

## رابطه تاب‌آوری و منبع کنترل با شادکامی دانشجویان

### Relationships of Resilience and Locus of Control with Happiness in Students

**Jafar Bahadori Khosroshahi, M.A.\***

Payame Noor University

**Jalil Babapour Kheyroddin, Ph.D.**

University of Tabriz

**Hamid Poursharifi, Ph.D.**

University of Tabriz

**جعفر بهادری خسروشاهی**

دانشگاه پیام‌نور تبریز

**دکتر جلیل باباپور خیرالدین**

دانشگاه تبریز

**دکتر حمید پورشریفی**

دانشگاه تبریز

**Abstract:** The aim of present study was to investigate the relationships between resilience and locus of control with happiness in students. The population consisted of all male and female students at Tabriz University in 2012-2013 academic year. The research sample consisted of 200 students who were selected through multi-stage cluster method. The instruments used included Connor-Davidson Resilience Scale, Rotter's External and Internal Locus of Control Scale, and Oxford Happiness Inventory. Data were analyzed through Pearson correlation coefficient and regression method. The results indicated that resilience and internal locus of control have significant positive correlations, and external Locus of control has significant negative correlation with happiness. Also, based on the results, the resilience and locus of control predicted 28% of variance of happiness.

**چکیده:** هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه تاب‌آوری و منبع کنترل با شادکامی در دانشجویان بود. این پژوهش مطالعه‌ای توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر مشتمل بر کلیه دانشجویان دانشگاه تبریز در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ بود که از این جامعه، براساس جدول کرجسی مورگان و به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای، ۲۰۰ نفر انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون، پرسشنامه منبع کنترل درونی و بیرونی راتر، و سیاهه شادکامی آکسفورد استفاده شد. داده‌ها به کمک روش‌های آماری همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون همزمان تحلیل شدند. نتایج به‌دست آمده نشان‌داد شادکامی با تاب‌آوری و منبع کنترل درونی رابطه مثبت و معنادار، و با منبع کنترل بیرونی رابطه منفی و معنادار دارد. همچنین، براساس نتایج تحلیل رگرسیون، متغیرهای تاب‌آوری و منبع کنترل قادرند ۲۸٪ از واریانس شادکامی را تبیین کنند.

\*jafar.b2010@yahoo.com

دریافت اصلاح نهایی مقاله: ۹۴/۴/۳  
پذیرش مقاله: ۹۴/۷/۱۳

**Keywords:** resilience; Locus of control; Happiness;  
Students

**کلیدواژه‌ها:** تاب‌آوری؛ منبع کنترل؛ شادکامی؛  
دانشجویان

در آغاز، روان‌شناسی بیشتر بر هیجانات منفی، مانند اضطراب و افسردگی تمرکز داشت تا بر هیجانات مثبت مانند شادکامی<sup>۱</sup> و رضایت<sup>۲</sup>. در متون علمی نیز بیشتر به رنج انسان‌ها پرداخته می‌شد تا لذت آنها (مایرز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰). یکی از موضوعاتی که در دهه‌های اخیر توجه بسیاری را به خود جلب کرده، روان‌شناسی مثبت‌گراست<sup>۴</sup> (سلیگمن<sup>۵</sup> و چیکرینست می‌های<sup>۶</sup>، ۲۰۰۰). این دیدگاه به موضوعات مثبت زندگی بشر نظیر شادکامی، بهزیستی<sup>۷</sup> و سلامت<sup>۸</sup> می‌پردازد و سعی می‌کند با نگاهی علمی و عملی، حضور این مؤلفه‌های مثبت را در زندگی بشر هموارتر سازد (اسنایدر<sup>۹</sup> و لویز<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۲).

شادکامی دارای سه جزء اصلی است: هیجان‌های مثبت، رضایت از زندگی، و فقدان هیجان‌های منفی از قبیل افسردگی و اضطراب. همچنین، روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی، دوست داشتن دیگران و طبیعت نیز از اجزای شادکامی به حساب می‌آیند (کار<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۴). لیبومیرسکی<sup>۱۲</sup> (۲۰۰۸) معتقد است که به‌طور کلی، افراد شاد در مقایسه با افراد ناشاد و یا افرادی که شادی کمتری دارند، در بسیاری از حوزه‌های زندگی موفق‌ترند. اشخاص دارای ویژگی‌های مثبت‌نگر از قبیل خلق مثبت، احساس شادمانی، و بهزیستی، از سلامت روان و زندگی با کیفیت‌تری برخوردارند. جان لاک<sup>۱۳</sup> و جرمی بنتام<sup>۱۴</sup> معتقدند که شادکامی بر تعداد وقایع لذت‌بخش مبتنی است (آیزنک<sup>۱۵</sup>، ۱۳۷۸). از سوی دیگر، به نظر سلیگمن (۲۰۰۲؛ به نقل از کار، ۲۰۰۴) شادکامی از حالات کوتاه‌مدت و رگه‌های<sup>۱۶</sup> بلندمدت مثبت تشکیل می‌شود. شادکامی از عوامل بسیاری تأثیر می‌پذیرد که برخی از این عوامل عبارتند از: ابعاد مختلف شخصیت، وضعیت مالی، زندگی خانوادگی، منبع کنترل، سلامت جسمانی، اشتغال، راهبردهای مقابله‌ای، میزان خودکارآمدی، و تاب‌آوری (ایسترلین<sup>۱۷</sup>، ۲۰۰۶)، معنای زندگی (مالکی، ۱۳۸۷)، مذهب (لویس<sup>۱۸</sup>، مالتبی<sup>۱۹</sup>، و دی<sup>۲۰</sup>، ۲۰۰۵)، و جهت‌گیری مذهبی (آزموده، شهیدی، و دانش، ۱۳۸۶).

