

The Relationship of Fragility of Happiness Beliefs and Happiness Experienced: The Moderating Role of Optimism

Leila Shameli*

Shekoofeh Mottaghi Dastenaei**

Malihe Hoseinjani***

Introduction

Happiness as one of the most important psychological needs of mankind, has always occupied the human mind because of its major effects on personality formation. Therefore, since happiness is one of the essential emotions of mankind, everyone experiences it at their own expense. Recent studies show that belief that happiness is not a permanent issue, but a fragile variable, is negatively correlated with experienced happiness. This means that maintaining the fragility of happiness beliefs will lead to a weakening of happiness that is accompanied by uncertainty about the likelihood of happiness. In other words, the link between the fragility of the happiness and happiness beliefs experienced depends on one's optimistic and pessimistic expectations of the future. Thus, when there is skepticism, the fragility of happiness beliefs can create a negative outlook that in turn can make it difficult to engage in targeted behaviors and even lead to a failure to understand happy emotions, and vice versa. However, the fragility of happiness beliefs can create a positive outlook that can facilitate the perception of the excitement of happiness. Therefore, the purpose of this study was to determine the relationship between the fragility of happiness beliefs and happiness experienced with the moderating role of optimism.

Method

The research method is descriptive-correlational, the type of path analysis, in which the relationships between variables are studied in the form of a model.

* Assistant Professor, Salman Farsi University of Kazerun, Kazerun, Iran. *Corresponding Author:* Lshameli29@yahoo.com

** Assistant Professor, Ardakan University, Ardakan, Iran.

*** M.A. in General Psychology, Ardakan University, Ardakan, Iran.

For this study, 225 students from Shahid Bahonar University of Kerman were selected by multistage cluster sampling. To collect data, optimism-pessimism (LOT), happiness fragility (FHS) and inner happiness (SHS) questionnaires were used. Data were analyzed by Pearson correlation coefficient and multiple hierarchical regression analysis using SPSS-22 software.

Results

The results showed that there is a significant negative relationship between the fragility of happiness beliefs and optimism ($p \leq 0.05$). However, there is a positive and meaningful relationship between experienced happiness and optimism ($p \leq 0.01$). The results of regression analysis for examining the moderating effect of optimism on the relationship between the fragility of happiness and experienced happiness showed that optimism was able to moderate the relationship between the fragility of happiness and experienced happiness. In other words, optimism reduces the relationship between the fragility of happiness beliefs and the happiness experienced.

Conclusion

In general, it can be concluded that the relationship between the fragility of happiness beliefs and the happiness experienced can be reduced in students by improving their optimism. In fact, optimism, by facilitating positive emotions, enables people to better cope with the challenges of their lives, thereby reducing the fragility of happiness beliefs on experienced happiness and increasing their inner happiness. In other words, given that optimism predicts subjective well-being, optimists consider life to be controllable, fun, stress-free, more self-satisfied, relationships with friends than pessimists. Ultimately, optimists will have a deeper quality of life than pessimists, all of which reduces unpleasant emotions and expectations and, as the result, gives them a greater sense of happiness through enjoyable relationships with friends.

Keywords: Fragility of Happiness Beliefs, Experienced Happiness, Optimism

Authors Contributions: Conceptualization, validation and project administration by all authors; investigation, data analysis, editing and review by Leila Shameli, methodology, resources and initial draft preparation by Shekoofeh Mottaghi Dastenaee.

Acknowledgments: We would like to thank all participants who participated in this study.

Conflicts of Interest: The authors declared no conflicts of interest.

Funding: This article received no specific grant from funding agencies in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

تاریخ دریافت مقاله: ۹۸/۰۳/۱۱
تاریخ پذیرش مقاله: ۹۹/۰۲/۲۴

دست آوردهای روان‌شناختی
دانشگاه شهید چمران اهواز، بهار و تابستان ۱۳۹۹
دوره‌ی چهارم، سال ۲۷، شماره‌ی ۱
صص: ۱۶۶-۱۵۱

ارتباط شکنندگی باورهای شادی و شادمانی تجربه‌شده: نقش تعدیل‌گر خوش‌بینی

لیلا شاملی*
شکوفه متقی دستنایی**
ملیحه حسین جانی***

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین ارتباط شکنندگی باورهای شادی و شادمانی تجربه‌شده با نقش تعدیل‌کنندگی خوش‌بینی انجام گرفت. در این پژوهش پیمایشی، ۲۲۵ نفر از دانشجویان دانشگاه شهید باهنر شهر کرمان شرکت کردند. جهت جمع‌آوری داده‌ها، از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای و از پرسشنامه‌های خوش‌بینی-بدبینی (LOT)، شکنندگی شادی (FHS) و شادی درونی (SHS) استفاده شد. داده‌ها با روش ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه سلسه مراتبی و با استفاده از نرم‌افزار SPSS-22 تحلیل شدند. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون نشان داد که شکنندگی باورهای شادی رابطه منفی معنی‌داری با شادمانی تجربه‌شده دارد. علاوه بر این، خوش‌بینی توانست رابطه میان این متغیرها را تعدیل کند. به عبارت دیگر، خوش‌بینی رابطه شکنندگی باورهای شادی را بر شادمانی تجربه‌شده کاهش داد. بر این اساس، می‌توان با طراحی و اجرای مجموعه برنامه‌های آموزشی جهت ارتقاء خوش‌بینی در دانشجویان به کاهش ارتباط شکنندگی باورهای شادی و شادمانی تجربه‌شده در آنان دست یافت.

