آن را روی یک موضوع ثابت نگه داشت و مسیری که به سمتش می‌رود قابل پیش بینی نیست. تفکر باعث می‌شود که عنان فکر در دست متفکر باشد. تفکر یعنی باغبانی و پرورش فکر. فکر اگر به

²- Mentally³- Verdict⁴- Abstraction⁵- Argument and problem solving⁶- Thinking⁷-Haedger

حال خودش رها باشد و از القانات بیرونی از جمله افراد و رسانه ها و حوادث تاثیرات منفی بپذیرد به ثمرات و نتایج مفید نمی رسد. فکر همانند یک زمین است که اگر باغبانی داشته باشد می تواند درختان تنومند با محصولات فراوان داشته باشد. و اگر به حال خودش رها شود علف های هرز و بوته های بی ثمر آن را پر خواهد کرد. تفکر یعنی کیمیاگری فکر. چه بسیار از افکاری که به دهن ما می رسد بی ارزش و بیهوده باشد اما تفکر می تواند همین افکار بیهوده را تبدیل به ایده های بسیار ارزشمند نماید (همتی، ۱۳۹۲). بنابراین مهمترین سبک، سبک روش تفکر است و توانایی نیست، بلکه سبک روش تفکر فرد برای کاربرد توانایی هاست. تمایز بین سبک و تفکر بسیار مهم و جدی است. تفکر اشاره به خوب از عهده کار بر آمدن دارد. درحالی که سبک به اینکه فرد دوست دارد چگونه کار را انجام دهد اشاره دارد. مطمئناً تفکرها برای موفقیت در کارها و امور مختلف زندگی مهم و ضروری هستند اما تفکرها نمی توانند همه چیز باشند. تفکرها شاید تا حدود ۲۰٪ از پراکندگی واریانس بین عملکرد افراد ۱۰٪ پراکندگی بین عملکردهای ارتباطی و عاطفی را پوشش دهند اما چه توضیحی برای پراکندگی های باقیمانده در عملکردهای ارتباطی و عاطفی وجود دارد. سبک های تفکر می توانند یکی از منابع این پراکندگی های توضیح داده نشده باشند؛ به دلیل وجود سبک های متفاوت افراد با تفکرهای یکسان ممکن است ارتباطات مختلفی را انتخاب کنند. افراد با سبک های متفاوت دوست دارند تفکرها را با روش های متفاوتی به کار گیرند و بنابر این، به طور متفاوتی به انواع تقاضاها و مسایل موجود در محیط خانواده؛ محیط کار؛ محیط دوستان و موقعیت های گوناگون پاسخ دهند (استرنبرگ، ۲۰۱۰). در طول دهه گذشته، به رهبری رشته روانشناسی، و بعد از آن، علوم سازمانی موجی از علاقه و تمرکز بر رویکردهای پژوهشی مثبت گرا شکل گرفت. اگرچه قطعاً مثبت گرایی در هیچ کدام از این دو رشته جدید نیست، نهضت روانشناسی مثبت گرا احساس نیاز نسبت به فهم بیشتر سهم منحصر به فرد سازه های مثبت روانشناختی در جنبه های مختلف زندگی از جمله محیط کار را از نو یادآوری کرده است. درواقع، تا پیش از آغاز نهضت روانشناسی مثبت گرا در سال ۱۹۹۸ عمده توجه روانشناسان به سمت بیماریهای روانی و نحوه درمان آن بود و توجه چندانی به شادکامی عامه مردم و نحوه تحقق ظرفیتهای آنها نمی شد. به واقع، بیشتر پژوهشها مفاهیم منفی قرار داشت و مطالعات اندکی به نقاط مثبت افراد پرداخته بودند (فروهر و همکاران، ۱۳۹۲) در تحقیقاتی که صالحی، قمرانی، صالحی (۱۳۹۲) در رابطه نیازهای بنیادی روانشناختی و سلامت روان جانبازان بیمارستان حضرت امیر المومنین صورت گرفت که تعداد ۱۳۲ نفر از جانبازان بیمارستان امیرالمومنین اصفهان به صورت تصادفی انتخاب و به پرسشنامه های نیازهای بنیادی روانشناختی^۸ و سلامت عمومی^۹ پاسخ دادند. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها، از رگرسیون چند متغیره (گام به گام) استفاده شد. نتایج نشان داد که ارضای نیازهای بنیادی روانشناختی با سلامت عمومی جانبازان همبستگی مثبت دارد ($p < 0.001$) هم چنین در بین نیازهای روانشناختی به ترتیب ارضای نیاز خودمختاری و ارضای نیاز شایستگی سلامت عمومی را به صورت مثبت پیش بینی می کند. ($p < 0.001$) سلامت تنها نیروی مورد هدف است که دارای ابعاد جسمی و روانی است. از سوی دیگر ارضای نیازهای اساسی شرایط لازم برای رشد و بالندگی، انسجام یافتگی و بهزیستی روانشناختی را فراهم میکنند. در مجموع نتایج حاصل از این پژوهش، کارآیی ارضای نیازهای بنیادی در پیش بینی سلامت عمومی را تایید نمود. نیازهای بنیادی روانی از مهم ترین منابع درونی فردی هستند که اگر ارضا شوند، نقش محافظت کننده ای در مقابل بسیاری از آسیبها دارند. مطالعه یلی ژانگ، لی، ژو، ژائو و وانگ (۲۰۱۶) نشان داد وقایع استرس زای زندگی در اعتیاد نوجوانان به اینترنت نقش دارند و ارضای نیازهای روانشناختی، این اثر را تعدیل می کند. این نکته که بتوان عوامل پیش بینی کننده و محافظت کننده درگیر شدن افراد در اعتیاد را شناسایی کرد، نقش مهمی در فرایند پیشگیری اولیه و ثانویه ایفا می کند. (یوسفی و همکاران^{۱۰} ۲۰۱۰) نیازهای بنیادی روانشناختی^{۱۱} عبارتند از:

^۸ - Basic Needs Satisfaction^۹ - General Health Questioner^{۱۰} - Youssef, C. M. , & Luthans, F^{۱۱} - Basic psychological needs