1- happiness  
3- Myers  
5- Seligman  
7- well-being  
9- Snyder  
11- Carr  
13- John Locke  
15- Eysenk  
17- Easterlin  
19- Maltby

2- satisfaction  
4- positive psychology  
6- Csikszentmihalyi  
8- health  
10- Lopez  
12- Lybomirsky  
14- Jeremy Bentham  
16- streaks  
18- Lewis  
20- Day

در این پژوهش، از میان عوامل مختلف، تاب‌آوری<sup>۱</sup> به‌منزله متغیر مرتبط با شادکامی در نظر گرفته شد. گارمزی<sup>۲</sup> و ماستن<sup>۳</sup> (۱۹۹۱) تاب‌آوری را فرایند یا پیامد توانایی سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدیدکننده، تعریف کرده‌اند. تاب‌آوری صرفاً پایداری فرد در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدآمیز نیست، بلکه به شرکت فعال و سازنده او در محیط هم‌اطلاق می‌شود و می‌توان گفت که تاب‌آوری عبارت است از توانمندی فرد در برقرار کردن تعادل زیستی - روانی خود در شرایط خطرناک (کانر<sup>۴</sup> و دیویدسون<sup>۵</sup>، ۲۰۰۳). به بیان دیگر، تاب‌آوری یعنی سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار (والر<sup>۶</sup>، ۲۰۰۱).

تاب‌آوری می‌تواند در شرایط استرس‌زا، موجب کاهش استرس و ناتوانی گردد و شادکامی را افزایش دهد. اُنگ<sup>۷</sup>، برگمن<sup>۸</sup>، بیسکونتی<sup>۹</sup> و والاس<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۶) نشان دادند که تاب‌آوری واریانس قابل‌توجهی از شادکامی را تبیین می‌کند. در واقع، تاب‌آوری بالاتر، افزایش هیجانات مثبت و کاهش هیجانات منفی را پیش‌بینی می‌کند. همچنین، یافته‌های بالدوین<sup>۱۱</sup> و همکاران (۲۰۱۰) نشان داد که بین تاب‌آوری با شادکامی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. علاوه بر این، نتایج نشان داد که تاب‌آوری به‌طور مثبت با خوش‌بینی، و به‌طور منفی با پریشانی‌های روان‌شناختی مرتبط است. در پژوهش دیگری، کوهن<sup>۱۲</sup>، فردریکسون<sup>۱۳</sup>، براون<sup>۱۴</sup>، مایکل<sup>۱۵</sup>، کانوی<sup>۱۶</sup> (۲۰۰۹) نشان دادند که تاب‌آوری بر کاهش هیجانات منفی و افزایش شادکامی تأثیر دارد. توگاد<sup>۱۷</sup> و فردریکسون (۲۰۰۴) نیز نشان دادند تاب‌آوری با هیجان‌های مثبت رابطه مستقیم و با هیجان‌های منفی رابطه معکوس دارد.

منبع کنترل<sup>۱۸</sup> یکی دیگر از متغیرهای مرتبط با شادکامی است. مفهوم منبع کنترل به توانایی انسان در کنترل شرایط و رویدادهای محیطی اشاره دارد. براساس این مفهوم، افراد به دو دسته تقسیم می‌شوند: یکی، افراد دارای منبع کنترل درونی، که خود را بر احساسات، رفتار، و شرایط زندگی‌شان مسلط می‌دانند، برای تغییر و اصلاح آن فعالانه می‌کوشند، و موفقیت‌ها و شکست‌هایشان را به عوامل درونی خود نسبت می‌دهند. این افراد در مقابل رویدادهای زندگی، موضع برتر و فعالانه‌تری دارند و از شادکامی بیشتری نیز برخوردارند. دوم، افراد دارای منبع کنترل بیرونی، که خود را بر شرایط و رویدادهای زندگی خویش، مسلط نمی‌دانند و حوادث زندگی خود را به عوامل بیرونی از قبیل شانس، سرنوشت، و قدرت دیگران نسبت

