

پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس خودمهارگری و تاب‌آوری

The Prediction of Life-Satisfaction based on Self-Control and Resilience

سعید عبادی / دانشجوی دکتری مشاوره خانواده مجتمع آموزش عالی علوم انسانی اسلامی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران
حسن تقیان / استادیار گروه روان‌شناسی مجتمع آموزش عالی علوم انسانی اسلامی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران
زهرا قمری دوزنده / کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی دانشکده هدی، قم، ایران

✉ Saeed Ebadi / PhD Student in Family Counseling, Islamic Humanities Higher Education Complex, Al-Mustafa Al-Alamiyah University, Qom, Iran
sebadi2477@gmail.com

Hassan Taghian / Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Humanities Higher Education Complex, Al-Mustafa Al-Alamiyah University, Qom, Iran

Zahra Qamari Douzandeh / Master of General Psychology, Hoda Faculty, Qom, Iran

Abstract

This research was conducted with the aim of investigating the role of self-control and resilience in predicting life satisfaction. The research method of the study is descriptive of correlational types. The population included all the students of Tehran University. By convenient sampling method, 381 students (109 men and 272 women) were selected. Data analysis was done through Pearson's moment correlation coefficient and linear regression. Data collection tools include Life satisfaction scale, scale of resilience and scale of self-control. Research findings showed that there is a positive and significant correlation between the variables of life satisfaction and self-control and resilience, and the two variables of resilience and self-control explain 31% of the variance of the variable of life satisfaction. This finding is in contrary to the stereotype that maintains self-

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش خودمهارگری و تاب‌آوری در پیش‌بینی رضایت از زندگی انجام شد. این مطالعه به روش توصیفی و از نوع همبستگی طراحی گردید و جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه تهران تشکیل دادند. نمونه‌ای شامل ۳۸۱ دانشجو (۱۰۹ مرد و ۲۷۲ زن) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با روش‌های ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون و رگرسیون خطی انجام پذیرفت. داده‌ها با استفاده از پرسش‌نامه‌های استاندارد رضایت از زندگی، مقیاس تاب‌آوری و مقیاس خودمهارگری جمع‌آوری شد. نتایج یافته‌های تحقیق، همبستگی مثبت و معناداری بین هر دو متغیر پیش‌بین (خودمهارگری و تاب‌آوری) با رضایت از زندگی نشان داد. تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که این دو متغیر در مجموع ۳۱ درصد از واریانس رضایت از زندگی را تبیین می‌کنند. این یافته‌ها بیانگر آن است که

restraint reduces the possibility of enjoying life's pleasures and impairs life satisfaction.

Key words: Satisfaction with life, self-control, resilience.

تقویت خودمهارگری و تاب‌آوری می‌تواند به‌عنوان راهبردی مؤثر در افزایش رضایت از زندگی مورد توجه قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: رضایت از زندگی، خودمهارگری، تاب‌آوری.

مقدمه

هدف اصلی و نهایی روان‌شناسی بهبود کیفیت زندگی بشر از طریق مطالعه فرایندها و مکانیسم‌های ذهن و رفتار بشر است (استرنبرگ،^۱ ۲۰۰۱). از طرفی هر انسانی بیشترین زمان عمر خود را در کانون خانواده سپری می‌کند؛ لذا کیفیت روابط و کنش و واکنش مطلوب میان اعضای خانواده، به‌طوری‌که خشنودی اعضا را برآورده سازد اهمیت بسیاری دارد (عقیلی و همکاران، ۱۴۰۱). در این میان بحث رضایت از زندگی^۲ نیز در راستای بهبود کیفیت زندگی بشر مطرح می‌شود و جزء بی‌همتای بهزیستی ذهنی است (عقیلی و دیگران، ۱۴۰۱).

رضایت از زندگی به معنای ارزیابی کلی فرد از کیفیت زندگی خود بر اساس معیارهای انتخاب‌شده توسط خودش است. طبق نظریه ساختاری دینر رضایت از زندگی به‌عنوان مؤلفه شناختی (ذهنی) بهزیستی در نظر گرفته می‌شود و رضایت کلی زندگی را نشان می‌دهد (دینر و ریان،^۳ ۲۰۰۹). این مقوله در واقع، یک فرایند دایره‌ای است که افراد کیفیت زندگی خود را بر اساس ملاک‌های منحصر به فرد خود ارزیابی می‌کنند. رضایت از زندگی یک صفت پایدار و عینی نیست؛ بلکه به تغییرات موقعیتی حساس بوده و بر اساس برداشت و دیدگاه خود افراد در نظر گرفته می‌شود (شیخی، هومن، احدی و سپاه‌منصور، ۱۳۹۰)، و درحقیقت به یک فرایند قضاوتی - شناختی اشاره دارد (دینر، امونز، لارسن و گریفین،^۴ ۱۹۸۵) که در آن افراد، کیفیت زندگی خود را بر اساس مجموعه‌ای از ملاک‌ها ارزشیابی می‌کنند (پاوت^۵ و دینر، ۱۹۹۳). اگرچه اشخاص مختلف در زمینه مؤلفه‌های مهم یک زندگی خوب از قبیل سلامت و روابط موفق با یکدیگر توافق دارند؛ اما به این مؤلفه‌ها وزن‌های متفاوتی می‌دهند (دینر و دیگران، ۱۹۸۵). نظریه‌های رضایت از زندگی معتقدند که رضایت از زندگی منعکس‌کننده توازن بین آرزوهای فرد و وضعیت فعلی او و

1. Sternberg, R.

2. Satisfaction With Life Scale(SWLS)

3. Diener, E. & Ryan, K.

4. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R..J., Griffin, S.