ارتباط و دل بستگی،^{۱۲} احساس شایستگی^{۱۳} و خودمختاری.^{۱۴} ارضای بهینه این سه نیاز، باعث شکل گیری انگیزش درونی و رفتار خود تعیین گر می شوند که با عملکرد مؤثر فرد و بهزیستی روانشناختی او در ارتباط است. خودمختاری یعنی درونی شدن علت رفتارها و احساس آزادی در انجام رفتار. شایستگی یعنی احساس خودکارآمدی و تقویت استعدادهای درونی و ارتباط نیز عبارت است از ایجاد روابط رضایت‌مندانه و ارضاکننده با دیگران؛ به طوری که بتواند آزادی، مراقبت و صمیمیت به وجود آورد (لی و همکاران، ۲۰۱۶).^{۱۵} در تحقیقی که قاسمی پور، قربانی (۱۳۸۹) به هوشیاری و نیازهای بنیادی روانشناختی در بیماران قلبی-عروقی انجام دادند به این نتیجه رسیدند که بیماران قلبی-عروقی، نسبت به گروه سالم از بهوشیاری پایین و رفتار مستعد قلبی بیشتری برخوردار بودند. دو گروه تفاوتی در میزان ارضای نیازهای بنیادی روانشناختی نداشتند. هم چنین، افراد گروه بیمار قلبی-عروقی نسبت به افراد سالم، از اضطراب، افسردگی و استرس ادراک شده بالاتری برخوردار بودند. افراد بیمار قلبی-عروقی نسبت به تغییراتی که در علایم بدنی از جمله ضربان قلب و تنگی نفس، قبل از گسترش حاد بیماری بروز می کنند، آگاه و بهوشیار نیستند و نسبت به افراد عادی رفتارهای مستعد قلبی بیشتری نشان می دهند. خودشناسی فرآیندی انسجام بخش است، زیرا تجارب و صفات «خود» را در سنتزی معنادار وحدت می بخشد. خودشناسی فرآیندی انطباقی است، زیرا بواسطه خود نظم دهی می تواند به بهزیستی «خود» یاری رساند. افرادی که خودشناسی بالایی دارند، از جانب دوستان خود چنین توصیف شدند، در تعامل با سایرین بینش بالاتری نسبت به خود دارند، از تجارب روانشناختی درونی خود بیش تر آگاهند و از کنترل بیش تری برخوردارند. بدین ترتیب یافته ها نشانگر نقش خودشناسی در تبیین رفتارها و روابط بین فردی است. اشخاص با پیچیدگی خود بالا، کمتر به تهدیدهای هویتی پاسخ می دهند. پیچیدگی خود (تمایز بین ابعاد مختلف خود) به لحاظ مفهومی نزدیک به خودشناسی به نظر می رسد. ویلسون و رُس (۲۰۰۰) معتقدند در بیشتر اوقات مقایسه خود گذشته با خود کنونی رضایتبخش است، زیرا این حالت نشان دهنده پیشرفتی در طول زمان است. شاید همین مقایسه، متقاضیان جراحی با انگیزه زیبایی را در جهت اقدام به عمل جراحی سوق دهد و چون خودشناسی آنان واقع بینانه نیست، این مقایسه نیز در بستر مناسبی رخ نمی دهد. این فرضیه ای است که پژوهش حاضر به دنبال آزمون آن است (چان و همکاران، ۲۰۱۷).^{۱۶}

در پژوهش حاضر درصدد برآمدیم تا به این مسئله بپردازیم که : چگونه می توان نیازهای بنیادین روانشناختی را براساس سبکهای تفکر و کنترل عاطفی پیش بینی کرد؟

-طرح پژوهش

این پژوهش با توجه به گردآوری داده ها از نوع تحقیقات توصیفی و همبستگی است هدف این تحقیقات توسعه دانش در یک زمینه خاص است

جامعه آماری پژوهش، نمونه و روش نمونه گیری

در این تحقیق جامعه آماری شامل تعداد افرادی است که برای مشاوره خانواده به مراکز مشاوره دولتی و غیر دولتی استان تهران در سال ۱۳۹۶ مراجعه نموده اند بر اساس آمار به دست آمده ۲۴۰۰ نفر که از کلینیک رهنمون، بامداد و مراکز مشاوره پیوند آموزش و پرورش استان تهران می باشند. از جامعه آماری پژوهش نمونه ای با استفاده از جدول مورگان استخراج شد که تعداد ۳۳۱ نفر می باشند. روش نمونه گیری به صورت نمونه در دسترس انتخاب گردید.

¹² - Communication and attachment

¹³ - Feeling worthy

¹⁴ - Autonomy

¹⁵ - Li, D., Zhang, W., Li, X., Zhou, Y., Zhao, L., & Wang, Y.

¹⁶ - Chen, W., Zhang, D., Pan, Y., Hu, T., Liu, G., & Luo, S.

ابزار پژوهش*** پرسشنامه سبکهای تفکر استرنبرگ و وگنر (TSI)**

فرم کوتاه پرسشنامه سبک های تفکر، یک آزمون مداد و کاغذی است که از ۶۵ سؤال تشکیل شده است. این ابزار به وسیله استرنبرگ و وگنر (۱۹۹۲) طراحی شده و در آن پاسخ هر سؤال روی یک مقیاس ۵ درجه ای از (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) مشخص می شود. شامل توضیحات ابزاری شیوه نمره گذاری و روش آزمون جدول سبک های تفکر به تفکیک انواع و سوالات آنها اعتبار و پایایی جدول ضرایب آلفای کرونباخ (به منظور محاسبه همسانی درونی) در دو جنس و کل افراد می باشد.

*** پرسشنامه مقیاس کنترل عواطف (ACS)**

این پرسشنامه دارای ۴۲ سوال بوده و هدف آن ارزیابی توانایی کنترل عواطف و زیر مقیاس های آن (خشم، خلق افسرده، اضطراب و عاطفه مثبت) است. استفاده از این مقیاس برای افراد بالای ۱۵ سال توصیه می شود. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه در جدول زیر ارائه گردیده است. مقیاس به صورت خودسنجی است و پاسخ های عبارات در مقیاس هفت درجه ای از "به ۱- شدت مخالف؛ ۲- خیلی مخالف، ۳- مخالف، ۴- نه موافق و نه مخالف، ۵- موافق، ۶- خیلی موافق، ۷- به شدت موافق" تنظیم شده است. شماره های زیر مقیاس ها به شرح زیر می باشد. پاسخ عبارات ۳۱-۳۰-۲۷-۲۲-۲۱-۱۸-۱۷-۱۶-۱۲-۹-۴ و ۳۸ بر عکس نمره گذاری می شود به این شکل که به پاسخ به شدت مخالف نمره ۷ و به پاسخ به شدت موافق نمره ۱ داده می شود.