- |                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| 1- resilience   | 2- Garmezy           |
| 3- Masten       | 4- Conner            |
| 5- Davidson     | 6- Waller            |
| 7- Ong          | 8- Bergeman          |
| 9- Bisconti     | 10- Wallace          |
| 11- Baldwin     | 12- Cohn             |
| 13- Fredrickson | 14- Brown            |
| 15- Mikels      | 16- Conway           |
| 17- Tugade      | 18- locus of control |

می‌دهند. در واقع، به‌نظر می‌رسد این افراد به توانمندی‌ها و تلاش‌های خود متکی نیستند و از آنجا که اعتماد به نفس کمتری دارند، دارای شادکامی کمتری هستند (میرهاشمیان، ۱۳۷۸).  
به‌نظر لازاروس<sup>۱</sup> (۱۹۶۸)، افرادی که دارای منبع کنترل بیرونی هستند، در مقایسه با افراد دارای منبع کنترل درونی، احساس درماندگی، اضطراب، و استرس بیشتری دارند و از شادکامی پایین‌تری برخوردارند. چنگ<sup>۲</sup> و فورنهام<sup>۳</sup> (۲۰۰۷) به این نتیجه دست یافتند که افراد دارای منبع کنترل بیرونی عزت‌نفس پایین‌تر، افسردگی بیشتر، و شادکامی کمتری دارند. کلی<sup>۴</sup> (۲۰۰۰) نیز نشان داد که منبع کنترل پیش‌بینی‌کننده‌ای معنادار و قوی در مورد سلامت عمومی، شادکامی، و رضایت از زندگی در نوجوانان است. استپتو<sup>۵</sup> و واردل<sup>۶</sup> (۲۰۰۱) معتقدند که بالاتر بودن افراد در منبع کنترل درونی، با افزایش احتمال بروز رفتارهای سالم در آنها ارتباط مثبت دارد. افرادی که دارای منبع کنترل درونی هستند، خود را دارای کنترل بیشتری بر زندگی خویش می‌دانند و در جهت‌دادن به زندگی خود، احساس مسئولیت بیشتری می‌کنند (آشبی<sup>۷</sup>، کوتمن<sup>۸</sup>، و دارپر<sup>۹</sup>، ۲۰۰۲). کلارک<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۴) بیان می‌دارد که منبع کنترل درونی با سلامت عمومی و سلامت روان‌شناختی ارتباط مستقیم دارد. همچنین افراد دارای منبع کنترل درونی، رضایت‌مندی بیشتری از زندگی را گزارش می‌دهند. هَدَسِل<sup>۱۱</sup> (۲۰۱۰) در تحقیقی، نشان داد که افراد دارای منبع کنترل درونی سازگاری روان‌شناختی بهتری نشان می‌دهند و از شادکامی بالاتری نیز برخوردارند. در پژوهشی دیگر، فراهانی (۱۳۷۴) نشان داد که افراد دارای منبع کنترل درونی، در مقایسه با افراد دارای منبع کنترل بیرونی، از لحاظ جسمی سالم‌ترند.

بنابراین، از آنجایی که بررسی مؤلفه‌های مرتبط با شادکامی می‌تواند پیامدهای مهمی در مورد کیفیت زندگی در برداشته باشد و با توجه به اهمیت شادکامی که شاخصی مثبت از بهداشت روانی است، پژوهش حاضر با هدف به‌دست آوردن تصویری از وضعیت شادکامی و رضایت‌مندی از زندگی در دانشجویان که جمعیت جوان و آینده‌ساز هستند، صورت گرفت. هدف اصلی پژوهش حاضر تعیین میزان رابطه تاب‌آوری و منبع کنترل با شادکامی در دانشجویان دانشگاه تبریز بود.

## روش

روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر، مشتمل بود بر کلیه دانشجویان دانشگاه تبریز که در سال تحصیلی ۱۳۹۰-۹۱ مشغول به تحصیل بودند. با استفاده از برآورد

---

1- Lazarus  
3- Furnham  
5- Steptoe  
7- Ashby  
9- Darper  
11- Hadsell

2- Cheng  
4- Kelley  
6- Wardle  
8- Kottman  
10- Clarke

جدول کرجسی<sup>۱</sup> و مورگان<sup>۲</sup> (۱۹۷۰)، حجم نمونه، ۲۰۰ نفر انتخاب شد که برای گزینش آن ابتدا، از بین دانشکده‌های موجود، ۵ دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی؛ کشاورزی؛ فنی - مهندسی؛ مکانیک؛ و ادبیات و زبان‌های خارجی انتخاب شدند و از هر دانشکده، دو کلاس به‌طور تصادفی انتخاب شدند و مورد بررسی قرار گرفتند.