5. Pavot, W.

کسب شادکامی در نتیجه رسیدن به اهداف است (مورگانتی، نیهرک و هالیکا،^۱ ۱۹۸۰). رضایت از زندگی به‌وسیله کاهش دادن تنش‌ها و رضایت از اهداف و نیازهای زیستی و روان‌شناختی در افراد شکل می‌گیرد. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند رضایت از زندگی از نگرش و ارزیابی خوش‌بینانه عمومی فرد نسبت به کلیت زندگی خود یا برخی از جنبه‌های زندگی همچون زندگی خانوادگی، شغلی، اوقات فراغت، درآمد و عزت نفس بالا نشئت می‌گیرد؛ به‌عنوان مثال رحمتی، هوشیاری، صفورایی (۱۳۹۸) در پژوهشی نشان دادند، رضایت از زندگی با عزت نفس و جهت‌گیری مذهبی درونی، بیرونی فردی و بیرونی اجتماعی و کل رابطه مثبت و معنادار دارد. پژوهش‌های مختلف نشان دادند، رضایت از زندگی با رفتارهای مرتبط با سلامت ارتباط دارد (ژانگ و همکاران،^۲ ۲۰۱۸). نظر به اهمیت این سازه در سلامت روان، پژوهشگران ضمن مطالعه عمیق آن، تلاش کرده‌اند راه‌های افزایش رضایت از زندگی را کشف نمایند؛ از این‌رو در سال‌های اخیر تحقیقاتی با هدف ساخت بسته‌های مداخله‌های تأثیرگذار بر رضایت از زندگی و یا کشف متغیرهای مرتبط با این سازه رو به افزایش است. به‌طور نمونه تبریزیان، صالحی و رفیعی‌هنر (۱۳۹۹) در پژوهشی نشان دادند که بسته آموزشی امید مبتنی بر شکرگزاری اسلامی امکان استفاده برای افزایش رضایت از زندگی دختران جوان محله‌های محروم شهر قم را دارد.

با مراجعه به منابع اسلامی نیز روشن می‌شود که در اندیشه اسلامی «رضا» در زمره مفاهیم اساسی است که جزء بسیار مهم سعادت و شادکامی شمرده شده است (پسندیده، ۱۳۹۵)؛ همچنین رضایتمندی رابطه تنگاتنگی با دین و ایمان دارد. در روایتی از امام علی (ع) رضامندی یکی از ارکان چهارگانه ایمان شمرده شده است^۳ (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۲۳)، و در روایتی دیگر از ایشان نقل شده است: «سه چیز در هر کس باشد، در حقیقت خیر دنیا و آخرت نصیبش گشته است: خشنودی به قضا، شکیبایی بر گرفتاری و سپاسگزاری در آسایش»^۴ (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۲۸۲)؛ از سوی دیگر طبق برخی روایات، کسی که راضی نباشد، کفر در دین او نفوذ کرده است^۵ (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۴۶۳)، و باید در آخرت منتظر شدیدترین عذاب‌ها باشد^۶ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۲۰۷).

1. Morganti, J. B., Nehrke, M. F. & Hulicka, I. M.

2. Zhang, X., Zhou, X., Lin, M. & Sun, J.

۳. «الْإِيمَانُ عَلَى أَرْبَعَةِ أَرْكَانٍ التَّوَكُّلُ عَلَى اللَّهِ وَالتَّقْوَى إِلَى اللَّهِ وَالتَّسْلِيمُ لِأَمْرِ اللَّهِ وَالرِّضَا بِقَضَاءِ اللَّهِ وَارْتِكَانُ الْكَفْرِ أَرْبَعَةَ الرَّغْبَةِ وَ الرَّهْبَةِ وَالْعُصْبَ وَالشَّهْوَةَ»

۴. «ثَلَاثٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ فَقَدْ رَزَقَ خَيْرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ هُنَّ: الرِّضَا بِالْقَضَاءِ وَ الصَّبْرُ عَلَى الْبَلَاءِ، وَ الشُّكْرُ فِي الرِّخَاءِ»

۵. «مَنْ لَمْ يَرْضَ بِالْقَضَاءِ دَخَلَ الْكُفْرَ دِينَهُ»

۶. «أَشَدُّ النَّاسِ عَذَابًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ الْمَسْخُطُ لِقَضَاءِ اللَّهِ»