کلید واژگان: شکنندگی باورهای شادی، شادمانی تجربه‌شده، خوش‌بینی

* استادیار، دانشگاه سلمان فارسی کازرون، کازرون، ایران (نویسنده‌ی مسئول)

lshameli29@yahoo.com

** استادیار، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران

*** کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران

مقدمه

برای سال‌های زیادی، موضوع شادی^۱ و بهزیستی روان‌شناختی^۲ مورد غفلت واقع شده و روی جنبه‌های ناشاد انسانی مثل افسردگی و اضطراب تأکید می‌شد (Shehni Yeilagh, Shojaii, Behroozi & Maktabi, 2011). اخیراً محققان زیادی تلاش کرده‌اند اهمیت نقش تعیین‌کننده شادمانی را در سطوح بهزیستی روان‌شناختی نشان دهند (Joshanloo et al., 2016). باور به اینکه شادمانی به دنبال یک سبک زندگی عالی است (بجای آن‌که صرفاً تجارب خوشایندی را به بار می‌آورد) و بهتر است فعلاً نه دنبال شود (تا اینکه از آن دوری شود) به‌طور معنی‌داری با بهزیستی ذهنی^۳ در ارتباط است (Ford, Shallcross, Mauss, Floerke & Gruber, 2014; Huta & Ryan, 2010). به‌طور کلی شادمانی در ایجاد سلامت روان افراد بسیار مؤثر بوده و به آنان کمک می‌کند تا در روابط اجتماعی و دست یافتن به اهداف‌شان، کوشا و موفق باشند (Ahmadi Froshani & Yazdkhasti, 2013). شادمانی در پی عوامل درونی یا بیرونی به وجود می‌آید؛ عوامل درونی شامل توانمندی‌های ذهنی، جسمانی و روان-شناختی فرد است که اگر وی به آن‌ها توجه نماید، احساس رضایت و شادمانی طولانی‌مدتی (بدون دخالت دیگران) برای خویش ایجاد خواهد کرد (Diener, Lucas & Richard, 2000). این در حالی است که عوامل بیرونی به مشوق‌هایی اشاره دارد که در بیرون شخص وجود دارند (Bartolini, Bilancini & Sarracino, 2009). جامع‌ترین و عملیاتی‌ترین تعریف از شادمانی توسط Veenhoven (1988) ارائه شده است؛ به اعتقاد وی، منظور از شادمانی قضاوت فرد از میزان مطلوبیت کیفیت کل زندگی‌اش است. به عبارت دیگر شادمانی به این معناست که فرد چقدر زندگی خود را دوست دارد. Rassel (1980) معتقد است بهزیستی ذهنی به دریافت-های شخص از خود و بینش ذهنی وی از تجربه‌های زندگی اشاره دارد (cited by Bargahi & Kabiri, 2015). به اعتقاد Dinner (1999)، بهزیستی ذهنی شامل تمام ارزیابی‌های مثبت و منفی است که مردم در مورد زندگی‌شان انجام می‌دهند. آنچه در تعریف Dinner حائز اهمیت است دو جنبه از بهزیستی ذهنی است که می‌بایست از یکدیگر متمایز گردد: یکی جنبه

1- happiness

2- psychological well-being

3- subjective well-being

شناختی که معمولاً در قالب رضایت فرد از زندگی تصور می‌شود و دیگری جنبه عاطفی است که اغلب به صورت احساس شادی یا ناراحتی از تعادل میان احساسات خوشایند و ناخوشایند در نظر گرفته می‌شود (cited by Hezarjaribi & Safarishali, 2012).

باور به اینکه شادمانی، یک موضوع باثبات و همیشگی نیست بلکه متغیری شکننده^۱ است با پیامدهای بهزیستی تجربه‌شده در ارتباط است. در یک مطالعه که در آن ۱۶ فرهنگ مورد بررسی قرار گرفته بود نتایج نشان داد شکنندگی باورهای شادی به‌طور منفی با جنبه‌های مختلفی از بهزیستی ذهنی افراد همبستگی دارد (Joshanloo et al., 2015). پژوهشگران در تلاش هستند که تعدیل‌کننده‌های احتمالی ارتباط میان مفاهیم شادمانی و سطوح واقعی بهزیستی را شناسایی کنند. در یک تحقیق نشان داده شد ارتباط بین لذت‌جویی و رضایت از زندگی توسط انواع ارزش‌هایی (درونی یا بیرونی) که افراد دنبال می‌کنند تعدیل می‌شود (Joshanloo et al., 2016). علی‌رغم این حقیقت که شکنندگی باورهای شادی همبستگی منفی با بهزیستی ذهنی دارد، به نظر می‌رسد ذاتاً هیچ چیز مضر در مورد حفظ شکننده بودن باورهای شادی وجود ندارد. مطابق با پژوهش (Joshanloo et al., 2015)، با مدنظر قرار دادن ماهیت گذرای هیجان‌ها و تجارب روزانه، این دیدگاه که شادمانی شکننده است به واقعیت نزدیک‌تر است تا این دیدگاه که شادمانی باثبات است و کاملاً تحت کنترل اشخاص قرار دارد. از این رو، این احتمال وجود دارد که باور به شکننده بودن شادمانی در برخی افراد زیانی به بهزیستی وارد نکند. بنابراین، شکنندگی باورهای شادی به تنهایی قادر نیست بهزیستی ذهنی افراد را کاهش دهد. در عوض، این ارتباط منفی ممکن است در پی انتظاراتی همچون این‌که شادی دست‌یافتنی نیست به وجود آمده باشد. به عبارت دیگر، حفظ شکنندگی باورهای شادی در صورتی منجر به تضعیف بهزیستی ذهنی خواهد شد که با عدم اطمینان در مورد احتمال دستیابی به شادمانی همراه باشد (Joshanloo et al., 2016).

