

نقش ظرفیت خودمهارگری و خودنظم‌بخشی در تبیین شادزیستی دانشجویان

عباسعلی حسین‌خانزاده*، محبوبه طاهر**✉ و حاتم محمدی***

چکیده

این مطالعه با هدف تعیین رابطه ظرفیت خودمهارگری، و خودنظم‌بخشی با شادزیستی انجام شد. جامعه مورد مطالعه را تمامی دانشجویان دانشگاه گیلان در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ تشکیل می‌دادند که از میان آن‌ها نمونه‌ای به حجم ۱۸۷ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های خودمهارگری، راهبردهای خودنظم‌بخشی عاطفی و شادزیستی آکسفورد استفاده شد. نتایج نشان داد بین نمره کل شادزیستی و خرده‌مقیاس‌های تجربه مثبت و احساس مثبت آن با ظرفیت خودمهارگری و راهبردهای خودنظم‌بخشی (شامل شناختی، رفتاری، تمرکز بر تغییر عاطفه و افزایش عاطفه مثبت) رابطه مثبت معنادار وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد متغیرهای ظرفیت خودمهارگری و راهبرد افزایش عواطف مثبت قادر هستند ۱۷٪ از واریانس کل شادزیستی دانشجویان را تبیین کنند. همچنین نتایج آزمون تی نشان داد بین نمره کل شادزیستی و خرده‌مقیاس‌های آن در دانشجویان مجرد و متأهل تفاوت معنادار وجود دارد. بر اساس یافته‌های این پژوهش به کارگیری ظرفیت خودمهارگری و خودنظم‌بخشی می‌تواند موجب شادزیستی شود.

کلید واژه‌ها:

ظرفیت خودمهارگری؛ خودنظم‌بخشی؛ شادزیستی

* دانشیار روان‌شناسی دانشگاه گیلان

**✉ دانشجوی دکتری روان‌شناسی دانشگاه محقق اردبیلی Mahboobe. Taher@yahoo.com

*** کارشناسی ارشد روان‌شناسی

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۲/۱۹

تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۴/۱۷

مقدمه

دهه گذشته شاهد افزایش علاقمندی پژوهشگران به مطالعه علمی شادزیستی^۱ بوده است (مک‌برد^۲، ۲۰۱۰). تعدادی از روان‌شناسان، برای اشاره به شادزیستی، مفهوم کلی‌تر بهزیستی ذهنی^۳ را به کار می‌برند که دربرگیرنده ارزشیابی‌هایی مثل خشنودی از زندگی، هیجان مثبت و فقدان هیجان‌های منفی مثل افسردگی و اضطراب است (ارجیل^۴، ۲۰۰۱؛ دینر، سو و لوکاس^۵، ۲۰۰۲). بهزیستی ذهنی از جذاب‌ترین حوزه‌ها در روان‌شناسی جدید است (جوناویک^۶، ۲۰۱۰). هسته بهزیستی شامل خرسندی، رضایت یا شادی ناشی از عملکرد بهینه است، نکته اصلی در قضاوت درباره بهزیستی، انتظارات خود شخص است (مک‌داول^۷، ۲۰۱۰).

ونهوون^۸ (۱۹۹۷) شادزیستی را به عنوان مجموعه‌ای از عواطف و ارزیابی شناختی از زندگی تعریف کرده است و آن را درجه‌ای از کیفیت زندگی افراد می‌داند که به طور کلی مثبت ارزیابی می‌کنند (رجاس^۹، ۲۰۰۷؛ به نقل از پاییزی، شهرآرای، فرزاد، و صفایی، ۱۳۸۶). شادزیستی ناشی از قضاوت و داوری انسان درباره چگونگی گذران زندگی است، این نوع داوری از بیرون به فرد تحمیل نمی‌شود، بلکه حالتی درونی است که از هیجان‌های مثبت تأثیر می‌پذیرد (مایرز^{۱۰} و دینر، ۱۹۹۵).

در گذشته‌های دور، برداشت افراد از شادزیستی، با مفهوم شانس برابر بود؛ بدین معنا که نیرویی خارجی، شخص را تحت تأثیر قرار داده و او را به انجام کاری وادار می‌کند. همگام با عصر روشنگری این باور تا حدود زیادی تغییر پیدا کرد. در این عصر عقیده بر این بود که تعقل و مسئولیت شخص به اندازه‌ای است که او قادر خواهد بود، بدون وابستگی به یک حاکم، سرنوشت خود را تعیین کند. بنابراین، مفهوم شادزیستی به مفهومی تبدیل شد که برای

-
1. Happiness
 2. McBride
 3. Subjective Well Being
 4. Argyle
 5. Diener, Suh & Lucas
 6. Joaoanovic
 7. Mc Dowel
 8. Veenhoven
 9. Rojas
 10. Mayers

همه و در هر زمان و مکان دست‌یافتنی بود. این واقعیت که ما می‌توانیم شاد باشیم، ما آرزو داریم شاد باشیم و ما باید شاد باشیم، باعث شد که شادزیستی در جوامع به یک ارزش تبدیل شود و اساس نظام بهزیستی همگانی را در جوامع تشکیل دهد (مک‌ماهون^۱، ۲۰۰۶؛ به نقل از کشاورز، مولوی و کلانتری، ۱۳۸۷).

احساس خرسندی، تجربه شادزیستی و رضایت از زندگی هدف برتر زندگی به شمار می‌رود (زکی^۲، ۲۰۰۶). شادمانی مهم‌ترین جزء کیفیت زندگی و بالاتر از سلامتی، ثروت و فعالیت جنسی درجه‌بندی می‌شود (کینگ و ناپا^۳، ۱۹۹۸) و به طور کلی شادی و شادزیستی از متغیرهای مهم و تأثیرگذار در طی زندگی آدمی محسوب می‌شود و به نوعی یکی از معنادهندگان زندگی است (کینگ و ناپا، ۱۹۹۸).

لیبومیرسکی^۴ و همکاران (۲۰۰۵؛ به نقل از هاشمیان، پورشهریاری، بنی جمالی، و گلستانی بخت، ۱۳۸۶)، برای بهزیستی و شادزیستی مدلی تلفیقی یا التقاطی ژنتیک-شخصیت یا مدل عوامل جمعیت‌شناختی- محیطی را ارائه دادند که شامل مجموعه عوامل ژنتیکی، عوامل و شرایط محیطی و نیز فعالیت‌ها و تمرین‌های ارادی و انتخابی است. برخی از پژوهشگران، درباره علت بهزیستی و شادزیستی می‌گویند بهزیستی در برابر تغییرات کاملاً مقاوم است، به خاطر اینکه اغلب به وسیله زن‌ها تعیین می‌شود (دینر و همکاران، ۱۹۹۹؛ به نقل از سونز و لوتف بروئر^۵، ۲۰۰۹). برخی نیز معتقد هستند عوامل متفاوتی مانند برون‌گرایی، عاطفه‌پذیری منفی و انگیزختگی (رابینسون، امت و کارسون^۶، ۲۰۰۳؛ چهارچوب‌بندی مجدد موقعیت‌ها به شکل مثبت (امونز و مک‌کالوگ^۷، ۲۰۰۳؛ اهداف فردی (شلدون و هوسر مارکو^۸، ۲۰۰۱) و ظرفیت خودمهارگری^۹ (رفیعی هنر و جان بزرگی، ۱۳۹۱) بر شادزیستی تأثیر می‌گذارند.

