

## تعیین رابطه سبک زندگی و نظم جویی شناختی هیجان با شادکامی در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد قزوین

مجتبی امیری مجد\*

فاطمه زرآبادی پور\*\*

### چکیده

هدف پژوهش پیش رو تعیین رابطه سبک زندگی و نظم جویی شناختی هیجان با شادکامی در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد قزوین بود. روش پژوهش، توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل همه دانشجویان دختر دانشگاه آزاد قزوین (۶۵۰۰ نفر) در سال ۱۳۹۷-۱۳۹۸ بود. در این پژوهش، برای انتخاب نمونه، از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد و ۲۵۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شد. ابزارهای استفاده برای گردآوری اطلاعات شامل پرسش‌نامه سبک زندگی کرن (۱۹۷۵)، پرسش‌نامه نظم جویی شناختی هیجان گرانفسکی و همکاران (۲۰۰۱) و پرسش‌نامه شادکامی آرگایل و کراسلند (۱۹۸۹) بود. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون مورد تحلیل قرار گرفتند. براساس نتایج به دست آمده، بین سبک زندگی با شادکامی در دانشجویان دختر رابطه مستقیم وجود دارد. بین نظم جویی شناختی هیجانی با شادکامی در دانشجویان دختر رابطه مستقیم وجود دارد. همچنین، سبک زندگی و نظم جویی شناختی هیجان ۴۷ درصد از تغییرات شادکامی را در دانشجویان دختر پیش‌بینی می‌کنند. تنظیم شناختی هیجان و سبک زندگی نقش به‌سزایی در پیش‌بینی کیفیت زندگی و شادکامی افراد دارد، بنابراین، در طراحی برنامه‌های مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی و شادکامی می‌بایست به سبک زندگی افراد توجه ویژه‌ای گردد.

**واژگان کلیدی:** سبک زندگی، نظم جویی شناختی هیجان، شادکامی، دانشجویان

\* دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهر، اهر، ایران. (نویسنده مسئول)

amirimajd@yahoo.com

\* کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قزوین، قزوین، ایران.

fatima2017.zari@gmail.Com

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۲/۲۰

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۷/۲۱

### مقدمه

امروز، ورود به دانشگاه تجربه چالش برانگیز و استرس آور در زندگی هر فرد شمرده می‌شود (کلینیکو<sup>۱</sup> ۲۰۱۳). براین اساس، امروزه، در مطالعات دانشجویی، بررسی ویژگی‌های روان‌شناختی فردی و اجتماعی دانشجویان از جنبه‌های گوناگون، اهمیت بسیاری برای پژوهشگران این حوزه دارد (محمودپور و دیگران ۱۳۹۹). در بین این کیفیت‌ها آنچه توجه بیشتری به خود جلب کرده، شادکامی است (داویس<sup>۲</sup> ۲۰۱۸). جمعیت دانشجویان بخش قابل توجهی از افراد جامعه را دربر می‌گیرند. مسائل دانشگاهی گاهی بحرانی می‌شوند و جنبه‌های گسترده زندگی دانشجویان از جمله شادکامی آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهند (علیپور و دیگران ۱۳۸۹).

با توجه به مبانی نظری و پژوهشی، و از آنجا که دانشجویان هر جامعه نیروی انسانی و سازندگان فردای آن کشور هستند، شادکامی آنها از اهمیت بسیاری برخوردار است. همچنین، در حال حاضر با افزایش مطالعات درباره شادکامی، توجه به علت و رابطه شادکامی با دیگر متغیرها افزایش یافته است. تا امروز، پژوهشگران درباره رابطه بین شادکامی و طیف گسترده‌ای از عامل‌های شخصیتی، اجتماعی و جمعیت‌شناختی و دیگر عوامل مرتبط با سلامت، مطالعات بسیاری انجام داده‌اند؛ ولی پژوهش‌های کمی در زمینه ارتباط بین شادکامی با متغیرهای پیش‌رو انجام شده است. بنابراین، با توجه به آنچه بیان شده است، این پژوهش به دنبال آن است تا بررسی کند آیا سبک زندگی و نظم‌جویی شناختی هیجان با شادکامی در دانشجویان دختر رابطه دارد؟

### مفاهیم نظری

شادکامی حالت عاطفی مثبتی است که با لذت و خرسندی مشخص می‌شود و با خود صفاتی، مانند داشتن باورهای مثبت درباره زندگی، هیجان‌های مثبت و دوری از هیجان‌های منفی، به همراه دارد. به عبارت دیگر، شادکامی آرام‌فکری است که نتایج مطلوبی را برای زندگی به دنبال دارد و رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد (کانر<sup>۳</sup> ۲۰۱۶؛ دیوید، بونیول و آیرس<sup>۴</sup> ۲۰۱۴). شادکامی یکی از مهم‌ترین نیازهای روانی بشر است که تأثیر عمده‌ای بر شکل‌گیری شخصیت و سلامت روان، به‌ویژه در دوره نوجوانی و جوانی، دارد. دانشجویان شادکام در امور تحصیلی خود موفق‌ترند، وظایف خود را بهتر انجام می‌دهند و از قدرت حل مسئله بالاتری برخوردارند (آتش‌افروز، عظیمی و امینی ۱۳۹۴).