از دیدگاه (Seligman (2011، بهزیستی ذهنی مترادف با خوشبختی است و اکثر محققان در این موضوع هم‌رأی هستند که خوشبختی یک احساس ذهنی است. پژوهش‌ها حاکی از آن است که هر چند در حال حاضر خوشبختی تحت تأثیر وضعیت فرد، حوادث زندگی و حتی

شرایط آب و هوایی قرار می‌گیرد، احساس شادمانی درونی یک شاخص نسبتاً پایدار برای خوشبختی در هر انسانی محسوب می‌شود (Eddigton & Shuman, 2015). محققان در تلاشند تا ارتباط بین مفاهیم شادمانی و سطوح خوش‌بینی^۱ در زندگی را شناسایی کنند که در یکی از پژوهش‌ها مشخص گردید با مدنظر قرار دادن گرایش‌های فرهنگی، خوش‌بینی در زندگی پیش‌بینی‌کننده بهزیستی ذهنی است (Ford et al., 2015). خوش‌بینی به گرایشی گفته می‌شود که افراد تمایل دارند حوادث منفی را به عوامل بیرونی و موقتی و حوادث مثبت را به عوامل درونی و دائمی ارتباط دهند (Seligman, 2011). در تعریفی دیگر، خوش‌بینی جهت‌گیری است که در آن معمولاً پیامدهای مثبت درونی و کلی مورد انتظار است (Peterson, 2000). از این‌رو، خوش‌بینی یا تفکر مثبت، تمایل به اتخاذ امیدوارانه‌ترین دیدگاه است که به یک پیش-آمدگی عاطفی و شناختی در این مورد که چیزهای خوب مهم‌تر از چیزهای بد است اشاره دارد. این دیدگاه مستلزم چگونگی ارزیابی و پیش‌بینی‌های فرد از پیامدها و نتایج زندگی است (Strassle, Mckee & Plant, 2000). بسیاری از محققان به این نتیجه رسیده‌اند که خوش‌بینان زندگی بهتری نسبت به بدبینان دارند (Carver, Scheier & Segerstrom, 2010). خوش‌بینی سرمایه روانی مثبتی است که به‌طور قابل توجهی قادر است شادمانی را پیش‌بینی کند (Zhang & Makowski, 2016). خوش‌بینی به‌عنوان یک پیش‌بین بسیار مثبت از بهزیستی ذهنی و کارکردهای روان‌شناختی تعریف شده است (Daukantaite & Zukauskiene, 2012). نقش مثبت خوش‌بینی بر اساس مدل‌های انتظار-ارزش^۲ انگیزش توضیح داده شده است. این مدل‌ها معتقدند که عدم اطمینان در دستیابی به اهداف (بدبینی^۳) می‌تواند به شروع فعالیت‌های هدفمند و تلاش مستمر جهت دستیابی به آن اهداف آسیب برساند. برعکس، انتظارات مثبت و انگیزه پیشرفت، دستیابی به اهداف مورد نظر را تسهیل می‌کند و انطباق موفقیت‌آمیز با چالش‌ها و شکست‌های بالقوه در مسیر دستیابی به اهداف را بهبود می‌بخشد (Carver & Scheier, 2002). ارتباط میان شکنندگی باورهای شادی و شادمانی تجربه‌شده بستگی به چنین انتظارات کلی افراد از آینده دارد. هنگامی که بدبینی وجود داشته باشد، شکنندگی باورهای شادی می‌تواند

1- optimism

2- expectancy-value models

3- pessimism

یک چشم‌انداز منفی را به وجود آورد که آن نیز به نوبه خود باعث دشواری در رفتارهای هدفمند شده و حتی به ناتوانی در فهم هیجان‌های شاد منجر شود (Bryant, 2003). در مجموع، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا خوش‌بینی می‌تواند اثر شکنندگی باورهای شادی را بر تجارب شادمانی دانشجویان کاهش دهد؟ سؤال مذکور مطابق با شکل ۱ مورد بررسی قرار گرفت.