پرسشنامه فوق دارای چهار بعد بوده که سوالات مربوط به هر بعد در جدول زیر ارائه گردیده است:

سوالات مربوطه	بعد
۱-۸-۱۱-۱۶-۲۸-۳۰-۳۴-۳۹	خشم
۳-۴-۱۳-۱۹-۲۵-۲۷-۲۹-۳۷	خلق افسرده
۵-۷-۹-۱۵-۱۷-۲۰-۲۱-۲۴-۲۶-۳۳-۳۵-۳۸-۴۰	اضطراب
۲-۶-۱۰-۱۲-۱۴-۱۸-۲۲-۲۳-۳۱-۳۲-۳۶-۴۱-۴۲	عاطفه مثبت

برای بدست آوردن امتیاز مربوط به هر بعد، مجموع امتیازات سوالات مربوط به آن بعد را با هم جمع نمایید. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع کنید.

*** پرسشنامه نیازهای بنیادین روانی**

پرسشنامه نیازهای بنیادی روانی توسط گاردیا، دسی و ریان (۲۰۰۰) ساخته شده است. مقیاس مذکور شامل ۲۱ ماده است که سه خرده مقیاس، خودمختاری، شایستگی و ارتباط را می سنجد، که میزان احساس حمایت از نیاز های خود مختاری را با سوالات، ۱، ۴، ۸، ۱۱، ۱۴، ۱۷، ۲۰، نیاز به شایستگی را با سوالات، ۳، ۵، ۱۰، ۱۳، ۱۵، ۱۹ و نیاز به ارتباط با دیگران را با سوالات، ۲، ۶، ۷، ۹، ۱۲، ۱۶، ۱۸، ۲۱، می سنجد. که بر اساس مقیاس هفت درجه ای لیکرت درجه بندی شده است. و سوالات دارای علامت ع به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. گاردیا و همکاران (۲۰۰۰) ضرایب پایایی حاصل از اجرای آن را روی مادر، پدر، شریک و رمانتیک و دوستان آزمودنی ها همگی ۰/۹۲، گزارش کرده اند. همچنین این مقیاس در نمونه های مدیران و دانشجویان ایرانی اجرا شده و از روایی و پایایی مطلوبی برخوردار است، به طوری که آلفای کرونباخ آن بین ۰/۷۶ تا ۰/۷۹ در نوسان بوده است (قربانی و واتسون، ۲۰۰۴؛ قربانی، ۱۳۸۳). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ بدست آمد.

روش تجزیه و تحلیل داده

در پژوهش حاضر از هر دونوع آمار توصیفی و استنباطی برای تجزیه و تحلیل داده ها استفاده می شود . بدین صورت که پس از استخراج داده های پرسشنامه ؛ ابتدا جهت بررسی های جمعیت شناختی از روش های توصیفی در مورد متغیر های مورد مطالعه استفاده و سپس برای پاسخگویی به سوالات پژوهش از آمار استنباطی بهره گرفته میشود . روش آماری مورد استفاده در این تحقیق از تحلیل رگرسیون چند گانه می باشد.

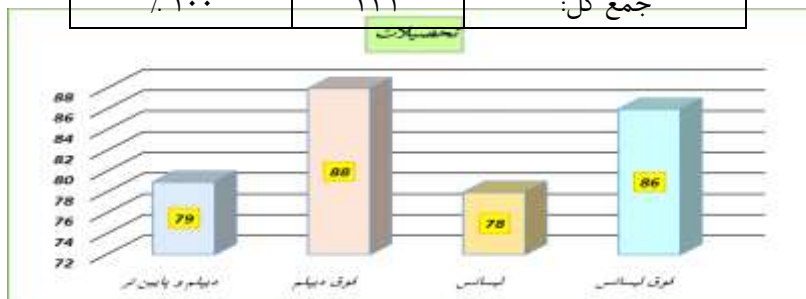
یافته ها آمار توصیفی و استنباطی: تجزیه و تحلیل فرضیه پژوهش:

توزیع آماری نمونه بر حسب تحصیلات

در خصوص توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر حسب تحصیلات یافته های پژوهش حاکی از آن است که ۲۳/۹ درصد دارای مدرک دیپلم و پایین تر، ۲۶/۶ درصد دارای مدرک فوق دیپلم، ۲۳/۶ درصد دارای مدرک لیسانس و ۲۶/۰ درصد دارای مدرک فوق لیسانس بودند که حجم نمونه آماری ما را تشکیل می دهند (جدول شماره ۱، نمودار شماره ۱).

جدول (۱): توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر حسب تحصیلات

متغیر تحصیلات	فراوانی	درصد فراوانی
دیپلم و پایین تر	۷۹	۲۳/۹
فوق دیپلم	۸۸	۲۶/۶
لیسانس	۷۸	۲۳/۶
فوق لیسانس	۸۶	۲۶/۰
جمع کل:	۳۳۱	٪ ۱۰۰



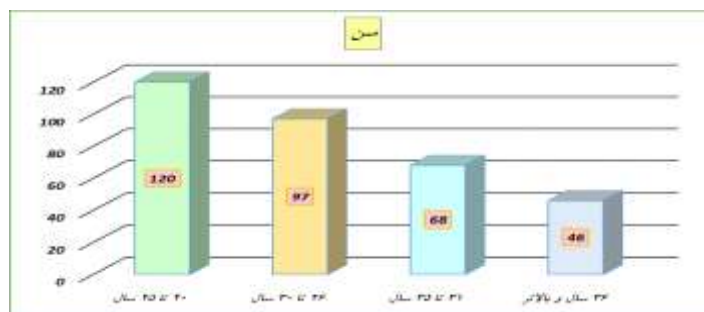
نمودار شماره (۱): توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر حسب تحصیلات

توزیع آماری نمونه بر حسب سن

در خصوص توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر حسب متغیر سن یافته های پژوهش حاکی از آن است که افراد دارای ۲۰ تا ۲۵ سال، ۲۶ تا ۳۰ سال، ۳۱ تا ۳۵ سال و ۳۶ سال و بالاتر هر کدام به ترتیب ۳۶/۳، ۲۹/۳، ۲۰/۵ و ۱۳/۹ درصد از حجم نمونه آماری را به خود اختصاص داده اند. همانطور که مشخص است افراد دارای ۲۰ تا ۲۵ سال بیشترین و افراد دارای ۳۶ سال و بالاتر کمترین سهم را از نمونه آماری به خود اختصاص داده اند (جدول شماره ۲، نمودار شماره ۲).