خودمهارگری به ظرفیت فرد برای غلبه کردن و بازداري تکانه‌های غیرقابل پذیرش و

-
1. McMahon
 2. Zaki
 3. King & Napa
 4. Lyubomirsky
 5. Soons & Loiefbroer
 6. Robinson, Emad & Corlet
 7. Emmonse & Cullough
 8. Sheldon & Houser-Marko
 9. Self control

نامطلوب و نظم دادن به رفتارها، تفکرات و هیجانات خود اشاره دارد (تانجی، بامیستر و بون^۱، ۲۰۰۴). بیش‌تر انسان‌هایی که دارای این ظرفیت هستند می‌توانند هدفی را دنبال کنند که متعارض با هدف‌های دیگر است. خودمهارگری به عنوان نیروی درونی در دسترس برای بازداری، نپذیرفتن یا تغییر پاسخ‌هایی است که از باورهای اخلاقی، ویژگی‌های اجتماعی، سطح مذهبی بودن والدین، مشارکت فرد در فعالیت‌ها و سنت‌های مذهبی تأثیر می‌پذیرد (ویکستروم و تریبر^۲، ۲۰۰۷؛ جی یر^۳ و بامیستر، ۲۰۰۵) و ممکن است نتیجه فرایندهای روان‌شناختی، عادت، یادگیری یا فشار موقعیتی باشد (اشمایکل و بامیستر^۴، ۲۰۰۴).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند خودمهارگری به منزله یکی از انواع مهارت‌های اجتماعی، می‌تواند میزان موفقیت در زندگی را تعیین کند و با سلامت روانی، ابراز متناسب نیازها و احساسات (محمدی مصیری و همکاران، ۱۳۹۱)، روابط بین فردی مثبت (والثال، کنلد و پیانتا^۵، ۲۰۰۵)، سازگاری روان‌شناختی، پیشرفت در تکالیف، عملکرد تحصیلی و بهزیستی رابطه مثبت و معنادار دارد (تانجی، بامیستر، و بون، ۲۰۰۴) همچنین مشخص شده است که خودمهارگری نسبت به هوش، پیش‌بینی‌کننده بهتری برای عملکرد تحصیلی است (داک وورث و سلیگمن^۶، ۲۰۰۶). مطالعات متعدد نشان دادند که خودمهارگری پایین عامل خطری برای دامنه وسیعی از رفتارهای انحرافی از جمله فعالیت‌های مجرمانه (پرات و کیولن^۷، ۲۰۰۰)، سوء استفاده قانونی و غیرقانونی از دارو (وود، فیفرام، و آرن‌کلیو^۸، ۱۹۹۳)، رفتارهای جنسی خطرناک و همچنین شیوه رانندگی خطرآفرین (جونز و کویزیری^۹، ۲۰۰۴) محسوب می‌شود (به نقل از لایرد، مارکز و ماررو^{۱۰}، ۲۰۱۱).

خودمهارگری می‌تواند تبیین‌گر روابط مثبت بین شادزیستی و دین‌داری باشد (رفیعی‌هنر و

-
1. Tangney, Baumeister & Boone
 2. Wikstrom & Treiber
 3. Geyer
 4. Schmeichel
 5. Walthal, Konold & Pianta
 6. Duckworth & Seligman
 7. Pratt & Cullen
 8. Wood, Pfefferboum & Arneklev
 9. Jones & Quisenberry
 10. Laired, Marks & Marrero

جان بزرگی، ۱۳۸۹). از میان پنج صفت مطرح شده در مدل پنج‌عاملی شخصیت دو صفت توافق^۱ و با وجدان بودن^۲ شامل جنبه‌هایی از خودمهارگری است (جنسن-کمپل^۳، ۲۰۰۲)؛ مک‌کری و کاستا^۴ (۱۹۹۱)؛ به نقل از گروسی فرشی، مانی و بخشی‌پور رودسری، ۱۳۸۵) بیان کردند که ابعاد شخصیتی توافق و وظیفه‌شناسی با شادزیستی ارتباط مثبت دارند، به باور آن‌ها این دو ویژگی می‌توانند به عنوان عوامل تسهیل‌کننده تجارب مثبت در موقعیت‌های اجتماعی به شمار آیند و در نتیجه به افزایش احساس شادزیستی منتهی شوند.

خود نظم‌بخشی^۵ یکی دیگر از متغیرهای روان‌شناختی است که با سلامت روان (سالاری‌فر و مظاهری، ۱۳۸۹) و به تبع آن با شادزیستی همبستگی مثبت و معنادار دارد، به طوری که اختلال در خود نظم‌بخشی در بروز بسیاری از مشکلات، مؤثر شناخته می‌شود (رشید^۶، ۲۰۰۱). خود نظم‌بخشی سازه‌ای چند بعدی است که شامل فرایندهای شناختی، انگیزشی، هیجانی، اجتماعی و فیزیولوژیک در کنترل واکنش‌های هدف‌محور بوده و برای عملکرد روان‌شناختی سازش‌یافته لازم است (کالکینکس و هو، ۲۰۰۴؛ به نقل از قلعه‌بان، ۱۳۸۷). بامیستر و ووز (۲۰۰۴) خود نظم‌بخشی را به عنوان شیوه‌ای تعریف کرده‌اند که فرد پاسخ‌هایش را مهار می‌کند تا به اهدافش برسد. به طور کلی افراد خود نظم‌بخش رفتارهایشان را در جهت اهداف مطلوب و مورد نظر هدایت می‌کنند و سازش می‌دهند. افراد خود نظم‌بخش، ابتدا رفتار خود را بازبینی می‌کنند و در کنار این بازبینی درباره رفتارهای خود قضاوت می‌کنند. آن‌ها بر اساس معیارها و هدف‌هایی که برای خود برگزیده‌اند، تعیین می‌کنند که کدام یک از رفتارها با معیارها و هدف‌های شخصی‌شان هماهنگی دارد و کدام یک از آن‌ها ناهماهنگ است. بنابراین، بر اساس قضاوت‌هایشان، نسبت به خود واکنش نشان می‌دهند و برای رفتارهای خود تنبیه و پاداش در نظر می‌گیرند (بندورا^۷، ۱۹۹۷). خود نظم‌بخشی به ظرفیت فرد برای تعدیل رفتارها بر اساس شرایط و تغییرات محیط درونی و بیرونی نیز اطلاق می‌شود (سالاری‌فر و مظاهری،

-
1. Agreeableness
 2. Conscientious
 3. Jensen - Campbell
 4. McCrae & Costa
 5. Self-regulation
 6. Rasheed
 7. Bandura

(۱۳۸۹).

خود نظم بخشی به گونه‌ای که کارور و اسکیر^۱ (۱۹۹۸) مفهوم‌سازی کرده‌اند، مستلزم چهار توانایی است؛ اول اینکه خود نظم‌بخشی به استانداردها یا اهداف روشن برای دنبال کردن یا نگهداشتن نیاز دارد. این اهداف باید به گونه‌ای سازماندهی شوند که به مدیریت مؤثر تعارض در میان آن‌ها منتهی شود (فیتزسیمونز و بارق^۲، ۲۰۰۴). دوم اینکه خود نظم‌بخشی به خود نظارتی^۳ کافی نیاز دارد تا فرد بتواند فاصله بین رفتار و اهداف خود را تشخیص دهد. سوم اینکه خود نظم‌بخشی به انگیزه یا توانمندی کافی برای تغییر رفتار خود نیاز دارد. در نهایت اینکه خود نظم‌بخشی به مکانیسم‌های مؤثر برای تغییر رفتاری نیاز دارد (اشمایکل و بامیستر^۴، ۲۰۰۴).

بین خود نظم‌بخشی و سبک زندگی در ابعاد ورزش و فعالیت فیزیکی، کنترل تنش، تغذیه و عادات غذایی و رعایت اصول ایمنی رابطه مثبت معنادار وجود دارد، افراد خود نظم‌بخش توانایی برنامه‌ریزی و بازبینی انعطاف‌پذیرانه رفتار خویش را در صورت تغییر شرایط دارند و می‌توانند برای دستیابی به پیامدی مطلوب، ارضاء هدف‌های کوتاه‌مدت را به تأخیر بیندازند (براون^۵، ۱۹۹۸)؛ بنابراین، مهارت‌های خودنظم‌بخشی بالا می‌توانند جهت‌گیری هدف و ایجاد یک سطح زندگی مطلوب را تسهیل کنند (رضایی، اسفندیاری و سرو قد، ۱۳۸۹). هالفورد^۶ و همکاران (۲۰۰۱) نیز معتقد هستند برای ارتقاء رضایت زناشویی، نیاز به آموزش خودنظم‌بخشی در بافت رابطه است و همان‌گونه که پژوهش‌ها نشان داده‌اند بین رضایت زناشویی با بهزیستی، رضایت از زندگی و شادزیستی همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد (ایمان، احمدی و مجیدی، ۱۳۸۹).