از سوی دیگر، خودنظم‌دهی را می‌توان به شکل فرآیند فعال‌سازی اندیشه‌ها، رفتارها و

1. Clinciu, A.

2. Davis, D.

3. Caner, A.

4. David, S. A., Boniwell, I., and Ayers, A.

هیجان‌ات برای رسیدن به اهداف در نظر گرفت. براساس شواهد، پردازش عمیق و خودنظم‌دهی (یعنی برنامه‌ریزی، هدف‌گزینی و نظارت) بر فرآیندهای یادگیری از عوامل مهم و مؤثر در یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانشجویان است (لی و لیو<sup>۱</sup> ۲۰۱۷). خودنظم‌دهی یکی از توانمندی‌های انسان در اعمال کنترل بر افکار، احساسات و رفتار خود است که از طریق آن، امکان نظارت بر رفتار فراهم می‌شود و فرد می‌تواند بنا بر معیارهای فردی خود درباره رفتار مشخصی قضاوت کند (اسکوردر و دیگران<sup>۲</sup> ۲۰۱۵). راهبردهای خودنظم‌دهی موجب انعطاف در رفتار یادگیرنده می‌شوند و به او کمک می‌کنند تا هر زمان که برایش ضرورت داشته باشد، روش و سبک یادگیری خود را تغییر دهد (شجاعی<sup>۳</sup> ۱۳۹۵). نظم‌جویی شناختی هیجان نقش مهمی در سازگاری با وقایع استرس‌زای زندگی دارد و بر این تأکید دارد که فرد چه هیجان‌هایی داشته باشد، چه وقت داشته باشد و چگونه آنها را ابراز و تجربه کند (محمودپور و دیگران<sup>۴</sup> ۱۳۹۷). لیم، یو و ها<sup>۵</sup> (۲۰۱۵) نشان دادند که دشواری در تنظیم هیجان و استفاده از راهبردهای ناکارآمد تنظیم هیجانی بر میزان شادکامی مؤثر است. همچنین، کیدباچ، بری، هانسن و میکولوجیک (۲۰۱۰) در پژوهشی، این‌گونه گزارش کرده‌اند که راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان در پیش‌بینی سطوح پایین عواطف و احساسات مثبت همچون شادکامی نقش دارند. نتایج پژوهش رضوان، بهرامی و عابدی (قاسم‌پور، جودت و ناصری<sup>۶</sup> ۱۳۹۷) نشانگر آن بود که سرکوب هیجانی باعث کاهش شادکامی و ارزیابی دوباره باعث افزایش شادکامی در دانشجویان می‌شود. تامیر، شوارتز، اویشی و کیم<sup>۷</sup> (۲۰۱۷) گزارش کردند که ابراز هیجانی تنظیم هیجانی خود و دیگران بر شادکامی مؤثر هستند.

یکی از متغیرهای بسیار تأثیرگذار بر شادکامی، سبک زندگی است (محمدی‌مهرو دیگران<sup>۱</sup> ۱۳۹۷). در تعریف مفهومی سبک زندگی، جامعه‌شناس بریتانیایی، آنتونی گیدنز، معتقد است که سبک زندگی را می‌توان مجموعه‌ای کم‌وبیش جامع از عملکردها تعبیر کرد که فرد آنها را به‌کار می‌گیرد. این عملکردها نه تنها نیازهای جاری او را برآورده می‌سازد، بلکه روایت ویژه‌ای را هم که وی برای هویت شخصی خویش برمی‌گزیند، در برابر دیگران مجسم می‌سازد. سبک زندگی مجموعه‌ای به‌نسبت ساختارمند از همه رفتارها و فعالیت‌های فرد معینی در جریان زندگی روزمره است. (لی وانگ<sup>۲</sup> ۲۰۱۶). سبک زندگی روشی است که افراد در طول زندگی انتخاب کرده‌اند و زیربنای آن در خانواده پی‌ریزی می‌شود که در واقع، متأثر از فرهنگ، نژاد، مذهب، وضعیت اقتصادی، اجتماعی و باورهاست. براساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، سبک زندگی به روش زندگی مردم با بازتابی کامل از ارزش‌های اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت‌ها اشاره دارد (والش<sup>۳</sup> ۲۰۱۱).

1. Li, S. T., and Liu, J.

2. Schroder, H. S., Dawood, S., Yalch, M. M., Donnellan, M. B., and Moser, J. S.

3. Lim, S. A., You, S., and Ha, D.

4. Tamir, M., Schwartz, S. H., Oishi, S., and Kim, M.

5. Li, Y., Wang.

6. Walsh, R.

سبک زندگی مجموعه‌ای از طرز تلقی‌ها، ارزش‌ها، شیوه‌های رفتار و سلیقه‌های افراد در زندگی روزمره است که با مطالعه آن، می‌توان به دریافتی از این ارزش‌ها و رفتارها رسید. به کمک سبک زندگی، می‌توان آنچه مردم انجام می‌دهند، چرایی آن و معنایی را که برای آنها و دیگران دارد، درک کرد. از این رو، در دنیای امروز، برای برنامه‌ریزی و مدیریت در عرصه‌های گوناگون زندگی مردم جامعه، پیش از هر اقدامی، لازم است سبک زندگی و مؤلفه‌های آن برای برنامه‌ریزان و مدیران حوزه‌های مختلف مشخص شود. برنامه‌ریزان بر مبنای این شناخت، می‌توانند برنامه‌های علمی و مبتنی بر واقعیت در حوزه‌های تحت مدیریت خود ترسیم کنند (انخما و دیگران<sup>۱</sup> ۲۰۱۸). نتایج پژوهش گسچواندنر، جوول و کامبامپاتی<sup>۲</sup> (۲۰۱۶) نشان داد سبک زندگی تأثیر معنی‌داری بر شادکامی دارند و با استفاده از جلوه‌های ثابت بر روی هر دو جنس تأثیر قابل توجهی باقی می‌گذارد. همچنین، توردل، جیمز، کیم، زئون، گروستین و کوبزانسکی<sup>۳</sup> (۲۰۱۹) نشان دادند شادکامی و خوش‌بینی بسیار از سبک زندگی تأثیرپذیر است. تیفنباخ و کولباچر<sup>۴</sup> (۲۰۱۵)، پژوهشی با عنوان «شادکامی در ژاپن در زمان باروری: شواهد تجربی از نظرسنجی ملی درباره تنظیمات سبک زندگی»، انجام دادند. امروزه، شادکامی به حوزه پژوهشی پایدار تبدیل شده است و خوشبختی و رضایت از زندگی، به‌طور فزاینده‌ای، به یکی از اهداف سیاستی مهم دولت‌های سراسر جهان تبدیل شده است. نتایج پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سبک زندگی به میزان قابل توجهی پیش‌بینی‌کننده نحوه شادی و به‌طور کلی، شادکامی است. همچنین، پژوهش پاکدامن و محمدی (۱۳۹۶) نشان داد که سبک زندگی به‌طور معناداری، میزان شادکامی را پیش‌بینی می‌کند و سبک زندگی سالم شادکامی را افزایش می‌دهد.

