

بررسی ارتباط بین خود شناسی و پایداری با خوشنودی از زندگی بین دانشجویان شهر فسا

شیدا چراغ سحر^۱، فائزه تهمورسی*^۲ و زینب نخعی^۳

^۱دانش آموخته کارشناسی روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد یاسوج

^۲دانش آموخته کارشناسی روانشناسی دانشگاه پیام نور واحد یاسوج

^۳دانش آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه آزاد واحد فسا

چکیده

استفاده از راهبردهای مختلف خودشناسی تأثیر مهمی بر نحوه خروج افراد از موقعیت های استرس زا دارد. این پژوهش با هدف تعیین نقش پایداری در رابطه بین خودشناسی و خوشنودی از زندگی در دانشجویان شهر فسا انجام شد. نمونه شامل ۳۰۰ دانشجویان (۲۰۰ زن و ۱۰۰ مرد) از شهر فسا بود که به روش تصادفی خوشه ای انتخاب شدند. از دانشجویان خواسته شد تا مقیاس های تاب آوری کانر و دیویدسون (CD-RISC)، پرسش نامه خودشناسی (CERQ) و مقیاس خوشنودی از زندگی داینر و همکاران (SWLS) را تکمیل کنند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر استفاده شد. در این تحقیق با توجه به تحقیقات موجود، مدل فرضی ارائه شده توسط محقق مورد بررسی قرار گرفت. نتایج حاکی از برازش مناسب مدل پیشنهادی با داده های تحقیق است. یافته ها نشان می دهد که راهبردهای خودپنداره مثبت به طور مستقیم و غیرمستقیم با پایداری و خوشنودی از زندگی مرتبط هستند، اما به طور غیرمستقیم پیش بینی کننده قوی تری برای خوشنودی از زندگی هستند. به طور کلی راهبردهای خودآگاهی منفی با پایداری و خوشنودی از زندگی رابطه معناداری ندارند. پایداری با خوشنودی از زندگی رابطه معناداری داشت. این نتایج نشان می دهد که راهبردهایی که افراد برای خودشناسی استفاده می کنند می تواند عامل بسیار مهمی در تعیین تاب آوری و خوشنودی از زندگی آنها باشد و تقویت استراتژی های خودشناسی و مهارت های تاب آوری می تواند به عنوان هدفی برای غلبه بر آن مورد استفاده قرار گیرد.

واژه های کلیدی: پایداری، خود شناسی، پایداری، خوشنودی از زندگی

۱. مقدمه

هرکس در دوره ای از زندگی خود درجاتی از استرس را تجربه کرده است؛ از روی داده‌های استرس زای بزرگ مانند مرگ یک دوست صمیمی گرفته تا عوامل استرس زای جزئی تر مانند مشکلات مالی. عوامل استرس زای شدید که معمولاً غیر قابل پیش بینی اند، تهدیدکننده سلامت روان می باشند. بدون هیچ شگفتی، در معرض استرس بودن، عموماً با طیف وسیعی از عواقب منفی شامل: کاهش بهزیستی، افزایش وقوع بیماری، اختلال استرس پس از ضربه ۲، اختلال اضطراب فراگیر ۳، اختلال افسردگی اساسی همراه است (دهرن ونه و دهرن ونه، ۱۹۷۴؛ کندلزو همکاران، ۱۹۹۹؛ موناتلاو همکاران، ۲۰۰۷؛ به نقل از تروی و ماوس، ۲۰۱۱).

با این حال همه افرادی که در معرض سطوح بالای استرس قرار می گیرند با عواقب منفی مواجه نمی شوند. تردیدی نیست که بعضی از افراد، در بستر استرس های زندگی، بهتر از دیگران قادرند خود را با این شرایط دشوار سازگار کنند. تعداد قابل توجهی از پژوهش های روانشناختی نشان داده اند که شخصیت تاب آور در مقابل استرس و منابع سرشتی از قبیل شخصیت خود شفا دهنده وجود دارد (فریدمن، ۲۰۰۷، ۱۹۹۱؛ به نقل از دانکل شیتلر و دولبیر ۴، ۲۰۱۱). پژوهش های انجام شده حاکی از آن است که برخی افراد تاب آور، پس از رویارویی با موقعیت های دشوار زندگی، دوباره به سطح معمولی عملکرد باز می گردند و حتی عملکرد برخی، پس از رویارویی با ناکامی ها، مصیبت ها و دشواری ها نسبت به گذشته ارتقاء پیدامی کند (لوتنهانس و همکاران، ۲۰۰۶؛ به نقل از کیانی، ۱۳۸۹).

اوزبای (۲۰۰۷) پایداری را به مثابه توانایی در برابر استرس و گرایش به خاموش سازی استرس به طور سریع و کارآمد بعد از آشکار شدن حادثه تروماتیک یا آسیب زا تعریف می کند (فلاحیسیچانی، ۱۳۹۱). در حقیقت، پایداری چیزی فراتر از جان سالم به در بردن از استرس ها و ناملایمات زندگی است (بونانو، ۲۰۰۴).

منهلاو همکارانش (۲۰۰۶) پایداری را انعطاف پذیری مؤثر در برابر حوادث زندگی می دانند و بیان می دارند که پایداری توانایی سازگاری مناسب در هنگام رویارویی به زمینه های استرس زا و خطرناک یا تهدیدهای مهم است. به عبارت دیگر آنها پایداری را توانایی بهبود و جبران و انعطاف پذیری بعد از رویارویی با حوادث تروما و استرس زا معرفی می کنند (کشتکاران، ۱۳۸۸).

توگلا و فردریکسون (۲۰۰۴) بر این باور هستند که در نتیجه فرآیند پایداری حوادث ناگوار کمتر یا بی اثر می گردند و سلامت روان حفظ می شود.

همسو با برداشت های عمومی، در مطالعات اولیه این سازه نیز تصور می شد که پایداری خصیصه افرادی فوق العاده است. اما پژوهش های اخیر نشان داده اند که پایداری در انحصار افراد فوق العاده نیست و در افراد مختلف و سطوح متفاوت تحول،

1 - well being	
2 - post-traumatic stress disorder	
3 - generalized anxiety disorder	
4 - major depressive disorder	
5 - Dohrenwend	
6 - Kendler	
7 - Monat	
8 - Mauss	
9 - Friedman	
1 Dunkel Schetter	0
1 Dolbier	1
1 - Ozbay	2
1 - resilience	3
1 - Bonanno	4
1 - Mandel	5
1 - Tugade	6
1 - Fredrickson	7

شامل کودکی، نوجوانی و بزرگسالی مشاهده می شود (کسلراو همکاران، ۱۹۹۵؛ کمپل- سلیس ۱۹ و همکاران، ۲۰۰۶؛ مستن ۲، ۲۰۰۱؛ به نقل از بشارت و همکاران، ۱۳۸۷). در حقیقت شواهد جدید نشان می دهد که شمار قابل توجهی از افراد پس از مواجهه با استرس، پایداری را نشان می دهند.

اما چه عواملی ممکن است پایداری را پیش بینی کند؟ یک کلید در پاسخ به این سؤال می تواند در این حقیقت نهفته باشد که وقایع استرس زا، ذاتاً بسیار هیجانی می باشند. به همین دلیل، توانایی افراد در خود شناسی شان می تواند عامل بسیار مهمی در تعیین پایداری آنها باشد (تروی و ماوس، ۲۰۱۱). خود شناسی شامل استفاده از استراتژی های رفتاری و شناختی برای تغییر در مدت زمان ویا شدت تجربه یک هیجان می باشد (گراس و تامپسون، ۲۰۰۷).

مشخص شده است که افراد در مواجهه با رویدادهای استرس زا، از استراتژی های خود شناسی متفاوتی برای اصلاح یا تعدیل تجربه هیجانی خود استفاده می کنند (برای مثال گراس و تامپسون، ۲۰۰۷؛ کوول، ۲۰۰۹؛ به نقل از تروی، ۲۰۱۲؛ آلکالا، نولن هوکسما و سویوزا، ۲۰۱۰).