با توجه به اهمیتی که شادزیستی در زندگی انسان دارد و از آنجایی که شناخت عوامل مرتبط با شادزیستی می‌تواند گامی در جهت افزایش شادی در جامعه باشد، پژوهش حاضر به

-
1. Carver & Scheier
 2. Fitzsimmons & Bargh
 3. Self-monitoring
 4. Schmeichel & Baumeister
 5. Brown
 6. Halford

بررسی رابطه خودمهارگری و خود نظم‌بخشی با شادزیستی در گروهی از دانشجویان اقدام می‌کند و فرضیه‌های پژوهش عبارت هستند از:

۱. بین ظرفیت خودمهارگری با شادزیستی رابطه معنادار وجود دارد.
۲. بین راهبردهای خودنظم‌بخشی با شادزیستی رابطه معنادار وجود دارد.

و سؤال پژوهش عبارت است از:

۱. نقش ظرفیت خودمهارگری و راهبردهای خودنظم‌بخشی در تبیین شادزیستی چقدر است؟

روش

پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی است. طرح پژوهش نیز از نوع طرح‌های پیش‌بین در مطالعات همبستگی است. دو متغیر، خودمهارگری و خود نظم‌بخشی، متغیرهای پیش‌بین و شادزیستی متغیر ملاک است. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دانشگاه گیلان در نیم‌سال اول سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ است که از بین آن‌ها نمونه‌ای به حجم ۱۸۷ نفر (۹۱ پسر و ۹۶ دختر) با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. ملاک تعیین حجم نمونه، استفاده از فرمول تاباچینک و فیدل (۲۰۰۱) و فرمول استیونز برای مطالعات رگرسیونی بوده است که حجم نمونه را به دو صورت پیشنهاد می‌دهند: هشت برابر تعداد متغیرهای پیش‌بین به علاوه پنجاه؛ یا تعداد متغیرهای پیش‌بین به علاوه صد و چهار. شایان ذکر است حجم نمونه بیش‌تری به دلیل افت احتمالی انتخاب شد. میانگین سنی کل دانشجویان ۲۳/۱۶ سال (انحراف استاندارد ۲/۴۲) با دامنه (۱۹-۳۱)، میانگین سنی دانشجویان دختر ۲۳/۱۰ سال (انحراف استاندارد ۲/۴۷) با دامنه (۱۹-۳۱) و نیز میانگین سنی دانشجویان پسر ۲۳/۲۲ سال (انحراف استاندارد ۲/۳۸) با دامنه (۱۹-۳۰) بود.

ابزار اندازه‌گیری عبارت بودند از:

مقیاس خودمهارگری تانگنی: این آزمون را در سال ۲۰۰۴، تانجی و همکاران ساخته‌اند و دارای ۳۶ ماده است که در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمره کل

افراد ۱۸۰-۳۶ است، رفیعی هنر و جان بزرگی (۱۳۸۹) برای بررسی اعتبار و روایی با اجرای این آزمون بر روی دو گروه از دانشجویان دوره کارشناسی، ضریب آلفای کرونباخ هر دو مطالعه را ۰/۸۹ به دست آوردند. در این پژوهش روایی این مقیاس برابر ۰/۸۸ و پایایی آن برابر ۰/۷۹ بود.

پرسشنامه شادزیستی آکسفورد: این پرسشنامه را در سال ۱۹۸۹، مایکل آرچیل و بر اساس پرسشنامه افسردگی بک^۱ تهیه کرده‌اند. این پرسشنامه شامل ۲۹ عبارت چهار گزینه‌ای است که نمره‌گذاری گزینه‌ها برای هر شرکت‌کننده از صفر تا سه متغیر است. بدین ترتیب، بالاترین نمره‌ای که شرکت‌کننده می‌تواند کسب کند، ۷۸ است که بیان‌کننده بالاترین حد شادزیستی بوده و کم‌ترین نمره این مقیاس صفر است که نشان‌دهنده ناراضی بودن آزمودنی از زندگی و افسردگی فرد است. نمره بهنجار این آزمون بین ۴۰ تا ۴۲ است. آرچیل^۲ و همکاران (۱۹۸۹)، به نقل از حقیقی، خوش‌کنش، شکرکن، شهنی بیلاق، و نیسی، (۱۳۸۵) پایایی این ابزار را به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن را پس از ۷ هفته ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. در این پژوهش روایی این مقیاس برابر ۰/۹۱ و پایایی آن برابر ۰/۸۲ بود.

پرسشنامه راهبردهای خودنظم بخشی عاطفی (صالحی و مورکانی، ۱۳۸۵): این پرسشنامه ۶ بعد شناختی، رفتاری، تمرکز بر موقعیت، تمرکز بر تغییر عاطفه، کاهش عواطف منفی، افزایش عواطف مثبت را می‌سنجد. پایایی این پرسشنامه بر روی ۶۰ نفر (۳۰ دختر و ۳۰ پسر) با استفاده از روش دو نیمه کردن ۰/۷۵ و با استفاده از کرونباخ آلفا ۰/۸۰ گزارش شده و روایی آن تأیید شده است (به نقل از باقری و یوسفی، ۱۳۸۸). در پژوهش حاضر نیز پایایی این مقیاس برابر ۰/۸۳ به دست آمد که رضایت بخش است.

بعد از انتخاب افراد مورد مطالعه و جلب رضایت و اطمینان خاطر آن‌ها از نظر هدف پژوهش، پرسشنامه‌های پژوهش به آن‌ها داده شد و توضیحات لازم درباره چگونگی تکمیل و تحویل آن ارائه شد. اجرای پرسشنامه‌ها به صورت گروهی بود و برای ایجاد اطمینان در افراد نمونه و جلوگیری از هرگونه سوگیری از افراد نمونه خواسته شد تا پرسشنامه‌ها را بدون نوشتن نام پس از تکمیل در صندوق خاصی قرار دهند که بدین منظور تعبیه شده بود.

-
1. Beck
 2. Argyle

یافته‌ها

پس از حذف مقادیر ناقص و پرت ۱۸۷ نفر وارد تحلیل شدند که از این تعداد ۹۱ نفر پسر و ۹۶ نفر دختر بودند. در جدول ۱ ضریب همبستگی بین ظرفیت خودمهارگری و راهبردهای خودنظم‌بخشی با شادزیستی و مؤلفه‌های آن گزارش شده است.

جدول ۱: ضریب همبستگی بین ظرفیت خودمهارگری و راهبردهای خودنظم‌بخشی با شادزیستی

متغیرها شاخص	احساس مثبت		تجربه مثبت		احساس منفی		تجربه منفی		شادزیستی	
	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r
ظرفیت خودمهارگری	۰/۱۰۶	۰/۱۵۰	۰/۱۱۴	۰/۱۱۹	۰/۳۳۱	۰/۰۰۰	۰/۲۹۵	۰/۰۰۰	۰/۲۷۸	۰/۰۰۰
راهبردهای خود نظم‌بخشی شناختی	۰/۱۸۸	۰/۰۱۰	۰/۱۹۴	۰/۰۰۸	۰/۰۹۹	۰/۱۷۶	۰/۱۵۲	۰/۰۳۸	۰/۲۱۱	۰/۰۰۴
رفتاری	۰/۱۷۱	۰/۰۲۰	۰/۱۱۱	۰/۱۳۲	۰/۰۷۱	۰/۳۳۳	۰/۰۲۳	۰/۷۵۷	۰/۰۶۴	۰/۳۸۴
تمرکز بر موقعیت	۰/۱۲۳	۰/۰۹۴	۰/۱۲۲	۰/۰۹۶	۰/۰۷۰	۰/۳۳۹	۰/۰۲۴	۰/۷۴۹	۰/۰۵۲	۰/۴۸۲
تمرکز بر تغییر عاطفه	۰/۲۲۷	۰/۰۰۲	۰/۱۶۶	۰/۰۲۳	۰/۰۴۶	۰/۵۲۸	۰/۰۹۸	۰/۱۷۲	۰/۱۸۰	۰/۰۱۴
کاهش عاطفه منفی	۰/۱۳۳	۰/۰۶۹	۰/۱۱۸	۰/۱۰۹	۰/۰۳۶	۰/۶۲۶	۰/۰۲۲	۰/۷۶۳	۰/۰۶۴	۰/۳۸۳
افزایش عاطفه مثبت	۰/۲۷۰	۰/۰۰۰	۰/۲۳۳	۰/۰۰۱	۰/۰۹۸	۰/۱۸۲	۰/۲۳۷	۰/۰۰۱	۰/۲۸۳	۰/۰۰۰

نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان می‌دهد که بین راهبردهای خودنظم‌بخشی شناختی، تمرکز بر تغییر عاطفه و افزایش عاطفه مثبت با نمره کل شادزیستی و خرده‌مقیاس‌های احساس مثبت و تجربه مثبت آن همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین نتایج آزمون همبستگی بیان‌کننده وجود رابطه منفی معنادار بین راهبردهای شناختی، رفتاری و تمرکز بر تغییر عاطفه خودنظم‌بخشی و ظرفیت خودمهارگری با نمره کل شادزیستی است. بین راهبرد کاهش عاطفه منفی با خرده‌مقیاس تجربه منفی رابطه مثبت معنادار وجود دارد.

برای بررسی و کنترل داده‌های پرت از روش ماهاالا نوبایس استفاده شد. به این صورت که تعداد متغیرهای پیش‌بین به عنوان درجات آزادی برای تعیین مقدار مجذور کای بحرانی استفاده شد و مقادیری که خارج از این دامنه بودند به عنوان داده پرت شناسایی شدند. در پژوهش حاضر پس از تعیین داده‌های پرت، آن‌ها از تحلیل حذف شدند. برای تعیین سهم هر

یک از متغیرهای خودمهارگری و راهبردهای خودنظم‌بخشی بر واریانس شادزیستی، خودمهارگری و راهبردهای خودنظم‌بخشی (شناختی، رفتاری، تمرکز بر موقعیت، تمرکز بر تغییر عاطفه، کاهش عواطف منفی، افزایش عواطف مثبت) به عنوان متغیرهای پیش‌بین و شادزیستی به عنوان متغیر ملاک وارد معادله رگرسیون گام به گام شدند. قبل از ارائه نتایج رگرسیون، در جدول ۲ نتایج مربوط به بررسی خطی بودن رابطه متغیرهای پیش‌بین با ملاک گزارش شده است.

جدول ۲: نتایج بررسی خطی بودن رابطه شادزیستی با خودمهارگری و راهبردهای خودنظم‌بخشی

رابطه	Fخطی بودن	سطح معناداری	Fانحراف از خطی بودن	سطح معناداری
شادزیستی با خودمهارگری	۱۵/۸۵۱	۰/۰۰۰	۱/۰۸۵	۰/۳۵۰
شادزیستی با راهبرد شناختی	۹/۴۴۷	۰/۰۰۳	۱/۴۰۹	۰/۰۷۳
شادزیستی با راهبرد رفتاری	۸/۹۳۶	۰/۰۰۳	۰/۸۱۹	۰/۴۸۵
شادزیستی با راهبرد تمرکز بر موقعیت	۴/۵۱۱	۰/۰۳۵	۰/۴۸۷	۰/۶۹۱
شادزیستی با راهبرد تمرکز بر تغییر عاطفه	۵/۷۹۲	۰/۰۱۷	۰/۷۶۵	۰/۸۶۳
شادزیستی با راهبرد کاهش عواطف منفی	۹/۹۴۹	۰/۰۰۲	۱/۰۸۰	۰/۳۵۶
شادزیستی با راهبرد افزایش عواطف مثبت	۱۶/۲۷۵	۰/۰۰۰	۱/۰۳۶	۰/۴۲۶

با توجه به جدول ۲ آماره f انحراف از خطی بودن برای رابطه شادزیستی با خودمهارگری و راهبردهای خودنظم‌بخشی معنادار نیست. آماره f خطی بودن برای رابطه شادزیستی با خودمهارگری و راهبردهای خودنظم‌بخشی معنادار است. بنابر این، می‌توان نتیجه گرفت رابطه متغیرهای خودمهارگری و راهبردهای خودنظم‌بخشی با شادزیستی خطی است. در جدول ۳ نتایج تحلیل رگرسیون نشان داده شده‌اند.

جدول ۳: خلاصه مدل رگرسیون و مشخصه‌های آماری رگرسیون شادزیستی بر خودمهارگری و راهبردهای خودنظم‌بخشی

متغیر	R	R2	B	SEB	Beta	t	f
راهبرد افزایش عواطف مثبت	۰/۲۸۳	۰/۰۸۰	۰/۲۹۱	۰/۰۷۱	۰/۲۸۳**	۴/۰۲۰	۱۶/۱۶۰
خودمهارگری	۰/۴۱۰	۰/۱۶۸	۰/۲۲۹	۰/۰۵۲	۰/۲۹۶**	۴/۳۹۵	۱۸/۵۳۶

**p ≤ ۰/۰۱, *p ≤ ۰/۰۵

نتایج تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد که از میان متغیرهای پیش‌بین تنها دو متغیر توانستند به‌طور تفکیکی تغییرات شادزیستی را در کل دانشجویان پیش‌بینی کنند؛ به این ترتیب که راهبرد افزایش عواطف مثبت خودنظم‌بخشی و ظرفیت خودمهارگری قادر هستند به شیوه سلسله‌مراتبی تغییرات شادزیستی را به‌طور معنادار پیش‌بینی کنند که در این میان سهم راهبرد افزایش عواطف مثبت خودنظم‌بخشی ۸٪ و ظرفیت خودمهارگری ۹٪ است.

در مجموع این متغیرها قادر هستند ۱۷٪ از میزان تغییرات متغیر ملاک را پیش‌بینی کنند. ضریب تأثیر راهبرد افزایش عواطف مثبت خودنظم‌بخشی و ظرفیت خودمهارگری به ترتیب $B=۰/۲۹۱$ و $B=۰/۲۲۹$ است که این دو متغیر به صورت مثبت شادزیستی را در دانشجویان پیش‌بینی می‌کنند. تبیین ۱۷٪ واریانس شادزیستی توسط راهبرد افزایش عواطف مثبت خودنظم‌بخشی و ظرفیت خودمهارگری نشان‌دهنده آن است که عوامل دیگری نیز در پیش‌بینی شادزیستی نقش دارند که در این پژوهش بررسی نشده است.