## روش پژوهش

به لحاظ طبقه‌بندی پژوهش بر مبنای هدف، پژوهش پیش‌رو کمی و بنیادی است. به لحاظ طبقه‌بندی پژوهش بر مبنای روش اجرا، این پژوهش پژوهش توصیفی - همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر دانشگاه آزاد قزوین به تعداد ۶۰۰۰ در سال ۱۳۹۷-۱۳۹۸ است. در پژوهش پیش‌رو، برای انتخاب نمونه، از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد. از بین دانشکده‌های دانشگاه آزاد قزوین، چهار دانشکده انتخاب و هر دانشکده یک خوشه در نظر گرفته شد. پس از آن، از هریک از دانشکده‌های دانشگاه آزاد قزوین، دو کلاس به صورت تصادفی انتخاب شدند که تعداد دانشجویان ۲۵۰ نفر بود که به عنوان نمونه انتخاب شدند.

1. Enkhmaa, B., Surampudi, P., Anuurad, E., & Berglund, L.

2. Gschwandtner, A., Jewell, S. L., and Kambhampati, U.

3. Trudel, C., James, P., Kim, E. S., Zevon, E. S., Grodstein, F., and Kubzansky, L.

4. Tiefenbach, T., and Kohlbacher, F.

## ابزارها

### الف) پرسش‌نامه سبک زندگی

این پرسش‌نامه به وسیله کرن (۱۹۷۵) طراحی شده است. این پرسش‌نامه از چهار عامل یا مؤلفه اجتماعی، جسمانی، روانی و معنوی تشکیل شده و دارای ۲۴ پرسش است. پرسش‌های پرسش‌نامه سبک زندگی به صورت همیشه (با نمره ۴)، اغلب (با نمره ۳)، گاهی اوقات (با نمره ۲) و هرگز (با نمره ۱) پاسخ داده می‌شود. به منظور بررسی پایایی پرسش‌نامه، از دوروش همسانی درونی و بازآزمایی استفاده شد. در روش همسانی درونی، میان مؤلفه‌های سبک زندگی و کل پرسش‌نامه، ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد که در دامنه‌ای بین ۰/۷۶ تا ۰/۸۹ قرار داشت. ضریب پایایی نیز به روش بازآزمایی انجام شد که در دامنه‌ای بین ۰/۸۴ تا ۰/۹۴ قرار گرفت. این پرسش‌نامه به وسیله شمسی (۱۳۹۵) هنجاریابی شده است. پرسش‌های ۱ تا ۶ مؤلفه اجتماعی، پرسش‌های ۷ تا ۱۲ مؤلفه جسمانی، پرسش‌های ۱۳ تا ۱۸ مؤلفه روانی و پرسش‌های ۱۹-۲۴ مؤلفه معنوی را اندازه‌گیری می‌کند.

### ب) پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان

پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان به وسیله گرانفسکی و کرایج (۲۰۰۷) تدوین شده است، این پرسش‌نامه چندبعدی و ابزاری خودگزارشی است. این پرسش‌نامه دارای ۳۶ ماده است و همچنین، دارای فرم ویژه بزرگ‌سالان و کودکان است. مقیاس تنظیم شناختی هیجان نه (۹) راهبرد شناختی ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز دوباره مثبت، تمرکز دوباره بر برنامه‌ریزی، ارزیابی دوباره مثبت، دیدگاه‌پذیری، فاجعه‌انگاری و ملامت دیگران را ارزیابی می‌کند. گرانفسکی و همکاران اعتبار و روایی مطلوبی را برای این پرسش‌نامه گزارش کرده‌اند. این پرسش‌نامه شامل ۳۶ پرسش مدرج پنج‌نمره‌ای (از همیشه یا هرگز) است که هر چهار پرسش یک عامل را ارزیابی می‌کند. در مجموع، هفت عامل به قرار سرزنش خود، سرزنش دیگران، فاجعه‌آمیز کردن، نشخوار فکری، تمرکز دوباره بر برنامه‌ریزی، پذیرش، تمرکز مثبت و ارزیابی مثبت را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. ضریب آلفا برای خرده‌مقیاس‌های این پرسش‌نامه به وسیله گرانفسکی و همکاران (۲۰۰۱) در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ گزارش شده است و همچنین، برای کل پرسش‌نامه ۷۹ درصد به دست آمده است. شجاعی و درتاج (۱۳۹۵) در پژوهش خود آلفای ۰/۸۱ را گزارش کردند.