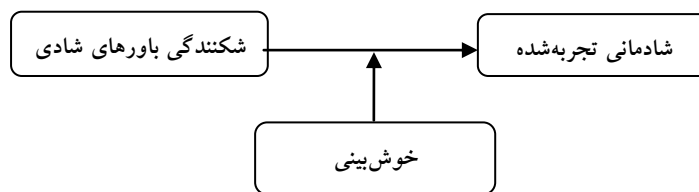


Figure 1. Relationship between research variables

روش

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان مشغول به تحصیل دانشگاه شهید باهنر کرمان در سال ۹۸-۱۳۹۷ به تعداد ۱۴۰۰۰ نفر بود. از آنجا که حداقل حجم نمونه برای مطالعات تحلیل مسیر، ۲۰۰ نفر می‌باشد (Hoe, 2008)، با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای، از بین تمامی دانشکده‌های موجود ۳ دانشکده انتخاب و سپس از بین دانشکده‌های انتخاب شده ۳ رشته و از هر رشته ۳ کلاس انتخاب گردید و در نهایت ۲۲۵ دانشجو (۱۲۴ دختر و ۱۰۱ پسر) به‌عنوان گروه نمونه مورد بررسی قرار گرفتند. میانگین و انحراف استاندارد سنی دانشجویان ۲۱/۴۲ (۳/۵۵) بود. ۸۱ درصد دانشجویان در مقطع کارشناسی، ۱۲ درصد در مقطع کارشناسی ارشد و ۷ درصد از دانشجویان شرکت‌کننده در پژوهش در مقطع دکترای حرفه‌ای مشغول به تحصیل بودند. ۳۷/۴ درصد دانشجویان در دانشکده علوم انسانی، ۳۷/۳ درصد در دانشکده علوم پایه و ۲۵/۳ درصد از دانشجویان در دانشکده فنی مهندسی تحصیل می‌کردند.

ابزار پژوهش

در پژوهش حاضر جهت گردآوری اطلاعات از پرسشنامه‌های زیر استفاده شد.

مقیاس خوش‌بینی - بدبینی: این آزمون نسخه کوتاه شده آزمون جهت‌گیری زندگی^۱ (LOT) است که توسط Sheier and Carver (1985) جهت سنجش تفاوت‌های فردی در خوش‌بینی - بدبینی طراحی شده و توسط Bridges (1993) مورد تجدیدنظر قرار گرفته است (Sheier, Carver & Bridges, 1994). پاسخ‌ها در این مقیاس به صورت طیف پنج‌درجه‌ای از کاملاً موافقم (۴) تا کاملاً مخالفم (۰) قرار دارد. این مقیاس دارای سه ماده درباره خوش‌بینی، سه ماده درباره بدبینی و چهار ماده پرکننده (ماده‌هایی از یک آزمون که سنجش آن‌ها هدف اصلی آزمون نیست ولی به منظور این‌که آزمودنی نسبت به ماده‌های اصلی آزمون حساس نشود به کار برده می‌شود) است. پس از معکوس کردن نمره‌های به دست آمده از پرسش‌های بدبینی، مجموع نمره‌های ماده‌های خوش‌بینی و بدبینی به عنوان نمره کلی خوش‌بینی محاسبه می‌شود. طراحان پرسشنامه، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۶ و ضریب پایایی بازآزمایی ۰/۷۹ (با چهار هفته فاصله) را برای یک گروه از دانشجویان گزارش کردند. جهت تعیین روایی هم-گرای آزمون در ایران، از همبستگی آزمون با پنج عامل مقیاس ناامیدی Beck استفاده شد. معنی‌داری عامل اول و چهارم و پنجم و نمره کلی مقیاس ناامیدی Beck با مقیاس خوش‌بینی - بدبینی، نشان‌دهنده اعتبار قابل قبول این پرسشنامه است (Goodarzi, 2002). در پژوهش حاضر، ضریب پایایی مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۱ به دست آمد.

مقیاس شکنندگی شادی^۲: این آزمون توسط Joshanloo et al. (2015) برای سنجش شکنندگی باورهای شادمانی طراحی شد و دارای ۴ ماده خود گزارش‌دهی است که مجموع نمره‌های ۴ ماده، مؤلفه کلی شکنندگی باورهای شادی را می‌سنجند. پاسخ به این مقیاس به صورت طیف هفت‌درجه‌ای از بسیار موافقم (۷) تا بسیار مخالفم (۱) قرار دارد. پایایی آزمون توسط طراحان مقیاس، از ۰/۵۱ تا ۰/۸۸ بین ۱۵ کشور از جمله ایران و اعتبار ملاک آن با استفاده از پرسشنامه رضایت زندگی و شاخص رشد انسان نیز خوب گزارش شده است (Joshanloo et al., 2015). آزمون برای اولین بار در ایران به زبان فارسی تهیه و توسط تیم همکار طراحان پرسشنامه، روی گروه نمونه ۲۲۰ نفری از دانشجویان اجرا شد و همسانی درونی ۰/۸۰ برای مقیاس به دست آمد. هم‌چنین، اعتبار هم‌گرای آزمون توسط تیم مذکور با

1- Life Orientation Test (LOT)

2- Fragility of Happiness Scale (FHS)

مقیاس ترس از شادی، ۰/۸۸ گزارش شد (Joshani et al., 2015). در پژوهش حاضر، ضریب پایایی مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد.