## ابزار

۱- **مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون (CD-RIS)**<sup>۳</sup>: برای سنجش تاب‌آوری، از مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) استفاده گردید. کونور و دیویدسون این پرسشنامه را با بازبینی منابع پژوهشی منتشرشده در ۱۹۹۱ تا ۱۹۹۷ در زمینه تاب‌آوری تهیه کردند. پرسشنامه تاب‌آوری کونور و دیویدسون ۲۵ گویه دارد که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر «کاملاً نادرست» تا پنج «همیشه درست» نمره‌گذاری می‌شوند. سازندگان آن برای تعیین روایی این مقیاس، نخست همبستگی هر نمره را با نمره کل به‌دست آوردند که این ضرایب بجز در مورد گویه ۳ بین ۰/۴۱ تا ۰/۶۴ بودند. سپس گویه‌های مقیاس را به روش مؤلفه‌های اصلی مورد تحلیل عاملی قرار دادند. همسانی درونی، پایایی بازآزمایی، و روایی همگرا و واگرایی این مقیاس کافی گزارش شده‌اند و اضافه بر آن، نتایج تحلیل عاملی اکتشافی وجود ۵ عامل را برای مقیاس تاب‌آوری تأیید کرده‌اند (کونور و دیویدسون، ۲۰۰۳). در ایران بشارت و همکاران (۱۳۸۷) روایی این مقیاس را تأیید کرده‌است. همچنین، بشارت و عباسپور دوپلانی (۱۳۸۹) در محاسبه همبستگی آن با مقیاس سرسختی روان‌شناختی اهواز، ضریب همبستگی ۰/۶۴ را به‌دست آورده‌اند که در سطح  $P < ۰/۰۰۱$  معنادار بود و نشان می‌داد که این سازه از روایی نسبتاً بالایی برخوردار است.

۲- **مقیاس منبع کنترل درونی - بیرونی راتر**<sup>۴</sup>: این آزمون را راتر در سال (۱۹۶۶) ساخت. این پرسشنامه ۲۹ ماده دارد که هر ماده آن از یک جفت عبارت (الف و ب) تشکیل شده‌است که آزمودنی باید براساس اعتقاد خود، یکی را انتخاب کند و علامت بزند. ۲۳ ماده از مواد این پرسشنامه به‌روشنی انتظارات افراد درباره منبع کنترل را می‌سنجند و در ۶ ماده دیگر آن، هدف آزمون با لباس مبدل مطرح می‌گردد. سؤال‌های ۲۸، ۲۴، ۱۹، ۱۴، ۸، ۱ سؤالانی هستند که ذهن آزمودنی را از مدار اصلی و هدف آزمون دور می‌کنند. این ماده‌های خنثی ساختار و بُعد اندازه‌گیری شده را برای آزمودنی مبهم می‌سازند. در ۲۳ ماده‌ای که برای نمره‌گذاری تعیین شده‌اند به گزینه‌های الف نمره یک داده می‌شود و به گزینه‌های ب، نمره صفر. آزمودنی‌هایی که نمره ۹ یا

1- Krejsie  
2- Morgan  
3- Connor-Davidson Resilience Scale  
4- Rotter's External and Internal Locus of Control Scale

بیشتر بگیرند واجد منبع کنترل بیرونی شناخته می‌شوند و افرادی که نمره‌هایی کمتر از ۹ بگیرند، دارای منبع کنترل درونی محسوب می‌گردند. ضریب پایایی این مقیاس که با روش دو نیمه‌کردن و کودر - ریچاردسون محاسبه شده به ۰/۷۰ نزدیک است. همچنین، ضریب پایایی این مقیاس با روش بازآزمایی در فاصله یک ماه، در همان سطح بوده است (ولی نوری و سیف، ۱۳۷۴). آناستازی (۱۳۸۲) حد متوسط ضریب اعتبار این مقیاس را حدود ۰/۷۰ اعلام کرده است.

۳- **سیاهه شادکامی آکسفورد<sup>۱</sup>**: سیاهه شادکامی آکسفورد که ساخته آرگایل<sup>۲</sup> و لو<sup>۳</sup> (۱۹۹۰) است، دارای ۲۹ ماده، چهارگزینه‌ای است که گزینه‌های آن به ترتیب از صفر تا سه نمره‌گذاری می‌شوند و به این ترتیب، نمره هر آزمودنی بین صفر تا ۸۷ قرار می‌گیرد. پایایی این آزمون با روش دونیمه‌کردن ۰/۹۲ و از طریق محاسبه همسانی درونی و آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به دست آمده است (علی‌پور و نوربالا، ۱۳۷۸). آرگایل و همکاران (۱۹۸۹) پایایی این ابزار را به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن پس از ۷ هفته را ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. روایی همزمان این پرسشنامه نیز با بهره‌گیری از ارزیابی دوستان افراد درباره شادی آنان ۰/۴۳ محاسبه شد. در بررسی فرانسیس<sup>۴</sup>، براون<sup>۵</sup>، لست<sup>۶</sup>، و فیلیپ‌چاک<sup>۷</sup> (۱۹۹۸)، نیز آلفای کرونباخ ۰/۹۲ برای این سیاهه به دست آمده است. در پژوهش نجفی، دهسیری، دبیری، و همکاران (۱۳۹۱) بین شادکامی و رضایت از زندگی ( $F=0/71$ ) و شادکامی و برون‌گرایی ( $F=0/62$ ) رابطه مثبت و معناداری وجود داشت که بیانگر روایی همگرای این پرسشنامه است.