### ج) پرسش‌نامه شادکامی

آزمون شادکامی آکسفورد (۲۰۰۲) دارای ۲۹ ماده است و میزان شادکامی فردی را می‌سنجد. پایه نظری این پرسش‌نامه تعریف آرگایل و کراسلند از شادکامی است. آنها به منظور ارائه تعریف

عملیاتی از شادکامی، آن را سازه‌ای دارای سه بخش مهم دانسته‌اند: فراوانی و درجه عاطفه مثبت، میانگین سطح رضایت در طول یک دوره و نداشتن احساسات منفی. آرگایل و هیلز (۲۰۰۲) پایایی پرسش‌نامه آکسفورد را به کمک ضریب آلفای کرونباخ  $0/90$  و پایایی بازآزمایی آن را طی هفت هفته  $0/78$  گزارش کرده‌اند. در پژوهشی، که به وسیله علیپور و آگاه هریس به منظور بررسی اعتبار و پایایی فهرست شادکامی آکسفورد اجرا شد، آلفای کرونباخ برای کل فهرست، برابر با  $0/91$  بود. همبستگی پیرسون بین فهرست شادکامی آکسفورد با فهرست افسردگی یک و زیرمقیاس‌های برون‌گرایی و درون‌گرایی پرسش‌نامه شخصیتی آیزنک به ترتیب برابر با  $0/48$ ،  $0/45$  و  $0/39$  - بود که روایی هم‌گرا و واگرای فهرست شادکامی آکسفورد را تأیید می‌کرد. نتایج تحلیل عاملی با استخراج پنج عامل رضایت از زندگی، حرمت خود، بهزیستی فاعلی، رضایت خاطر و خلق مثبت توانستند با ارزش ویژه بزرگ‌تر از یک در مجموع،  $49/7\%$  واریانس کل را تبیین کنند. میانگین نمره‌های آزمودنی‌های ایرانی در فهرست شادکامی آکسفورد  $42/07$ ، با یافته‌های پژوهش آرگایل  $M = 35/6$  متفاوت بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد برای اندازه‌گیری شادکامی در جامعه ایرانی از پایایی مناسب برخوردار است. در پژوهش ابری و همکاران (۱۳۹۷)، ضریب همسانی درونی برای گروه مردان و زنان به ترتیب برابر  $0/94$  و  $0/90$  و اعتبار بازآزمایی پس از ۷ هفته  $0/78$  و ضریب پایایی بازآزمایی با فاصله زمانی ۳ هفته در یک نمونه ۲۵ نفری  $0/79$  به دست آمد.

### روند اجرای پژوهش

پس از هماهنگی‌های لازم برای اجرای پژوهش، نخست با توضیح هدف پژوهش و کسب رضایت، پژوهشگر پرسش‌نامه‌ها را توزیع و در طول پاسخ آزمودنی‌ها حضور فعال داشت که در صورت لزوم، به پرسش‌های آزمودنی‌ها پاسخ دهد. همچنین، به شرکت‌کنندگان در فرایند پژوهش درباره محرمانه ماندن نتایج پرسش‌نامه‌ها اطمینان داده شد. پس از جمع‌آوری اطلاعات، به منظور تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (محاسبه میانگین، انحراف معیار) استفاده شد. داده‌ها به وسیله نرم‌افزار SPSS و با استفاده از آزمون‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام به گام تحلیل شدند.

### اخلاق پژوهش

پژوهشگران نخست، به شرکت‌کنندگان به صورت کامل از جنبه‌های گوناگون پژوهش و هدف از آن توضیحاتی ارائه دادند. رضایت آزمودنی‌ها برای شرکت در پژوهش از آنها گرفته شد. همچنین، به آزمودنی‌ها این اطمینان داده شد که اطلاعات گرفته شده از آنها به صورت محرمانه باقی خواهد ماند.

### یافته‌ها

تعداد دانشجویان کارشناسی در این پژوهش ۱۵۵ نفر بودند. از نظر میزان تحصیلات، ۶۸ نفر در مقطع کارشناسی ارشد و ۲۷ نفر در مقطع دکتری بودند.

از نظر سن پاسخگویان، ۱۰۱ نفر در بازه سنی ۲۱-۱۸، ۷۴ نفر در بازه سنی ۲۵-۲۲ و ۷۵ نفر ۲۶ سال به بالا بودند. براساس یافته‌های جمعیت شناختی، بیشتر گروه نمونه (۴۰/۴ درصد) در رده سنی ۱۸ تا ۲۱ سال.

نظم جویی شناختی هیجان در این پژوهش، با توجه به ادبیات تحقیق، دارای ۹ مؤلفه است که به همراه سبک زندگی رابطه آنها با شادکامی سنجیده شده است. یافته‌های توصیفی مقیاس‌های پژوهش در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱: یافته‌های توصیفی خرده‌مقیاس‌های تحقیق

شاخص آماری مقیاس	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
سبک زندگی اجتماعی	۲۵۰	۴۵.۱۴	۳۷.۲	۲۳.۰	۸۱.۱
سبک زندگی جسمانی	۲۵۰	۵۴.۱۶	۳۱.۳	۲۳.۰	۶۲.۰
سبک زندگی روانی	۲۵۰	۸۲.۱۶	۳۰.۳	۵۶.۰	۷۳.۰
سبک زندگی معنوی	۲۵۰	۳۵.۱۵	۵۰.۳	۳۷.۰	۹۱.۰
پذیرش	۲۵۰	۹۲.۱۳	۸۷.۱	۶۸.۰	۰۲.۰
تمرکز دوباره مثبت	۲۵۰	۰۶.۱۲	۰۱.۳	۰۸.۰	۰۹.۰
تمرکز دوباره بر برنامه ریزی	۲۵۰	۰۸.۱۲	۰۷.۳	۱۴.۰	۶۳.۰
ارزیابی دوباره مثبت	۲۵۰	۳۰.۱۲	۶۸.۲	۳۴.۰	۵۶.۰
دیدگاه‌پذیری	۲۵۰	۵۸.۱۲	۲۰.۳	۲۹.۰	۳۸.۰
ملاحت خویش	۲۵۰	۱۴.۱۲	۴۴.۳	۰۵.۰	۵۲.۰
ملاحت دیگران	۲۵۰	۶۴.۱۱	۲۳.۳	۰۲.۰	۸۴.۰
نشخوارگری	۲۵۰	۶۲.۱۲	۰۲.۳	۲۵.۰	۳۶.۰
فاجعه‌انگاری	۲۵۰	۶۱.۱۲	۵۹.۲	۱۴.۰	۷۸.۰
شادکامی	۲۵۰	۰۲.۴۶	۱۸.۹	۱۹.۰	۴۸.۰

نتایج جدول نشان می‌دهد از بین مؤلفه‌های نظم جویی شناختی هیجان، بیشترین میانگین مربوط به نشخوارگری است. برای بررسی نرمال بودن تک‌متغیری یک معیار کلی، توصیه می‌کند که چنانچه کجی و کشیدگی در بازه (۳، -۳) نباشند، داده‌ها از توزیع نرمال برخوردار نیستند.