یکی از متداول ترین ای ن راهبردها، تنظیم هیچ ان با استفاده از راهبرد های شناختی است. خود شناسی از طریق شناختها در زندگی روزمره افراد به چشم می خورد. شناختها یا فرآیند های شناختی به افراد کمک می کند که هیجان ها و احساس های خود را تنظیم نموده و توسط شدت هیجان ها مغلوب نشود (حسنی، ۱۳۸۹). خود شناسی، به شیوه شناختی مدیریت و دستکاری ورود اطلاعات فراخواننده هیجان اشاره دارد (اوکسلا و گراس، ۲۰۰۵، ۲۰۰۴). به عبارت دیگر راهبردهای خود شناسی ۲ به نحوه تفکر افراد پس از بروز یک تجربه منفی یا واقعه آسیب زا برای آنها اطلاق می شود (حسنی، ۱۳۸۹).

استراتژی هایی که افراد برای خود شناسی شان استفاده می کنند در پژوهش های نظری و کاربردی بسیاری مورد بررسی قرار گرفته است، و این راهبردها تحت عنوان استراتژی های سازگاران و ناسازگاران مورد بحث واقع شده است (برای مثال گراس و تامپسون، ۲۰۰۷؛ کرینگ و سالون، ۳، ۲۰۱۰).

گارفنسکی، کرایج و اسپینهاوون (۲۰۰۱)، نه استراتژی متفاوت خود شناسی را شناسایی کرده اند که در دو دسته استراتژی های مثبت و منفی جای می گیرند. استراتژی های سرزنش خودکار، سرزنش دیگران، نشخوار ذهنی و فاجعه آمیز پنداری استراتژی های منفی خود شناسی را تشکیل می دهند. استراتژی های پذیرش، توجه مجدد به برنامه

1 - Kessler	8
1 - Campbell-Sills	9
2 - Masten	0
2 Thompson	1
2 - Koole	2
2 - Aldao	3
2 - Nolen- Hoeksema	4
2 - Schweizer	5
2 - cognitive Emotion Regulation	
2 - Ochsner	7
2 - strategies for cognitive regulation of emotion	
2 - Kring	9
3 - Sloan	0
3 - Garnefski	1
3 - Kraaij	2
3 - Spinhoven	3
3 - self-blame	4
3 - other-blame	5
3 rumination	6
3 catastrophizing	7
3 - acceptance	8

ریزئی، توجه مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت و اتخاذ دیدگاه، استراتژی های مثبت خود شناسی را تشکیل می دهند.

به نظر می رسد استفاده از هر استراتژی منحصر به فرد، مزایای متفاوتی (مانند، کاهش تجربه هیجانات ناخواسته) و هزینه هایی مانند (پاسخ های فیزیولوژیک غیر انطباقی یا اختلال در عملکرد اجتماعی) را، به دنبال دارد. استفاده از استراتژی های مثبت خود شناسی، منجر به کاهش در تجربه هیجانات منفی می شود و کسانی که از این استراتژی ها استفاده می کنند هیچ بهای فیزیولوژیکی، احساسی و اجتماعی پرداخت نمی کنند (تروی، ۲۰۱۲). سایر مطالعات نشان داده اند که توانایی استفاده از استراتژی های مثبت خود شناسی، علاوه بر کاهش تجربه احساسات منفی، می تواند باعث افزایش تجربه احساسات مثبت شود (برای مثال ماوس، کوگ، چنگ، ۴ و گراس، ۲۰۰۷). در نتیجه می توان چنین فرض کرد که نوع استراتژی خود شناسی، عامل مؤثر بر سطح سلامت روانی و پایداری افراد می باشد.

به نظر می رسد از دیگر عوامل تأثیر گذار بر نحوه پاسخگویی به استرس، ظرفیت افراد در پایداری می باشد. پایداری را توانایی فرد در تجربه و تحمل حالات هیجانی منفی تعریف کرده اند (سیمونز و گاهر، ۲۰۰۵). اعتقاد بر این است که پایداری بر ارزیابی و عواقبناشی از تجربه هیجانات منفی اثرگذار است به طوری که افرادی که پایداری کمتری دارند با شدت بیشتری به استرس و پریشانی پاسخ می دهند. همچنین اعتقاد بر این است که این افراد توانایی های مقابله ای ضعیفی نسبت به پریشانی نشان می دهند و در نتیجه می کوشند با به کارگیری استراتژی هایی که هدف آنها کاهش حالات هیجانی منفی است، از هیجانات منفی اجتناب کنند.

در اکثر تحقیقات تجربی پایداری به داشتن ارتباط تنگاتنگ با بی نظمی رفتاری تشخیص داده شده است (کیوگ، ریکاردی، تیمپانو، میتچل، اسمیل، ۲۰۱۰). کمتر پژوهشی به بررسی نقش پایداری هیجانی و رابطه پذیرش هیجانات منفی با حیطه های سلامت روان پرداخته است و اکثر پژوهش های موجود به بررسی نقش آن در آسیب شناسی روانی تمرکز کرده اند.

بنا بر آنچه شرح داده شد، پژوهش حاضر بر آن است که اثر مستقیم و غیر مستقیم هر کدام از راهبردهای شناختی مثبت و منفی خود شناسی، بر خوشنودی از زندگی ۵ پایداری افراد را تعیین نماید. همچنین در این پژوهش، پایداری به عنوان دیگر متغیرهای پیش بین خوشنودی از زندگی پایداری، در نظر گرفته شده است تا اثر مستقیم و غیر مستقیم آن (با میانجیگری پایداری) بر خوشنودی از زندگی، تعیین شود.

بنابراین مسأله پژوهش حاضر، تعیین اثر مستقیم راهبردهای مثبت و منفی خود شناسی و پایداری بر پایداری و در ضمن تعیین اثر مستقیم و غیر مستقیم راهبردهای مثبت و منفی خود شناسی و پایداری بر خوشنودی از زندگی، خواهد بود.

3 - refocus on planning	9
4 - positive refocusing	0
4 - positive reappraisal	1
4 - putting into perspective	2
4 - unwanted emotions	3
4 - Cook	4
4 - Cheng	5
4 - distress tolerance	6
4 Simons	7
4 Gaher	8
4 - dysregulation behavior	9
5 - Keough	0
5 - Riccardi	1
5 - Timpano	2
5 - Mitchell	3
5 Schmidt	4
5 life satisfaction	5

ورنژ و گراس، ۲۰۱۰؛ برکینگ و همکاران، ۲۰۱۲). ضرورت توجه به این موضوع ممکن است ناشی از این واقعیت باشد که خود شناسی، یک پدیده شایع برای زندگی مردم در جامعه مدرن می باشد. انسان ها با طیف گسترده ای از موقعیت هایی برخورد کرده اند که نیاز به فرم های متفاوت خود شناسی دارد (تروی، ۲۰۱۲). از سوی دیگر ناتوانی در تنظیم مؤثر هیجانها، می تواند آثار مخربی را برای سلامت روان داشته باشد (آل داو، نل ن هوکس ما و س ویزر، ۲۰۱۰؛ گارنفس کی، ب ای و ک رایچ، ۲۰۰۳؛ گارنفسکی، کرایچ و اسپینهون، ۲۰۰۱؛ گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۰۶). تنظیم ناموفق هیجانها ممکن است منشأ انواع مختلفی از مشکلات روانشناختی باشد و همچنین ممکن است در عملکرد فرد در مواجهه شدن با حیطه های زندگی (مانند کار و روابط اجتماعی) داخل ایجاد کند (روم، ۲۰۰۵؛ س التزل، رافله و اورسیلو، ۲۰۰۵). پایداری، به طور فزاینده ای، به عنوان یک ساختار مهم در رشد بینشی جدید درباره شروع و ابقاء آسیب های روانی و همچنین پیشگیری و درمان مشاهده شده است (وین اسکای و آندو، ۲۰۰۷؛ به نقل از ولن اسکای و همکاران، ۲۰۱۱). تحمل و پذیرش پریشانی به دو دلیل جزء اهداف عمده سلامت روان می باشند. اولاً درد و پریشانی جزئی از زندگی انسان می باشند و نمی توان این بخشاز زندگی را حذف کرد یا از رویارویی با آن اجتناب نمود و ناتوانی در پذیرش این واقعیت منجر به افزایش درد و رنج فرد می گردد. ثانیاً پایداری حداقل در کوتاه مدت جزئی از تلاش فرد برای تغییر خویش می باشد، در غیر این صورت اعمال تکانشی از سوی فرد با تلاش برای ایجاد تغییرات سبب اختلال در روند تغییر می گردند (لینهان، ۱۹۹۳؛ به نقل از عزیزی، ۱۳۸۹).