### یافته‌ها

برای تحلیل داده‌های پژوهش از شاخص‌ها و روش‌های آماری از جمله میانگین، انحراف استاندارد، ضریب همبستگی، و تحلیل رگرسیون همزمان استفاده شد.

براساس یافته‌های توصیفی این تحقیق، میانگین سنی پاسخگویان ۲۴/۹۶ سال با انحراف استاندارد ۳/۵۷ بود. در این نمونه، درصد فراوانی مردان بیشتر بود (۶۱/۹). همچنین از نظر تحصیلات، ۴۵ نفر (۳۸ درصد) در مقطع کاردانی، ۳۵ نفر (۲۹ درصد) در مقطع کارشناسی، و ۴۰ نفر (۳۳ درصد) در مقطع کارشناسی ارشد شاغل به تحصیل بودند.

شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) متغیرهای پژوهش و همچنین ضرایب همبستگی بین آنها در جدول ۱ نشان داده شده‌اند. نتایج نشان می‌دهند که شادکامی با منبع کنترل درونی و

1- Oxford Happiness Inventory  
3- Lu  
5- Brown  
7- Philipchalk

2- Argyle  
4- Francis  
6- Leste

تاب‌آوری رابطه مثبت و معنادار، و با منبع کنترل بیرونی رابطه منفی و معنادار دارد.

جدول ۱

میانگین و انحراف استاندارد و ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	M	SD	۱	۲	۳
۱- شادکامی	۲۶/۳۵	۶/۹۸			
۲- منبع کنترل درونی	۵/۹۱	۲/۲۶	۰/۴۰*		
۳- منبع کنترل بیرونی	۱۶/۵۷	۳/۲۵	-۰/۳۰*	-۰/۳۷*	
۴- تاب‌آوری	۷۲/۱۰	۱۵/۸۱	۰/۴۷**	۰/۳۲	-۰/۳۲*

\* $P < 0.05$  \*\* $P < 0.01$

برای تعیین تأثیر هر یک از متغیرهای این پژوهش، منبع کنترل و تاب‌آوری به‌عنوان متغیر پیش‌بین و شادکامی به‌عنوان متغیر ملاک وارد معادله رگرسیون شدند که نتایج در جدول ۲ نشان داده شده‌اند. با هدف انجام تحلیل رگرسیون، ابتدا مفروضه‌های مربوط به خطی بودن روابط بین متغیرهای پیش‌بین بررسی گردید و پس از اطمینان یافتن از برقرار بودن این مفروضه‌ها، تحلیل رگرسیون به‌عمل آمد. از سوی دیگر، با استفاده از روش‌های تعدیل نمره‌ها، مقادیر پرت از فرایند تحلیل خارج گردیدند.

جدول ۲

خلاصه تحلیل رگرسیون همزمان برای تبیین متغیر ملاک براساس متغیرهای پیش‌بین

مدل	تغییرات	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	F	R	R <sup>۲</sup>	Sig
رگرسیون	۱۸۴۹۸/۵۳	۳۶۹۹/۷۰	۳۱/۹۵	۰/۵۳	۰/۲۸	۰/۰۰۱	
همزمان باقیمانده	۴۵۶۱۶/۹۷	۱۱۵/۷۷	-	-	-	-	
مجموع	۶۴۱۱۵/۵۱	-	-	-	-	-	

مندرجات جدول ۲ نشان می‌دهد که رگرسیون نمره‌های متغیرهای پیش‌بین (منبع کنترل و تاب‌آوری) به طرف متغیر ملاک (شادکامی) از نظر آماری معنادار است ( $P < 0.001$ ). از سوی دیگر،  $R^2 = 0.28$  به‌دست آمد که نشان می‌دهد متغیرهای پیش‌بین قادرند به‌طور ترکیبی ۲۸٪ از تغییرات متغیر ملاک را پیش‌بینی کنند. همچنین، نتایج حاصل از تحلیل واریانس مندرج در جدول ۲ نشان می‌دهد که از نظر آماری رگرسیون متغیرهای پیش‌بین به طرف میانگین متغیر ملاک معنادار است، به این دلیل که F محاسبه‌شده (۳۱/۹۵) در سطح  $P < 0.001$  معنادار بوده است.