جدول (۲-۴): توزیع فراوانی و درصد گروه نمونه برحسب سن

درصد فراوانی	فراوانی	شاخص های آماری سن
۳۶/۳	۱۲۰	۲۰ تا ۲۵ سال
۲۹/۳	۹۷	۲۶ تا ۳۰ سال
۲۰/۵	۶۸	۳۱ تا ۳۵ سال
۱۳/۹	۴۶	۳۶ سال و بالاتر
٪ ۱۰۰	۳۳۱	جمع کل:



نمودار (۲): توزیع فراوانی و درصد گروه نمونه برحسب سن

الف) بررسی توصیفی سؤالات و مؤلفه های پرسشنامه های نیازهای بنیادین روانشناختی

در این قسمت توصیف آماری (میانگین، فراوانی، درصد و ...) پرسشنامه های نیازهای بنیادین روانشناختی در قالب جداول، مورد بررسی قرار گرفته است.

الف) نیازهای بنیادین

جدول شماره (۳): میانگین و انحراف معیار نمرات نیازهای بنیادین و مؤلفه های آن

انحراف معیار	میانگین	شاخص های آماری مقیاس
۰/۷۳۹	۳/۰۶	خودمختاری
۰/۹۳۲	۲/۹۹	شایستگی
۰/۶۹۵	۳/۰۰	ارتباط
۰/۶۵۱	۳/۰۱	نیازهای بنیادین (نمره کل):



نمودار شماره (۳): میانگین نمرات نیازهای بنیادین و مؤلفه های آن

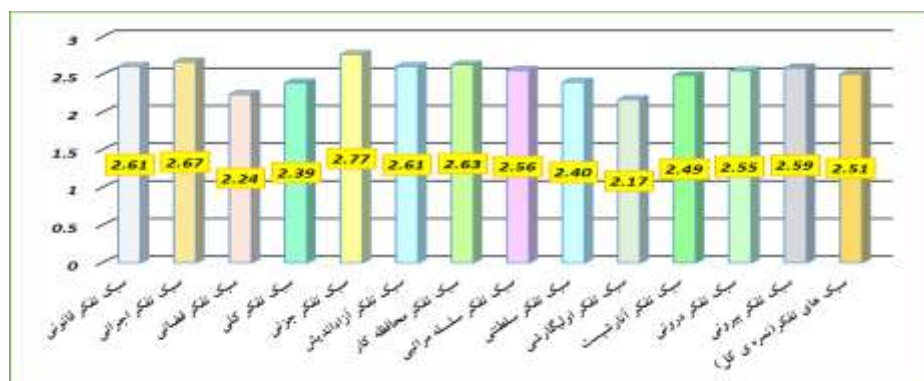
نتایج جدول و نمودار (۳) نشان می دهد میانگین نیازهای بنیادین و هر یک از ابعاد آن - خودمختاری، شایستگی و ارتباط - به ترتیب برابر با ۳/۰۱، ۳/۰۶، ۲/۹۹ و ۳/۰۰ است. که بالاترین میانگین مربوط به مؤلفه ی خودمختاری (۳/۰۶) و پایین ترین میانگین مربوط به مؤلفه ی شایستگی (۲/۹۹) می باشد.

ب) بررسی توصیفی مؤلفه های پرسشنامه سبک های تفکر

در این قسمت توصیف آماری (میانگین، فراوانی، درصد و ...) پرسشنامه سبک های تفکر در قالب جداول، مورد بررسی قرار گرفته است.

جدول شماره (۴): میانگین و انحراف معیار نمرات سبک های تفکر و مؤلفه های آن

انحراف معیار	میانگین	شاخص های آماری مقیاس
۰/۸۳۹	۲/۶۱	سبک تفکر قانونی
۰/۷۸۸	۲/۶۷	سبک تفکر اجرائی
۰/۹۲۴	۲/۲۴	سبک تفکر قضائی
۰/۷۹۱	۲/۳۹	سبک تفکر کلی
۰/۹۷۶	۲/۷۷	سبک تفکر جزئی
۰/۸۴۹	۲/۶۱	سبک تفکر آزاداندیش
۰/۹۵۹	۲/۶۳	سبک تفکر محافظه کار
۰/۷۸۷	۲/۵۶	سبک تفکر سلسله مراتبی
۰/۸۵۹	۲/۴۰	سبک تفکر سلطنتی
۰/۷۷۱	۲/۱۷	سبک تفکر اولیگارشیک
۰/۷۱۲	۲/۴۹	سبک تفکر آنارشیک
۰/۹۶۶	۲/۵۵	سبک تفکر درونی
۰/۷۷۲	۲/۵۹	سبک تفکر بیرونی
۰/۵۷۲	۲/۵۱	سبک های تفکر (نمره ی کل):



نمودار شماره (۴): میانگین و انحراف معیار نمرات سبک های تفکر و مؤلفه های آن

نتایج جدول و نمودار (۴) نشان می دهد که میانگین سبک های تفکر و هر یک از ابعاد آن (سبک تفکر قانونی، سبک تفکر اجرایی، سبک تفکر قضایی، سبک تفکر کلی، سبک تفکر جزئی، سبک تفکر آزاداندیش، سبک تفکر محافظه کار، سبک تفکر سلسله مراتبی، سبک تفکر سلطنتی، سبک تفکر اولیگارشی، سبک تفکر آنارشیکست، سبک تفکر درونی و سبک تفکر بیرونی) به ترتیب برابر ۲/۵۱، ۲/۶۱، ۲/۶۷، ۲/۲۴، ۲/۳۹، ۲/۷۷، ۲/۶۱، ۲/۶۳، ۲/۵۶، ۲/۴۰، ۲/۱۷، ۲/۴۹، ۲/۵۵ و ۲/۵۹ می باشد.