نتایج

اساس کار آمار بر پایه داده ها استوار شده است؛ در حقیقت داده ها اطلاعاتی هستند که به زبان اعداد حرف می زنند. اعداد اگر به خوبی تجزیه تحلیل گردند، می توانند نمایانگر تقریبی واقعیت ها باشند، در غیر این صورت، گمراه کننده خواهند بود. بر همین مبنا اساس کار محقق بر پایه پردازش داده ها قرار گرفته است. پژوهشگر پس از اینکه روش تحقیق خود را مشخص کرد و با استفاده از ابزارهای مناسب، داده های مورد نیاز را برای آزمون فرضیه های خود جمع آوری نمود، بهره گیری از تکنیک های آماری مناسب که با روش تحقیق، نوع متغیرها و ... سازگاری دارد، داده های جمع آوری شده را دسته بندی و تجزیه و تحلیل می نماید و در نهایت فرضیه هایی را که تا این مرحله از تحقیق هدایت نموده در بوته آزمون قرار داده تا سرانجام بتواند راه حلی برای پرسشی که تحقیق برای آن صورت گرفته بیابد. در این فصل محقق بر آن است که با پردازش مشاهدات مربوط به آماره های توصیفی، فرضیات را بررسی نموده و نهایتاً با استفاده از رگرسیون، مدل مناسبی از این رابطه را به عنوان مدل پیش بینی ارائه دهد.

7 - Pizzagalli	6
7 - Rottenberg	7
7 - Johnson	8
7 Werner	9
8 Berking	0
8 - Boon	1
8 - Roemer	2
8 - Salters	3
8 - Raffa	4
8 - Orsillo	5
8 - Zvolen-Sky	6
8 Otto	7
8 8 Linehan	8 8

توصیف جمعیت شناختی و توصیف داده ها:

توصیف جمعیت شناختی: مشخص است، ۱۸۷ نفر (۶۲,۳٪) از افراد نمونه زن و ۱۱۳ نفر (۳۷,۷٪) از افراد نمونه مرد می باشند. مشخص است بیشترین فراوانی مربوط به زنان است.

تفکیک نمونه بر حسب وضعیت تأهل مشخص است، ۲۵۱ نفر (۸۳,۷٪) از افراد حجم نمونه مجرد، ۴۶ نفر (۱۵,۳٪) از افراد حجم نمونه متأهل، ۱ نفر (۰,۳٪) از افراد حجم نمونه مطلقه و ۲ نفر (۰,۷٪) از افراد حجم نمونه دارای همسر فوت شده می باشند. مشخص است بیشترین فراوانی مربوط به افراد مجرد است.

تفکیک نمونه بر حسب گروه سنی: مشخص است، ۲۸۰ نفر (۹۳,۳٪) از افراد حجم نمونه دارای گروه سنی ۲۰ تا ۳۰ سال یا کمتر، ۱۸ نفر (۶٪) از افراد حجم نمونه دارای گروه سنی ۳۱ تا ۴۰ سال و ۲ نفر (۰,۷٪) از افراد حجم نمونه دارای گروه سنی ۴۱ تا ۵۰ سال می باشند. مشخص است بیشترین فراوانی مربوط به گروه سنی ۲۰ تا ۳۰ سال یا کمتر است.

تفکیک نمونه بر حسب وضعیت تحصیلی: مشخص است، ۱۰۹ نفر (۳۶,۳٪) از افراد حجم نمونه دارای مدرک تحصیلی دیپلم، ۲۹ نفر (۹,۷٪) از افراد حجم نمونه دارای مدرک تحصیلی کاردانی، ۱۵۴ نفر (۵۱,۳٪) از افراد حجم نمونه دارای مدرک تحصیلی کارشناسی، ۴ نفر (۱,۳٪) از افراد حجم نمونه دارای مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد و ۴ نفر (۱,۳٪) از افراد حجم نمونه دارای مدرک تحصیلی دکترا و بالاتر می باشند. مشخص است بیشترین فراوانی مربوط به مدرک تحصیلی کارشناسی است.

تفکیک نمونه بر حسب وضعیت اشتغال: مشخص است، ۱۱ نفر (۳,۷٪) از افراد حجم نمونه دارای وضعیت اشتغال بیکار یا جویای کار، ۲۲۸ نفر (۷۶٪) از افراد حجم نمونه دانشجوی، ۱۵ نفر (۰,۵٪) از افراد حجم نمونه دارای کار تمام وقت، ۳۰ نفر (۱۰٪) از افراد حجم نمونه دارای کار نیمه وقت، ۴ نفر (۱,۳٪) از افراد حجم نمونه دارای کارفرسلیتر و ۱۲ نفر (۴٪) از افراد حجم نمونه دارای وضعیت اشتغال دیگر می باشند. مشخص است بیشترین فراوانی مربوط به گروه دانشجویان است.

توصیف داده ها

با استفاده از اطلاعات پرسشنامه در ابتدایه بررسی توصیفی متغیرهای پژوهش پرداخته می شود. در این قسمت از پژوهش، شاخص های مرکزی و پراکندگی برای تمامی متغیرهای مورد بررسی در تحقیق محاسبه و در قالب جدول ارائه شده است.

توصیف داده ها مربوط به متغیر خوشنودی از زندگی:

جدول 1 توصیف داده ها مربوط به متغیر خوشنودی از زندگی را نشان می دهد.

متغیر	میانگین	حداقل	حداکثر	انحراف معیار
خوشنودی از زندگی	۳,۸۴	۱	۷	۱,۲۲۶

با توجه به نتایج جدول و نمودار (۱)، متغیر خوشنودی از زندگی دارای میانگین ۳,۸۴ می باشد. این شاخص بیانگر نظر پاسخ دهندگان نزدیک به گزینه نه موافقم، نه مخالف در سؤالات مطرح شده در پرسشنامه است. شاخص انحراف استاندارد که پراکندگی پاسخگویی به سؤالات را نشان می دهد نیز برآورد شد. نتایج نشان داد که میزان پراکندگی در متغیرهای مورد بررسی عدد ۱ رو به پایین؛ متغیر می باشد.

توصیف داده ها مربوط به متغیرهای خودشناسی:

جدول 2 توصیف داده ها مربوط به متغیرهای خودشناسی را نشان می دهد.

عامل	میانگین	حداقل	حداکثر	انحراف معیار
خود آگاهی تأملی	۲,۶۶	۰	۴	۰,۸۹۰
خود آگاهی تجربی	۱,۸۷	۰	۴	۰,۸۱۳
یکپارچه کردن تجارب گذشته و حال برای ایجاد آینده مطلوب	۱,۵۲	۰	۳	۰,۶۹۴

با توجه به نتایج جدول و نمودار (۲)، در بین مؤلفه های گزرش شده؛ مولفه یکپارچه کردن تجارب گذشته و حال برای ایجاد آینده مطلوب داری میانگین ۱,۵۲ می باشد دیگر مؤلفه خودآگاهی تجربی نیز شاخص نزدیک به ۲ را به خود اختصاص داده است. این شاخص بیانگر نظر بیشتر پاسخ دهندگان به گزینه نه درست و نه نادرست در سؤالات مطرح شده در پرسشنامه برای این دو متغیر است. همچنین مولفه خود آگاهی تأملی داری میانگین ۲,۶۶ می باشد که بیانگر نظر بیشتر پاسخ دهندگان به گزینه تا حدودی درست در سؤالات مطرح شده در پرسشنامه برای این متغیر است. در انتها شاخص انحراف استاندارد که پراکندگی پاسخگویی به سؤالات را نشان می دهد نیز برآورد شد. نتایج نشان داد که میزان پراکندگی در متغیرهای مورد بررسی عدد ۱ رو به پایین؛ متغیر می باشد.

