



Original Research

Predicting Life Satisfaction of Bodybuilders Based on Anxiety Trait and Cognitive Emotional Regulation Mediated by Happiness

Mahdi Naeemi

Master Student of Clinical Psychology, Islamic Azad University, Arak Branch of Medical Sciences, Arak, Iran

ARTICLE INFO

Received: 2021/09/11
Reviewed: 2021/10/02
Revised: 2021/10/18
Accepted: 2021/10/18

Keyword:

Life Satisfaction
Cognitive Emotion Regulation
Anxiety / Stress, Happiness
Bodybuilders

ABSTRACT

Introduction & Purpose: Life satisfaction is a reflection of the balance between a person's desires and her current situation, and the greater the gap between the level of a person's desires and her objective situation, the lower her satisfaction. The aim of this study was to predict the life satisfaction of bodybuilding athletes based on the trait of anxiety and emotional regulation mediated by happiness.

Methodology: The statistical population of this study includes 200 athlete (bodybuilder) subjects who were randomly selected from sports clubs and among them four questionnaires of quality of life, stress-anxiety, emotional cognitive regulation and happiness were distributed. Data obtained from these questionnaires were analyzed by Pearson correlation test and SPSS software version 24.

Results: The relationship between life satisfaction and re-evaluation, emotional, and also with inner happiness and final happiness at the level ($\alpha = 0.01$). Also, the subscale of re-evaluation of the regulation scale with internal happiness (0.288) and final happiness - (0.288) also had a positive and weak relationship at a significant level ($\alpha = 0.01$).

Conclusion: Based on the results, it can be concluded that the psychological variables of emotional regulation, temperament and state of anxiety and happiness of athletes play an important role in their life satisfaction and according to the direct and positive relationship, happiness can be a variable. An effective and important mediator in improving the life satisfaction of athletes (bodybuilders).



پیش بینی رضایت از زندگی ورزشکاران بدنساز براساس رگه حالت اضطراب و نظم جویی شناختی هیجانی با میانجی گری شادکامی

مهدی نعیمی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم پزشکی اراک، اراک، ایران

چکیده

اطلاعات مقاله

مقدمه و هدف: رضایت از زندگی بازتاب توازن میان آرزوهای شخص و وضعیت فعلی اوست و هرچه شکاف میان سطح آرزوهای فرد و وضعیت عینی وی بیشتر شود، رضایتمندی او نیز کاهش می یابد. هدف پژوهش حاضر پیش بینی رضایت از زندگی ورزشکاران بدنساز براساس رگه حالت اضطراب و نظم جویی شناختی هیجانی با میانجی گری شادکامی می باشد.

دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۶/۲۰

تاریخ داوری: ۱۴۰۰/۰۷/۱۰

بازنگری مقاله: ۱۴۰۰/۰۷/۲۶

پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۰۸/۰۶

روش شناسی: جامعه آماری این پژوهش شامل ۲۰۰ آزمودنی ورزشکار(بدنساز) می باشد که به شیوه تصادفی از باشگاه های ورزشی انتخاب شدند و بین آنها چهار پرسشنامه کیفیت زندگی، رگه- حالت اضطراب، نظم جویی شناختی هیجانی و شادکامی توزیع شد. داده های بدست آمده از این پرسشنامه ها با آزمون همبستگی پیرسون و نرم افزار SPSS ورژن ۲۴ تجزیه و تحلیل شدند.

کلید واژگان

رضایت از زندگی

نظم جویی شناختی هیجانی

رگه/حالت اضطراب

شادکامی

بدنسازان

نتایج: رابطه رضایت از زندگی با نظم جویی ارزیابی مجدد، هیجانی، و همچنین با شادکامی درونی، و شادکامی نهایی، در سطح ($\alpha=0/01$) معنا دار می باشد. همچنین زیر مقیاس ارزیابی مجدد از مقیاس نظم جویی با شادکامی درونی ($0/288$) و شادکامی نهایی ($0/288$) نیز رابطه ای مثبت و ضعیفی در سطح معناداری ($\alpha=0/01$) داشته است.

نتیجه گیری: براساس نتایج بدست آمده می توان نتیجه گرفت که متغیرهای روان شناختی نظم جویی هیجانی، رگه و حالت اضطراب و شادکامی ورزشکاران نقش مهمی را در رضایتمندی از زندگی آنها ایفا می کند و با توجه به ارتباط مستقیم و مثبت می توان شادکامی را به عنوان یک متغیر میانجی موثر و مهم در بهبود رضایت از زندگی ورزشکاران(بدنساز) عنوان کرد.