یکی از متغیرهایی که می‌تواند با رضایت از زندگی ارتباط داشته باشد، تاب‌آوری^۱ است. تاب‌آوری یکی از سازه‌های مهم و مطرح در روان‌شناسی مثبت است که به رشد فرد و تجربه وی از شرایط نامطلوب اشاره دارد (مارگالیت و کلیتمن،^۲ ۲۰۰۶، به نقل از: فلاحتی سیچانی، ۱۳۹۱). مستن و گارمزی،^۳ (۱۹۹۰، به نقل از: کانر و دیویدسون،^۴ ۲۰۰۳). تاب‌آوری را یک فرآیند توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدیدکننده تعریف کرده‌اند. البته تاب‌آوری تنها پایداری در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده و حالتی انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نیست؛ بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است. تاب‌آوری توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی - روانی در شرایط خطرناک است (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). این مقوله جایگاه ویژه‌ای در حوزه‌های روان‌شناسی تحولی، روان‌شناسی خانواده و بهداشت روانی یافته است؛ از این رو آن را به‌عنوان عامل حافظ سلامت روانی فرایندهای ارتقا و بهبود در نظر گرفته‌اند. افراد تاب‌آور موقعیت‌های تنش‌زا را بررسی و با اتخاذ راه‌حل‌های منطقی، بر آن موقعیت‌ها چیره می‌شوند و در چنین شرایطی احساس خشنودی، خودباوری و اعتمادبه‌نفس می‌کنند (بکر، کاسول و اکلز،^۵ ۲۰۱۹). تاب‌آوری یکی از عوامل حفاظت‌کننده است که در موفقیت افراد و جان سالم به در بردن از شرایط ناگوار نقش مهمی دارد، به‌طوری‌که بهره‌مندی از این خصوصیت باعث می‌شود افراد رفتار سازگارانه داشته باشند، رویارویی با مشکلات را برای آنها ساده‌تر می‌کند و در مواجهه با موانعی که در راه رسیدن به اهداف است، امکان برخورد مؤثر را افزایش می‌دهد (کافمن، هالاها و پولن،^۶ ۲۰۱۸).

در متون اسلامی با اصطلاحات متعددی همچون صبر و حلم به سازه تاب‌آوری اشاره شده است؛ همچنان‌که در روایت شریفی حضرت رسول اکرم^ﷺ می‌فرمایند: «شخص مؤمن با حلم و نرمش به مقام عبادت‌کننده شب‌زنده‌دار می‌رسد»^۷ (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۱، ص ۲۸۸)، و یا «از محبوب‌ترین راه‌ها به سوی خدا نوشیدن دو جرعه است؛ جرعه خشم را به‌وسیله حلم فرو بردن و جرعه مصیبت را با صبر تحمل کردن»^۸ (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۱۱۰)، و امام علی^ﷺ می‌فرماید: «قوی‌ترین مردم کسی است که با نیروی حلمش بر غضبش چیره شود»^۹ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۲۰۴).

1. Resilience

2. Margalit, M. & Kleitman, T.

3. Masten, A. S., Best, K. M. & Garmezy, N.

4. Connor, K. M. & Davidson, J. R.

5. Baker, D. A., Caswell, H. L. & Eccles, F. J.

6. Kauffman, J. M., Hallahan, D. P., Pullen, P. C. & Badar, J.

۷. «إِنَّ الْمُؤْمِنَ لَيُذْرِكُ بِالْحِلْمِ وَاللَّيْنِ دَرَجَةَ الْعَابِدِ الْمُتَّقِ». ۷

۸. «مَنْ أَحَبَّ السَّبِيلَ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ جُرْعَتَانِ جُرْعَةُ غَيْظٍ تُرَدُّهَا بِحِلْمٍ وَ جُرْعَةُ مُصِيبَةٍ تُرَدُّهَا بِصَبْرٍ». ۸

۹. «قَوَى النَّاسِ مَنْ قَوَى عَلَى غَضَبِهِ بِحِلْمِهِ». ۹

یکی دیگر از متغیرهای مرتبط با رضایت از زندگی، خودمهارگری^۱ است. به عقیده بامیستر^۲ خودمهارگری شامل کنترل اندیشه‌ها، احساسات، خواسته‌ها و رفتارها می‌شود، به‌گونه‌ای که آنها را با مطلوب‌های شخصی یا اجتماعی مانند قوانین، قوانین اخلاقی، آرمان‌ها و هنجارهای اجتماعی مطابقت دهد. رفیعی‌هنر (۱۳۹۳) با جمع‌بندی و تحلیل مفاهیم مرتبط با خودمهارگری، هسته خودمهارگری را «توانایی بازداري پاسخ» می‌داند. با توجه به این تعاریف می‌توان «خودمهارگری» را «توانایی اجتناب از رفتار نامطلوب» دانست. خودمهارگری را توانایی پایداری در برابر وسوسه (ماگن و گراس،^۳ ۲۰۱۰) و انتخاب پاداش بزرگ‌تر با تأخیر، به جای پاداش کوچک‌تر آنی (بارکلی،^۴ ۲۰۰۴) تعریف کرد (رفیعی‌هنر و همکاران، ۱۳۹۳). خودمهارگری یک ستون حمایت روانی در گرایش‌های رفتاری انسان است که مانع خطرپذیری و رفتار هیجان‌طلبانه و در نهایت منجر به کاهش رفتارهای انحرافی توسط افراد می‌گردد (علی‌وردی‌نیا، معمار و نصرت‌زهی، ۱۳۹۴). در چارچوب عقاید دینی خودمهارگری را می‌توان اساس فضیلت‌های اخلاقی تلقی کرد، از این جهت که مردم برای رفتار فضیلت‌مندانه و پرهیزکارانه، به خودمهارگری نیازمندند؛ لذا فضیلت‌هایی چون دوراندیشی، صبر و تقوا از خودمهارگری سرچشمه می‌گیرند (رفیعی‌هنر و همکاران، ۱۳۹۳). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خودمهارگری به‌منزله یکی از انواع مهارت‌های اجتماعی می‌تواند میزان موفقیت در زندگی را تعیین کند و با سلامت روانی، ابراز متناسب نیازها و احساسات، روابط بین‌فردی مثبت، سازگاری روان‌شناختی، پیشرفت در تکالیف، عملکرد تحصیلی و بهزیستی رابطه مثبت و معنادار دارد (محمدی، مصیری و همکاران، ۱۳۹۱). افرادی که از خودمهارگری بالا یا توانایی برای به تعویق انداختن ارضای فوری نیازها برخوردارند، در کنترل افکار، تنظیم هیجانات و بازداري تکانه‌ها از افراد با خودمهارگری کمتر، عملکرد بهتری دارند.