توصیف داده ها مربوط به متغیرهای پایداری:

جدول 3 توصیف داده ها مربوط به متغیرهای پایداری را نشان می دهد.

عامل	میانگین	حداقل	حداکثر	انحراف معیار
شایستگی / استحکام شخصی	۲,۴۳	۱	۴	۰,۶۹۰
اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی	۲,۲۸	۱	۴	۰,۶۴۶
پذیرش عواطف مثبت، عواطف امن	۲,۵۳	۱	۴	۰,۶۵۰
مهاری	۲,۲۱	۰	۴	۰,۸۳۵
معنویت	۲,۴۹	۰	۴	۱,۰۴۶

با توجه به نتایج جدول و نمودار ۳، در بین مؤلفه های گزرش شده؛ مولفه مهار داری میانگین ۲,۲۱ می باشد دیگر مؤلفه ها نیز به ترتیب شاخص ۲ رو به بالا را به خود اختصاص داده است. این شاخص بیانگر نظر بیشتر پاسخ دهندگان به گزینه گاهی درست در سؤالات مطرح شده در پرسشنامه است. شاخص انحراف استاندارد که پراکندگی پاسخگویی به سؤالات را نشان می دهد نیز برآورد شد. نتایج نشان داد که میزان پراکندگی در متغیرهای مورد بررسی به غیر از مولفه معنویت عدد ۱ رو به پایین؛ متغیر می باشد.

تحلیل داده ها

بررسی نرمال بودن داده ها

پیش نیاز انجام تمامی آزمون های پارامتری، نرمال بودن توزیع آماری متغیرهاست. به طور کلی می توان گفت که آزمون های پارامتری، عموماً بر میانگین و انحراف معیار استوارند. حال اگر توزیع جامعه نرمال نباشد، نمی توان استنباط درست از نتایج داشت در این قسمت ابتدا به بررسی نرمال بودن متغیرها می پردازیم.

جدول 4 آزمون نرمال بودن متغیرها

متغیر	چولگی	کشیدگی
خوشنودی از زندگی	۰,۰۹۱	-۰,۹۲۸
خود شناسی	۰,۰۷۲	-۰,۰۲۲
پایداری	-۰,۲۰۶	۰,۱۳۳

جدول ۴۴ شاخص های کجی و کشیدگی متغیرهای مشاهده شده حاضر در مدل ساختاری پژوهش را نشان می دهد. همان گونه که مشاهده می شود، با توجه به جدول بالا از آنجاکه کجی و کشیدگی برای همه متغیرها در بازه (۲، -۲) قرار دارد نتیجه گیری می شود که توزیع نرمال است.

نتایج آزمون پارامتریک ضریب همبستگی پیرسون

این ضریب همبستگی مبتنی بر کویاریانس دو متغیر و انحراف معیارهای آنها می باشد که از برآوردهای آنها برای محاسبه ضریب همبستگی پیرسون استفاده می شود. برای بررسی فرضیه های اصلی و فرعی پژوهش که مهمترین بخش تحلیلی آماری به شمار می آیند، با توجه به نرمال بودن داده ها؛ از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است.

آزمون ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی فرضیه اصلی اول:

فرضیه اصلی اول « بین خودشناسی و خوشنودی از زندگی دانشجویان شهر فسا رابطه معنی داری وجود دارد » به منظور رابطه بین خودشناسی و خوشنودی از زندگی دانشجویان، از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. براین اساس نتایج حاصل از آزمون پیرسون برای سنجش مقدار همبستگی بین دو متغیر خودشناسی و خوشنودی از زندگی در جدول (۵)، قابل مشاهده است.

جدول 5 ضریب همبستگی خودشناسی و خوشنودی از زندگی

خودشناسی		(۱۰-۴)
ضریب همبستگی پیرسون	-۰,۲۱۸**	خوشنودی از زندگی
P-value	۰,۰۰۰	
سطح معنی داری	۳۰۰	
تعداد		

$$p < 0.01^{**}$$

نتایج جدول شماره (۵) بیانگر این است که میزان همبستگی محاسبه شده بین خودشناسی و خوشنودی از زندگی دانشجویان شهر فسا برابر با -۰,۲۱۸ می باشد. وجود رابطه منفی حکایت از ارتباط معکوس بین متغیرهای مذکور دارد، که با توجه به این که سطح معنی داری ۰,۰۰۰ و کمتر از ۰/۰۱ است ($p < 0.01$)، با احتمال ۹۹٪ بین متغیرهای مورد بررسی رابطه معنی داری وجود دارد. با توجه به اطلاعات جمع آوری شده فرض H_0 رد شده و فرض H_1 یا همان فرضیه اصلی اول پژوهش مبنی بر وجود رابطه معنی دار بین خودشناسی و خوشنودی از زندگی دانشجویان شهر فسا تأیید گردید.

آزمون ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی فرضیه اصلی دوم:

فرضیه اصلی دوم « بین پایداری و خوشنودی از زندگی دانشجویان شهر فسا رابطه معنی داری وجود دارد » به منظور رابطه بین ذهن پایداری و خوشنودی از زندگی دانشجویان، از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. براین اساس نتایج حاصل از آزمون پیرسون برای سنجش مقدار همبستگی بین دو متغیر پایداری و خوشنودی از زندگی در جدول (۶)، قابل مشاهده است.

جدول 6 ضریب همبستگی پایداری و خوشنودی از زندگی

پایداری		(۱۱-۴)
ضریب همبستگی پیرسون	۰,۲۱۸**	خوشنودی از زندگی
P-value	۰,۸۵۴	
سطح معنی داری	۳۰۰	
تعداد		

$$p < 0.01^{**}$$

نتایج جدول شماره (۶) بیانگر این است که میزان همبستگی محاسبه شده بین پایداری و خوشنودی از زندگی دانشجویان شهر فسا برابر با ۰,۲۱۸ می باشد. وجود رابطه مثبت حکایت از ارتباط مستقیم بین متغیرهای مذکور دارد، که با توجه به این که سطح معنی داری ۰,۰۰۰ و کمتر از ۰/۰۱ است ($p < 0.01$)، با احتمال ۹۹٪ بین متغیرهای مورد بررسی رابطه معنی داری

وجود دارد. با توجه به اطلاعات جمع‌آوری شده فرض H_0 رد شده و فرض H_1 یا همان فرضیه اصلی دوم پژوهش مبنی بر وجود رابطه معنی دار بین پایداری و خوشنودی از زندگی دانشجویان شهر فسا تأیید گردید.

. آزمون ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی فرضیه های فرعی :

فرضیه فرعی اول « بین خودآگاهی تأملی و خوشنودی از زندگی دانشجویان شهر فسا رابطه معنی داری وجود دارد به منظور رابطه بین خودآگاهی تأملی و خوشنودی از زندگی دانشجویان، از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است براین اساس نتایج حاصل از آزمون پیرسون برای سنجش مقدار همبستگی بین دو متغیر خودآگاهی تأملی و خوشنودی از زندگی در جدول (۴۷)، قابل مشاهده است .