مقیاس شادی درونی^۱: این آزمون توسط Lyubomirsky and Lepper (1999) به‌عنوان خلاصه فهرستی برای شادی درونی طراحی شد که دارای ۴ ماده خودگزارش‌دهی است. دو ماده نخست آن از پاسخ‌دهنده می‌خواهد شادی‌اش را به ترتیب به صورت مستقل و در مقایسه با همسالانش درجه‌بندی کند (از بسیار شاد: ۷ تا کمتر شاد: ۱). دو ماده دیگر، افراد شاد و غمگین را توصیف می‌کند و از پاسخ‌دهنده می‌پرسد که این توصیف‌ها تا چه اندازه درباره وی درست است (از بسیار زیاد: ۷ تا به هیچ وجه: ۱). Lyubomirsky and Lepper (1999) به وسیله محاسبه آلفای کرونباخ، پایایی ۰/۷۹ تا ۰/۹۴ برای آزمون به دست آوردند. همچنین، آنان پایایی بازآزمایی آزمون را نیز با فاصله یک ماه برابر ۰/۹۰ گزارش نمودند. اعتبار همگرایی آزمون توسط طراحان پرسشنامه با مقیاس شادی و تندرستی بین ۰/۵۲ تا ۰/۷۲ به دست آمد. در ایران (Rahimi and Jokar (2015) پایایی آزمون را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آوردند. Aghababaii, Farahani, Rahimi Nejad, and Fazeli mehrabadi (2009) اعتبار همگرایی آزمون با مقیاس رضایت زندگی را ۰/۴۳ تا ۰/۴۹ گزارش کردند. در پژوهش حاضر، ضریب پایایی مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۶۵ به دست آمد.

یافته‌ها

جدول شماره ۱، میانگین، انحراف استاندارد، کمترین نمره، بیشترین نمره، کجی و کشیدگی نمره‌های شرکت‌کنندگان را بر حسب متغیرهای پژوهش نشان می‌دهد.

Table 1.
Mean, Standard deviation, lowest score, highest score, skweness and kurtosis of research variables

Variables	Mean	Standard deviation	Lowest score	Highest score	Skweness	Kurtosis
Fragility	18/33	6/46	4	28	-0/38	-0/80
Happiness beliefs	18/23	4/25	5	28	-0/18	0/25
Happiness experienced	14/58	3/35	4	23	-0/26	0/96
Optimism						

1- Subjective Happiness Scale (SHS)

ارزش‌های کجی و کشیدگی آماری متغیرهای پژوهش در جدول شماره ۱ بین +۱ و -۱ قرار دارد. بنابراین، داده‌ها از این جهت به صورت مطلوب توزیع شده‌اند و توزیع هیچ یک از متغیرها خارج از حالت نرمال نیست. در رابطه با بررسی هم‌خطی چندگانه نیز عامل تورم واریانس و ضریب تحمل محاسبه شد که نتایج آن در جدول شماره ۲ گزارش شده است.

Table 2.

Results Factor Inflation Variance and Coefficient Tolerance Variables Research
Direction Check Both- Linear Multiple

Variables	Inflation Variance	Coefficient Tolerance
Fragility Happiness beliefs	1/16	0/86
Happiness experienced	1/28	0/78
Optimism	1/13	0/88

نتایج جدول شماره ۲ نشان داد مقادیر عامل تورم واریانس بین ۱/۱۳ تا ۱/۲۸ قرار دارد که پایین‌تر از مقدار ۱۰ است. هم‌چنین، ضرایب تحمل بین ۰/۷۸ تا ۰/۸۸ بود که از مقدار ۰/۱ بالاتر بودند؛ به این ترتیب، پدیده هم‌خطی بودن چندگانه نیز در متغیرهای پژوهش رخ نداده است.

Table 3.

Correlation coefficients of research variables

Variables	1	2	3
1. Fragility Happiness beliefs	1		
2. Happiness experienced	-0/32**	1	
3. Optimism	-0/16**	0/35**	1

بر اساس نتایج جدول شماره ۳، بین شکنندگی باورهای شادی با خوش‌بینی رابطه منفی و معنی‌دار وجود دارد ($p \leq 0/05$) این در حالی است که بین شادمانی تجربه‌شده و خوش‌بینی رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد ($p \leq 0/01$).

برای بررسی اثر تعدیل‌گر خوش‌بینی بر ارتباط بین شکنندگی باورهای شادی و شادمانی تجربه‌شده از تحلیل رگرسیون چندگانه سلسله‌مراتبی استفاده شد. لازمه انجام تحلیل تعدیل‌گری این است که نمره‌های استاندارد متغیرهای پیش‌بین و تعدیل‌گر وارد معادله رگرسیونی شود تا به واسطه کاهش همبستگی متغیرهای پیش‌بین و تعدیل‌گر با متغیر تعاملی (ضرب

نمره‌های استاندارد متغیرهای پیش‌بین و تعدیل‌گر)، احتمال وقوع هم‌خطی چندگانه کاهش یابد (Beshlideh, 2012). بدین منظور، ابتدا متغیر پیش‌بین، سپس متغیر تعدیل‌گر و در نهایت متغیر تعاملی وارد تحلیل رگرسیون شدند که نتایج آن در جدول شماره ۴ ارائه شده است.