برای مقایسه ظرفیت خودمهارگری، شادزیستی و راهبردهای خودنظم‌بخشی در دو گروه دانشجویان دختر و پسر از آزمون t استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین نمرات دانشجویان دختر و پسر در ظرفیت خود مهارگری، شادزیستی و راهبردهای خودنظم‌بخشی (df=۱۸۵, n=۱۸۷)

متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار	خطای معیار میانگین	t
ظرفیت خود مهارگری	پسر	۱۰۶/۶۴	۱۱/۵۶۵	۱/۲۱۲	-۰/۹۳
	دختر	۱۰۴/۸۵	۱۴/۴۰۳	۲/۱۵	
شادزیستی	پسر	۵/۳۹۶	۳/۶۴۲	۰/۳۸۲	-۰/۳۷۹
	دختر	۵/۲۰۸	۳/۱۰۱	۰/۳۱۶	
احساس مثبت	پسر	۷/۷۰۳	۲/۹۵۷	۰/۳۱۰	۱/۴۱۹
	دختر	۳/۳۸۵	۳/۵۷۰	۰/۳۶۴	
احساس منفی	پسر	۵/۵۳۴	۲/۸۹۷	۰/۳۰۴	۰/۸۲۳
	دختر	۶/۲۸۱	۲/۸۷۲	۰/۲۹۳	
تجربه منفی	پسر	۵/۶۰۴	۳/۵۲۷	۰/۳۶۹	-۰/۵۰۴
	دختر	۵/۳۲۳	۴/۰۷۹	۰/۴۱۶	
شادزیستی	پسر	۹/۳۵۱	۱/۵۶۰	۱/۱۰۵	۰/۲۸۹
	دختر	۱۰/۸۲۵	۱/۹۹۰	۰/۹۸۰	
شناختی	پسر	۳۸/۱۹۸	۸/۴۶۲	۰/۸۸۷	۰/۷۲۷
	دختر	۳۹/۳۳۳	۱۲/۴۲۱	۱/۲۶۸	
راهبردهای خودنظم‌بخشی رفتاری	پسر	۸۳/۰۰۰	۱۷/۸۲۱	۱/۸۶۸	۰/۵۱۲
	دختر	۸۴/۳۷۵	۱۸/۸۴۴	۱/۹۲۳	
تمرکز بر موقعیت	پسر	۵۹/۹۸۹	۱۲/۴۰۳	۱/۳۰۱	۰/۷۶۴
	دختر	۶۱/۴۵۸	۱۳/۷۹۶	۱/۴۰۸	
تمرکز بر تغییر عاطفه	پسر	۸۴/۵۸۲	۱۴/۲۷۸	۱/۴۹۷	۰/۳۶۰
	دختر	۶۵/۴۴۸	۱۸/۲۳۱	۱/۸۶۱	
کاهش عواطف منفی	پسر	۸۳/۶۴۸	۱۶/۹۰۲	۱/۷۷۲	۰/۶۸۰
	دختر	۸۵/۴۳۷	۱۸/۹۳۱	۱/۹۳۲	
افزایش عواطف مثبت	پسر	۳۰/۳۴۰	۸/۴۳۳	۰/۸۸۴	۰/۶۰۹
	دختر	۳۱/۲۱۹	۱۱/۰۴۰	۱/۱۲۸	

**p ≤ ۰/۰۱, *p ≤ ۰/۰۵

با توجه به نتایج جدول بالا، تفاوت میانگین نمرات دانشجویان دختر و پسر در هیچ یک از متغیرهای پژوهش معنادار نیست.

برای مقایسه ظرفیت خود مهارگری، شادزیستی و راهبردهای خودنظم‌بخشی در دو گروه دانشجویان مجرد و متأهل از آزمون t استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴: نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین نمرات دانشجویان مجرد و متأهل در ظرفیت خودمهارگری، شادزیستی و راهبردهای خودنظم‌بخشی (df=۱۸۵, n=۱۸۷)

متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار	خطای معیار میانگین	t
ظرفیت خودمهارگری	مجرد	۱۰۵/۴۲	۱۲/۹۸۵	۱/۰۰۵	-۰/۸۵۹
	متأهل	۱۰۸/۱۰	۱۴/۱۰۱	۳/۱۵۳	
شادزیستی					
احساس مثبت	مجرد	۴/۹۸۲	۲/۸۶۳	۰/۲۲۱	-۳/۸۶۲**
	متأهل	۷/۹۵۰	۵/۵۷۷	۱/۲۴۷	
تجربه مثبت	مجرد	۷/۸۱۴	۳/۲۲۹	۰/۲۵۰	-۲/۹۲۵**
	متأهل	۱۰/۰۵۰	۳/۲۳۶	۰/۷۲۳	
احساس منفی	مجرد	۶/۱۶۸	۲/۸۳۸	۰/۲۲۰	۰/۷۵۸
	متأهل	۵/۶۵۰	۳/۲۶۵	۰/۷۳۰	
تجربه منفی	مجرد	۵/۶۸۹	۳/۷۹۹	۰/۲۹۴	۲/۴۰۰*
	متأهل	۳/۵۵۰	۳/۴۵۶	۰/۷۷۳	
شادزیستی	مجرد	۰/۹۴۰	۹/۷۷۱	۰/۷۵۶	-۳/۳۷۶**
	متأهل	۸/۸۰۰	۱۰/۴۰۵	۰/۳۲۷	
راهبردهای خودنظم‌بخشی					
خودنظم‌بخشی	مجرد	۳۸/۴۶۷	۱۰/۶۹۸	۰/۸۲۸	-۱/۱۶۳
	متأهل	۴۱/۴۰۰	۱۰/۲۸۷	۲/۳۰۰	
شناختی	مجرد	۸۴/۱۷۳	۱۸/۳۵۱	۱/۴۲۰	۱/۰۰۹
	متأهل	۷۹/۸۰۰	۱۸/۰۰۵	۴/۰۲۶	
رفتاری	مجرد	۶۱/۲۱۰	۱۳/۱۴۶	۱/۰۱۷	۱/۴۰۸
	متأهل	۵۶/۸۵۰	۱۲/۵۸۸	۲/۸۱۵	
تمرکز بر موقعیت	مجرد	۶۴/۶۴۱	۱۶/۳۶۸	۱/۲۶۶	-۰/۹۳۰
	متأهل	۶۸/۲۵۰	۱۶/۶۶۰	۳/۷۲۵	
تمرکز بر تغییر عاطفه	مجرد	۸۴/۶۱۱	۱۷/۵۳۶	۱/۳۵۷	۰/۰۹۶
	متأهل	۸۴/۲۰۰	۲۱/۵۹۱	۴/۸۲۸	
کاهش عواطف منفی	مجرد	۳۰/۶۷۱	۱۰/۰۲۸	۰/۷۷۶	-۰/۴۸۴
	متأهل	۳۱/۸۰۰	۸/۲۶۳	۱/۸۴۷	

**p ≤ ۰/۰۱, *p ≤ ۰/۰۵

با توجه به نتایج جدول بالا، تفاوت میانگین نمرات دانشجویان مجرد و متأهل در متغیر شادزیستی و خرده‌مقیاس‌های احساس مثبت، تجربه مثبت و تجربه منفی معنادار است. با توجه

به میانگین‌های دو گروه، دانشجویان متأهل نسبت به دانشجویان مجرد دارای احساس مثبت، تجربه مثبت و شادزیستی بیش‌تری هستند؛ در حالی که، تفاوت معناداری بین نمرات دانشجویان مجرد و متأهل در متغیرهای احساس منفی، ظرفیت خودمهارگری و راهبردهای خودنظم‌بخشی مشاهده نشد.

بحث و نتیجه‌گیری

شادزیستی در برگرفته چند مفهوم ذهنی مثل شادمانی، خشنودی، لذت و خوشایندی است اما به معنای خوش‌بینی بی‌اساس و خودفریبی، انکار واقعیت‌ها و ندیدن مشکلات خود و دیگران نیست. آنچه از بطن این واژه مشخص می‌شود، این است که شادزیستی در ارتباط با عوامل و متغیرهای مختلف و در اثر تأثیر این عوامل معانی متفاوتی پیدا می‌کند و با متغیرهای مختلفی در ارتباط است که از بین این متغیرها پژوهش حاضر رابطه ظرفیت خودمهارگری و خودنظم‌بخشی با شادزیستی را بررسی می‌کند.

نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین ظرفیت خودمهارگری با نمره کل شادزیستی رابطه مثبت و با خرده‌مقیاس‌های احساس منفی و تجربه منفی رابطه منفی و معنادار وجود دارد که این یافته‌ها با نتایج پژوهش تانجی، بامیستر، و بون (۲۰۰۴) مبنی بر وجود رابطه مثبت بین خودمهارگری و سازگاری روان‌شناختی و بهزیستی و برخی از پژوهش‌های دیگر مبنی بر وجود رابطه منفی و معنادار بین خودمهارگری پایین با دامنه وسیعی از رفتارهای وابسته به سلامت از جمله فعالیت‌های مجرمانه (پرات و کیولن ۲۰۰۰)، سوءاستفاده قانونی و غیرقانونی از دارو (وود، فیفرام، و آرن‌کلیو^۱، ۱۹۹۳)، رفتارهای جنسی خطرناک و رانندگی خطرآفرین (جونز و کویزبری، ۲۰۰۴) همخوان است (به نقل از لایرد، مارکز و ماررو^۲، ۲۰۱۱). تبیین احتمالی این یافته این است که در فرایند خودمهارگری از منظر دینی و علمی بر عواملی مثل خودآگاهی و شناخت فرد از خودش، استفاده از راهبردهای مناسب، نظارت و ارزیابی فردی بر روند رسیدن به اهداف و انتخاب‌های آگاهانه و آزاد تأکید می‌شود که چنین کنترل و مدیریتی که خود ایفا می‌کند، می‌تواند در رشد و بالندگی، احساس رضایت و شایستگی، تقویت اعتماد به نفس و شادزیستی نقش اساسی داشته باشد؛ در واقع شخص

-
1. Wood, Pfefferbaum & Arneklev
 2. Laired, Marks & Marrero

خودمهارگر در مواجهه با پیچیدگی‌ها و وسعت دنیای درون و بیرون از خود، با اتصال پیوسته به منبعی نامحدود و مطلق که فراتر از همه وسعت درون و بیرون اوست، می‌تواند احساس کنترل، رضایت و شادی داشته باشد.

از میان خرده‌مقیاس‌های خود نظم‌بخشی بین راهبرد شناختی، رفتاری و تمرکز بر تغییر عاطفه با نمره کل شادزیستی و خرده‌مقیاس‌های احساس مثبت و تجربه مثبت، رابطه مثبت معنادار و با تجربه منفی رابطه منفی معنادار وجود داشت؛ بین راهبرد کاهش عاطفه منفی با خرده‌مقیاس تجربه منفی رابطه مثبت معنادار دیده شد و بین راهبرد افزایش عاطفه مثبت با خرده‌مقیاس‌های احساس مثبت و نمره کل شاد زیستی رابطه مثبت معنادار وجود داشت. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های قبلی که نشان دادند بین خودنظم‌بخشی با سلامت روان (سالاری‌فر و مظاهری، ۱۳۸۹)؛ مدیریت مؤثر تعارض (فیتزسیمونز و بارق، ۲۰۰۴)؛ ایجاد یک سطح زندگی مطلوب (رضایی، اسفندیاری و سر و قد، ۱۳۸۹) و ارتقاء رضایت زناشویی (هالفورد و همکاران، ۲۰۰۱) رابطه مثبت و معنادار وجود دارد و نتایج پژوهش رشید (۲۰۰۱) همسو است مبنی بر اینکه کاهش خودنظم‌بخشی با بروز مشکلات مختلف و تجارب منفی رابطه مثبت معنادار دارد. خودتنظیمی به فرد اجازه می‌دهد که نحوه رفتار خود را برای رسیدن به اهداف و ایده‌آل‌های ارزیابی کند و چنانچه رفتارهای متناسب با استانداردها و اهدافش باشند، رفتارشان را خوب ارزیابی می‌کند و این ارزیابی مطلوب می‌تواند به خوشحالی و شادی فرد منجر شود و اگر رفتارهای فرد با اهدافش تناسب نداشته باشد، فرد تلاش می‌کند با تغییر رفتارهایش به اهدافش دست یابد. بنابراین، افراد خودنظم‌بخش راهبردهای شناختی در اختیار دارند که می‌توانند در مواقع لزوم در جهت تغییرات مطلوب و بهزیستی از آن‌ها استفاده کنند.

نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام به گام، نشان داد که متغیرهای ظرفیت خودمهارگری و راهبرد افزایش عواطف مثبت قادر هستند ۱۷٪ از واریانس شادزیستی دانشجویان را تبیین کنند، به این ترتیب که افزایش سطوح راهبرد افزایش عواطف مثبت و ظرفیت خودمهارگری به افزایش شادزیستی منجر می‌شود. این یافته‌ها با نتایج پژوهش محمدی مصیری، شفیعی فرد، داوری، و بشارت (۱۳۹۱) همسو است که رابطه مثبت خودمهارگری و شادزیستی را نشان می‌دهد. در واقع ظرفیت هر فرد در به‌کارگیری

خودنظم‌بخشی و خودمهارگری موجب سازش‌یافتگی روان‌شناختی فرد می‌شود و همچنین باعث همنوایی فرد با نیازها و الزامات زندگی گروهی می‌شود. افرادی که ظرفیت‌های بالاتری در این توانایی‌ها دارند، بهتر از دیگران می‌توانند زندگی خود را مدیریت کنند، با مسائل کنار بیایند، خشم خود را مهار کنند و به تعهدات خود عمل کنند که مجموع این عوامل در افزایش شادزیستی مؤثر هستند، همچنین به نظر می‌رسد افرادی که در این گونه مهارت‌ها ضعیف‌تر هستند اضطراب، افسردگی و تنیدگی بیش‌تری را تجربه می‌کنند و در مهار احساسات و رفتارهای منفی خود و ابراز متناسب این احساسات و رفتارها ناموفق هستند که این خود می‌تواند به کاهش احساس شادزیستی منجر شود.

بین میانگین نمرات دانشجویان دختر و پسر در متغیرهای خودمهارگری و خودنظم‌بخشی تفاوت معناداری دیده نشد. این یافته‌ها با نتایج پژوهش هی^۱ (۲۰۰۱) همسو است که نشان داد میان زنان و مردان از لحاظ خودمهارگری تفاوت معناداری وجود ندارد و با یافته‌های برخی از پژوهش‌ها مبنی بر این که خودمهارگری زنان به طور قابل ملاحظه‌ای بالاتر از مردان است (کاپل، هوپ و اسکات^۲، ۲۰۰۵؛ بورت، سیمون و لیزل^۳، ۲۰۰۶) ناهمسو است. بالا بودن خودمهارگری زنان از مردان در این پژوهش‌ها می‌تواند ناشی از تفاوت برخورد والدین با توجه به نوع جنسیت فرزندشان باشد. در واقع والدین بر عملکرد دختران نظارت بیش‌تری می‌کنند و نه تنها فرصت و شرایط خطرپذیری را برای آن‌ها فراهم نمی‌کنند، بلکه تا حد امکان از چنین تجاربی آن‌ها را بر حذر می‌دارند. به عبارتی دیگر خودمهارگری پیامد اجتماعی شدن جنسیتی است که به نوبه خود می‌تواند باعث تفاوت خودمهارگری دختران و پسران شود. با این حال در تبیین فقدان تفاوت معنادار در نمرات دانشجویان دختر و پسر، در سه متغیر سبک حل مسئله، خودمهارگری و خودنظم‌بخشی می‌توان به آموزش‌های مشابهی اشاره کرد که معمولاً این افراد (صرف نظر از جنسیت آن‌ها) در جریان تربیت خود از والدین، نهادهای آموزشی، مراکز آموزش عالی، رسانه‌های جمعی، صدا و سیما، اینترنت و سایر منابع اطلاعاتی دریافت می‌کنند که تمامی این آموزش‌ها بر نکات مشترکی در استفاده از راهبردهای درست، مناسب و منطقی تأکید می‌کنند؛ همچنین با توجه به اینکه نمونه‌های پژوهش در یک جامعه و فرهنگ رشد کرده‌اند، فرهنگ و عوامل محیطی مشترک نیز می‌تواند در این فقدان تفاوت

-
1. Hay
 2. Chapple, Hope & Scott
 3. Burt, Simons & Leslie

تأثیرگذار باشد.