مقدمه

رضایت از زندگی به یک فرآیند قضاوتی و شناختی اشاره دارد که در آن افراد، کیفیت زندگی خود را براساس مجموعه ای از ملاک ها ارزشیابی می کنند (ذکی، ۲۰۰۷). در پژوهش وجدانی و نوری (۱۳۹۸) نشان داده شد که انجام رفتارهای منصفانه، همدلی، پذیرش دیگران و حقوق و مسئولیت ها از ویژگی های بارز افراد باهوش اخلاقی بالا و همدل است که مجموع این ویژگی ها موجب احساس رضایت درونی در فرد و در نهایت رضایت از زندگی می شود. شواهد تجربی گزارش کرده اند که رضایت از زندگی دارای سه بعد رضایت از زندگی گذشته، حال و آینده است که دیدگاه امیدوارانه و خوش بینانه در سنجش سازه رضایت از زندگی، مفید و مناسب است و همچنین، نتایج پیشین زندگی، رضایت ها و نارضایتی هایی که افراد در مراحل اولیه زندگی تجربه کرده اند، می تواند با تجارب بعدی متفاوت باشد که پیامدهایی برای سلامت یا بیماری در برداشته باشد اگر چه اشخاص مختلف در زمینه مولفه های مهم یک زندگی خوب از قبیل سلامت و روابط موفق با یکدیگر توافق دارند، اما به این مولفه ها وزن های متفاوتی می دهند (لازاروس، کالز و فولکمن، ۱۹۸۰). همچنین، یافته های پژوهش پوحسین و همکاران (۱۳۹۸) نشان داد که متغیرهای معناداری در زندگی و رضایت از زندگی باهم رابطه معناداری دارند و سرمایه روانشناختی به عنوان متغیر واسطه ای، از طریق معناداری در زندگی با رضایت از زندگی ارتباط دارد. همچنین، کوپوما-هواکانن و همکاران (۲۰۱۲) در پژوهش خود نشان دادند که بین رضایت از زندگی و مصرف الکل رابطه وجود دارد و سوء مصرف بالاتر الکل، به طور معناداری رضایت از زندگی پائین تری را پیش بینی می کند. همچنین باید توجه داشت که عوامل بیرونی مانند محیط یا خانواده موجب رضایت از زندگی نمی شود، بلکه این مساله به درون فرد و قضاوت خود او بستگی دارد و به همین دلیل است که افراد مختلف در موقعیت های مشابه به میزان یکسانی رضایت نشان نمی دهند (گلیگیان و هیوبنر، ۲۰۰۲).

همچنین، اضطراب به عنوان بیم و هراس در مورد برخی از پدیده های ناشناخته تعریف شده است و نگرانی دائمی ویژگی اصلی اضطراب است (لاکشیمی و شارما، ۲۰۱۷). براساس مطالعات انجام شده، اضطراب یکی از عوامل مهمی است که در کاهش آستانه تحمل و افزایش احساس درد، نقش دارد (فرید، رحیمی و محمدی، ۱۳۹۷؛ وکیلی، عسگری، کلانتری، مولوی و عاشقان، ۱۳۹۴). محققان دو نوع اضطراب را از یکدیگر تفکیک می کنند: اضطراب رگه، اضطراب حالت و (اضطراب رگه)، جزئی از شخصیت است که با اندازه گیری حالت های فیزیولوژیکی، هیجان و رفتاری-شناختی در فرد مشخص می شوند، به عبارت دیگر به واسطه تحول و رشد شخصیت، بعضی از افراد اضطراب سلامتی یا حوادث تنیدگی زایی بیشتری را تجربه کنند؛ در حالی که (اضطراب حالت) در نتیجه یک موقعیت استرس زا در فردی که کنترل

هیجانی اش کاهش یافته است بروز می کند و در هر یک از این مراحل، شخص تغییراتی را در رفتار و توانایی شناختی و عاطفی خود نشان می دهد. اضطراب حالت، اضطرابی است که در موقعیت ویژه ای روی می دهد؛ شخص احساس تنیدگی و تعارض می کند و بر خود کنترل ندارد. افرادی که دارای سطوح بالای اضطراب رگه هستند در مواجهه ی با موقعیت بحران زا دچار اضطراب شدید می شوند، به طوری که رابطه ی مستقیمی بین اضطراب حالت و رگه دیده می شود (امیرسرداری، رحیمی و اسماعیلی، ۲۰۱۴). روح زاده، لطفی و میرزائیان (۱۴۰۰) در پژوهش خود دریافتند افرادی که در موقعیت اضطراب زا به میزان کمتری دیگر هیجانانگیز مرتبط با موقعیت می شوند راه حل ها و مواجهات شناختی را ترجیح می دهند اما کسانی که گروه های غیرشناختی را بر می گزینند، کسانی هستند که وزن اضطراب رگه آن ها نسبت به اضطراب حالت گروهی که موقعیت شناختی را بر گزیده، بیشتر است. ایضا، می توان از یکی دیگر از متغیرهای تاثیرگذار در زمینه روان شناختی نام برد و آن نظم جویی شناختی هیجانی است.

نظم جویی هیجانی نوع خاصی از خودکنترلی است که افراد از طریق آن واکنش های خود را به موقعیت های هیجانی تغییر می دهند و طیف گسترده ای از حالت های هیجانی، اجتماعی، رفتاری و شناختی را در برمی گیرد (میلر، بالسامر، باشانکا و همکاران، ۲۰۲۱). نظم جویی مناسب موجب عملکرد موفق افراد در محیط می شود و افراد با کمک آن می توانند در هنگام مواجهه با یک تجربه آسیب زا، رفتارهای مناسب داشته باشند (یولاه، تریور و کولی، ۲۰۱۸). نتایج نشان می دهد که مشکلات نظم جویی هیجانی به عنوان یک جنبه مرکزی در بسیاری از اختلالات روان شناختی و رفتارهای ناسازگار مطرح است (گرتز و تول، ۲۰۱۰) و مسئول بازبینی، ارزشیابی و تعدیل واکنش های هیجانی است و شامل تمامی سبک های هیجانی می شود که افراد برای حفظ، افزایش و یا کاهش هیجان استفاده می کنند (دنگ، ان و چنگ، ۲۰۱۹) و رایج ترین راهبردهای شناختی برای تنظیم هیجان در مواجهه با موقعیت های استرس زا عبارتند از: سرزنش خود، پذیرش، نشخوار فکری، تمرکز مجدد مثبت، برنامه ریزی کردن، توسعه چشم انداز، فاجعه سازی و سرزنش دیگران (گارفنسل و کرایچ، ۲۰۰۶). راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، واکنش هایی هستند که راه های پذیرش و یا کنار آمدن فرد با موقعیت استرس زا و حوادث ناگوار را معین می کنند (مارکوئز و همکاران، ۲۰۱۸).