Table 4.
Role moderator optimism in the relationship between fragility happiness beliefs and happiness experienced

Predictive variables	Step 1			Step 2			Step 3		
	β	R	R ²	β	R	R ²	β	R	R ²
Fragility Happiness beliefs	-0/33**			-0/28**		0/194	-0/29**		
Optimism	-	0/330	0/109	0/29**	0/440		0/26**		0/459 0/211
Fragility Happiness beliefs \times Optimism	-			-			0/13**		
	P: 0/0001 F: 35/25			P: 0/0001 F: 75/24			P: 0/0001 F: 25/18		

با توجه به نتایج جدول شماره ۴، ضریب استاندارد تعامل شکنندگی باورهای شادی با خوش‌بینی برای شادمانی تجربه‌شده معنی‌دار بود ($\beta=0/13$ ، $p \leq 0/04$). بنابراین، اثر شکنندگی باورهای شادی بر شادمانی تجربه‌شده دانشجویان با خوش‌بینی بالاتر، کمتر خواهد بود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، تعیین تأثیر شکنندگی باورهای شادی بر شادمانی تجربه‌شده با توجه به نقش تعدیل‌گر خوش‌بینی بود. نتایج نشان داد که بین شکنندگی باورهای شادی و شادمانی تجربه‌شده رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد که با تحقیقات (Joshani et al., 2016) و (Furnham and Cheng, 2000) همسو است. در تبیین این موضوع می‌توان بیان کرد زمانی که فرد در موقعیت شاد قرار می‌گیرد اگر از شکنندگی باور بالایی برخوردار باشد هیچ‌گونه شادمانی تجربه‌شده‌ای (قضاوت وی از مطلوبیت کیفیت کل زندگی‌اش) به دست نمی‌آورد؛ زیرا فرد راجع به احساسات خوبی که تجربه می‌کند فکر نمی‌کند بلکه به این می‌اندیشد که چه اتفاقی روی می‌دهد و شادی او پایان می‌یابد. به عبارتی دیگر، او شادی را زودگذر می‌داند که به راحتی می‌تواند به حالت نامطلوبی تبدیل شود (Joshani et al., 2014).

در رابطه با نقش تعدیل‌کننده خوش‌بینی، نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که این متغیر می‌تواند تأثیر شکنندگی باورهای شادی بر شادمانی تجربه‌شده در دانشجویان را تعدیل کند که این یافته نیز با نتایج پژوهش‌های Carver et al. (2010)، Joshanloo et al. (2017) و Scheier and Carver (2010) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان بیان داشت افرادی که خوش‌بینی بالایی دارند، در زمینه تعارضات، قادرند به‌طور عمیق و منطقی بیندیشند و احساسات و افکار خود را به شکل مناسب بیان کنند. آنان بهتر می‌توانند خود را کنترل کنند و به خویش انگیزه دهند. بنابراین، افرادی که خوش‌بینی بالایی دارند، کمتر دچار افسردگی شده و پاسخ‌های سازشی بهتری در مواجهه با وقایع ناگوار زندگی از خود نشان می‌دهند و این همان ویژگی است که افراد برای داشتن توانمندی‌ها و فضیلت‌ها در زندگی به آن نیاز دارند. یکی از حیطه‌های خوش‌بینی، افکار مثبت است. افرادی که نسبت به احساسات خود اطمینان بیشتری دارند، بهتر می‌توانند زندگی خویش را هدایت کنند. به‌طور کلی، توانایی تنظیم هیجانات مختلف، همچون خشم، ناامیدی و افسردگی، از مؤلفه‌های خوش‌بینی می‌باشد که همه این عوامل، تأثیر جدی بر تضعیف سلامت روان افراد دارد. یکی از ویژگی‌های افراد با خوش‌بینی بالا، کنترل و به تأخیر انداختن یا از بین بردن تکانه‌هایی (یا فشارهایی) است که مانع رسیدن آنان به اهداف می‌شود. آنهایی که خوش‌بینی بالا دارند، به ندرت نگرش و اهداف بلندمدت خود را رها می‌کنند. به‌طوری که اشخاص دارای تفکر خوش‌بینی در مقایسه با افرادی که دارای تفکر منفی و بدبینی هستند با رویدادهای ناگوار به‌طور مؤثرتری مقابله می‌کنند. خوش‌بینی یا داشتن نوع انتظار کلی مبنی بر این‌که در آینده، رویدادهای خوب بیشتر از رویدادهای بد اتفاق خواهند افتاد می‌تواند بر رفتار و نحوه کنار آمدن آنها با مشکلات و رویدادهای فشارزای زندگی تأثیر بگذارد؛ زیرا افراد خوش‌بین انتظار دارند که در آینده پیامدهای مثبت برای آنها اتفاق بیفتد و همین اطمینان به آینده، باعث ایجاد احساس مثبت و شادمانی در آنان می‌شود (Carver & Gaines, 1987). چنین افرادی حتی اگر با مشکلات و رخدادهای فشارزای زندگی هم مواجه شوند، از آنجا که نسبت به آینده خوش‌بین هستند، بر این باورند که با تلاش خود می‌توانند مشکلات را حل کنند و از راهبردهای مثبت کنار آمدن

برای مواجهه با این موقعیت‌ها استفاده کنند. این مسأله می‌تواند احساس شادمانی درونی را در فرد ایجاد کند و به کیفیت مطلوب زندگی افراد منجر شود.