(کولیکن، ۲۰۰۹). براساس داده‌های جدول ۱ مشخص می‌شود که شاخص کجی و کشیدگی هیچ‌یک از مؤلفه‌ها خارج از بازه (۳، -۳) نیست. بنابراین، می‌توان آنها را نرمال یا به‌طور تقریبی نرمال در نظر گرفت.

علاوه بر مفروضه نرمال بودن، یکی از مفروضات رگرسیون عدم وجود اثر هم خطی بین متغیرهای مستقل است. شاخص‌های تحمل واریانس و تورم واریانس این فرضیه‌ها را بررسی می‌کنند. مقدار شاخص تلورانس بین صفر و یک است. به ازای هر متغیر مستقل، مقداری برای این شاخص وجود دارد. اگر مقدار این شاخص به یک نزدیک باشد، نشانه این است که این متغیر با بقیه متغیرهای مستقل اثر هم خطی ندارد؛ و اگر به صفر نزدیک باشد عکس این حالت را نشان می‌دهد. همچنین، شاخص VIF نیز در صورتی عدم وجود اثر هم خطی بین متغیرهای مستقل را تأیید می‌کند که مقداری کمتر از ۲ داشته باشد.

جدول ۲: شاخص تحمل واریانس و عامل تورم واریانس

شاخص‌های هم خطی چندگانه		
VIF	تلورانس	متغیرهای پیش‌بین
۲۱.۱	۸۳.۰	سبک زندگی اجتماعی
۶۶.۱	۶۰.۰	سبک زندگی جسمانی
۳۵.۱	۷۴.۰	سبک زندگی روانی
۵۳.۱	۶۵.۰	سبک زندگی معنوی
۴۸.۱	۶۸.۰	پذیرش
۵۷.۱	۶۴.۰	تمرکز دوباره مثبت
۵۵.۱	۶۳.۰	تمرکز دوباره بر برنامه ریزی
۹۱.۱	۵۲.۰	ارزیابی دوباره مثبت
۹۴.۱	۵۲.۰	دیدگاه‌پذیری
۶۴.۱	۶۱.۰	ملاحت خویش
۹۹.۱	۵۰.۰	ملاحت دیگران
۹۲.۱	۵۲.۰	نشخوارگری
۴۵.۱	۶۹.۰	فاجعه‌انگاری



همان طور که مشاهده می شود، همه اعداد نشان دهنده عدم وجود اثر هم خطی شدید بین متغیرهای پیش بین است.

از دیگر مفروضات رگرسیون استقلال خطاها بود که باید فرض وجود همبستگی بین خطاها رد شود. برای بررسی کردن این فرض، می توان از آماره دورین واتسون استفاده کرد. برای تأیید این فرض، لازم است که مقدار این آماره در بازه ۱/۵ تا ۲/۵ قرار داشته باشد. در این پژوهش، این آماره برابر ۱/۶۱ شده است که نشانه صادق بودن این پیش فرض است.

اولین آزمون تست مدل کلی است. در واقع، اگر دست کم یکی از متغیرهای پیش بین پژوهش روی متغیر ملاک تأثیر معنادار داشته باشد، مدل پژوهشگر تأیید می شود. فرض صفر و خلاف به صورت زیر است:

$$\begin{cases} H_0 : \beta_1 = \beta_2 = \dots = \beta_5 = 0 \\ H_1 : \beta_i \neq 0 \quad \forall \text{ one } i \text{ for } i = 1, 2, 3, 4, 5 \end{cases}$$

جدول ۳: نتایج رگرسیون عوامل سبک زندگی و نظم جویی شناختی هیجان بر شادکامی

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> adj	sig
رگرسیون	۱۲.۶۸۲۰	۰۰.۱۳	۶۳.۵۲۴	۷۴.۸	۵۷.۰	۳۳.۰	۳۰.۰	۰۰۱.۰
باقی مانده	۸۲.۱۴۱۶۹	۰۰.۲۳۶	۰۴.۶۰					
کل	۹۴.۲۰۹۸۹	۰۰.۲۴۹						

همان طور که در جدول مشاهده می شود، مقدار sig کمتر از ۰/۰۵ شده است و نشان از معنی دار بودن مدل رگرسیون دارد؛ یعنی دست کم یکی از متغیرهای پیش بین بر متغیر ملاک تأثیر معنادار دارد.

شاخص R<sup>2</sup> (ضریب تعیین چندگانه): این شاخص مشخص می کند که چند درصد از تعییرات متغیر ملاک به وسیله متغیرهای پیش بین تبیین می شوند. به عبارت دیگر، متغیرهای پیش بین چند درصد توانایی برازش متغیر وابسته را دارند. در این پژوهش، مقدار R<sup>2</sup> برابر ۳۳/۰ شده است؛ به این معنا که عوامل سبک زندگی و نظم جویی شناختی هیجان ۳۳ درصد توانایی پیش بینی شادکامی را دارند و ۶۷ درصد باقی مانده مربوط به عوامل دیگر است.

شاخص R<sup>2</sup>adj (ضریب تعیین تصحیح شده): این شاخص توانایی پیش بینی متغیر وابسته را به وسیله متغیرهای پیش بین در جامعه بررسی می کند. در واقع، با کمی تعدیل، نمونه را به تمام جامعه بسط می دهد. مقدار این ضریب در این پژوهش ۳۰/۰ شده است؛ به عبارت دیگر، مؤلفه های سبک زندگی و نظم جویی شناختی هیجان ۳۰ درصد توانایی پیش بینی شادکامی را دارند.