از این رو، هدایتی و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی دریافتند که شادکامی به عنوان یک عامل روانشناختی مثبت می تواند پیامدهای بسیاری از مشکلات روان را کاهش می دهد و شادکامی موجب انرژی مثبت و سلامت روان بالاتر در افراد می شود (ورعی و همکاران، ۱۳۹۸). شادکامی از مولفه های بسیار مهم بهزیستی (استپتوی، ۲۰۱۹؛ چرچیل، آپاو و فارول، ۲۰۱۹؛ میرال، بیلدیز و

استفاده است. اسپیلبرگر و همکاران (۱۹۷۰) ضریب آلفای کرونباخ مقیاس‌های رگه - حالت را به ترتیب ۰/۹۲ و ۰/۹۰ گزارش کرده‌اند.

آزمون شادکامی آکسفورد:

آزمون شادکامی آکسفورد دارای ۲۹ ماده‌است و میزان شادکامی فردی را می‌سنجد. پایه نظری این پرسشنامه تعریف آرگایل و کراسلند از شادکامی است (آنها به منظور ارایه یک تعریف عملیاتی از شادکامی آن را سازه ای دارای سه بخش مهم دانسته اند: فراوانی و درجه عاطفه مثبت، میانگین سطح رضایت در طول یک دوره و نداشتن احساس منفی). این آزمون در سال ۱۹۸۹ توسط مایکل آرگایل و براساس پرسشنامه افسردگی بک (BDI، ۱۹۷۶) ساخته شده است. ۲۱ عبارت از عبارات این پرسشنامه از BDI گرفته شده و معکوس گردیده و یازده پرسش به آن اضافه شده است تا سایر جنبه های سلامت ذهنی را پوشش دهد. این آزمون شامل ۲۹ عبارت چهار گزینه ای است که نمره گذاری گزینه های هر عبارت به ترتیب عبارت است از: الف: ۰ ب: ۱ ج: ۲ د: ۳ بدین ترتیب بالاترین نمره ای که آزمودنی می تواند در این مقیاس کسب کند، (۸۷) است که بیانگر بالاترین حد شادکامی بوده و کمترین نمره این مقیاس ۰ است که موید ناراضی بودن آزمودنی از زندگی و افسردگی فرد است. نمره بهنجار این آزمون بین ۴۰ تا ۴۲ است.

پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجانی (CERO):

CERQ یک پرسشنامه ۳۶ آیتمی است که شامل ۹ خرده مقیاس می باشد و هر خرده مقیاس نیز از ۴ آیتم تشکیل شده است و هر آیتم به چگونگی تفکر هر شخص بعد از تجربه یک رویداد تهدید آمیز یا استرس آمیز می پردازد. هر آیتم براساس مقیاس ۵ گزینه ای لیکرت که عبارت است از: (۱) اغلب/هرگز تا (۵) تقریباً همیشه/همیشه، تصحیح می شود و نمره هر مقیاس با جمع کردن آیتم ها بدست می آید (گرانسفکی و همکاران، ۲۰۰۲؛ بان و کرایچ، ۲۰۰۵؛ کرایچ و همکاران، ۲۰۰۳). همچنین در بررسی پایایی و روایی پرسشنامه نشان دهنده پایایی بالا و قابل قبول CERQ بود و کمترین آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس خود ملامت گری (۰/۶۸) و بیشترین آلفای کرونباخ به خرده مقیاس تمرکز مجدد مثبت و فاجعه سازی (۰/۸۱) اختصاص دارد. بنابراین این نتایج نشان دهنده همسانی درونی مناسب و خوب نسخه کوتاه CERQ می باشد.

مقیاس رضایت از زندگی (SWLS):

این مقیاس توسط داینر و همکاران (۱۹۸۹) برای اندازه گیری مؤلفه‌های رضایت از زندگی بهزیستی روان‌شناختی ساخته و به کار می‌رود. مقیاس مذکور ابزاری ۵ ماده‌ای است که برای اندازه گیری قضاوت شناختی و کلی فرد از زندگی طراحی شده است و می‌توان آن را تقریباً ظرف مدت پنج دقیقه کامل نمود. نمره گذاری مقیاس رضایت از زندگی (SWLS) به صورت طیف لیکرتی ۷ امتیازی است که نمره یک برابر با کاملاً مخالف، نمره دو برابر با