جدول 7 ضریب همبستگی خودآگاهی تأملی و خوشنودی از زندگی

خودآگاهی تأملی		(۱۲-۴)
ضریب همبستگی پیرسون	**۰,۲۰۰	خوشنودی از زندگی
<i>P-value</i>	۰,۰۰۰	
سطح معنی داری		
تعداد	۳۰۰	

$$p < 0.01^{**}$$

نتایج جدول شماره (۱۲-۴) بیانگر این است که میزان همبستگی محاسبه شده بین خودآگاهی تأملی و خوشنودی از زندگی دانشجویان شهر فسا برابر با ۰,۲۰۰ می‌باشد. وجود رابطه‌ی مثبت حکایت از ارتباط مستقیم بین متغیرهای مذکور دارد، که با توجه به این که سطح معنی‌داری ۰,۰۰۰ و کمتر از ۰/۰۱ است ($p < 0.01$)، با احتمال ۹۹٪ بین متغیرهای مورد بررسی رابطه معنی‌داری وجود دارد. با توجه به اطلاعات جمع‌آوری شده فرض H_0 رد شده و فرض H_1 یا همان فرضیه فرعی اول پژوهش مبنی بر وجود رابطه معنی دار بین خودآگاهی تأملی و خوشنودی از زندگی دانشجویان شهر فسا تأیید گردید.

فرضیه فرعی دوم « بین خودآگاهی تجربی و خوشنودی از زندگی دانشجویان شهر فسا رابطه معنی داری وجود دارد ».

به منظور رابطه بین خودآگاهی تجربی و خوشنودی از زندگی دانشجویان، از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است براین اساس نتایج حاصل از آزمون پیرسون برای سنجش مقدار همبستگی بین دو متغیر خودآگاهی تجربی و خوشنودی از زندگی در جدول (۸)، قابل مشاهده است .

جدول 8 ضریب همبستگی خودآگاهی تجربی و خوشنودی از زندگی

خودآگاهی تجربی		(۱۳-۴)
ضریب همبستگی پیرسون	**۰,۲۴۸-	خوشنودی از زندگی
<i>P-value</i>	۰,۰۰۰	
سطح معنی داری		
تعداد	۳۰۰	

$$p < 0.01^{**}$$

نتایج جدول شماره (۸) بیانگر این است که میزان همبستگی محاسبه شده بین خودآگاهی تجربی و خوشنودی از زندگی دانشجویان شهر فسا برابر با ۰,۲۴۸- می‌باشد. وجود رابطه‌ی منفی حکایت از ارتباط معکوس بین متغیرهای مذکور دارد، که با توجه به این که سطح معنی‌داری ۰,۰۰۰ و کمتر از ۰/۰۱ است ($p < 0.01$)، با احتمال ۹۹٪ بین متغیرهای مورد بررسی رابطه معنی‌داری وجود دارد. با توجه به اطلاعات جمع‌آوری شده فرض H_0 رد شده و فرض H_1 یا همان فرضیه فرعی دوم پژوهش مبنی بر وجود رابطه معنی دار بین خودآگاهی تجربی و خوشنودی از زندگی دانشجویان شهر فسا تأیید گردید.

فرضیه فرعی سوم « بین یکپارچه کردن تجارب گذشته و حال برای ایجاد آینده مطلوب و خوشنودی از زندگی دانشجویان شهر فسا رابطه معنی داری وجود دارد ».

به منظور رابطه بین یکپارچه کردن تجارب گذشته و حال برای ایجاد آینده مطلوب و خوشنودی از زندگی دانشجویان، از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است براین اساس نتایج حاصل از آزمون پیرسون برای سنجش مقدار همبستگی بین دو متغیر یکپارچه کردن تجارب گذشته و حال برای ایجاد آینده مطلوب و خوشنودی از زندگی در جدول (۹)، قابل مشاهده است.

جدول ۹ ضریب همبستگی یکپارچه کردن تجارب گذشته و حال برای ایجاد آینده مطلوب و خوشنودی از زندگی

یکپارچه کردن تجارب گذشته و حال برای ایجاد آینده مطلوب		(۴-۱۴)
ضریب همبستگی پیرسون	-۰,۲۸۴**	خوشنودی از زندگی
<i>P-value</i> سطح معنی داری	۰,۰۰۰	
تعداد	۳۰۰	

$$p < .01^{**}$$

نتایج جدول شماره (۹) بیانگر این است که میزان همبستگی محاسبه شده بین یکپارچه کردن تجارب گذشته و حال برای ایجاد آینده مطلوب و خوشنودی از زندگی دانشجویان شهر فسا برابر با -۰,۲۸۴ می باشد. وجود رابطه منفی حکایت از ارتباط معکوس بین متغیرهای مذکور دارد، که با توجه به این که سطح معنی داری ۰,۰۰۰ و کمتر از ۰/۰۱ است ($p < ۰,۰۱$)، با احتمال ۹۹٪ بین متغیرهای مورد بررسی رابطه معنی داری وجود دارد. با توجه به اطلاعات جمع آوری شده فرض H_0 رد شده و فرض H_1 یا همان فرضیه فرعی سوم پژوهش مبنی بر وجود رابطه معنی دار بین یکپارچه کردن تجارب گذشته و حال برای ایجاد آینده مطلوب و خوشنودی از زندگی دانشجویان شهر فسا تأیید گردید.

فرضیه فرعی چهارم « بین شایستگی / استحکام شخصی و خوشنودی از زندگی دانشجویان شهر فسا رابطه معنی داری وجود دارد »

به منظور رابطه بین شایستگی / استحکام شخصی و خوشنودی از زندگی دانشجویان، از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است براین اساس نتایج حاصل از آزمون پیرسون برای سنجش مقدار همبستگی بین دو متغیر شایستگی / استحکام شخصی و خوشنودی از زندگی در جدول (۱۰)، قابل مشاهده است.

جدول ۹ ضریب همبستگی شایستگی / استحکام شخصی و خوشنودی از زندگی

شایستگی / استحکام شخصی		
ضریب همبستگی پیرسون	**۰,۴۴۴	خوشنودی از زندگی
<i>P-value</i> سطح معنی داری	۰,۰۰۰	
تعداد	۳۰۰	

$$p < .01^{**}$$

نتایج جدول شماره (۱۰) بیانگر این است که میزان همبستگی محاسبه شده بین شایستگی / استحکام شخصی و خوشنودی از زندگی دانشجویان شهر فسا برابر با ۰,۴۴۴ می باشد. وجود رابطه مثبت حکایت از ارتباط مستقیم بین متغیرهای مذکور دارد، که با توجه به این که سطح معنی داری ۰,۰۰۰ و کمتر از ۰/۰۱ است ($p < ۰,۰۱$)، با احتمال ۹۹٪ بین متغیرهای مورد

بررسی رابطه معنی داری وجود دارد. با توجه به اطلاعات جمع آوری شده فرض H_0 رد شده و فرض H_1 یا همان فرضیه فرعی چهارم پژوهش مبنی بر وجود رابطه معنی دار بین شایستگی / استحکام شخصی و خوشنودی از زندگی دانشجویان شهر فسا تأیید گردید.

فرضیه فرعی پنجم « بین اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی و خوشنودی از زندگی دانشجویان شهر فسا رابطه معنی داری وجود دارد »

به منظور رابطه بین اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی و خوشنودی از زندگی دانشجویان، از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است براین اساس نتایج حاصل از آزمون پیرسون برای سنجش مقدار همبستگی بین دو متغیر اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی و خوشنودی از زندگی در جدول (۱۱)، قابل مشاهده است.

جدول ۱۰ ضریب همبستگی اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی و خوشنودی از زندگی

اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی		(۱۶-۴)
ضریب همبستگی پیرسون	**۰,۲۵۸	خوشنودی از زندگی
<i>P-value</i>	۰,۰۰۰	
سطح معنی داری	۳۰۰	
تعداد		

$$p < .01^{**}$$

نتایج جدول شماره (۱۱) بیانگر این است که میزان همبستگی محاسبه شده بین اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی و خوشنودی از زندگی دانشجویان شهر فسا برابر با ۰,۲۵۸ می باشد. وجود رابطه مثبت حکایت از ارتباط مستقیم بین متغیرهای مذکور دارد، که با توجه به این که سطح معنی داری ۰,۰۰۰ و کمتر از ۰/۰۱ است ($p < .01$)، با احتمال ۹۹٪ بین متغیرهای مورد بررسی رابطه معنی داری وجود دارد. با توجه به اطلاعات جمع آوری شده فرض H_0 رد شده و فرض H_1 یا همان فرضیه فرعی پنجم پژوهش مبنی بر وجود رابطه معنی دار بین اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی و خوشنودی از زندگی دانشجویان شهر فسا تأیید گردید.