باتوجه به معنادار بودن کل مدل، اکنون باید بررسی کرد که کدام یک از ضرایب صفر نیست و یا به عبارت دیگر، کدام متغیر یا متغیرها تأثیر معنادار در مدل دارند. به این منظور از آزمون  $t$  استفاده می‌شود.

جدول ۴: ضرایب استاندارد، غیراستاندارد و آماره  $t$  متغیرهای وارد شده در معادله رگرسیون

Sig	آماره $t$	ضرایب رگرسیون		متغیر پیش‌بین
		استاندارد نشده	استاندارد شده	
۲۳.۰	۲۲.۱		۷۵.۱۱	مقدار ثابت
۰۰۱.۰	۲۸.۵	۳۱.۰	۲۰.۱	سبک زندگی اجتماعی
۰۶.۰	۸۶.۱	۱۳.۰	۳۶.۰	سبک زندگی جسمانی
۰۰۱.۰	۱۲.۴	۲۶.۰	۷۱.۰	سبک زندگی روانی
۰۴.۰	۰۳.۲	۱۳.۰	۳۵.۰	سبک زندگی معنوی
۳۶.۰	۹۱.۰	۰۶.۰-	۲۹.۰	پذیرش
۰۷.۰	۸۴.۱	۱۲.۰	۳۸.۰	تمرکز مجدد مثبت
۰۳.۰	۲۶.۲	۲۱.۰	۶۳.۰	تمرکز مجدد بر برنامه ریزی
۹۳.۰	۰۸.۰	۰۱.۰	۰۲.۰	ارزیابی مجدد مثبت
۴۸.۰	۷۱.۰	۰۵.۰	۱۵.۰	دیدگاه‌پذیری
۰۰۱.۰	۶۳.۳-	۲۵.۰-	۶۶.۰-	ملاحت خویش
۳۲.۰	-۰۰.۱	-۰۸.۰	-۲۲.۰	ملاحت دیگران
۹۹.۰	۰۱.۰	۰۱.۰-	-۰۱.۰	نشخوارگری
۰۰۱.۰	۶۹.۳-	۲۴.۰-	۸۴.۰-	فاجعه‌انگاری

همان‌طور که نتایج جدول نشان می‌دهد عوامل سبک زندگی اجتماعی، روانی، معنوی و همچنین مؤلفه تمرکز دوباره بر برنامه‌ریزی، با شادکامی در سطح ۵ درصد رابطه مثبت معنادار دارند و مثبت بودن این ضرایب در واقع، نشان‌دهنده این است که با افزایش این عوامل، میزان شادکامی افزایش می‌یابد. همچنین، مؤلفه‌های ملاحت خویش و فاجعه‌انگاری با شادکامی رابطه معنادار منفی دارند ( $p < ۰.۰۵$ ).

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش پیش‌رو تعیین رابطه سبک زندگی و نظم جویی شناختی هیجان با شادکامی در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد قزوین بود. نتایج نشان داد که بین سبک زندگی با شادکامی رابطه مثبت وجود دارد. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌های محمدی مهر، زمانی علویجه، حسن‌زاده و فصیحی‌هرندی (۱۳۹۷)، گسچواندنر، جوول و کامبامپاتی (۲۰۱۶)، توردل، جیمز، کیم، ژنون، گروdstین و کوبزانسکی (۲۰۱۹)، تیغنباخ و کولباچر (۲۰۱۵) و پاکدامن و محمدی (۱۳۹۶) همسوی بود. گسچواندنر، جوول و کامبامپاتی (۲۰۱۶) نشان دادند سبک زندگی تأثیر معنی‌داری بر شادکامی دارند و با استفاده از جلوه‌های ثابت برای هر دو جنس، تأثیر قابل توجهی باقی می‌ماند. همچنین، توردل، جیمز، کیم، ژنون، گروdstین و کوبزانسکی (۲۰۱۹) شادکامی و خوش‌بینی را بسیار تأثیرپذیر از سبک زندگی دانستند. در تبیین این یافته، می‌توان گفت که سبک زندگی، فعالیت معمول و عادی روزانه است که افراد آنها را در زندگی خود به‌طور قابل قبول پذیرفته‌اند؛ به‌گونه‌ای که این فعالیت‌ها روی شادکامی و سلامت افراد تأثیرگذار است. فرد با انتخاب سبک زندگی برای حفظ و ارتقای شادکامی خود و پیشگیری از بیماری‌ها اقدامات و فعالیت‌هایی، مانند رعایت رژیم غذایی مناسب، خواب و فعالیت، ورزش، کنترل وزن بدن، مصرف نکردن سیگار و الکل و ایمن‌سازی در مقابل بیماری‌ها، را انجام می‌دهد که این مجموعه سبک زندگی را تشکیل می‌دهد. این عامل بر روی کیفیت زندگی و به‌طبع شادکامی افراد مؤثر است. به‌طور کلی، می‌توان گفت با توجه به اینکه سبک زندگی می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در حفظ و ارتقای سلامت و افزایش شادکامی داشته باشد، به‌طور مؤثری رابطه بین سبک زندگی و شادکامی را مطرح می‌سازد. منظور از سبک زندگی ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی است که در جریان جامعه‌پذیری به وجود آمده است. از سوی دیگر، اگر جامعه شرایطی را به وجود بیاورد که فرد را به سوی دستیابی به آمل و آرزوهای فردی هدایت کند و از سوی دیگر، زمینه‌ساز ایجاد فضایی باشد که فرد بتواند به کنش متقابل و ارتباط با هم‌نوعان و جامعه برگردد، همه این عوامل باعث محکم شدن و ارتقای سبک زندگی می‌شود که این امر به نوبه خود، باعث می‌شود جامعه شاد و بانشاطی ایجاد شود. همچنین، افرادی که سبک زندگی سالم‌تری دارند از سلامت روانی، جسمانی، اجتماعی و محیطی بالاتری برخوردارند و مسائل مربوط به تغذیه، ورزش و کنترل وزن را رعایت می‌کنند. همچنین، دانشجویانی که سبک زندگی سالم‌تری را برگزیده‌اند به نسبت دیگر دانشجویان، از شادکامی بیشتری برخوردارند.