کارایی، (۲۰۱۸) و تجربه ای فرح بخش است که برای توصیف آن از احساس های مثبتی مانند لذت، افتخار، محبت و قدردانی استفاده می شود (اولشی و گیلبرت، ۲۰۱۶). سلیگمن (۲۰۰۲) نیز احساس شادکامی را یک پدیده هیجانی مثبت در نظر می گیرد که برای انسان ضروری است و به زندگی معنا می بخشد و این مفهوم دارای دو مولفه شناختی و عاطفی؛ مولفه شناختی، بر رضایت فرد از زندگی (ارزیابی فرد از زندگی بر حسب استانداردهای ذهنی او) و مولفه های عاطفی بر توازن لذت (تعادل بین هیجان های مثبت و منفی) و حالت هایی مانند خنده و شوخ طبعی دلالت دارد و به اعتقاد ریان و فردریک (۱۹۹۷) شادکامی نوعی تجربه روان شناختی است که در برخی مواقع، وجود فرد را در برمی گیرد و موجب احساس و ادراکی متمایز از برانگیختگی، فعال بودن، یا داشتن انرژی بدنی محض می شود و تجربه سرزندگی را به فرد تزریق می کند. لذا شادکامی عامل مهمی در زندگی است که از طریق آن فرد همیشه احساس خوبی درباره زندگی خود و سایر افراد خواهد داشت (قضاوی، مردانی و پهلوان زاده، ۱۳۹۶).

روش شناسی

این پژوهش از نوع توصیفی و با روش قرعه کشی انجام گرفته است. جامعه آماری این پژوهش شامل ۲۰۰ آزمودنی ورزشکار (بدنساز) می باشد که به صورت تصادفی انتخاب شدند. به منظور رعایت اصول اخلاقی در محرمانه بودن اطلاعات به آزمودنی ها اطمینان داده شد و بین آن ها چهار پرسشنامه رگه/حالت اضطراب، شادکامی، رضایت از زندگی و راهبردهای نظم جویی هیجانی شناختی توزیع شد. داده های بدست آمده از این پرسشنامه ها با آزمون های تحلیل واریانس، همبستگی پیرسون و نرم افزار SPSS ورژن ۲۴ تجزیه و تحلیل شدند.

پرسشنامه حالت - رگه اضطراب:

نخستین فرم پرسشنامه در سال ۱۹۷۰ توسط اسپیلبرگر و همکاران ساخته شده است و این پرسشنامه حاوی ۴۰ سؤال بوده که ۲۰ سؤال اول حالت اضطراب و ۲۰ سؤال دوم رگه اضطراب را مورد سنجش قرار می‌دهد. مقیاس حالت اضطراب (اضطراب آشکار) شامل ۲۰ جمله است که احساسات فرد را در «این لحظه و زمان پاسخگویی» ارزشیابی می‌کند (فتحی آشتیانی، ۱۳۹۰). مقیاس رگه اضطراب (اضطراب پنهان) هم شامل ۲۰ جمله است که احساسات عمومی و معمولی افراد را می‌سنجد. سؤال ها بر حسب مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرت از "هرگز" تا "خیلی زیاد" در اضطراب حالت و از "تقریباً هرگز" تا "تقریباً همیشه" در اضطراب رگه نمره گذاری می‌شوند. در این پرسشنامه تعدادی از سؤال‌ها به صورت مستقیم و تعدادی به صورت معکوس ارائه شده‌اند (تقوی، نجفی، کیان ارثی، آقایان؛ ۱۳۹۲). پرسشنامه رگه - حالت اضطراب ابزاری پایا و دارای روایی مطلوب است که در جمعیت‌های مختلف قابل

یافته‌ها

به منظور بررسی رابطه بین صفات رگه-حالت اضطراب، نظم جویی هیجانی، شادکامی و رضایت از زندگی از آزمون همبستگی پیرسون استفاده گردید. جدول ۱، میانگین و انحراف استاندارد متغیر های این پژوهش را نشان میدهد.

مخالف، نمره سه برابر با تقریباً مخالف، نمره چهار برابر با نه مخالف نه موافق، نمره پنج برابر با تقریباً موافق، نمره شش برابر با موافق، نمره هفت برابر با کاملاً موافق است. امتیاز کلی این مقیاس با جمع پاسخ‌ها محاسبه شده و دامنه آن بین ۵ تا ۳۵ می‌باشد. امتیاز بالاتر شاخص سطوح رضایتمندی بیشتر از زندگی است.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیر های پژوهش

تعداد	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف استاندارد
200	21	78	47.97	11.226
200	28	75	48.85	9.076
200	7	42	25.57	7.633
200	4	26	14.20	5.365
200	16	63	39.77	10.860
200	4	27	16.22	4.037
200	1.00	6.75	4.0538	1.00934
200	5	35	22.81	6.733

همانطور که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود بیشترین نمره میانگین را حالت اضطراب (۴۸/۸۵) به خود اختصاص داده است. و کمترین میانگین نیز به شادکامی نهایی (۴/۰۵۳۸) اختصاص دارد.