در پی بررسی آیات و روایات اسلامی مربوط به مهار خویشتن و تنظیم رفتار، با مفاهیمی مواجه می‌شویم که می‌توان موضوع خودمهارگری را از آنها استنباط کرد؛ یعنی اسباب روان‌شناختی را می‌توان استنباط کرد که فرد به‌وسیله آنها، خود را از گناه حفظ کرده یا او را به‌سوی طاعتی سوق می‌دهد. از روایات اسلامی برمی‌آید که افراد، انگیزه‌هایی متنوع در خودمهارگری دارند و هرکس با توجه به انگیزشی که هم‌اکنون در روانش فعال شده است، خویشتن را در مقابل کشش‌های نفسانی مهار می‌کند. در آموزه‌های دین اسلام نیز به صورتی خاص، بر مهار خویشتن در عرصه‌های فردی و اجتماعی تأکید شده و این موضوع در قالب مفاهیمی همچون تقوا، عقل، صبر و مفاهیمی دیگر مانند

1. Self control

2. Baumeister

3. Magen, E. & Gross, J. J.

4. Barkley, R. A.

محاسبه نفس، خوف، رجا، حیا، محبت، غیرت، عفت و حلم مطرح شده است (رفیعی هنر و جان بزرگی، ۱۳۸۹)؛ برای نمونه روایت ذیل نشان می‌دهد افراد با انگیزه‌های مختلف، به فعالیتی خاص اقدام یا از فعالیتی خودداری می‌کنند، که از آن می‌توان به وجود انگیزه‌ها در خودمهارگری اسلامی پی برد. امام علی (ع) در این باره می‌فرماید:

هرکس که مشتاق بهشت باشد، از شهوات دوری می‌کند و هرکس از آتش جهنم بترسد، از امور حرام روی برمی‌گرداند و هرکس به دنیا بی‌رغبت باشد، تحمل مصیبت‌ها برایش آسان می‌شود و هر آن کس که به انتظار مرگ باشد، در رسیدن به خیرات تلاش می‌ورزد^۱ (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۵۰).

هرچند در پژوهش‌های متعددی مستقلاً رابطه تاب‌آوری و خودمهارگری با متغیر رضایت از زندگی، در گروه‌های متفاوتی بررسی شده است؛ اما رابطه هم‌زمان دو متغیر خودمهارگری و تاب‌آوری در پیش‌بینی رضایت از زندگی مورد بررسی قرار نگرفته است. بنابراین این پژوهش قصد دارد با بررسی رابطه دو متغیر خودمهارگری و تاب‌آوری در یک مدل رگرسیون با متغیر رضایت از زندگی مشخص کند که تاب‌آوری و خودمهارگری در یک مدل چند درصد از واریانس رضایت از زندگی را تبیین می‌کنند.

روش پژوهش

از آنجاکه این تحقیق قصد دارد رابطه بین خودمهارگری و تاب‌آوری را با رضایت از زندگی مورد بررسی قرار دهد، روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل دانشجویان دانشگاه تهران که تعدادشان ۵۲۱۲۴ نفر بوده است و حجم نمونه بر اساس جدول مورگان شامل ۳۸۱ نفر از دانشجویان که ۱۰۹ مرد و ۲۷۲ زن بودند که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده‌اند. تحلیل داده‌ها از طریق ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون و رگرسیون خطی و با استفاده از نرم افزار Spss انجام شده است.

ابزارهای اندازه‌گیری مورد استفاده در این پژوهش شامل ابزارهای ذیل می‌باشد:

مقیاس رضایت از زندگی:^۲ این مقیاس توسط دینر و دیگران (۱۹۸۵) ساخته شد. مقیاس رضایت از زندگی جنبه شناختی شادکامی را می‌سنجد. درحقیقت این مقیاس نشان می‌دهد که آزمودنی‌ها تا چه حد از زندگی خود راضی‌اند و تا چه اندازه زندگی خود را به زندگی آرمانی که برای خویش در نظر گرفته‌اند

۱. «فَمَنْ أَشْتَقَّ إِلَى الْجَنَّةِ سَلَ عَنْ الشَّهَوَاتِ وَ مَنْ أَشَقَّ مِنَ النَّارِ رَجَعَ عَنْ الْحُرْمَاتِ وَ مَنْ زَهَدَ فِي الدُّنْيَا هَانَتْ عَلَيْهِ الْمُصِيبَاتُ وَ مَنْ ارْتَبَّ الْمَوْتُ سَارَعَ إِلَى الْخَيْرَاتِ».