با توجه به ضرایب  $\beta$  مندرج در جدول ۳، معلوم می‌شود که از بین متغیرهای پیش‌بین، تاب‌آوری ( $\beta = 0.23, P < 0.01$ ) و منبع کنترل درونی ( $\beta = 0.15, P < 0.01$ ) به شکل معناداری احساس شادکامی را در دانشجویان تبیین می‌کنند. از سوی دیگر، منبع کنترل بیرونی با ضریب بتای  $-0.11$ ، ( $P < 0.01$ ) به‌صورت منفی شادکامی را در دانشجویان تبیین می‌کند.

جدول ۳

ضرایب رگرسیون استاندارد و غیراستاندارد برای پیش‌بینی متغیر ملاک

متغیرها	B	β	T	P
تاب‌آوری	۰/۳۰	۰/۲۳	۱/۲۸	۰/۰۰۱
منبع کنترل بیرونی	-۰/۳۲	-۰/۱۱	۱/۶۰	۰/۰۰۱
منبع کنترل درونی	۰/۴۹	۰/۱۵	۱/۷۵	۰/۰۰۱

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه تاب‌آوری و منبع کنترل با شادکامی در دانشجویان بود. نتایج پژوهش نشان داد که بین تاب‌آوری با شادکامی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. یعنی هرچه تاب‌آوری دانشجویان بیشتر باشد، میزان شادکامی آنان نیز افزایش می‌یابد. این نتیجه با یافته‌های پژوهشی گاربوسکی<sup>۱</sup> (۲۰۱۰)؛ برنات<sup>۲</sup> (۲۰۰۹)؛ و کالینز<sup>۳</sup> (۲۰۰۷) همخوانی دارد. در تبیین این یافته‌ها، خزایی پارسا (۱۳۸۶) معتقد است که افراد تاب‌آور از احساس کارآمدی و اعتماد به نفسی برخوردارند که به آنها اجازه می‌دهد چالش‌های زندگی را با موفقیت پشت‌سر بگذارند. این افراد کمتر احساس ناامیدی و تنهایی می‌کنند و از این مهارت برخوردارند که به مشکل به‌منزله مسئله‌ای نگاه کنند که می‌توانند در آن کندوکاو کنند، آن را تغییر دهند، تحمل کنند، یا به طرق دیگر حل کنند و همین موضوع در کنار توان تحمل بالای آنها در برابر مشکلات، سبب می‌شود که آنان چشم‌اندازی مثبت و شادکامانه به زندگی پیدا کنند. به‌طور کلی، تاب‌آوری باعث افزایش مقابله مطلوب و مؤثر در فرد می‌شود، جهت‌گیری او به زندگی را مثبت می‌کند، و در نتیجه، شادکامی را در او افزایش می‌دهد.

در واقع، شادکامی یکی از ویژگی‌های افراد تاب‌آور است آنان با مسائل و مشکلات زندگی با دید مثبت و همراه با خوش‌بینی مواجه می‌شوند و همین نگرش مثبت سبب افزایش میزان تحمل آنان در برابر مشکلات می‌گردد. این‌گونه افراد برای آینده خود هدف و برنامه دارند و زندگی برایشان معنادار است؛ و به علت شادکامی و باورهای مثبت زیادی که دارند، پس از شکست، ناامید و دل‌سرد نمی‌شوند و بر میزان تلاش‌های خود می‌افزایند (کالینز، ۲۰۰۷).

در پژوهشی، بشارت و همکاران (۱۳۸۷) نشان دادند که بین تاب‌آوری و اختلال در سلامت روانی رابطه منفی معناداری وجود دارد. این پژوهش‌گویی آن است که افراد دارای تاب‌آوری بالا، در شرایط استرس‌زا و موقعیت‌های ناگوار، بیشتر سلامت روان‌شناختی خود را حفظ می‌کنند و دارای سازگاری روان‌شناختی بیشتری هستند و به دنبال آن، شادکامی بالاتری را نیز در خود می‌یابند. همچنین،