تفاوت میانگین نمرات دانشجویان دختر و پسر در متغیر شادزیستی و خرده‌مقیاس‌های آن معنادار نبود، این یافته با نتایج پژوهش کامینز^۱ و همکاران (۲۰۰۳؛ به نقل از هاشمیان و همکاران، ۱۳۸۶) ناهمخوان است؛ آن‌ها در پژوهش خود میزان بهزیستی و شادزیستی مردم استرالیا را بررسی کردند و به این نتیجه دست یافتند که میزان شادزیستی زنان استرالیایی به طور معناداری بالاتر از میزان بهزیستی و شادزیستی مردان استرالیایی است. ولی با نتایج پژوهش دینر و همکاران (۱۹۹۷)؛ پورشریفی و همکاران (۱۳۸۴) و دبیری، دلاور و صرامی (۱۳۹۰) همسو است؛ این موضوع نشان می‌دهد که ممکن است عوامل اجتماعی و متغیرهای محیطی در مقایسه با جنسیت در شادزیستی نقش مهم‌تری ایفا کنند. همچنین با وجود اینکه زنان هیجانانگیز مثبت‌تری را گزارش می‌کنند، در عین حال هیجانانگیز منفی گزارش شده توسط آن‌ها بیش از مردان است و با احتمال بالاتری نسبت به مردان از اختلالات خلقی منفی رنج می‌برند، اما میزان شادمانی آن‌ها به اندازه مردان است (هاشمیان و همکاران، ۱۳۸۶).

تفاوت میانگین نمرات دانشجویان مجرد و متأهل در متغیرهای خودمهارگری و خودنظم‌بخشی از لحاظ آماری معنادار نبود، در تبیین این یافته شاید بتوان گفت این فضاها آموزشی و تحصیلی متفاوت است که زمینه‌ساز یادگیری خودمهارگری و خودنظم‌بخشی متفاوت می‌شود و این فضاها می‌توانند در یادگیری، تقویت و تضعیف و تغییر خودمهارگری و خودنظم‌بخشی مؤثر باشند، اما از آنجایی که دانشجویان مورد مطالعه در پژوهش حاضر، محیط تحصیلی، فضای آموزشی، محرومیت‌ها و فرصت‌هایی که در این محیط‌ها در اختیارشان قرار دارد و شرایط آموزشی و تحصیلی بسیار مشابهی را تجربه می‌کنند و تجارب آموزشی آن‌ها نسبتاً یکسان است، ظرفیت خودمهارگری و خودنظم‌بخشی مشابهی را به کار می‌برند.

تفاوت میانگین نمرات دانشجویان مجرد و متأهل در متغیر شادزیستی و خرده‌مقیاس‌های احساس مثبت، تجربه مثبت و تجربه منفی معنادار بود، به این ترتیب که دانشجویان متأهل نسبت به دانشجویان مجرد دارای احساس مثبت، تجربه مثبت و شادزیستی بیش‌تری بودند. این نتیجه با نتیجه‌گیری مایرز و دینر (۱۹۹۷) ناهمسو است که بیان کردند بین وضعیت تأهل و رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود ندارد. همچنین این یافته با نتیجه پژوهش خسروی و خاقانی‌فرد (۱۳۸۶) ناهمسو است که نشان دادند زنان متأهل نسبت به زنان مجرد مشکلات

روان‌شناختی بیش‌تری را تجربه می‌کنند و رضایت از زندگی کم‌تری دارند؛ این ناهمخوانی می‌تواند به دلیل استفاده از ابزارهای متفاوت سنجش و جامعه آماری متفاوت این پژوهش‌ها باشد. همسو با پژوهش حاضر از دیدگاه مایرز کاروسو و سالووی^۱ (۲۰۰۰) افراد متأهل، شادتر از افراد مجرد یا مطلقه هستند. همچنین این یافته با یافته‌های تسو و تیو^۲ (۲۰۰۱)؛ به نقل از هاشمیان و همکاران، (۱۳۸۶)؛ ماستکاسا^۳ (۱۹۹۴)؛ به نقل از هاشمیان و همکاران، (۱۳۸۶) و کی‌یز^۴ (۲۰۰۲)؛ به نقل از هاشمیان و همکاران، (۱۳۸۶) همخوانی دارد مبنی بر اینکه افراد متأهل شادمان‌تر از افراد مطلقه، مجرد یا بیوه هستند. در تبیین شادزیستی بیش‌تر دانشجویان متأهل نسبت به دانشجویان مجرد شاید بتوان به پیامدهای مثبت تأهل از جمله تأثیر حمایت روانی، ارتباط صمیمی، همدلی و سرمایه‌گذاری عاطفی همسر در ایجاد آرامش و نقش یک همسر در درک دنیای درونی فرد اشاره کرد.

از آنجایی که دانشجویان هر جامعه نیروی انسانی و سازندگان فردای آن جامعه هستند شادزیستی و رضایت آن‌ها از زندگی اهمیت زیادی دارد. بنابراین، بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر و وجود رابطه معنادار بین خودمهارگری و خودنظم‌بخشی با شادزیستی از یک طرف و قابل‌تغییر و آموزش بودن این مهارت‌ها از طرف دیگر، پیشنهاد می‌شود فعالیت‌های آموزشی در جهت تقویت بهزیستی به ویژه آموزش مهارت‌های لازم برای بهبود ظرفیت‌های خودمهارگری و خودنظم‌بخشی توسعه یابد. بنابراین، می‌توان با بهره‌گیری از امکانات رسانه‌های جمعی و استفاده از تخصص و توانمندی‌های اساتید و روحانیون در دانشگاه‌ها، به بهبود ظرفیت خودمهارگری و خودنظم‌بخشی دانشجویان کمک کرد و بهبود این مهارت‌ها در دانشجویان زمینه سلامت روانی و جسمانی آن‌ها را فراهم کرده و از بروز بسیاری از آسیب‌های فردی، ناامنی‌ها و ناهنجاری‌های اجتماعی می‌کاهد. همچنین پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های بعدی، دیگر متغیرهای مؤثر بر شادزیستی مثل خوش‌بینی، مذهب، امید، کمال‌گرایی بررسی شوند.

سپاسگزاری

با تشکر از دانشجویان دانشگاه گیلان و تمامی کسانی که در تهیه و تدوین هر چه بهتر این پژوهش یاریگر ما بودند.

-
1. Mayer, Caruso & Salovey
 2. Tsow & Tiu
 3. Mastekasa
 4. Keyes

منابع

- ابوالمعالی الحسینی، خدیجه، مهران، گلنار، منادی، مرتضی، خسروی، زهره و ناظرزاده کرمانی، فرشته (۱۳۸۸). تأثیر روش آموزش شناختی-رفتاری بر ارتقاء برخی از مؤلفه‌های شناخت اجتماعی بزهکاران پسر. *مطالعات روان‌شناختی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهراء*، ۵، (۲)، ۱۹-۱.
- ایمان، محمد تقی، احمدی، حبیب و مجیدی، مریم (۱۳۸۹). بررسی عامل‌های اجتماعی-اقتصادی مرتبط با رضایتمندی زنانوشویی مهاجرین در مناطق نفت‌خیز جنوب: مطالعه موردی شهرستان جم (شهرک توحید). *فصلنامه زن و جامعه*، ۱، (۲)، ۲۶-۱.
- باقری، فریبرز و یوسفی، حسینه (۱۳۸۸). سخت رویی، باورهای خود کارآمدیو راهبردهای خود تنظیمی عاطفی در دانش آموزان دختر. *مجله اندیشه و رفتار*، ۴، (۱۴)، ۴۶-۳۵.
- پاییزی، مریم، شهرآرای، مهرناز، فرزاد، ولی‌اله و صفایی، پریش (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر شادکامی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه دوم رشته علوم تجربی دبیرستان‌های تهران. *مطالعات روان‌شناختی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهراء*، ۳، (۴)، ۴۳-۲۵.
- پورشریفی، حمید و پیروی، حمید (۱۳۸۴). طرح بررسی بهداشت روانی دانشجویان ورودی سال ۱۳۸۳ در دانشگاه‌های تحت پوشش وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، چکیده کاربردی گزارش کشوری، معاونت دانشجویی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، دفتر مرکزی مشاوره، معاونت دانشجویی فرهنگی مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران.
- حقیقی، جمال، خوش کنش، ابوالقاسم، شکرکن، حسین، شهنی ییلاق، منیجه و نیسی، عبدالکظم (۱۳۸۵). رابطه الگوی پنج عاملی شخصیت با احساس شادکامی در دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه شهید چمران. *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*، ۳، (۱۳)، ۱۸۸-۱۶۳.
- خسروی، زهره و خاقانی فرد، میترا (۱۳۸۶). بررسی عوامل مرتبط با سلامت روان زنان شاغل در بخش‌های مدیریتی، کارشناسی، و خدماتی مراکز غیر دولتی شهر تهران. *مطالعات زنان*، ۵، (۱)، ۴۴-۲۷.
- دبیری، سولماز، دلاور، علی و صرامی، غلامرضا (۱۳۹۱). نقش پیش‌بینی کننده سبک‌های

فرزندپروری و حرمت خود در شادکامی دانشجویان. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، ۲۰، (۷)، ۱-۱۶.