به‌طور کلی از یافته‌های بدست آمده می‌توان نتیجه گرفت که خوش‌بینی باعث تسهیل احساسات مثبت در فرد می‌شود. در این وضعیت، افراد بهتر می‌توانند با چالش‌های زندگی مقابله کنند و در نتیجه، تأثیر شکنندگی باورهای شادی بر شادمانی تجربه‌شده کاهش یافته و شادی درونی آنان افزایش می‌یابد (Carver et al., 2010). به عبارت دیگر، خوش‌بینی پیش‌بینی کننده بهزیستی ذهنی است. افراد خوش‌بین، زندگی را قابل کنترل، جالب و بدون فشار و ناراحتی می‌دانند و نسبت به افراد بدبین، رضایت بیشتری از خود، روابط با دوستان و مشاغل خویش گزارش می‌کنند. در نهایت، خوش‌بین‌ها کیفیت زندگی عمیق‌تری نسبت به افراد بدبین خواهند داشت و همه‌ی این عوامل از بروز احساسات و انتظارات نامطلوب می‌کاهد و در نتیجه، احساس شادمانی بیشتری در اثر روابط لذت‌بخش با دوستان به دست می‌آورند (Scheier & Carver, 1992).

باید یادآور شد آنچه نحوه زندگی انسان‌ها را مشخص می‌کند، تفسیر و نوع دیدشان نسبت به وقایع بیرونی است نه خود آن وقایع. سرمنشأ مثبت‌اندیشی از باورها می‌آید. در نتیجه، خوش‌بینی بالا باعث ایجاد باور مثبت در فرد می‌شود و از شکنندگی باورهای شادی جلوگیری می‌کند و این باورها، اعتقادات و نوع برداشت افراد از زندگی و وقایع آن است که آنها را به سمت شادی درونی و خوشبختی می‌کشاند.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به این موضوع اشاره کرد که تمرکز صرف بر دانشجویان یک دانشگاه، ظرفیت تعمیم‌دهی یافته‌های پژوهش را تا حدی با محدودیت روبه‌رو می‌کند. همچنین، نتایج پژوهش حاضر همچون بسیاری از مطالعات دیگر به دلیل استفاده از ابزارهای خودگزارشی همچون پرسشنامه به جای مطالعه رفتار واقعی، ممکن است مشارکت-کنندگان را به استفاده از شیوه‌های مبتنی بر کسب تأیید اجتماعی ترغیب کند. دیگر آن‌که، در مطالعه حاضر به منظور تحلیل روابط بین متغیرهای چندگانه از یک طرح مقطعی^۱ استفاده شد. از این‌رو، تکرار و بسط این یافته‌ها مستلزم بکارگیری طرح‌های طولی است. بر این اساس،

1- cross-sectional

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی در نمونه‌های آماری دیگر نیز اجرا شود. همچنین، از روش‌های مختلف جمع‌آوری اطلاعات از جمله مصاحبه با افراد و مطالعه رفتار واقعی آنان در محیط استفاده شود. از دیگر پیشنهادها پژوهش حاضر، بررسی و مقایسه روابط بین متغیرهای این پژوهش در افراد با وضعیت‌های اقتصادی-اجتماعی مختلف است تا تأثیر این عوامل نیز در میزان تعدیل‌کننده بودن خوش‌بینی در ارتباط بین شکنندگی باورهای شادی و شادی تجربه‌شده بهتر مشخص شود. در نهایت، پیشنهاد می‌شود که مسئولین و دست‌اندرکاران برنامه‌ریزی فعالیت‌های فوق برنامه در دانشگاه‌ها، در جهت طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی برای افزایش خوش‌بینی در دانشجویان اقدام نمایند.

سهم مشارکت نویسندگان: مفهوم‌سازی، اعتبارسنجی و مدیریت پروژه: تمامی نویسندگان. تحقیق و بررسی، تحلیل، ویراستاری و نهایی‌سازی متن: لیلا شاملی. روش‌شناسی، منابع و نگارش پیش‌نویس: شکوفه متقی دستنائی

سپاس‌گزاری: از کلیه کسانی که حاضر به مشارکت در این پژوهش شدند، تشکر و قدردانی می‌شود.

تعارض منافع: بنا به اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

حامی مالی: این پژوهش، حامی مالی نداشته است.