نزدیک می‌دانند. این مقیاس دارای پنج گویه است و افراد بر روی یک مقیاس لیکرت هفت‌درجه‌ای میزان رضایت خود را از زندگی درجه‌بندی می‌کنند. نمرات گویه‌ها سپس با هم جمع می‌شوند و سطح کل رضایت از زندگی فرد تعیین می‌شود. بنابراین نمرات این مقیاس بین ۳۵-۵ متغیر است. دینر و دیگران (۱۹۸۵)، ضریب بازآزمایی مقیاس را در یک فاصله دو ماهه ۰/۸۲ و ضریب همسانی درونی مقیاس را با استفاده از فرمول آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۷ به‌دست آوردند. این محققان همچنین در یک تحلیل عاملی پی بردند که کلیه گویه‌های مقیاس بر روی یک عامل قرار دارند که این تک عامل ۰/۶۶ واریانس مربوطه را تبیین می‌کند. در پژوهش بیانی، کوچکی و گودرزی (۱۳۸۶) ضریب آلفای کرونباخ مقیاس ۰/۸۳، ضریب پایایی با استفاده از روش دو نیمه کردن برابر ۰/۷۵ و با روش بازآزمایی یک ماهه برابر ۰/۶۹ به‌دست آمد. روایی سازه مقیاس رضایت از زندگی از طریق روایی هم‌گرا با استفاده از پرسش‌نامه شادکامی اکسفورد و پرسش‌نامه افسردگی بک برآورد شد. این مقیاس همبستگی مثبت با پرسش‌نامه شادکامی اکسفورد و همبستگی منفی با پرسش‌نامه افسردگی بک نشان داد.

مقیاس تاب‌آوری (کونور و دیویدسون):^۱ کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) این پرسش‌نامه را تدوین کردند. بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس در شش گروه، جمعیت عمومی، مراجعه‌کنندگان به بخش مراقبت‌های اولیه، بیماران سرپایی روان‌پزشکی، بیماران با مشکل اختلال اضطراب فراگیر و دو گروه از بیماران استرس پس از سانحه انجام شده است. سازندگان معتقدند که این پرسش‌نامه به خوبی قادر به تفکیک افراد تاب‌آور از غیرتاب‌آور در گروه‌های بالینی و غیربالینی بوده و می‌تواند در موقعیت‌های پژوهشی و بالینی مورد استفاده قرار گیرد. این پرسش‌نامه ۲۵ گویه دارد که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) تا چهار (همیشه درست) نمره‌گذاری و نمره کل آزمون بین ۰-۱۰۰ قرار دارد. نمرات بالاتر بیانگر تاب‌آوری بیشتر آزمودنی است. نتایج تحلیل عاملی حاکی از آن است که این آزمون دارای پنج عامل: الف) تصور از شایستگی فردی (۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۶، ۱۷، ۲۳، ۲۴، ۲۵؛ ب) اعتماد به غرایز فردی و تحمل عاطفه منفی (۶، ۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۱۴، ۱۵؛ ج) پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن (۱، ۲، ۴، ۵، ۸؛ د) کنترل (۱۳، ۲۱، ۲۲؛ ه) تأثیرات معنوی (۳، ۹) است. کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) ضریب آلفای کرونباخ مقیاس تاب‌آوری را ۰/۸۹ و ضریب پایایی حاصل از روش بازآزمایی در فاصله چهار هفته‌ای را ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند. این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴) هنجاریابی شده است. او ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۸۹ گزارش کرده است. نمره‌های این مقیاس با نمره‌های مقیاس سرسختی کوباسا همبستگی مثبت و معنادار و با نمره‌های مقیاس استرس ادراک‌شده

1..The Connor.- Davidson Resilience Scale (CD-RISC).

کوهن و مقیاس آسیب‌پذیری نسبت به استرس شیطان، همبستگی منفی و معناداری داشتند، که این نتایج حاکی از اعتبار هم‌زمان این مقیاس است. روایی این مقیاس به روش‌های تحلیل عوامل و همسانی درونی، در گروه‌های مختلف عادی و آسیب‌پذیر احراز گردید (محمدی، ۱۳۸۴).

فرم کوتاه مقیاس خودمهارگری - BSCS (تانجی، ۲۰۰۴): مقیاس خودمهارگری در سال ۲۰۰۴ توسط تانجی و همکاران تهیه شده است. فرم کوتاه آن شامل ۱۳ ماده است که در طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود (یک به معنای کاملاً مخالفم، دو به معنای مخالفم، سه به معنای نظری ندارم، چهار به معنای موافقم و پنج به معنای کاملاً موافقم) می‌باشد. در این پرسش‌نامه سؤالات شماره‌های (۱۳، ۲، ۳، ۴، ۵، ۱۰، ۱۲) به‌طور معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. سازندگان پرسش‌نامه را بر روی دو گروه از دانشجویان دوره کارشناسی اجرا کردند و اعتبار آن را با روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ و ۰/۸۳ گزارش کردند (تانجی، بامیستر و بون، ۲۰۰۴). بررسی‌های مالونی و همکاران (۲۰۱۲) نشان دادند از زمان ساخت مقیاس خودمهارگری توسط تانجی و همکاران در سال ۲۰۰۴، اکثر تحقیقات حوزه خودکنترلی با استفاده از فرم کوتاه مقیاس تانجی انجام شده است. اعتبار نسخه فارسی این مقیاس از روش آلفای کرونباخ ۰/۸ گزارش شده است (سرافراز، قربانی و جواهری، ۱۳۹۱).