یافته‌های این پژوهش همچنین نشان داد بین نظم جویی شناختی هیجانی با شادکامی رابطه معناداری وجود دارد. نتایج این فرضیه با نتایج پژوهش‌های شجاعی (۱۳۹۵)، لیم، یوو ها (۲۰۱۵)، کیدباچ، بری، هانسن و میکولوجیک (۲۰۱۰)، قاسم‌پور، جودت و ناصری (۱۳۹۷)،

تامیر، شوارتز، اویشی و کیم (۲۰۱۷) همسوسبود. لیم، یو وها (۲۰۱۵) نشان دادند که دشواری در تنظیم هیجان و استفاده از راهبردهای ناکارآمد تنظیم هیجانی بر میزان شادکامی مؤثر است. در تبیین این یافته، می‌توان گفت زمانی که انسان به جای تفکر دربارهٔ حادثهٔ واقعی به موضوعات لذت بخش فکر کند و بتواند اتفاق و شرایط پیش آمده را بپذیرد، راحت ترمی تواند با واقعیت و آن اتفاق ناگوار کنار بیاید و بنابراین، فرد شادکام می‌شود. هنگامی که انسان تنظیم هیجان را به کار می‌گیرد، چگونگی تجربه‌ها و تظاهر هیجان‌های خود را هم در اختیار می‌گیرد. سرزنش خود یا سرزنش دیگران به مثابهٔ راهبرد نظم دهی شناختی هیجان است. راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی به افراد کمک می‌کند تا برانگیختگی و هیجان‌های منفی را تنظیم کنند (محمودپور و دیگران ۲۰۲۱). نتایج پژوهش قاسم‌پور، جودت و ناصری (۱۳۹۷) نشانگران بود که سرکوب هیجانی باعث کاهش شادکامی و ارزیابی دوباره باعث افزایش شادکامی در دانشجویان می‌شود. تامیر، شوارتز، اویشی و کیم (۲۰۱۷) نیز گزارش کردند که ابراز هیجانی، تنظیم هیجانی خود و دیگران بر شادکامی مؤثر هستند. نظم جویی هیجانی این توانایی را به افراد می‌دهد که از دخالت عوامل نامطلوب درونی و بیرونی مانند ناامیدی، خستگی، هیجان‌ات منفی، فشارهای روانی اطرافیان و دیگر عوامل مزاحم پیشگیری کنند. همچنین، آنها را قادر می‌سازد هیجان‌های خود را تشخیص دهند (خودآگاهی)، در زمان و مکان مناسب احساسات و هیجان‌ات خود را ابراز کنند (خودکنترلی)، با درک درست احساسات دیگران، روابط خود را با دیگران بهبود بخشند (مهارت اجتماعی)، و نسبت به احساسات دیگران واکنش‌های منطقی و معقول نشان دهند (هوشیاری اجتماعی). باتوجه به عوامل یاد شده افرادی که دارای نظم جویی هستند شاد و بانشاط می‌شوند. روش‌های نظم جویی هیجانی خودآگاه شامل یاد گرفتن این موارد است:

- تفسیر وضعیت‌ها به صورت متفاوت به منظور مدیریت بهتر آنها؛
- تغییر هدف هیجان به صورتی که احتمال بروز پرون‌دادهای مثبت بیشتر شود؛
- تشخیص اینکه چگونه رفتارهای متفاوت در خدمت وضعیت‌های هیجانی مختلف قرار می‌گیرد.

بر همین مبنا، از راهبردهای گوناگونی می‌توان برای نظم جویی هیجانی به منظور رسیدن به اهداف یاد شده استفاده کرد. به بیان دیگر، فرایندهای روان شناختی گوناگونی به منزلهٔ راهبردهای نظم جویی هیجانی کارکرد دارند. شادکامی شبکهٔ معنابخش زندگی افراد است، که در جایگاه راهبرد نظم جویی هیجان با عوامل مؤثر بر نظم جویی هیجان عمل می‌کند.

در مجموع، می‌توان گفت تنظیم شناختی هیجان و سبک زندگی نقش به‌سزایی در پیش‌بینی کیفیت زندگی و شادکامی افراد دارد. بنابراین، در طراحی برنامه‌های مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی و شادکامی باید به سبک زندگی افراد توجه ویژه‌ای شود. متغیر شادکامی، که در این پژوهش

بررسی شد، بازتابی از متغیرهای سبک زندگی و نظم‌جویی شناختی هیجان به‌شمار می‌رود و به‌نوعی در درون این دو متغیر جای می‌گیرد. بنابراین، دور از انتظار نخواهد بود که متغیرهای سبک زندگی و تنظیم شناختی هیجان پتانسیل پیش‌بینی شادکامی را داشته باشند. هر قدر سبک زندگی به معیارهای پیش‌تر گفته شده نزدیک‌تر باشد، (به عبارتی سبک زندگی سالم‌تر باشد) به همان میزان شادکامی افراد افزایش می‌یابد و توان پیش‌بینی برقرار است. به‌علاوه، به هر اندازه که تنظیم شناختی هیجان در سطح خوشایندی باشد، شادکامی نیز در سطح بالایی است و شرایط پیش‌بینی مهیاست.