جدول ۲. ضریب همبستگی پیرسون بین متغیر های خودکارآمدی و سرمایه روانشناختی

رگه اضطراب	حالت اضطراب	مجدد ارزیابی	نظم جویی سرکوبی	نظم جویی هیجانی	شادکامی درونی	نهایی شادکامی	زندگی از رضایت
1							
رگه اضطراب	همبستگی پیرسون						
	سطح معناداری						
حالت اضطراب	همبستگی پیرسون	0.870**					
	سطح معناداری	0.000					
ارزیابی جویی مجدد	همبستگی پیرسون	0.159*	0.139				
	سطح معناداری	0.025	0.050				
سرکوبی جویی نظم	همبستگی پیرسون	-0.028	0.377**	1			
	سطح معناداری	0.692	0.000				
هیجانی جویی نظم	همبستگی پیرسون	0.084	0.889**	0.759**	1		
	سطح معناداری	0.239	0.000	0.000			
درونی شادکامی	همبستگی پیرسون	-0.103	0.288**	-0.129	0.139	1	
	سطح معناداری	0.146	0.082	0.069	0.050		
نهایی شادکامی	همبستگی پیرسون	-0.103	0.288**	-0.129	0.139	1.000**	1
	سطح معناداری	0.146	0.082	0.069	0.050	0.000	
زندگی از رضایت	همبستگی پیرسون	0.094	0.344**	0.132	0.307**	0.333**	1
	سطح معناداری	0.184	0.000	0.062	0.000	0.000	0.000

*P<0/05, **P<0/01

نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر در جدول ۲ نشان داد که بین رضایت از زندگی و زیر مقیاس های نظم جویی و شادکامی رابطه وجود دارد. همچنین شادکامی با نظم جویی نیز رابطه دارد. این رابطه ها به شرح زیر میباشد. رابطه رضایت از زندگی با نظم جویی ارزیابی مجدد (۰/۳۴۴)، هیجانی (۰/۳۰۷) و همچنین با شادکامی درونی (۰/۳۳۳) و شادکامی نهایی (۰/۳۳۳) در سطح

معنا دار می باشد. با توجه به ضریب همبستگی های این متغیر ها این رابطه از نوع مثبت و متوسط بوده است. همچنین زیر مقیاس ارزیابی مجدد از مقیاس نظم جویی با شادکامی درونی (۰/۲۸۸) و شادکامی نهایی (۰/۲۸۸) نیز رابطه ای مثبت و ضعیفی در سطح معناداری (α=۰/۰۱) داشته است. لازم به ذکر است که رگه اضطراب هم با نظم جویی ارزیابی مجدد

نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر در جدول ۲ نشان داد که بین رضایت از زندگی و زیر مقیاس های نظم جویی و شادکامی رابطه وجود دارد. همچنین شادکامی با نظم جویی نیز رابطه دارد. این رابطه ها به شرح زیر میباشد. رابطه رضایت از زندگی با نظم جویی ارزیابی مجدد (۰/۳۴۴)، هیجانی (۰/۳۰۷) و همچنین با شادکامی درونی (۰/۳۳۳) و شادکامی نهایی (۰/۳۳۳) در سطح

ترکیبی از وجود عاطفه مثبت، فقدان عاطفه منفی و رضایت از زندگی می‌دانند و از نظر وینهون (۱۹۹۸)، شادکامی به قضاوت فرد از درجه مطلوبیت کیفیت کل زندگی وی اطلاق می‌شود. شادکامی تلاش ذهنی و مثبت برای افزایش بهزیستی است و شادکامی به افراد این حس را می‌دهد که زندگی، ارزشمند است و افراد را از مبتلا شدن به انواع بیماری‌ها در امان نگه می‌دارد (وینهون، ۲۰۱۵). جایگاه ایران در رتبه بندی های جهانی شادکامی همیشه در میان دهک های پائین بوده و در آخرین رتبه بندی ها که در سال ۲۰۱۷ صورت گرفته است، ایران در میان ۱۵۵ کشور بررسی شده در رتبه ۱۰۸ قرار داشته است (هلیول، لایارد و ساکس، ۲۰۱۷) و نتایج تحقیقات متعدد داخلی نیز از سطوح متوسط و پائین شادکامی در جامعه ایران حکایت دارند (ذکایی، ۱۳۹۵؛ معیدفر، ۱۳۸۵؛ باصری، ۱۳۸۹). همچنین، پس از ظهور جنبش روانشناسی مثبت، نظریه پردازان و محققان به جای توجه به صورت تجارب یا ادراک های منفی، سازه هایی چون خودکنترلی و شادکامی را بررسی کرده اند (سو و همکاران، ۲۰۱۸) و در سال های اخیر رویکرد روانشناسی مثبت به طور کلی از نظریه های شادکامی (که بر احساس رضایت از زندگی تاکید دارد)، به سمت مدل خودشکوفایی کلی یا بهزیستی تحول یافته اند (هژبریان و همکاران، ۱۳۹۳؛ به نقل از سلیگمن، ۲۰۱۱). رضایت از زندگی بازتاب توازن میان آرزوهای شخص و وضعیت فعلی اوست و به عبارت دیگر، هرچه شکاف میان سطح آرزوهای فرد و وضعیت عینی وی بیشتر شود، رضایتمندی او نیز کاهش می‌یابد (ذکی، ۲۰۰۷) و پیامدهای افزایش رضایت از زندگی، موفقیت های بیشتر در شغل، افزایش طول عمر، بهبود وضعیت سلامتی و در کل زندگی کاری و خانوادگی بهتر که بیشتر از پنج سال دوام می‌یابد (لوهمن، لوکاس، عید و همکاران، ۲۰۱۳).