پ) بررسی توصیفی مؤلفه های پرسشنامه کنترل عاطفی

در این قسمت توصیف آماری (میانگین، فراوانی، درصد و ...) پرسشنامه کنترل عاطفی در قالب جداول، مورد بررسی قرار گرفته است.

جدول شماره (۵): میانگین و انحراف معیار کنترل عاطفی و ابعاد آن

انحراف معیار	میانگین	شاخص های آماری مقیاس
۰/۷۳۸	۲/۵۴	خشم
۰/۸۶۲	۲/۷۰	خلق افسرده
۰/۷۸۵	۲/۵۲	اضطراب
۰/۷۲۷	۲/۶۹	عاطفه مثبت
۰/۷۳۶	۲/۶۱	کنترل عاطفی (نمره کل):



نمودار شماره (۵): میانگین و انحراف معیار کنترل عاطفی و ابعاد آن

نتایج جدول و نمودار (۵) نشان می دهد که میانگین کنترل عاطفی و هر یک از ابعاد آن (خشم، خلق افسرده، اضطراب و عاطفه مثبت) به ترتیب برابر، ۲/۶۱، ۲/۵۴، ۲/۷۰، ۲/۵۲ و ۲/۶۹ می باشد.

قبل از پرداختن به فرضیه پژوهش، نرمال بودن توزیع فراوانی متغیرهای پژوهش از آزمون نیکویی برازش کالموگراف-اسمیرنوف استفاده شد، تا نرمال بودن توزیع آن مشخص گردد. بر این اساس، اگر فرض صفر رد نشود، می توان گفت توزیع مربوط به متغیرها وضعیت نرمالی داشته است و در صورت رد فرض صفر متغیرها از توزیع نرمالی برخوردار نیستند. آزمون کالموگراف اسمیرنوف با نشان داد که همه داده های پژوهش، از توزیع نرمالی برخوردار است و با فرض قرار داشتن متغیر در مقیاس فاصله ای می توان آمار پارامتریک را جهت تحلیل به کاربرد.

جدول شماره (۶) آزمون کالموگراف-اسمیرنوف مبنی بر نرمال بودن داده های نیازهای بنیادین روانشناختی

خرده مقیاس	تعداد	آزمون کالموگراف اسمیرنوف	سطح معناداری
نیازهای بنیادین روانشناختی	۳۳۱	۱/۰۵	۰/۱۲۴

آزمون کالموگراف اسمیرنوف با مقدار (۱/۰۵) و سطح معناداری (۰/۱۲۴) نشان داد متغیر نیازهای بنیادین روانشناختی از توزیع نرمالی برخوردار است و با فرض قرار داشتن متغیر در مقیاس فاصله ای می توان آمار پارامتریک را جهت تحلیل به کاربرد.

جدول شماره (۷) آزمون کالموگراف-اسمیرنوف مبنی بر نرمال بودن داده ها (سبک های تفکر)

خرده مقیاس	تعداد	آزمون کالموگراف اسمیرنوف	سطح معناداری
سبک های تفکر	۳۳۱	۱/۲۴	۰/۰۹۵

آزمون کالموگراف اسمیرنوف با مقدار (۱/۲۴) و سطح معناداری (۰/۰۹۵) نشان داد متغیر سبک های تفکر از توزیع نرمالی برخوردار است و با فرض قرار داشتن متغیر در مقیاس فاصله ای می توان آمار پارامتریک را جهت تحلیل به کاربرد.

جدول شماره (۸) آزمون کالموگراف-اسمیرنوف مبنی بر نرمال بودن داده ها (کنترل عاطفی)

خرده مقیاس	تعداد	آزمون کالموگراف اسمیرنوف	سطح معناداری
کنترل عاطفی	۳۳۱	۰/۷۸۵	۰/۴۳۵

آزمون کالموگراف اسمیرنوف با مقدار (۰/۷۸۵) و سطح معناداری (۰/۴۳۵) نشان داد متغیر کنترل عاطفی از توزیع نرمالی برخوردار است و با فرض قرار داشتن متغیر در مقیاس فاصله ای می توان آمار پارامتریک را جهت تحلیل به کاربرد.

فرضیه (۱): سبک های مختلف تفکر ((سبک تفکر قانونی، سبک تفکر اجرائی، سبک تفکر قضائی، سبک تفکر کلی، سبک تفکر جزئی، سبک تفکر آزاد اندیش، سبک تفکر محافظه کار، سبک تفکر سلسله مراتبی، سبک تفکر سلطنتی، سبک تفکر اولیگارشی، سبک تفکر آنارشویست، سبک تفکر درونی و سبک تفکر بیرونی) توانایی پیش بینی نیازهای بنیادین روانشناختی را دارند

برای بررسی پیش بینی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی با سبک های مختلف از روش رگرسیون چند گانه با ورود همزمان استفاده شد که نتایج آن در جدول (۹) ارائه شد.

جدول شماره (۹): بررسی نقش پیش بینی کنندگی هر یک از ابعاد سبک‌های تفکر بر اساس نیازهای بنیادین روانشناختی

سبک تفکر قانونی	متغیر وابسته	B	Beta	T	سطح معنی داری
سبک تفکر قانون گرای	نیازهای بنیادین روانشناختی	-۰/۰۹۹	-۰/۰۸۸	-۱/۵۰	۰/۱۳۳
سبک اجرایی		-۰/۱۶۰	-۰/۱۳۲	-۲/۳۵	۰/۰۱۹
سبک تفکر قضائی		-۰/۱۲۷	-۰/۱۲۴	-۲/۰۰	۰/۰۴۶
سبک تفکر کلی		۰/۱۵۷	۰/۱۴۷	۳/۸۰۳	۰/۰۰۰
سبک تفکر جزئی		-۰/۲۱۴	-۰/۲۱۹	-۳/۳۶	۰/۰۰۱
سبک تفکر آزاداندیش		۰/۳۸۹	۰/۳۴۷	۵/۹۷	۰/۰۰۰
سبک تفکر محافظه کار		۰/۱۱۰	۰/۱۱۱	۱/۷۳	۰/۰۸۳
سبک تفکر سلسله مراتبی		-۰/۰۸۲	-۰/۰۶۸	-۱/۴۳	۰/۱۵۳
سبک تفکر سلطنتی		-۰/۰۶۶	-۰/۰۶۰	-۰/۸۷۰	۰/۳۸۵
سبک تفکر اولیگارشی		-۰/۴۵۱	-۰/۳۶۶	-۷/۱۵	۰/۰۰۰
سبک تفکر آنارشویست		۰/۲۵۶	۰/۱۹۱	۳/۳۵	۰/۰۰۱
سبک تفکر درونی		-۰/۲۱۰	-۰/۲۱۳	-۳/۵۴	۰/۰۰۰
سبک تفکر بیرونی		-۰/۱۶۸	-۰/۰۵۶	-۳/۸۰۳	۰/۰۰۰