References

- Aghababaii, N., Farahani, H., Rahimi Nejad, A., & Fazeli Mehrabadi, A. (2009). Spirituality and personal feeling of right mind in students and mullahs. *The Journal of Psycho Science*, 36, 360-372. [Persian]
- Ahmadi Froneshani, S. H., & Yazdkhasti, F. (2013). Relationship between religious attitude, mental health, happiness and pleasure in students. *Journal of Psychological Achievements*, 4(1), 123-138. [Persian]
- Bargahi, H., & Kabiri, N. (2015). Mental well-being and the effect of social trust on it (Case study of youth living in Tehran). *Sociological Studies of Youth*, 6(20), 9-32. [Persian]
- Bartolini, S., Bilancini, E., & Sarracino, F. (2009). Social capital predicts happiness: World-wide evidence from time series. *Research Papers in Economics*, 4(1), 1-43.
- Beshlideoh K. (2012). *Research methods and statistical analysis: Examples of research with SPSS and AMOS*. Ahvaz: Shahid Chamran University Press, First Edition. [Persian]
- Bryant, F. (2003). Savoring beliefs inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savoring. *Journal of Mental Health*, 12(2), 175-196.

- Carver, C. S., & Gaines, J. G. (1987). Optimism, pessimism, and postpartum depression. *Cognitive Therapy and Research*, 11(4), 449-462.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Optimism. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889.
- Daukantaitė, D., & Zukauskienė, R. (2012). Optimism and subjective well-being: Affectivity plays a secondary role in the relationship between optimism and global life satisfaction in the middle-aged women. Longitudinal and cross-cultural findings. *Journal of Happiness Studies*, 13(1), 1-16.
- Diener, E. D., & Lucas, R. E. (2000). Explaining differences in levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies*, 1(1), 41-78.
- Eddigton, N., & Shuman, R. (2015). Subjective well-being happiness. *Continuing Psychology Education*, 25(3), 125-153.
- Ford, B. Q., Dmitrieva, J. O., Heller, D., Chentsova-dutton, Y., Grossmann, I., Tamir, M., Mauss, I. B., & et al. (2015). Culture shapes whether the pursuit of happiness predicts higher or lower well-being. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(6), 1053-1062.
- Ford, B. Q., Shallcross, A. J., Mauss, I. B., Floerke, V. A., & Gruber, J. (2014). Desperately seeking happiness: Valuing happiness is associated with symptoms and diagnosis of depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(10), 890-905.
- Furnham, A., & Cheng, H. (2000). Lay theories of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 227-246.
- Goodarzi, M. A. (2002). Validity and reliability of Beck's hopelessness scale in a group of students at Shiraz University. *Journal of Social Sciences and Humanities of Shiraz University*, 17(1), 32-40. [Persian]
- Hezarjaribi, J., & Safarishali, R. (2012). *Anatomy of Welfare*. Publication of Society and Culture: Tehran. [Persian]
- Hoe, S. L. (2008). Issues and procedures in adopting structural equation modeling technique. *Journal of Applied Quantitative Methods*, 3(1), 76-83.
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudemonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735-762.
- Joshanloo, M., Lepshokova, Z. K., Panyusheva, T., Natalia, A., Poon, W. C., Yeung, V. W. L., & Tsukamoto, S. (2014). Cross-cultural validation of fear of happiness scale across 14 national groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(2), 246-264.

- Joshanloo, M., Rizwan, M., Khilji, I. A., Ferrira, M. C., Poon, W. C., Sundaran, S., & et al. (2016). Conceptions of happiness and life satisfaction: An exploratory study in 14 national groups. *Personality and Individual Differences, 102*(1), 145-148.
- Joshanloo, M., Weijers, D., Jiang, D., Han, G., Bae, J., Pang, J. S., HO, L. S., & et al. (2015). Fragility of happiness belief across 15 national group. *Journal of Happiness Studies, 16*(5), 1185-1210.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research, 46*(2), 137-155.
- Peterson, C. (2000). Optimistic explanatory style and health. In J. E. Gillham (Ed.), *Laws of life symposia series. The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman*. West Conshohocken, P. A., US: Templeton Foundation Press.
- Rahimi, M., & Jokar, B. (2015). The prediction of analytic decision making by happiness and cognitive styles dimensions with the mediational role of metacognitive disposition. *Social Cognition, 4*(1), 7-27. [Persian]
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research, 16*(2), 201-228.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2010). *Optimism, pessimism and stress*. Encyclopedia of stress: Elsevier Inc., 26-29.
- Seheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem); a reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(6), 1063-1078.
- Seligman, M. E. (2011). *Learned optimism: how to change your mind and your life*. New York: Random House.
- Shehni Yeilagh, M., Shojaii, A., Behroozi, N., & Maktabi, Gh. (2011). The relationship between emotional intelligence and social skills with psychological well-being in girl's students of Shahid Chamran University. *Journal of Psychological Achievements, 4*(1), 73-92. [Persian]
- Strassle, C. G., Mckee, E. A., & Plant, D. D. (2000). Optimism an indicator of psychology health: Using psychological assessment wisely. *Personality Assessment, 72*(2), 190-199.
- Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research, 20*(4), 333-354.
- Zhang, Z. H., & Makowski, C. (2016). Design and kinetic study of a class of parallel mechanisms with three degrees of freedom. *Journal Mechanical Engineering Research and Developments, 39*(2), 433-440.