یافته‌های پژوهش

در جدول (۱) ضرایب همبستگی پیرسون متغیرهای تحقیق ارائه شده است.

جدول ۱: ماتریس همبستگی متغیرهای تحقیق

تاب‌آوری	خودمهارگری	رضایت از زندگی	
		۱	رضایت از زندگی
	۱	۰/۲۲۴**	خودمهارگری
۱	۰/۱۷۰**	۰/۴۱۷**	تاب‌آوری

$$P \leq 0/01 **$$

یافته‌های جدول (۱) نشان می‌دهد بین دو متغیر رضایت از زندگی و خودمهارگری همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود دارد ($r = 0/214$)؛ بنابراین رابطه بین دو متغیر مستقیم است و با افزایش مقدار یک متغیر، مقدار متغیر دیگر نیز افزایش می‌یابد و با کاهش مقدار یک متغیر، مقدار متغیر دیگر نیز کاهش می‌یابد. بین دو متغیر رضایت از زندگی و تاب‌آوری نیز همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود دارد ($r = 0/427$)، که نشان‌دهنده رابطه مستقیم این دو متغیر است.

به منظور بررسی پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس متغیرهای خودمهارگری و تاب‌آوری از رگرسیون خطی استفاده شده است. قبل از انجام تحلیل رگرسیون پیش‌فرض‌های این روش آماری بررسی شدند. بر اساس نتایج جدول (۱) وجود رابطه خطی بین متغیرهای تحقیق تأیید شد. آزمون کلموگروف - اسمیرنوف ($P = 0/2$) نشان داد توزیع باقیمانده‌های رگرسیون نرمال است. عدم وجود هم‌خطی چندگانه با استفاده از شاخص تورم واریانس^۱ و تولرانس^۲ بررسی شد. $VIF = 1/051 < 5$ و $Tolerance = 0/951 > 0/1$ نشان‌دهنده عدم وجود هم‌خطی چندگانه است. در جدول (۲) نتایج رگرسیون خطی ارائه شده است.

جدول ۲: نتایج رگرسیون پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس خودمهارگری و تاب‌آوری

مدل	B	خطای استاندارد	بتا	t	سطح معنی‌داری	F (P)	R ^۲ تعدیل شده
مقدار ثابت	-0/751	1/793		-0/419	0/676	115/160 (0/0001)	0/311
خودمهارگری	0/119	0/038	0/128	3/112	0/002		
تاب‌آوری	0/214	0/015	0/512	13/799	0/000		

دو متغیر خودمهارگری و تاب‌آوری به صورت هم‌زمان قادر به پیش‌بینی رضایت از زندگی هستند ($F = 115/160$, $P = 0/0001$). رابطه هر دو متغیر پیش‌بین با متغیر ملاک، مثبت و معنی‌دار است. بر اساس ضرایب استاندارد بتا می‌توان گفت در پیش‌بینی رضایت از زندگی، تاب‌آوری نقش بیشتری نسبت به خودمهارگری داشته است. دو متغیر تاب‌آوری و خودمهارگری ۳۱ درصد از واریانس متغیر رضایت از زندگی را تبیین می‌کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس خودمهارگری و تاب‌آوری بود. نتایج یافته‌های تحقیق نشان داد که دو متغیر تاب‌آوری و خودمهارگری ۳۱ درصد از واریانس متغیر رضایت از زندگی را تبیین می‌کنند. این یافته‌ها با پژوهش‌های انجام‌شده توسط خلعتبری (۱۳۸۹)، ارزانی (۱۳۹۴)، کرمی (۱۳۹۵)، بخشایش (۱۳۹۵) همسو و همخوان بود. در تبیین این نتایج می‌توان گفت که در سال‌های اخیر روان‌شناسی مثبت‌گرا با شعار توجه به استعدادها و توانمندی‌های انسان مورد توجه حوزه‌های مختلف روان‌شناسی قرار گرفته است. این رویکرد هدف نهایی خود را شناسایی سازه‌ها و شیوه‌هایی می‌داند که

1. VIF

2. Tolerance

بهرزیستی و شادکامی انسان را فراهم می‌کند؛ از این‌رو عواملی که موجبات تطابق هرچه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی را سبب گردند، بنیادی‌ترین سازه‌های مورد پژوهش این رویکرد می‌باشند. در این میان تاب‌آوری جایگاه ویژه‌ای مخصوصاً در حوزه‌های روان‌شناسی تحولی، روان‌شناسی خانواده و بهداشت و سلامت روانی به خود اختصاص داده است (کمپل و همکاران، ۲۰۰۶).^۱ تاب‌آوری فرایند توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز، علی‌رغم شرایط چالش‌برانگیز و تهدیدکننده تعریف شده است. تاب‌آوری با در نظر داشتن توأم شرایط استرس‌زا و توانایی ذاتی افراد برای پاسخگویی، دوام آوردن و رشد نرمال در حضور شرایط استرس‌زا مطرح می‌شود. مفهوم تاب‌آوری یک راه‌حل امیدبخش و خوشایند است (کاظمی، ۱۳۸۸، به نقل از: خلعتبری و بهاری، ۱۳۸۹). هیچ انسانی در گذر زندگی از آسیب‌پذیری روانی مصونیت ندارد. عوامل استرس‌زای شدید که معمولاً پیش‌بینی‌اند تهدیدکننده سلامت روانی می‌باشند و انسان‌ها در شرایط استرس‌زای یکسان واکنش نشان نمی‌دهند. تحقیقات نشان داده است که یکی از دلایل این واکنش‌های متفاوت مفهوم تاب‌آوری است. مدارکی وجود دارد که نشان می‌دهد رضایت از زندگی یک راه مهم برای اهداف معتبر است. وقتی مردم شاد هستند به نظر می‌رسد که تفکرشان بیشتر فراغ‌اندیش و خلاق است. در مقابل، افرادی که شاد نیستند مضطرب می‌باشند. به نظر می‌رسد دید تونلی و تفکر خشک را به نمایش بگذارند. از طرفی مهم‌ترین تفاوت احساسی بین زن و مرد این است که زنان تغییرپذیری بیشتری دارند. زنان ۵۰ درصد بیشتر از مردان از اضطراب و روان‌رنجوری رنج می‌برند و هیجان منفی بیشتری در زندگی روزمره دارند و دو برابر مردان دچار افسردگی می‌شوند. شاید این مهم‌ترین دلیل کم بودن رضایت از زندگی زنان نسبت به مردان باشد (آیزنک، ۱۳۷۸).