همانطور در جدول فوق ملاحظه می شود، سبک اجرایی ($B = ۰/۱۳۲$)، سبک تفکر قضائی ($B = -۰/۱۲۴$)، سبک تفکر جزئی ($B = -۰/۲۱۹$)، سبک تفکر کلی ($B = ۰/۱۴۷$)، سبک تفکر آزاداندیش ($B = ۰/۳۴۷$)، سبک تفکر اولیگارشی ($B = -۰/۳۶۶$)، سبک تفکر آنارشویست ($B = ۰/۱۹۱$) سبک تفکر بیرونی ($B = ۰/۱۶۸$) و سبک تفکر درونی ($B = -۰/۲۱۳$) و سبک تفکر قانون گرای، ($B = -۰/۹۹۰$) و سبک تفکر بیرونی ($B = -۰/۱۶۸$) بر نیازهای بنیادین روانشناختی تأثیر مثبت و معناداری دارد. اما سبک تفکر محافظه کار، سبک تفکر سلسله مراتبی، سبک تفکر سلطنتی بر نیازهای بنیادین شناختی تأثیر ندارد.

فرضیه (۲): ابعاد کنترل عاطفی (کنترل خشم، کنترل افسردگی، کنترل اضطراب و عاطفه مثبت) توانایی پیش بینی نیازهای بنیادین روانشناختی را دارند.

برای بررسی پیش بینی نیازهای بنیادین روانشناختی بر ابعاد کنترل عاطفی (کنترل خشم، کنترل افسردگی، کنترل اضطراب و عاطفه مثبت) از روش رگرسیون چند گانه استفاده شد که نتایج آن در جدول (۱۰) ارائه شده است.

جدول شماره (۸): بررسی نقش پیش بینی کنندگی هر یک از ابعاد کنترل عاطفی بر اساس نیازهای بنیادین روانشناختی

سبک تفکر قانونی	متغیر وابسته	B	Beta	T	سطح معنی داری
کنترل خشم	نیازهای بنیادین روانشناختی	۰/۵۰۷	۰/۳۹۳	۴/۳۷	۰/۰۰۰
کنترل افسرده		۰/۴۵۸	۰/۴۱۵	۴/۷۵	۰/۰۰۰
کنترل اضطراب		۰/۲۱۷	۰/۱۷۹	۱/۴۹	۰/۱۳۶
عاطفه مثبت		۰/۶۱۵	۰/۴۷۰	۴/۴۱	۰/۰۰۰

همانطور در جدول فوق ملاحظه می شود، خشم ($B = ۰/۳۹۳$)، خلق افسرده ($B = ۰/۴۱۵$)، و عاطفه مثبت ($B = ۰/۴۷۰$) بر نیازهای بنیادین روانشناختی تأثیر مثبت و معناداری دارد. اما عامل اضطراب بر نیازهای بنیادین روانشناختی تأثیر ندارد.

بحث و تفسیر یافته های پژوهش:

*** فرضیه (۱):** سبک های مختلف تفکر ((سبک تفکر قانونی، سبک تفکر اجرایی، سبک تفکر قضائی، سبک تفکر کلی، سبک تفکر جزئی، سبک تفکر آزاد اندیش، سبک تفکر محافظه کار، سبک تفکر سلسله مراتبی، سبک تفکر سلطنتی، سبک تفکر اولیگارش، سبک تفکر آنارشیست، سبک تفکر درونی و سبک تفکر بیرونی)) توانایی پیش بینی نیازهای بنیادین روانشناختی را دارند.

یافته پژوهش حاضر نشان داد که، سبک اجرایی سبک تفکر قضائی سبک تفکر جزئی سبک تفکر کلی، سبک تفکر آزاداندیش، سبک تفکر اولیگارش، سبک تفکر آنارشیست، سبک تفکر بیرونی، سبک تفکر درونی و سبک تفکر قانون گرای، و سبک تفکر بیرونی بر نیازهای بنیادین روانشناختی تأثیر مثبت و معناداری دارد. اما سبک تفکر محافظه کار، سبک تفکر سلسله مراتبی، سبک تفکر سلطنتی بر نیازهای بنیادین شناختی تأثیر ندارد. این نتیجه با یافته های پیشین همخوانی و مطابقت دارد. در واقع نتایج این پژوهش با یافته های صادق زاده و بیاضی (۱۳۹۳) همخوانی و مطابقت دارد که در پژوهشی به این نتایج دست یافتند که در پژوهشی به این نتیجه رسیده اند که سبک های تفکر و سبک های حل مسأله بر روی رضایت زناشویی تأثیر دارد. افرادی که از زندگی زناشویی خود رضایت دارند بیشتر از سبک های تفکر قانون گذاری، اجرایی، قضایی، سلسله مراتبی، گروه سالاری، کلی، جزئی، درونی، بیرونی، آزادمنشی محافظه کاری استفاده می کنند همچنین زنان بیشتر از سبک اعتماد به حل مسائل و سبک اعتماد به حل مسائل و سبک الگاریشی اجتناب بهره جویند. نتایج پژوهش همچنین همراستا با یافته های نقدی (۱۳۹۰) می باشد که در پژوهشی نشان داد که تمام سیزده سبک تفکر با رضایت زناشویی رابطه مستقیم و معنادار داشتند. از میان آنها، سبک های تفکر اجرایی، مرتبه سالار و برون نگر با عزت نفس و رابطه مستقیم و معنا دار نشان داده و آن را پیش بینی کردند. رضایت زناشویی با عزت نفس و هیچ یک از مولفه های رابطه معنا دار نشان نداد. افرادی که دارای سبک اجرایی، هستند، به زندگی خوش بینی هستند، نقش های همسری خود را به نحو احسن انجام می دهند. از دستورات و فرامین یکدیگر پیروی می کنند. همچنین می توان گفت که زنان مطلقه ای که دارای سبک تفکر کلی توانایی حل مسائل پیچیده را دارند. دید وسیعی نسبت به مسائل مختلف دارند. پس در واقع این زنان مطلقه طبیعتاً دید مثبتی نسبت به زندگی بعد از طلاق دارند و احساس رضایت دارند. همچنین می توان گفت که زنان مطلقه دارای سبک تفکر برون گرا، افرادی اجتماعی هستند. افزون بر این آنان در عمل قاطع، فعال و اهل گفتگو اند. برون گراها هیجان و تحرک را دوست داشته و برآنند که به موفقیت در آینده امیدوار باشند. مقیاس