رضایی، آرمیدخت، اسفندیاری، فریبا و سروقد، سیروس (۱۳۸۹). بررسی رابطه نگرش خوردن و خود تنظیمی با سبک زندگی در زنان چاق و لاغر، فصلنامه زن و جامعه، ۱، (۱)، ۱۱۳-۱۲۸.

رفیعی هنر، حمید و جان بزرگی، مسعود (۱۳۸۹). رابطه جهت‌گیری مذهبی و خودمهارگری. روان‌شناسی و دین، ۳، ۱، ۳۱-۴۲.

زارعی، حیدر علی و مرندی، احمد (۱۳۹۰). ارتباط راهبردهای یادگیری و سبک‌های حل مسئله با پیشرفت تحصیلی. فصلنامه اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی، ۶، (۳)، ۲۱۰-۲۳۰.
سالاری‌فر، محمد حسین و مظاهری، محمد علی (۱۳۸۹). رابطه فراشناخت و استعاره با خود نظم‌بخشی، تازه‌های علوم شناختی، ۱، ۱-۱۲.

قلعه‌بان، مریم (۱۳۸۷). بررسی و مقایسه ناگویی خلقی و خود تنظیم‌گری در افراد مبتلا به سوء مصرف مواد و افراد غیر مبتلا. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.

کشاوری، امیر؛ مولوی، حسین و کلانتری، مهرداد (۱۳۸۷). رابطه بین سرزندگی و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی با شادکامی در مردم شهر اصفهان. مطالعات روان‌شناختی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهراء، ۴، (۴)، ۴۵-۶۴.

گروسی فرشی، میر تقی، مانی، آرش و بخشی‌پور رودسری، عباس (۱۳۸۵). بررسی ارتباط بین ویژگی‌های شخصیتی و احساس شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه تبریز، فصلنامه علمی-پژوهشی روان‌شناسی دانشگاه تبریز، ۱، (۱)، ۱۴۲-۱۵۸.

محمدی مصیری، فرهاد، شفیعی فرد، یعقوب، داوری، مزده و بشارت، محمد علی (۱۳۹۱). نقش خودمهارگری، کیفیت رابطه با والدین و محیط مدرسه در سلامت روانی و رفتارهای ضداجتماعی نوجوانان. روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۸، (۳۲)، ۳۹۷-۴۰۴.

هاشمیان، کیانوش، پورشهریاری، مه سیما، بنی جمالی، شکوه السادات و گلستانی بخت، طاهره (۱۳۸۶). بهزیستی ذهنی و شادمانی در جمعیت تهران. مطالعات روان‌شناختی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهراء، ۳، (۳)، ۱۶۳-۱۴۳.

- Bandura, A. (1997). *Social learning theory*. Engle wood Cliffs, N. J. Prentice Hall.
- Brown, J.M. (1998). *Self-Regulation and the Addictive Behaviors*. In W.R. Miller & N. Heather (Eds.). *Treating Addictive Behaviors* (PP. 61-73). New York Plenum Press.
- Burt, C.H., Ronald, L., Simons & Leslie G. (2006). A Longitudinal Test of the Effects of Parenting and the Stability of Self-Control: Negative Evidence for the General Theory of Crime. *Criminology*, 44, 353-396.
- Carver, C.S., & Scheier, M.F. (1998). *On the self - regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Chapple, C.L., Trina, L. Hope, & Scott W. (2005). The Direct and Indirect Effects of Parental bonds, Parental Drug Use, and Self-Control on Adolescent Substance Use. *Journal of Child and Adolescent Substance Use*, 14, 17-38.
- Diener, E., Oishi, S., & Tiandis, H. (1997). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 482-93.
- Diener, E., Suh, E.M., & Lucas, R.E. (2002). Subjective wellbeing: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Duckworth, A.L., & Seligman, M. E.P. (2006). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16, 939-944.
- Emmonse, R., & MC Cullough, M.E. (2003). *The Psychology of Graduate*, Oxford University Press, New York.
- Fitzsimmons, G.M., & Bargh, J.A. (2004). Automatic self-regulation. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp.151-170). New York: Guilford Press.
- Geyer, A., & Baumeister, R. (2005). *Religion, mortality, and self concept*. Pp 412-432 in *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*, edited by R. F. Palutzian and C. L. Park. New York: Guilford Press.
- Halford, W.K., Sanders, M.R., & Behrence, B.C. (2001). Can skills training prevent relationship problems in at-risk couples? Fear- year effects of a behavioural relationship education program. *American Journal of family psychology*, 15, 750-768.
- Hay, C. (2001). Parenting, Self-Control, and Delinquency: A Test of Self-Control Theory. *Criminology*, 39, 707-736.
- Jensen - Campbell, L.A. (2002). Agreeableness, conscientiousness and effortful control processes. *Journal of Research in Personality*, 36, 476 - 489.
- Jovanovic, V. (2010). Personality and subjective well-being: One neglected model of personality and two forgotten aspects of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 1-5.
- King, L.A., & Napa, C.K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 156-165.
- Laired, R.D., Marks, L.D., & Marrero, M.D. (2011). Religiosity, Self control, and antisocial behavior: religiosity as a promotive and protective factor. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 32, 78-85.

- McBride, M. (2010). Money, happiness, and aspirations: An experimental study. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 74, 262-276.
- McDowell, I. (2010). Measures of self-perceived well-being. *Journal of Psychology Research*, 69, 69-79.
- Mayer, J., Caruso, D., & Salovey, P. (2000). Selecting a measure of emotional intelligence: The case for ability scales in R. Bar-on and J. Parker (Eds.). *The Handbook of Emotional Intelligence* (pp. 320- 42) San Francisco, Ca: Jesse-Bass.
- Myers, D.G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6, 10-19.
- Rasheed, A.H.E. (2001). Alexithymia in Egyptian substance abuser. *Association for medical education and research in substance abuse*, 22, 1.
- Robinson, J. L., Emad, R.N. & Corlet, R.P. (2001). *Dispositional cheerfulness: Early genetic and environmental influences*. In R. N. EMDE & J. K. HEWITT (Eds.), *infancy to early childhood: Genetic and environment influences on developmental change* (pp. 163-177). London. Oxford University Press.
- Schmeichel, B.J., & Baumeister, R.F. (2004). Self –regulatory strength. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (PP. 84- 98). New York: Guilford Press.
- Sheldon, K.M. & Houser-Marko, L. (2001). Self concordance, goal attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 152-162.
- Soons, P.M., Liefbroer, C. (2009). Patterns of life satisfaction, personality and family transitions in young adulthood. *Advances in Life Course Research*, 3, 87-100
- Sui, M., & Shek, N. (2004). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research*, 21, 593-606.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271-322.
- Wikstrom, P., & Treiber, K. (2007). The Role of Self Control in Crime Causation. *European Journal of Criminology*, 4, 237-264.
- Wood, P.B., Pfefferbaum, B., & Arneklev, B. (1993). Risk-taking and self-control: Social psychological correlates of delinquency. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 16, 111-130.
- Zaki, M.A. (2006). Validation of Multi dimensional Satisfaction with Life scale of student. *Journal of psychiatry & clinical psychology*, 13, 49-57.