نتیجه گیری

این پژوهش با هدف پیش بینی رضایت از زندگی ورزشکاران بدنساز براساس رگه حالت اضطراب و نظم جویی هیجانی با شادکامی انجام شد. نتایج بدست آمده نشان آن بوده اند که بین رضایت از زندگی و زیر مقیاس های نظم جویی و شادکامی رابطه وجود دارد. همچنین شادکامی با نظم جویی نیز رابطه دارد. این رابطه ها به شرح زیر می‌باشد. رابطه رضایت از زندگی با نظم جویی ارزیابی مجدد (۰/۳۴۴)، هیجانی (۰/۳۰۷) و همچنین شادکامی درونی (۰/۳۳۳) و شادکامی نهایی (۰/۳۳۳) در سطح (۰/۰۱) معنا دار می‌باشد. با توجه به ضریب همبستگی های این متغیر ها این رابطه از نوع مثبت و متوسط بوده است. همچنین زیر مقیاس ارزیابی مجدد از مقیاس نظم جویی با شادکامی درونی (۰/۲۸۸) و شادکامی نهایی (۰/۲۸۸) نیز رابطه ای مثبت و ضعیفی در سطح معناداری (۰/۰۱) داشته است. لازم به ذکر است که رگه اضطراب هم با نظم جویی ارزیابی مجدد (۰/۱۵۹) رابطه ضعیف و مثبتی دارد (۰/۰۵). به طور کلی

(۰/۱۵۹) رابطه ضعیف و مثبتی دارد (۰/۰۵). به طور کلی نشان داده شد همه متغیر ها در سطح معنی داری ۰/۰۵ ($p \leq 0/05$) قرار گرفته بنابراین فرضیه صفر رد شده و فرض پژوهش گر تایید میگردد.

بحث

اسپیلبرگر بیان می‌دارد که اضطراب حالت واکنشی است، شامل احساس های نامطلوب تنش که به صورت آگاهانه ادراک می‌شوند و با برانگیختگی دستگاه عصبی خودمختار مرتبط است و اضطراب رگه یا صفت نوعی صفت دیرپا شخصیتی است و به تفاوت های نسبتا ثابت فردی در آمادگی برای مضطرب بودن مربوط است (به نقل از تقوی، نجفی، کیان و همکاران، ۱۳۹۲). در پژوهش ها اینگونه بیان شده است که اضطراب رگه در دوره زمانی طولانی وجود دارد و براساس مشاهده ی حالت های فیزیولوژیک، هیجانی و رفتارهای شناختی در فرد اندازه گیری می‌شود. در حالیکه اضطراب حالت در نتیجه یک موقعیت استرس زا به علت کاهش کنترل یا مدیریت هیجان بروز می‌کند و منجر به بروز تغییرات در توان رفتاری، توانایی شناختی و عاطفی می‌شود (تقوی و همکاران، ۱۳۹۲). همچنین، دشواری در نظم جویی هیجانی به معنی استفاده از روش ها و راهبردهای مشکل زایی است که افراد در پاسخ به حالت های هیجانی تجربه شده استفاده می‌کنند و استفاده از این روش های ناکارآمد، باعث بوجود آمدن مشکلات فراوانی در افراد و جوامع می‌گردد و پاسخ های هیجانی که افراد در هنگام مواجهه با رویداد های هیجانی را که می‌دهند، شامل موارد شکست در درک یا پذیرش تجربیات هیجانی، کنترل رفتارها در زمان تجربه هیجانات منفی، کاربرد انعطاف پذیر راهبردهای متناسب با موقعیت برای تعدیل شدت و یا مدت پاسخگویی هیجانی و تمایل به تجربه هیجانات منفی به عنوان بخشی از پیگیری فعالیت های معنی دار زندگی است (لجوربرگ و همکاران، ۲۰۱۶) و راهبردهای شناختی هیجان، واکنش هایی هستند که راه های پذیرش و یا کنار آمدن فرد با موقعیت های تنش زا، چگونگی تنظیم عواطف، موضوعی مهم و ضروری است و آن را تجلی عالی ترین شکل برخورد با رویدادهای تنش زا دانسته اند و تنظیم هیجان به طور روز افزونی درون الگوهای آسیب شناختی روانی به گونه ای جایابی شده است که به طور وسیعی اختلال های استرس، افسردگی و اضطراب را نتیجه مشکلات در تنظیم هیجان دانسته اند (مردانی و مهربانی کوشکی، ۱۳۹۶؛ برکینگ و همکاران، ۲۰۱۳). ایضا، شهابی و همکاران (۱۳۹۵) بیان داشتند که ابعاد کارکردهای تحولی خانواده پیش بین مهم دشواری و در نظم جویی هیجان است و توجه به آن ها توسط روانشناسان و پژوهشگران در جلسات آموزشی و مشاوره برای خانواده ها و درمان های مبتنی بر نظم جویی هیجانی می‌تواند به کاهش مشکلات نظم جویی هیجان بیانجامد و پیامدهای موثرتری را رقم بزند. آرگیل، مارتین و لو (۱۹۹۵)، شادکامی را

شادکامی ورزشکاران نقش مهمی را در رضایتمندی از زندگی آنها ایفا می کند و با توجه به ارتباط مستقیم و مثبت می توان شادکامی را به عنوان یک متغیر میانجی موثر و مهم در بهبود رضایت از زندگی ورزشکاران (بدنساز) عنوان کرد.