برون گرایی نشان دهنده علاقه افراد به توسعه فعالیت و کار خود است (محمودی و همکاران، ۱۳۹۲). پس طبیعی است که این افراد نسبت به زندگی فردی و زناشویی دید مثبتی داشته باشند و بهتر با مشکلات و مسائل زندگی کنار می آیند. در همین زمینه می توان گفت، زنان مطلقه دارای سبک های تفکر جزء نگر، اولیگاریشی، درونی و قضایی هستند، کسانی هستند که علاقه مند به احساسات و افکار خودشان هستند و دوستان زیادی ندارند، در ارتباط برقرار کردن با افراد جدید مشکل دارد. از فعالیت های انفرادی انرژی می گیرند، شخصیتی متمایز در خلوت خود و در حضور دیگران دارند. مشتاق و احساساتی می باشند. معمولاً احساساتشان را بیان نمی کنند. طبیعتاً همچنین افرادی اجازه فعالیت به دیگران نمی دهد. در نتیجه این افراد علایق و خواسته های خود را مقدم بر خواسته های دیگران می داند و سعی نمی کند که دیدگاه طرف مقابل را بپذیرد و بیشتر به رقابت با دیگران پردازد و طبیعتاً نیازهای بنیادین روانشناختی کمتری خواهند داشت.

***فرضیه (۲): ابعاد کنترل عاطفی (کنترل خشم، کنترل افسردگی، کنترل اضطراب و عاطفه مثبت) توانایی پیش**

بینی نیازهای بنیادین روانشناختی را دارند.

یافته پژوهش حاضر نشان داد که ابعاد کنترل عاطفی (کنترل خشم، کنترل افسردگی و عاطفه مثبت) توانایی پیش بینی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی را دارند. اما کنترل اضطراب توانایی پیش بینی نیازهای بنیادین روانشناختی را ندارد. این نتیجه با یافته های پیشین همخوانی و مطابقت دارد. در واقع نتایج این پژوهش با یافته های ساریخانی (۱۳۹۴) همخوانی و مطابقت دارد که در پژوهشی به این نتایج دست یافتند که در پژوهشی به این نتیجه رسیده اند که بین امید به زندگی و کنترل عواطف با رضایت زناشویی در بین معناتان شهر مرودشت در سال ۱۳۹۴ رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. می توان این گونه استنباط نمود که افراد با قدرت تنظیم عواطف می توانند اتفاقات استرس زا را در رابطه با تهدیدآمیز بودن و یا نبودن ارزیابی نمایند و راه های برخورد با این استرس زها را خلق نمایند و از این طریق در شرایط و موقعیت های گوناگون به درستی عواطف خود را تنظیم کنند و با تجارب استرس زا مقاومت کنند و شادی را تجربه کنند و این خود باعث بهزیستی و سلامت روانی افراد می شود. در زمینه کنترل عواطف دلالت های بالینی مهمی وجود دارد. روشی که افراد عواطف هایشان را مدیریت می کنند، عملکرد روانشناختی شان را متأثر می سازد، همچنین تنظیم عواطف دارای تلویحات رشدی و اجتماعی مهمی مانند رشد همدلی و روابط با همسالان است (بیگدلی و همکاران، ۱۳۹۲). کنترل عواطف همراه همیشگی آدمی است که به مدیریت یا تنظیم عواطف و هیجانها کمک می کند؛ به انسان توان سازگاری بیشتر به خصوص بعد از تجارب هیجانی منفی را می دهد. فرایندهای شناختی می توانند به ما کمک کنند تا بتوانیم مدیریت یا تنظیم هیجانها و یا عواطف را بر عهده بگیریم تا از این طریق بر مهار هیجانها بعد از وقایع اضطراب آور و تنیدگی را توانا باشیم (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱). بنابراین در شرایط کنونی کنترل عواطف نقش مهمتری در کارکرد روزانه آدمی می یابد، شناخت و مطالعه این توانایی، مستلزم داشتن ابزاری قدرتمند و معتبر می باشد تا به جنبه های مبهم آن وضوح بخشد (امین آبادی، دهقانی و خداپناهی، ۱۳۹۰). کنترل عواطف در زنان مطلقه باعث می شود که آنان با استفاده درست از هیجانات، آگاهی از هیجانات و پذیرش آن ها و ابراز هیجانات مخصوصاً هیجانات مثبت در موقعیت های زندگی، احساسات منفی خویش را کاهش دهند که به تبع آن میزان سازگاری آن ها در ابعاد سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی بهبود پیدا خواهد کرد. به عبارت دیگر، می توان گفت که کنترل عواطف به آنان باعث می شود که از وجود هیجانات منفی و تأثیر منفی آن ها بر خویش آگاهی پیدا کنند و با بازآرزیابی هیجانات در موقعیتهای مختلف نسبت به سالم نگه داشتن زندگی هیجانی خویش تلاش کنند و از این طریق میزان مشکلات جسمانی، روانی و به طور خاص سازگاری خویش را کاهش دهند و زندگی زناشویی بهتری داشته باشند (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۲).

*نتیجه گیری

به نظر می رسد عواطف و سبکهای تفکر در زنان مطلقه نسبت به لحظه حال، از طریق فنونی مثل توجه خود و معطوف کردن آگاهی به اینجا و اکنون، بر نظام شناختی و پردازش اطلاعات تاثیر دارد. لذا با توجه به موثر واقع شدن این نوع تفکر و کنترل عواطف و با در نظر گرفتن سودمندی های شناخت از نیازهای بنیادین روانشناختی در سبکهای تفکر و ابعاد آن (سبک تفکر قانونی، سبک تفکر اجرائی، سبک تفکر قضائی، سبک تفکر کلی، سبک تفکر جزئی، سبک تفکر آزاد اندیش، سبک تفکر محافظه کار، سبک تفکر سلسله مراتبی، سبک تفکر سلطنتی، سبک تفکر اولیگارشی، سبک تفکر آنارشیست، سبک تفکر درونی و سبک تفکر بیرونی) و کنترل عواطف و ابعاد آن (کنترل خشم، کنترل افسردگی، کنترل اضطراب و عاطفه مثبت) با به کارگیری گسترده نیازهای بنیادین روانشناختی در زنان مطلقه که در وضعیت روحی و رفتاری مناسبی برخوردار نیستند، توصیه می شود.