1- Garbowski  
3- Collins

2- Bernat



تاب‌آوری به واسطه کاهش هیجان‌های منفی و افزایش سلامت روانی، رضایت بیشتری از زندگی را در پی دارد و شادکامی منبعی برای تسهیل غلبه بر مصائب و مشکلات، مقاومت در برابر استرس، و از بین بردن اثرهای روانی آنها تعریف شده‌است (خداپختی کولایی، نصیری، و مصطفایی، ۱۳۸۹).  
به اعتقاد ارسه<sup>۱</sup>، سیمونز<sup>۲</sup>، استاین<sup>۳</sup>، و همکاران (۲۰۰۸) افرادی که دارای تاب‌آوری زیادی هستند، اغلب پس از رویارویی‌های فشارزا با ایجاد هیجان‌ات مثبت در خود، به حالت طبیعی بازمی‌گردند. افراد تاب‌آور بدون اینکه سلامت روان‌شان کاهش یابد و به بیماری روانی دچار شوند، رویدادهای فشارزا را پشت سر می‌گذارند. همچنین، به نظر می‌رسد در بعضی موارد، با وجود تجارب سختی که پشت سر گذاشته‌اند، پیشرفت می‌کنند، کامیاب می‌شوند، و شادکامی بالاتری را نیز در خود می‌یابند. واف<sup>۴</sup>، فردریکسون، و تیلور<sup>۵</sup> (۲۰۰۸) تاب‌آوری را باعث کاهش اضطراب و افسردگی دانسته‌اند. به باور آنان، افراد تاب‌آور می‌توانند بر انواع اثرهای رویدادهای ناگوار چیره شوند و سلامت روان خود را حفظ کنند. در نتیجه، بالا بودن سطح تاب‌آوری موجب کاهش مشکلات هیجانی و به‌وجود آمدن شادکامی در فرد می‌شود.

دیگر یافته پژوهش نشان داد که شادکامی با منبع کنترل درونی رابطه مثبت و با منبع کنترل بیرونی رابطه منفی دارد. این یافته نیز با نتایج پژوهش‌های قاسمی (۱۳۷۵)؛ فورنهان و همکاران (۱۹۹۴)، به نقل از نجفی، (۱۳۷۹)؛ کلی (۲۰۰۰)؛ استپتو و واردل (۲۰۰۱) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت افرادی که منبع کنترل بیرونی دارند، موفقیت‌ها را به شانس نسبت می‌دهند، اما آنهایی که دارای منبع کنترل درونی هستند، موفقیت‌ها را به توانایی‌های خود اسناد می‌دهند. بنابراین، آگاه بودن آنها از اینکه افکار آنها اعمالشان را کنترل می‌کند، به‌طور مؤثری روی باورها و انگیزش آنها تأثیر می‌گذارد و باعث می‌شود این افراد از شادکامی بالایی نیز برخوردار باشند (بهرامی، ۱۳۸۳). در واقع، افرادی که دارای منبع کنترل درونی هستند، خود را از کنترل بیشتری در زندگی برخوردار می‌دانند و مسئولیت بیشتری در جهت‌دادن به زندگی خود احساس می‌کنند (اشبی، کوتمن، و دارپر، ۲۰۰۲). شوارتز<sup>۶</sup> (۲۰۰۰) معتقد است از آنجاکه افراد دارای منبع کنترل درونی باور دارند که سلامتی و شادکامی در دست خود آنهاست، به آن‌گونه رفتارهایی دست می‌زنند که به آنها در تشخیص و کنترل فشار روانی، کمک می‌کند.

فارز (۱۹۷۸)، به نقل از قاسمی، (۱۳۷۵) ادعا کرده‌است که افراد دارای منبع کنترل درونی از سلامت روان بهتری نیز برخوردارند. به بیان روشن‌تر، کمتر مضطرب می‌شوند، کمتر به بیماری‌های روانی مبتلا می‌گردند، و از سازش‌یافتگی روانی بهتری در موقعیت‌های اجتماعی و فردی و کلیه ابعاد

1- Arce  
3- Stein  
5- Taylor

2- Simmons  
4- Waugh  
6- Schwartz

زندگی خویش برخوردارند. فورنهام و همکاران (۱۹۹۴، به نقل از نجفی، ۱۳۷۹) به این نتیجه دست یافتند که افراد دارای منبع کنترل بیرونی عزت‌نفس پایین‌تر و افسردگی بالاتری دارند. کلی (۲۰۰۰) نیز مطرح ساخت که در نوجوانان منبع کنترل، پیش‌بینی‌کننده‌ای معنادار و قوی در مورد سلامت عمومی، رضایت خاطر از زندگی، و شادکامی است.