فرضیه فرعی ششم « بین پذیرش عواطف مثبت، عواطف امن و خوشنودی از زندگی دانشجویان شهر فسا رابطه معنی داری وجود دارد »

به منظور رابطه بین پذیرش عواطف مثبت، عواطف امن و خوشنودی از زندگی دانشجویان، از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است براین اساس نتایج حاصل از آزمون پیرسون برای سنجش مقدار همبستگی بین دو متغیر پذیرش عواطف مثبت، عواطف امن و خوشنودی از زندگی در جدول (۱۲)، قابل مشاهده است.

جدول ۱۱ ضریب همبستگی پذیرش عواطف مثبت، عواطف امن و خوشنودی از زندگی

پذیرش عواطف مثبت، عواطف امن		(۱۷-۴)
ضریب همبستگی پیرسون	**۰,۳۹۰	خوشنودی از زندگی
<i>P-value</i>	۰,۰۰۰	
سطح معنی داری	۳۰۰	
تعداد		

$$p < .01^{**}$$

نتایج جدول شماره (۱۲) بیانگر این است که میزان همبستگی محاسبه شده بین پذیرش عواطف مثبت، عواطف امن و خوشنودی از زندگی دانشجویان شهر فسا برابر با ۰,۳۹۰ می باشد. وجود رابطه مثبت حکایت از ارتباط مستقیم بین متغیرهای مذکور دارد، که با توجه به این که سطح معنی داری ۰,۰۰۰ و کمتر از ۰/۰۱ است ($p < .01$)، با احتمال ۹۹٪ بین

متغیرهای مورد بررسی رابطه معنی‌داری وجود دارد. با توجه به اطلاعات جمع‌آوری شده فرض H_0 رد شده و فرض H_1 یا همان فرضیه فرعی ششم پژوهش مبنی بر وجود رابطه معنی‌دار بین پذیرش عواطف مثبت، عواطف امن و خوشنودی از زندگی دانشجویان شهر فسا تأیید گردید.

فرضیه فرعی هفتم « بین مهار و خوشنودی از زندگی دانشجویان شهر فسا رابطه معنی‌داری وجود دارد »
به منظور رابطه بین مهار و خوشنودی از زندگی دانشجویان، از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. بر این اساس نتایج حاصل از آزمون پیرسون برای سنجش مقدار همبستگی بین دو متغیر مهار و خوشنودی از زندگی در جدول (۱۳) قابل مشاهده است.

جدول ۱۲ ضریب همبستگی مهار و خوشنودی از زندگی

مهار		(۱۸-۴)
ضریب همبستگی پیرسون	۰,۵۵۴**	از خوشنودی زندگی
<i>P-value</i> سطح معنی‌داری	۰,۰۰۰	
تعداد	۳۰۰	

$$p < 0.01^{**}$$

نتایج جدول شماره (۱۳) بیانگر این است که میزان همبستگی محاسبه شده بین مهار و خوشنودی از زندگی دانشجویان شهر فسا برابر با ۰,۵۵۴ می‌باشد. وجود رابطه‌ی مثبت حکایت از ارتباط مستقیم بین متغیرهای مذکور دارد، که با توجه به این که سطح معنی‌داری ۰,۰۰۰ و کمتر از ۰/۰۱ است ($p < 0.01$)، با احتمال ۹۹٪ بین متغیرهای مورد بررسی رابطه معنی‌داری وجود دارد. با توجه به اطلاعات جمع‌آوری شده فرض H_0 رد شده و فرض H_1 یا همان فرضیه فرعی هفتم پژوهش مبنی بر وجود رابطه معنی‌دار بین مهار و خوشنودی از زندگی دانشجویان شهر فسا تأیید گردید.

فرضیه فرعی هشتم « بین معنویت و خوشنودی از زندگی دانشجویان شهر فسا رابطه معنی‌داری وجود دارد »
به منظور رابطه بین معنویت و خوشنودی از زندگی دانشجویان، از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. بر این اساس نتایج حاصل از آزمون پیرسون برای سنجش مقدار همبستگی بین دو متغیر معنویت و خوشنودی از زندگی در جدول (۱۴)، قابل مشاهده است.

جدول ۱۳ ضریب همبستگی معنویت و خوشنودی از زندگی

معنویت		(۱۹-۴)
ضریب همبستگی پیرسون	۰,۳۴۰**	از خوشنودی زندگی
<i>P-value</i> سطح معنی‌داری	۰,۰۰۰	
تعداد	۳۰۰	

$$p < 0.01^{**}$$

نتایج جدول شماره (۱۴) بیانگر این است که میزان همبستگی محاسبه شده بین معنویت و خوشنودی از زندگی دانشجویان شهر فسا برابر با ۰,۳۴۰ می‌باشد. وجود رابطه‌ی مثبت حکایت از ارتباط مستقیم بین متغیرهای مذکور دارد، که با توجه به این که سطح معنی‌داری ۰,۰۰۰ و کمتر از ۰/۰۱ است ($p < 0.01$)، با احتمال ۹۹٪ بین متغیرهای مورد بررسی رابطه معنی‌داری وجود دارد. با توجه به اطلاعات جمع‌آوری شده فرض H_0 رد شده و فرض H_1 یا همان فرضیه فرعی هشتم پژوهش مبنی بر وجود رابطه معنی‌دار بین معنویت و خوشنودی از زندگی دانشجویان شهر فسا تأیید گردید.

نتایج آزمون رگرسیون چند گانه

یافته های حاصل از تحلیل فرضیات پژوهش نشان می دهد که بین متغیر خودشناسی و ابعاد آن (خود آگاهی تأملی - خود آگاهی تجربی - یکپارچه کردن تجارب گذشته و حال برای ایجاد آینده مطلوب) با خوشنودی از زندگی رابطه وجود دارد. و همچنین بین متغیر پایداری و ابعاد آن (شایستگی/ استحکام شخصی - اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی - پذیرش عواطف مثبت، عواطف امن - مهار و معنویت) با خوشنودی از زندگی رابطه وجود دارد. اما میزان تاثیر هر یک از عوامل و بررسی اینکه کدام یک از این عوامل، تاثیر بیشتری دارند، توسط آزمون رگرسیون چند گانه تعیین می گردد. به عبارت دیگر، آزمون پارامتریک رگرسیون خطی چند گانه در سنجش میزان تبیین کنندگی ابعاد متغیرهای این پژوهش استفاده شده است. اما هنوز یک سؤال اساسی باقی مانده، آیا بین شاخص هایی همچون (خود آگاهی تأملی - خود آگاهی تجربی - یکپارچه کردن تجارب گذشته و حال برای ایجاد آینده مطلوب) با رضایت زندگی و همچنین بین شاخص هایی همچون (شایستگی/ استحکام شخصی - اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی - پذیرش عواطف مثبت، عواطف امن - مهار و معنویت) با رضایت زندگی دانشجویان شهر فسا رابطه یکسانی وجود دارد؟ محقق مدلی برای بررسی چگونگی تأثیر شاخص ها ارائه می کند و آن استفاده از مدل رگرسیونی است که در ادامه به آن پرداخته است.