از آنجا که نتایج پژوهش حاکی از رابطه معنی‌داری بین نظم‌جویی هیجانی و سبک زندگی با شادکامی در دانشجویان است، بهتر است دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت در برنامه‌ریزی‌ها و پژوهش‌ها به این متغیرها توجه ویژه داشته باشند.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

### کتابنامه

۱. آتش‌افروز، عسکر، کامیار عظیمی، و مرضیه امینی. ۱۳۹۴. بررسی رابطه هوش معنوی و جهت‌گیری مذهبی با شادکامی دانشجویان دانشگاه خوارزمی. نشریه اسلام و سلامت. ۲ (۳): ۷-۱۴.
۲. پاکدامن، محمدرضا و کوروش محمدی. ۱۳۹۶. بررسی رابطه سبک زندگی با شادکامی در جانبازان متأهل استان هرمزگان، چهارمین همایش تازه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر، بندرعباس، دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید بهشتی هرمزگان.
۳. شجاعی، مهرنوش، و فریبرز درتاج. ۱۳۹۵. رابطه پیشرفت تحصیلی و خود نظم‌جویی هیجانی در دانشجویان، فصلنامه روانشناسی تربیتی، ۱۰ (۲): ۳۵-۲۲.
۴. شمسی، سمیه. ۱۳۹۵. مقایسه کیفیت زندگی، سبک زندگی و شادکامی مادران در اولین تجربه زایمان در چهار دوره زندگی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، مجتمع دانشگاهی ولیعصر عجله الله تعالی فرجه الهم، (دانشکده ادبیات و علوم انسانی).
۵. علیپور، احمد، تورج هاشمی، جلیل باباپور خیرالدین، و فهیمه طوسی. ۱۳۸۹. رابطه بین راهبردهای مقابله‌ای و شادکامی دانشجویان. فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی ۵ (۱۸): ۷۱-۸۶.
۶. قاسم پور، عبدالله، حیدر جودت، و ابوذر ناصری. ۱۳۹۷. رابطه بین راهبردهای تنظیم هیجانی با شادکامی در دانش‌آموزان پسر. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی ۳ (۴): ۱-۸.
۷. محمدی‌مهر، محمد، فرشته زمانی علویجه، اکبر حسن‌زاده، و طیبه فصیحی‌هرندی. ۱۳۹۷. تأثیر آموزش مبتنی بر سبک زندگی سالم بر شادکامی و رضایت از زندگی در سالمندان: کارآزمایی کنترل‌شده تصادفی. سالمند: مجله سالمندی ایران ۱۳ (۴): ۴۴۰-۴۵۱.

8. Caner, A. 2016. Happiness and life satisfaction in Turkey in recent years. Social Indicators Research, 127 (1): 361-399.
9. Clinciu, A. I. 2013. Adaptation and stress for the first year university students. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 78: 718-722.
10. David, S. A. , Boniwell, I. , and Ayers, A. C. (Eds.). 2014. The Oxford handbook of happiness. Oxford University Press.
11. Davis, D. 2018. Students' Perceptions of Supervisory Qualities: What do Students want? What do they believe they receive?. International Journal of Doctoral Studies, 14, 431-464.
12. Enkhmaa, B. , Surampudi, P. , Anuurad, E. , and Berglund, L. 2018. Lifestyle Changes: Effect of Diet, Exercise, Functional Food, and Obesity Treatment on Lipids and Lipoproteins. In Endotext [Internet]. MDText. com, Inc. .
13. Garnefski, N., and Kraaij, V. 2007. The cognitive emotion regulation questionnaire. European Journal of Psychological Assessment, 23 (3), 141-149.

14. Gschwandtner, A., Jewell, S. L., and Kambhampati, U. S. 2016. On the Relationship between Lifestyle and Happiness in the UK (No. 1613). School of Economics Discussion Papers.
15. Hills, P., and Argyle, M. 2002. The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, 33 (7): 1073-1082.
16. Li, S. T., and Liu, J. H. 2017. A study on the status of risk behavior and its relationship with cognitive emotion regulation in left-behind students in junior high school. *Adv. Psychol*, 7, 21-26.
17. Lim, S. A., You, S., and Ha, D. 2015. Parental emotional support and adolescent happiness: Mediating roles of self-esteem and emotional intelligence. *Applied Research in Quality of Life*, 10 (4): 631-646.
18. Mahmoudpour, A., Rayesh, N., Ghanbarian, E., Rezaee, M. (2021). Effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) on emotional regulation and loneliness of divorced women in Iran. *Journal of Marital and Family Therapy*. 47 (4): 831-842.
19. Naseem, K. 2018. Job stress, happiness and life satisfaction: The moderating role of emotional intelligence empirical study in Telecommunication Sector Pakistan. *J. Soc. Sci*, 4 (1): 7-14.
20. Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., and Mikolajczak, M. 2010. Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and individual differences*, 49 (5): 368-373.
21. Saxena, P., Dubey, A., and Pandey, R. 2011. Role of emotion regulation difficulties in predicting mental health and well-being. *SIS Journal of Projective Psychology and Mental Health*, 18 (2): 147.
22. Schroder, H. S., Dawood, S., Yalch, M. M., Donnellan, M. B., and Moser, J. S. 2015. The role of implicit theories in mental health symptoms, emotion regulation, and hypothetical treatment choices in college students. *Cognitive Therapy and Research*, 39 (2): 120-139.
23. Tamir, M., Schwartz, S. H., Oishi, S., and Kim, M. Y. 2017. The secret to happiness: Feeling good or feeling right?. *Journal of Experimental Psychology: General*, 146 (10): 1448.
24. Tiefenbach, T., and Kohlbacher, F. 2015. Happiness in Japan in times of upheaval: Empirical evidence from the national survey on lifestyle preferences. *Journal of Happiness Studies*, 16 (2): 333-366.



25. Trudel-Fitzgerald, C. , James, P. , Kim, E. S. , Zevon, E. S. , Grodstein, F. , and Kubzansky, L. D. 2019. Prospective associations of happiness and optimism with lifestyle over up to two decades. Preventive Medicine, 126, 105754.
26. 19. Walsh, R. 2011. Lifestyle and mental health. American Psychologist, 66 (7), 579.