یکی دیگر از نتایج تحقیق نشان داد خودمهارگری نیز رابطه مثبت و معناداری با رضایت از زندگی دارد. این نتیجه با پژوهش شیخ‌الاسلامی (۱۳۹۸) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت خودمهارگری به‌عنوان مکانیزم مقاومت در برابر لذات آنی، با کاهش وسوسه‌های ناسالم و تمرکز بر آرمان‌ها و سرمایه‌گذاری بر رفتارهای خلاقانه برای رسیدن به اهداف بلندمدت، باعث افزایش رضایت از زندگی می‌شود (چیونگ و دیگران، ۲۰۱۵).^۲ همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهد که وجدان از پیش‌بینی‌کننده‌های مثبت رضایت از زندگی است. افراد با وجدان بالا، خودمهارگری بالایی دارند و در دستیابی به اهدافشان برنامه‌ریزی و متعهدانه عمل می‌کنند که این به‌نوبه خود موجب افزایش رضایت از زندگی می‌شود (هیز و جوزف، ۲۰۰۳).^۳ این یافته برخلاف این باور کلیشه‌ای است که خودمهارگری و

1. Campbell-Sills, L., Cohan, S. L. & Stein, M. B.

2. Cheung, T. T., Gillebaart, M., Kroese, F. & De Ridder, D.

3. Hayes, N. & Joseph, S.

خویشترنداری امکان بهره بردن از لذت‌های زندگی را کاهش می‌دهد و رضایت از زندگی را خدشه‌دار می‌کند. از جمله محدودیت‌های پژوهش عدم کنترل ویژگی‌های شخصیتی بود. پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده این ویژگی‌ها به‌عنوان متغیرهای متعامل در نظر گرفته شود.