تحلیل رگرسیونی چند گانه (بین خودشناسی و رضایت زندگی)

در حقیقت با تحلیل رگرسیونی به دنبال بررسی چگونگی رابطه بین متغیرهای مورد بررسی و تعیین الگوی مناسب از رابطه بین رضایت زندگی و شاخص های موثر بر آن برای تحقیقات آینده و ارائه مدل پیش بینی می باشد. در این پژوهش مدل رگرسیونی چند گانه ارائه شده است.

$$y_1 = \beta_0 + \beta_1 x_1 + \beta_2 x_2 + \beta_3 x_3 + \beta_4 x_4 + \varepsilon$$

که در آن خطا: y_1 رضایت زندگی:

ضریب تعیین در این مدل بیانگر آن است که ۱۰,۹٪ از تغییرات رضایت زندگی از تغییرات شاخص های خودشناسی به عنوان متغیر مستقل نشأت می گیرد.

جدول 14 خلاصه مدل رگرسیونی چند گانه

ضریب همبستگی	ضریب تعیین	آماره دوربین - واتسون
۰,۳۳۱	۰,۱۰۹	۱,۹۰

در جدول آنالیز واریانس سطح معنی داری کمتر از ۰,۰۰۵ است بنابراین مدل برازش داده شده کارایی مناسب را دارد به عبارت دیگر فرض $\beta_i=0$ رد می شود که این مطلب نیز حاکی از وجود ارتباط معنادار بین شاخص های مورد بررسی با رضایت زندگی است.

جدول 15 خلاصه نتایج تحلیل واریانس

معنی	سطح داری	F آماره	میانگین مجموع مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات	
	۰,۰۰۰	۱۲,۱۰۶	۱۶,۳۶۳	۳	۴۹,۰۸۸	رگرسیون
			۱,۳۵۲	۲۹۶	۴۰۰,۰۹۱	خطا
				۲۹۹	۴۴۹,۱۷۹	کل

پس از بررسی کارایی مدل، در جدول ۱۷ برآوردی از ضرایب رگرسیونی ارائه شده است. بنابراین مدل نهایی رضایت زندگی (به عنوان متغیر وابسته) و شاخص‌های سه گانه (به عنوان متغیر مستقل) به شکل زیر خواهد بود:
(یکپارچه کردن تجارب گذشته و حال برای ایجاد آینده مطلوب) $\times ۰/۳۲۳ -$ (خودآگاهی تجربی) $\times ۰/۱۹۳ -$ (خود آگاهی تأملی) $\times ۰/۱۷۵ + ۴/۲۲۹ =$ خوشنودی از زندگی

جدول ۱۶ ضرایب رگرسیونی برای الگوی رگرسیونی چندگانه

سطح معنی داری	آماره t	ضرایب استاندارد شده بتا	انحراف معیار برآورد ها	برآورد ضرایب رگرسیونی	
۰,۰۰۰	۱۳,۴۳۰		۰,۳۱۵	۴,۲۲۹	ضریب ثابت Constant
۰,۰۲۶	۲,۲۳۵	۰,۱۲۷	۰,۰۷۹	۰,۱۷۵	خود آگاهی تأملی
۰,۰۴۸	-۱,۹۸۸	-۰,۱۲۸	۰,۰۹۷	-۰,۱۹۳	خودآگاهی تجربی
۰,۰۰۶	-۲,۷۷۹	-۰,۱۸۳	۰,۱۱۶	-۰,۳۲۳	یکپارچه کردن تجارب گذشته و حال برای ایجاد آینده مطلوب

همانگونه که نتایج جدول (۱۷) نشان می دهد؛ همه عوامل خودشناسی با خوشنودی از زندگی رابطه معنی داری وجود دارد. در این بین یکپارچه کردن تجارب گذشته و حال برای ایجاد آینده مطلوب با ضریب Beta ۰,۱۸۳- بیشترین رابطه را با خوشنودی از زندگی دارد.

تحلیل رگرسیونی چندگانه (بین پایداری و خوشنودی از زندگی)

در حقیقت با تحلیل رگرسیونی به دنبال بررسی چگونگی رابطه بین متغیرهای مورد بررسی و تعیین الگوی مناسب از رابطه‌ی بین خوشنودی از زندگی و شاخص‌های موثر بر آن برای تحقیقات آینده و ارائه مدل پیش‌بینی می باشد. در این پژوهش مدل رگرسیونی چندگانه ارائه شده است.

$$y_1 = \beta_0 + \beta_1 x_1 + \beta_2 x_2 + \beta_3 x_3 + \beta_4 x_4 + \varepsilon$$

که در آن خطا: y_1 خوشنودی از زندگی:

ضریب تعیین در این مدل بیانگر آن است که ۳۶,۱٪ از تغییرات خوشنودی از زندگی از تغییرات شاخص‌های پایداری به عنوان متغیر مستقل نشأت می گیرد.

جدول ۱۷ خلاصه مدل رگرسیونی چندگانه

ضریب همبستگی	ضریب تعیین	آماره دوربین - واتسون
۰,۶۰۱	۰,۳۶۱	۱,۵۹۹

در جدول آنالیز واریانس سطح معنی‌داری کمتر از ۰,۰۰۵ است بنابراین مدل برازش داده شده کارایی مناسب را دارد به عبارت دیگر فرض $\beta_i=0$ رد می شود که این مطلب نیز حاکی از وجود ارتباط معنادار بین شاخص‌های مورد بررسی با خوشنودی از زندگی است.

جدول 18 خلاصه نتایج تحلیل واریانس

معنی	سطح داری	F آماره	میانگین مجموع مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات	
	۰,۰۰۰	۳۳,۲۵۰	۳۲,۴۵۰	۵	۱۶۲,۲۵۰	رگرسیون
			۰,۹۷۶	۲۹۴	۲۸۶,۹۲۹	خطا
				۲۹۹	۴۴۹,۱۷۹	کل

پس از بررسی کارایی مدل، در جدول ۱۹ برآوردی از ضرایب رگرسیونی ارائه شده است. بنابراین مدل نهایی خوشنودی از زندگی (به عنوان متغیر وابسته) و شاخص‌های پنج گانه (به عنوان متغیر مستقل) به شکل زیر خواهد بود:
 (معنویت) $\times ۱۹۳ + ۰/$ (مهاری) $\times ۶۰۹ + ۰/$ (اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی) $\times ۳۲۵ - ۰/$ (شایستگی / استحکام شخصی) $\times ۳۱۶ + ۰/ ۴۹۱ =$ خوشنودی از زندگی

جدول 19 ضرایب رگرسیونی برای الگوی رگرسیونی چندگانه

سطح معنی داری	آماره t	ضرایب استاندارد شده بتا	انحراف معیار برآورد ها	برآورد ضرایب رگرسیونی	
۰,۰۰۰	۵,۸۱۷		۰,۲۵۶	۱,۴۹۱	ضریب ثابت Constant
۰,۰۲۶	۲,۲۴۲	۰,۱۷۸	۰,۱۴۱	۰,۳۱۶	شایستگی / استحکام شخصی
۰,۰۱۵	-۲,۴۴۴	-۰,۱۷۱	۰,۱۳۳	-۰,۳۲۵	اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی
۰,۱۲۹	۱,۵۲۴	۰,۱۰۴	۰,۱۲۹	۰,۱۹۷	پذیرش عواطف مثبت، عواطف امن
۰,۰۰۰	۶,۳۲۶	۰,۴۱۵	۰,۰۹۶	۰,۶۰۹	مهاری
۰,۰۰۱	۳,۲۶۳	۰,۱۶۵	۰,۰۵۹	۰,۱۹۳	معنویت

همانگونه که نتایج جدول (۲۰) نشان می دهد؛ از میان عوامل پایداری به کار گرفته شده، بعد اول مدل یعنی بین شایستگی / استحکام شخصی، بعد دوم مدل یعنی اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی، بعد چهارم مدل یعنی مهاری و همچنین بعد پنجم مدل یعنی معنویت با خوشنودی از زندگی رابطه معنی داری وجود دارد. و بعد سوم مدل یعنی پذیرش عواطف مثبت، عواطف امن از معادله حذف شد. در این بین مهاری با ضریب Beta ۰,۴۱۵ بیشترین رابطه را با خوشنودی از زندگی دارد.