نشان داده شد همه متغیرها در سطح معنی داری ۰/۰۵ (p≤0/05) قرار گرفته بنابراین فرضیه صفر رد شده و فرض پژوهش گر تایید میگردد و می توان نتیجه گرفت که متغیرهای روان شناختی نظم جویی هیجانی، رگه و حالت اضطراب و

Reference

- Advocate, N, Askari, K., Sheriff, M., Rumi, H., Lovers, M. (2013). The effect of alexithymia, anxiety and depression on pain intensity in female patients with fibromyalgia in Tehran. *Journal of Khatam Healing Neuroscience*, 3 (4): 56-49. (Persian)
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, s., Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across Psychopathology: A meta-analytic review. *Clin Psychol Rev*;30(2): 217-37.
- Amirsardari, L., Rahimi, M., Esmaili, A. (2014). "Study the relationship between general self-efficiency, mood and trait anxiety among police officers(Persian)". *Journal of Police Medicine*. Vol.3, No.2,95-100. (Persian)
- Argyle, M., Mortin, M., & Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: the role of social and cognitive factors. *Stress and Emotion*, 15, 173-187.
- Baseri, A. (2010). The role of developing happiness and vitality in increasing the epic mood. *Journal of Military Psychology*, 1 (2). (Persian)
- Berking, M., Ebert, D., Cuijpers, P., & Hofmann, S.G. (2013). Emption regulation skills training enhances the efficacy of in patient cognitive behavioral therapy for major depressive disorder: A randomized controlled trial. *Psychother Psychosom*, 82(3):234-245.
- Bjureberg, J., Ljotcson, B., Tull, M.T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L.G., et al. (2016). Development and Validation of a Brief Version of the Difficulties in Emotion Regulation scale: the DERS-16 *J Psychopathol Behav Assess*; 38(2): 284-96.
- Calendar, Najafi., M., Kian Arsi, F., Gentlemen, S.h. (2011). Comparison of Mood Disorder, Defense Styles, and Stress-Mode Anxiety in Patients with Generalized Anxiety Disorder, Major Depression, and Normal People. *Journal of Clinical Psychology*. Fifth year. (2). Consecutive 18. Summer 2011. (Persian)
- Churchill, S.A., Appau, S., & Farrell, L. (2019). Religiosity, income and well being in developing countries. *Empirical Economics*, 56(3), 959-985.
- Deng, X., An, S., & Chang, C. (2019). Cultural differences in the implicit and explicit attitudes toward emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 149,220-222.
- Farid, M., Rahimi, C.h., Mohammadi, N. A. (2018). Prediction of pain based on personality traits, anxiety and depression in patients with chronic pain. *Journal of Findings*, 20 (2): 85-76. (Persian)
- Garnefski, N., Baan, N., & Kraaij, V. (2005). Psychological distress and cognitive emotion regulation strategies among farmers who fell victim to the foot-and-mouth crisis. *Personality and Individual Differences*, 38, 1317-1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P.h. (2002b). *Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. Leiderdorp, The Netherlands: DATEC.
- Garnefski, N., Kraaij, V., Relationships between cognitive emotion strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples, *Personality*.
- Ghazavi, Z., Mardani., Pahlavanzadeh, S. (2017). The effect of Freud's happiness training program on nurses' happiness. *Journal of Health and Care*, 19 (3), 124-117. (Persian)
- Gilligan, T.D., Huebner, E.S. (2002). Multi dimensional life satisfaction reports of adolescents. A multi trait multi method study. *Personality and Individual Differences*,32,1149-1115.
- Gratz, K.L., Tull, M. T. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance and mindfulness-based treatments. In: Baer RA, Editor. *Assessing mindfulness & acceptance processes in clints illuminating the Theory & Practice of Change*. Oakland, CA: New Harbinger Publications; 2010.P: 107-33.
- Hedayati, M., Tabatabai, S.S., Mohammadi, A.A., Robotjazi, E., Lchinani, F., Rostaie, A. (2013). The efficacy of stress inoculation training upon the happiness rate and life's quality of old persons. *J Sabzevar Univ Med Sci*, 20(2). (Persian)
- Hejbarian, H., Rezaei, A. M., Bigdeli, A., and Najafi, M. (2012). Presenting a psychological model of human flourishing based on grounded theory: a qualitative research. *Journal of Educational Psychology*, 10 (3): 232-207. (Persian)
- Hilliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2017). *World Happiness report*.
- Koivummaa-Honkanen, H., Kaprio, J., Korhonen, T., Honkanen, R.J., Hekkila, K., Koskenvuo, M. (2012). Self-reported life satisfaction and alcohol use: a 15 year follow-up of healthy adult twins. *Alcohol Alcohol*;47(2):160-8.
- Kraaij, V., Garnefski, N. (2003). Cognitive emotion regulation questionnaire – of a short 18-item version (CERQ- development . *Personality and Individual Differences* 41 (2006) 1045-1053). (Persian)
- Kraaij, V., Garnefski, N., de Wilde, E. J., Dijkstra, A., Gebhardt, W., Maes, S., & ter Doest, L. (2003). Negative life events and depressive symptoms in late adolescence: Bonding and cognitive coping as vulnerability factors? *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 185-193. (Persian)
- Lakshmi Chouhan, V., Sharma, P. (2017). *Psychological Models of Depression and Anxiety: Counselor's*. *Int J Indian Psychol Issn [Internet]*. 4(2): 2248-5396.
- Lazarus, R., Kanner, A., Folkman, I. (1980). *Emotions: a cognitive-phenomenological analysis*. In: Pultchik, R., Kelleraman, H., Editors. *Emotion: theory, research, and experience*. Cambridge, MA: Academic Press;1980. P.182-217.
- Lohmann, M., Lucas, R.E., Eid, M., & Diener, E. (2013). The prospective effect of life satisfaction on life events. *Social Psychological and Personality Science*,4(1),39-45.
- Mardani, S., Mehrabi Koushki, H.A. (2015). Predicting depression based on cognitive emotion regulation strategies and satisfaction in women. *Knowledge and*