منابع

۱. امین آبادی، ز؛ خداپناهی، م؛ دهقانی، م. ۱۳۹۰. نقش میانجی تنظیم هیجان شناختی در ادراک نوجوانان از ابعاد سبک‌های فرزندپروری و موفقیت تحصیلی آنها. مجله علوم رفتاری. سال ۵، شماره ۲، ۱۰۹-۱۱۷.
۲. بیگدلی، ا؛ نجفی، م؛ رستمی، م. ۱۳۹۲. رابطه سبک‌های دلبستگی، تنظیم هیجانی و تاب‌آوری با بهزیستی روانی در دانشجویان علوم پزشکی. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی. سال ۱۳، شماره ۹، ۷۲۱-۷۲۹.
۳. حیدری، ح. ۱۳۸۸. اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در مقایسه با روشهای شناختی رفتاری سنتی در کاهش افسردگی دختران دانش آموز نوجوان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
۴. جمادی، س. ۱۳۹۴. چه باشد آنچه خواندنش تفکر تهران: انتشارات روان.
۵. رضایی، م. ۱۳۹۳. لذت و رضایت از زندگی چیست؟ تهران: انتشارات نوین چاپ اول.
۶. رضایی، آ، سرو قد، س، آراسته، ص، ۱۳۹۰، رابطه بین خود کار آمدی و حمایت اجتماعی با رضایت از زندگی در زنان مطلقه: پایان نامه غیر دولتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.
۷. دوستی، پ. ۱۳۹۳. تفکر و فکر کردن چیست؟ فصلنامه مطالعات و تحقیقات اجتماعی در ایران، ۳ (۵): ۱۰۵-۹۲.
۸. دوستی، پیمان (۱۳۹۴) نظریه های یادگیری و تفکر اصفهان: انتشارات دانشگاه اصفهان چاپ دوم.
۹. ساریخانی، ف. ۱۳۹۴. رابطه بین امید به زندگی و کنترل عواطف با رضایت زناشویی در بین معناتان شهر مرودشت، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
۱۰. صادق زاده، زو بیاضی، ح. ۱۳۹۳. بررسی رابطه بین سبکهای تفکر و سبکهای حل مساله زوجین با رضایتمندی زناشویی آنان، دومین همایش ملی پژوهش و درمان در روانشناسی بالینی، تربت جام، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام.
۱۱. صالحی، ز، قمرانی، ا، صالحی، ه، ۱۳۹۲. رابطه نیازهای بنیادی روانشناختی و سلامت روان جانبازان بیمارستان حضرت امیر المومنین مجله علمی پژوهشی دوره ۶ شماره ۲ ص ۱-۹.
۱۲. فروهر، محمد، شیوا احسان ملکی، رحیم روزبهرانی، و ندا شاه محمدی (۱۳۹۲) مدیریت سرمایه روانشناختی سازمان: رویکردی نوین به خلق مزیت رقابتی. دومین همایش ملی علوم مدیریت نوین. گرگان شهریور ۱۳۹۲.
۱۳. فرهانی، م، یاریگورش، م، ۱۳۹۲، رابطه رضایت از زندگی با رهبردهتی مقابله با استرس و هوش معنوی در زنان مطلقه: مقاله علمی پژوهشی کنگره ملی روانشناسی اجتماعی ایران دانشگاه خوارزمی.
۱۴. قاسمی پور یداله، قربانی نیما. (۱۳۸۹) بهوشیاری و نیازهای بنیادی روانشناختی در بیماران قلبی - عروقی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران. ۱۳۸۹؛ ۱۶ (۲): ۱۵۴-۱۶۲.
۱۵. لطف آبادی؛ ح. ۱۳۸۹. روانشناسی کاربردی نوجوانی و جوانی تهران سازمان ملی جوانان ش ص ۴۸.
۱۶. عزیززاده؛ ف؛ شرقی؛ م. ۱۳۹۴. بررسی مدیریت عواطف از دیدگاه نهج البلاغه پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی. دانشگاه شهید چمران اهواز.
۱۷. محمودی، ش؛ محمدفام، ا؛ افسرطلا، ب؛ علیمحمد زاده، ث. ۱۳۹۲. بررسی رابطه بین متغیرهای شخصیتی با میزان رفتارهای ناامن. بهداشت و ایمنی کار، ۳ (۴): ۵۱-۵۸.

۱۸. نقدی، ب. ۱۳۹۰. رابطه سبکهای تفکر با رضایت زناشویی و عزت نفس در کارشناسان صنعت خودروسازی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی
۱۹. همتی، ج. ۱۳۹۲. آکادمی تفکر تفکر چیست، مقاله مروری
20. Chen, W., Zhang, D., Pan, Y., Hu, T., Liu, G., & Luo, S. 2017. Perceived social support and self-esteem as mediators of the relationship between parental attachment and life satisfaction among Chinese adolescents. *Personality and Individual Differences*, 108, 98-102.
21. Garnefski, N., Kraaij, V., Spinhoven, P. ۲۰۰۱. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327
22. . Li, D., Zhang, W., Li, X., Zhou, Y., Zhao, L., & Wang, Y. 2016. Stressful life events and adolescent Internet addiction: The mediating role of psychological needs satisfaction and the moderating role of coping style. *Computers in Human Behavior*, 63, 408-415.
23. Sternberg, R. J. ۲۰۱۰, Thinking styles. New York: Cambridge University Press
24. Wilson, A. E., & Ross, M. 2000. The frequency of temporal-self and social comparison in people's personal appraisals. *Journal of personality and social psychology*, 78, 928-942.
25. Youssef, C. M. , & Luthans, F. 2010. An integrated model of psychological capital in the workplace. *Oxford handbook of positive psychology and work*, 277-288.