نتیجه گیری

برای سنجش متغیرهای پژوهش، مقیاس های پایداری کانر و دیویدسون، خود شناسی گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون، پایداری سیمونز و گاهر، خوشنودی از زندگی داینر و همکاران، به منظور جمع آوری اطلاعات، مورد استفاده قرار گرفت. تمامی مقیاس ها نیز از اعتبار و روایی لازم جهت به کار گیری در پژوهش برخوردار بودند. برای تحلیل اطلاعات حاصل از پژوهش در ابتدا یافته های توصیفی پژوهش برای هر یک از متغیرها همراه با مؤلفه های آنها و سپس نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین دو به دو متغیرهای پژوهش به دست آمد. در این پژوهش، بررسی هم زمان فرضیه ها در قالب مدل فرضی صورت گرفت و برای ارزیابی مدل فرضی این تحقیق، از روش تحلیل مسیر با استفاده از نرم افزار و روش بیشینه احتمال استفاده شد. برای تعیین سهم هر یک از مؤلفه ها و اثر مستقیم و غیر مستقیم آنها از روش تحلیل مسیر استفاده شد. شاخص های برازش مدل نیز در مجموع نشان داد که مدل ارائه شده توسط پژوهشگر برازش مناسبی دارد.

نتایج حاکی از برازش مناسب مدل پیشنهادی با داده های پژوهش می باشد. یافته ها نشان داد استراتژی های مثبت خود شناسی به صورت مستقیم و غیر مستقیم (با پایداری) با خوشنودی از زندگی رابطه دارد ولی به صورت غیر مستقیم

پیش بین قوی تری برای خوشنودی از زندگی است. استراتژی های منفی خود شناسی در مجموع، رابطه معناداری با پایداری و خوشنودی از زندگی ندارد. پایداری صرفاً با پایداری رابطه معناداری با خوشنودی از زندگی داشت. این نتایج نشان می دهد استراتژی هایی که افراد برای خود شناسی شان به کار می گیرند می تواند عامل بسیار مهمی در تعیین پایداری و خوشنودی از زندگیا آنها باشد و تقویت استراتژی های مثبت خود شناسی و مهارت پایداری می تواند به عنوان هدفی برای پی ریزی مداخلات و برنامه های آموزشی پایداری مورد توجه واقع گردد.

محدودیت های پژوهش

(۱) یکی از محدودیت ها در این پژوهش، روش پژوهش می باشد از آنجا که روش پژوهش به کار رفته از نوع همبستگی بوده و در این روش به دلیل عدم کنترل برخی متغیرها بر نتایج داده ها، در استنباط روابط متغیرها باید جانب احتیاط را رعایت نمود.

(۲) از دیگر محدودیت ها این است که این پژوهش در یک شهر و با گروه محدودی انجام شده است.

(۳) نمونه این پژوهش شامل دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد بود. بنابراین در تعمیم نتایج به سایر مقاطع تحصیلی و سنی باید احتیاط کرد.

منابع

- (۱) آزادی، سارا، آزاد، حسین. (۱۳۹۰). بررسی رابطه حمایت اجتماعی، پایداری و سلامت روانی دانشجویان شاهد و ایثارگر دانشگاه های شهر ایلام. مجله علمی پژوهشی طب جانباز، ۱۲، ۴۸-۵۸.
- (۲) امین آبادی، زهرا، دهقانی، محسن، خدایانه، محمد کریم. (۱۳۹۰). بررسی ساختار عاملی و اعتباریابی پرسشنامه خود شناسی. مجله علوم رفتاری، ۴، ۳۶۵-۳۷۱.
- (۳) اویسی، حامد. (۱۳۹۱). رابطه ی پایداری و هوش هیجانی با عملکرد مدیران مقطع ابتدایی شهرستان بهارستان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روانشناسی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر.
- (۴) بخشی پور رودسری، عباس، پیروی، حمید، عابدین، احمد. (۱۳۸۴). بررسی رابطه میان خوشنودی از زندگی و حمایت اجتماعی با سلامت روان در دانشجویان. فصلنامه اصول بهداشت روانی، ۲۷ و ۲۸، ۱۴۵-۱۵۲.
- (۵) بشارت، محمد علی، (۱۳۸۶). پایداری، آسیب پذیری و سلامت روانی، مجله علوم روانشناختی، ۲۴، ۳۸۳-۳۷۳.
- (۶) پورسردار، فیض اله، عباسپور، ذبیح اله، عبدی زرین، سهراب، سنگری، علی اکبر. (۱۳۹۱). تأثیر پایداری بر سلامت روانی و خوشنودی از زندگی، یک الگوی روانشناختی از بهزیستی. فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی لرستان، (۱)، ۴، ۸۹-۸۱.
- (۷) پور نواب، فرحناز. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مبتنی بر عوامل تاب آورانه بر میزان پایداری و خوشنودی از زندگی گروهی از زنان دارای مشکلات زناشویی در شهر شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روانشناسی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.

- 8) Berking, M., Poppe, C., Luhmann, M., Wupperman, P., Jaggi, V., Seifritz. (2022). Is the association between various emotion-regulation skills and mental health: mediated by the ability to modify emotions? Results from two cross-sectional studies. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43, 931-937.
- 9) Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications and programming*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- 10) Carlson, j. M., Dikecligil, G. N., Greenberg, T., Mujica-Parodi, L. R. (2021). Trait reappraisal is associated with resilience to acute psychological stress. *Journal of Research in Personality*, 46, 609-613.
- 11) Conner, K. M., & Davidson, J. R. T. (2021). Development of a new resilience scale: The Conner- Davidson resilience scale (CD- RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.

- 12) Cogle, J. R., Timpano, K. R., Goetz, A. R. (2012). Exploring the unique and interactive roles of distress tolerance and negative urgency in obsessions. *Personality and Individual Differences*, 52, 515-520.
- 13) Diener, E. (2010). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- 14) Dillon, D. G., Deveney, C. M., & Pizzagalli, D. A. (2011). From basic processes to realworld problems: how research on emotion and emotion regulation can inform understanding of psychopathology, and vice versa. *Emotion Review*, 3, 74- 82.
- 15) Erol Öngen, D. (2022). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submissive behavior: Gender and grade level differences in Turkish adolescents. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 9, 1516-1523.
- 16) Fosca, G. M., (2018). Beyond the Parent-child Dyad: Testing family systems influences on children's emotion regulation, Doctoral Dissertation of Philosophy, Marquette University, Milwaukee, Wisconsin.
- 17) Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045-1062.
- 18) Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H. & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment?. *International Journal of Methods Psychiatric Research*. 12 (2), 65-76.
- 19) Granefski, N., Kraaij, V., Spinhoven, P. (2012). Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire. Leiderorp: Datec.
- 20) Granefski, N., Boon, S., & Kraaij, V. (2013). Relationships between cognitive strategies of adolescents and depressive symptomatology across different types of life event. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 401-408.
- 21) Granefski, N., Baan, N., Kraaij, V. (2015). Psychological distress and cognitive emotion regulation strategies among farmers who fell victim to the foot-and-mouth crisis. *Personality and Individual Differences*, 38 (6), 1317-1327.
- 22) Gattaman, J. (2008). Running Head: Secondary Traumatic Stress and Resilience. Doctoral Dissertation of Psychology, University of the Rockies.
- 23) Giles, D. C. (2002). *Advanced research methods in psychology*. London: Routledge.
- 24) Gloria, A. M., Castellanos, S. J., & Orozco, N. (2005). Perceived educational barriers, cultural fit, coping responses and psychological well being of Latina undergraduates, *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 27 (2), 161-183.
- 25) Haga, S. M., Kraft, P., & Corby, E. K. (2019). Emotion regulation: Antecedent and Well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of Happiness Studies*, 10, 271-291.
- 26) Hayes, A. M., & Feldman, G. (2020). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11 (3), 255-262.