منابع

- این شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴ق). *تحف العقول*. قم: جامعه مدرسین.
- ارزانی، غلامحسین و باصری، احمد (۱۳۹۴). پیش‌بینی رضایت از زندگی با تأکید بر هویت دینی، با قدرت تاب‌آوری و امید به زندگی در کارکنان یک واحد نظامی و انتظامی. *فصلنامه روان‌شناسی نظامی*، ۶(۲۴) ۳۳-۲۳.
- آیزنک، مایکل دبلیو (۱۳۷۸). *همیشه شاد باشی*. ترجمه زهرا چلونگر. تهران: نسل نو اندیش.
- بخشایش، علیرضا (۱۳۹۵). رابطه تاب‌آوری و کیفیت دوستی با رضایت از زندگی در دانش‌آموزان. *فصلنامه علمی - پژوهشی رهیافتی نو در مدیریت آموزشی*، ۱(۱) ۱۵۸-۱۴۵.
- بیانی، علی‌اصغر؛ کوچکی، عاشور محمد و گودرزی، حسنی (۱۳۸۶). اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی (SWLS). *روان‌شناسی تحولی (روان‌شناسان ایرانی)*، ۳(۱۱) ۲۶۵-۲۵۹.
- پسندیده، عباس (۱۳۹۵). *الگوی اسلامی شادکامی*. قم: دار الحديث.
- تبریزیان، فائزه؛ صالحی، مبین و رفیعی‌هنر، حمید (۱۳۹۹). تدوین بسته آموزشی امید مبتنی بر شکرگزاری و امکان‌سنجی آن در افزایش رضایت از زندگی. *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ۱۴(۲۷) ۹۳-۷۵.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۱۰). *غررالحکم و دررالکلم*. قم: دار الکتب الاسلامی.
- خلعتبری، جواد و بهاری، صونا (۱۳۸۹). ارتباط بین تاب‌آوری و رضایت از زندگی. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن*، ۲(۱) ۹۴-۸۳.
- رحمتی، امین؛ هوشیاری، جعفر و صفورایی پاریزی، محمدمهدی (۱۳۹۸). میانجیگری عزت نفس در رابطه جهت‌گیری مذهبی و رضایت از زندگی. *پژوهش‌نامه اسلامی زنان و خانواده*، ۷(۱۴) ۱۳۸-۱۱۹.
- رفیعی‌هنر، حمید و جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۸۹). رابطه جهت‌گیری مذهبی و خودمهارگری. *روان‌شناسی و دین*، ۳(۱) ۴۲-۳۱.
- رفیعی‌هنر، حمید؛ جان‌بزرگی، مسعود؛ پسندیده، عباس و رسول‌زاده طباطبایی، سیدکاظم (۱۳۹۳). تبیین سازه خودمهارگری بر اساس اندیشه اسلامی. *روان‌شناسی و دین*، ۳(۳) ۲۶-۵.
- سرافراز، مهدی‌رضا؛ قربانی، نیما و جواهری، عابدین (۱۳۹۱). خودمهارگری: ظرفیتی واحد یا دو وجهی؟ تمایز بین وجوه بازدارندگی و برانگیزندگی در دانشجویان دانشگاه‌های تهران. *پژوهش در سلامت روان‌شناختی*، ۶(۴) ۷۵-۶۹.
- شیخ‌الاسلامی، راضیه و عباسی، نرجس (۱۳۹۸). خودمهارگری و رضایت از زندگی در بزرگسالی در حال ظهور: نقش واسطه‌ای هیجان‌های هشیار شرم و گناه. *روان‌شناسی تحولی روان‌شناسان ایرانی*، ۱۷(۶۵) ۵۱-۳۹.
- شیخی، منصوره؛ هومن، حیدرعلی؛ احدی، حسن و سپاه‌منصور، مژگان (۱۳۹۰). مشخصه‌های روان‌سنجی مقیاس رضایت از زندگی. *اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی (اندیشه و رفتار)*، ۵(۱۹) ۲۶-۱۵.
- عقیلی، مجتبی؛ ناناو، طیب؛ بابایی، انسیه و پورشفیغ، مژگان (۱۴۰۱). پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس سبک زندگی اسلامی، شکیبایی و تحمل ناکامی در بین زنان. *دین و سلامت*، ۱۹(۱۰) ۱۰-۲.
- علی‌وردی‌نیا، اکبر؛ معمار، رحمت‌الله و نصرت‌زهی، سیمین (۱۳۹۴). بررسی تجربی رابطه دین‌داری، خودکنترلی و رفتار انحرافی. *فصلنامه راهبر اجتماعی فرهنگی*، ۴(۱۶) ۴۳-۷.
- کرمی، جهانگیر؛ سنجابی، امیر و کریمی، پروانه (۱۳۹۵). پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس تاب‌آوری و شادکامی در سالمندان. *مجله روان‌شناسی پیری*، ۲(۴) ۲۳۶-۲۲۹.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷). *الکافی*. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- لثی واسطی، علی بن محمد (۱۳۷۶). *عیون الحکم و المواعظ*. قم: دار الحديث.
- محمدی مصیری، فرهاد؛ شفیع‌فرد، یعقوب؛ داوری، مژده و بشارت، محمدعلی (۱۳۹۱). نقش خودمهارگری، کیفیت رابطه با والدین و محیط مدرسه در سلامت روانی و رفتارهای ضد اجتماعی نوجوانان. *مجله روان‌شناسی تحولی روان‌شناسان ایرانی*، ۸(۳۲) ۴۰۴-۳۹۷.

محمدی، مسعود (۱۳۸۴). بررسی عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد در معرض خطر سوء مصرف مواد. پایان نامه دکترای روان‌شناسی. دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی.

- Baker, D. A., Caswell, H. L. & Eccles, F. J. (2019). Self-compassion and depression, anxiety, and resilience in adults with epilepsy. *Epilepsy & Behavior*, 90, 144-161.
- Barkley, R. A. (2004). *Attention-Deficit/ Hyperactivity Disorder and Self-Regulation: Taking an Evolutionary Perspective on Executive Functioning*.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L. & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour research and therapy*, 44(4), 585-599.
- Cheung, T. T., Gillebaart, M., Kroese, F. & De Ridder, D. (2014). Why are people with high self-control happier? The effect of trait self-control on happiness as mediated by regulatory focus. *Frontiers in psychology*, 5, 722.
- Connor, K. M. & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor Davidson resilience scale (CD RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Diener, E. & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985) The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71- 75.
- Hayes, N. & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual differences*, 34(4), 723-727.
- Kauffman, J. M., Hallahan, D. P., Pullen, P. C. & Badar, J. (2018). *Special education: What it is and why we need it*. Routledge.
- Magen, E. & Gross, J. J. (2010). Getting our act together: Toward a general model of self-control. *Self-control in society, mind and brain*, 335-53.
- Margalit, M. & Kleitman, T. (2006). Mothers' stress, resilience and early intervention. *European Journal of Special Needs Education*, 21(3), 269-283.
- Masten, A. S., Best, K. M. & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Morganti, J. B., Nehrke, M. F. & Hulicka, I. M. (1980). Resident and staff perceptions of latitude of choice in elderly institutionalized men. *Experimental Aging Research*, 6(4), 367-384.
- Pavot, W. & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Sternberg, R. J. (2001). What is the common thread of creativity? Its dialectical relation to intelligence and wisdom. *American Psychologist*, 56(4), 360.
- Zhang, X., Zhou, X., Lin, M. & Sun, J. (2018). Shufflenet: An extremely efficient convolutional neural network for mobile devices. In Proceedings of the IEEE conference on computer vision and pattern recognition (p. 6848-6856).