- Research in Applied Psychology, 18 (3): 75-65. (Persian)
- Marques, R., Monteiro, F., Canavarro, M., & Fonseca, A. (2018). The role of emotion regulation difficulties in the relationship between attachment representations and depressive and anxiety symptoms in the postpartum period. *Journal of Affective Disorders*, 238(1):39-46.
- Meral, E.L.C.I., Yildiz, B., & Karabay, M.E. (2018). How burnout affects turnover intention? The conditional effects of subjective vitality and supervisor support. *International Journal of Organizational Leadership*, 7(1), 47-60.
- Miller, M., Balsamo, L., Pashankar, F., & Baliey, C.S. (2021). Emotion regulation, pain interference and affective symptoms in children and adolescents with sickle cell disease. *Journal of Affective Disorders*, 282,829-835.
- Moeidfard, Saeed (2005). *Sociology of Social Issues in Iran*, Tehran: Noor Alam Publications. (Persian)
- Oishi, S., & Gilbert, E.A. (2016). Current and future directions in culture and happiness research. *Current Opinion in Psychology*, 8, 54-58.
- Pourhossein, R., Ehsani, S., Nabizadeh, R., Anani Mehr, N. (2019). Investigating the relationship between meaning in life and life satisfaction with the mediating role of psychological capital. *Journal of Psychological Development*, 8 (4): 225-232. (Persian)
- Rohzadeh, Z., Lotfi, H., Mirzaeian, B. (2020). The effect of streak / state anxiety on cognitive resolution position selection. *Bi-Quarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning*, 9 (16): 223-243. (Persian)
- Ryan, R. M., & Fredrick, C. (1997). On energy, personality, and health: subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 539-565.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: & visionary new understanding of happiness and well-being*. Policy.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive Psychology, Positive prevention, and Positive Therapy. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. (P. 3-9). Oxford University Press.
- Shahabi, M., Amin Yazdi, S., Mashhadi, A., Hassani, J. (2016). Predicting difficulty in regulating emotion based on family evolutionary functions. *Journal of Behavioral Science Research*, 15 (1): 41-35. (Persian)
- Steptoe, A., (2019). *Happiness and Health: Annual Review of Public Health*, 40, 339-359.
- Su, H., Zhou, Y., Cao, J., Wang, L., & Xing, L. (2018). The mediating effect of coping style on personality mental health among elderly Chinese empty-nester: A Cross-Sectional. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 75, 197-201.
- Taghavi, M., Najafi, M., Kian Arsi, F., Aqayan, Sh. (2011). Comparison of Mood Disorder, Defense Styles, and Stress-Mood Anxiety in Patients with Generalized Anxiety Disorder, Major Depression, and Normal People. *Journal of Clinical Psychology*, Fifth Year (2). (Persian)
- Ullah, N., Treur, J., & Koole, S.L. (2018). A computational model for flexibility in emotion regulation. *Procedia Computers Science*, 145, 572-58.
- Varei, P., Pourdard, S., Mirshamsi, Z. (2019). Predicting suicidal ideation in the elderly based on gratitude and self-compassion. *Journal of Gerontology*, 3 (4): 19-11. (Persian)
- Veenhoven, R. (2015). Informed pursuit of happiness: what we should know, do know and can get to know. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 1035-1071.
- Vejdani, S., Nouri, N. (2019). The role of moral intelligence, empathy and desirable social tendencies in predicting life satisfaction and belief in a just world. *Quarterly Journal of Assessment and Research in Counseling and Psychology*, 1 (1): 46-31. (Persian)
- Vennhoren, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research*, 20(4), 333-354.
- Zakai, M.S. (2016). *Social vitality: Barriers, opportunities and policies*. Collection of articles on the country's social status report (Volume 3), Ministry of Interior, Social Council of the country. (Persian)
- Zaki, M.A. (2007). Validation of Multidimensional Student's Life satisfaction scale (MSLSS). *Iran J Psychiatry Clin Psychol*; 13(1): 49-57.

ارجاع: نعیمی مهدی، پیش بینی رضایت از زندگی ورزشکاران بدنساز براساس رگه حالت اضطراب و نظم جویی شناختی هیجانی با میانجی گری شادکامی، مجله علوم حرکتی و رفتاری، دوره ۴، شماره ۳، پاییز ۱۴۰۰، صفحات ۲۳۸-۲۳۱.