از آنجاکه افراد دارای منبع کنترل درونی معتقدند که رویدادهای مثبت زندگی در نتیجه نقشه‌ریزی دقیق خود آنها به دست می‌آید، مسئولیت اعمال و رفتارهای خود و پیامدهای ناشی از آنها را برعهده می‌گیرند و به همین علت، برای رسیدن به موفقیت تلاش بیشتری می‌کنند؛ و در صورت شکست، احساس شرمندگی می‌کنند و در پی جبران آن برمی‌آیند. همچنین، افراد دارای منبع کنترل بیرونی که معتقدند رفتارها و توانایی‌هایشان تأثیری در تقویت‌هایی که دریافت می‌کنند ندارد، اغلب برای هرگونه تلاش در جهت بهبود شرایط خود، ارزش کمی قائلند. به این ترتیب، می‌توان گفت که افراد دارای منبع کنترل درونی به علت درک نقش خود در چگونه دیدن زندگی و پذیرش مسئولیت عواقب اعمال خود، می‌توانند از شادکامی بالاتری برخوردار باشند و در مقایسه با افراد دارای منبع کنترل بیرونی، کارآمدتر، دارای پشتکار بیشتر، از لحاظ شناختی فعال‌تر، و قابل انعطاف‌ترند. علاوه بر اینها، در مقایسه با افراد دارای منبع کنترل بیرونی درصد جمع‌آوری اطلاعات بیشتری از پیرامون خود هستند و سعی می‌کنند پیامدهای امور و اعمال خود را کنترل کنند. در کل، با توجه به نتایج تحقیق حاضر می‌توان عنوان کرد که افراد دارای منبع کنترل بیرونی، به دلیل آنکه اسنادهای بیرونی دارند، در مقایسه با افراد دارای منبع کنترل درونی، دارای شادکامی کمتری هستند (صبوری مقدم و براهنی، ۱۳۷۶).

دیگر یافته این پژوهش نشان داد که تاب‌آوری و منبع کنترل قادرند تغییرات شادکامی را به‌طور ترکیبی پیش‌بینی کنند. در توجیه این یافته می‌توان گفت که با ارتقای تاب‌آوری، فرد می‌تواند در برابر عوامل استرس‌زا و همچنین عواملی که سبب به‌وجود آمدن بسیاری از مشکلات روانی می‌شود از خود مقاومت نشان داده و بر آنها غلبه کند.

#### محدودیت‌ها:

این تحقیق با محدودیت‌هایی مواجه بود. از آن جمله می‌توان به طرح پژوهشی اشاره کرد. از آنجاکه طرح پژوهش از نوع همبستگی بود، امکان نتیجه‌گیری علی از آن وجود ندارد. از طرف دیگر، محدود بودن جامعه به دانشجویان، تعمیم‌پذیری نتایج را به سایر گروه‌ها با مشکل مواجه می‌سازد. دیگر آنکه، از آنجایی که در این پژوهش از پرسشنامه استفاده شد، و با توجه به اینکه تکمیل پرسشنامه ممکن است در آزمودنی‌ها احساس خود فاش‌سازی برای دیگران را به‌وجود بیاورد، احتمال زیادی دارد که آزمودنی‌ها در هنگام تکمیل پرسشنامه، اطلاعات غیرواقعی، ابراز داشته باشند. به همین علت، یکی از مشکلات این پژوهش عدم اطمینان کافی از اطلاعاتی است که آزمودنی‌ها به واسطه تکمیل پرسشنامه ارائه کرده‌اند.

### پیشنهادها:

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های دیگر، به مواردی همچون انجام تحقیق در مناطق دیگر و مقایسه نتایج آن با این تحقیق، انجام پژوهش‌هایی به‌منظور بررسی عوامل مؤثر بر شادکامی، و نیز انجام مطالعات طولی پرداخته شود زیرا به علت آنکه سازه شادکامی ماهیت تحولی دارد، با تحقیقات طولی می‌توان، ارتباط میان متغیرهای پژوهش را در یک سیر تحولی مورد بررسی قرار داد.

### References:

### مراجع:

- آزموده، پیمان؛ شهیدی، شهریار؛ و دانش، عصمت (۱۳۸۶). رابطه بین جهت‌گیری مذهبی با سرسختی و شادکامی در دانشجویان. *مجله روان‌شناسی*، ۱۱(۱)، ۶۰-۷۴.
- آناستازی، آن (۱۳۸۲). *روان‌آزمایی (ترجمه محمدنقی براهنی)*. تهران: دانشگاه تهران. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۱)
- آیزنک، مایکل (۱۳۷۸). همیشه شاد باشید (ترجمه زهرا چلونگر). تهران: نسل نواندیش. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۱۹۹۰)
- بشارت، محمدعلی؛ صالحی، مریم؛ شاه‌محمدی، خدیجه؛ نادعلی، حسین؛ و زبردست، عذرا (۱۳۸۷). رابطه تاب‌آوری و سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی و سلامت‌روانی در ورزشکاران. *مجله روان‌شناسی معاصر*، ۳(۲)، ۳۸-۴۹.
- بشارت، محمدعلی؛ و عباسپوردوپلانی، طاهره (۱۳۸۹). رابطه راهبردهای فراشناختی و خلاقیت با تاب‌آوری در دانشجویان. *مجله یافته‌های نو در روان‌شناسی*، ۵(۱۴)، ۱۱۱-۱۲۴.
- بهرامی، فاطمه (۱۳۸۳). تأثیر آموزش راهبردهای فراشناختی بر منبع کنترل. پایان‌نامه دکتری، دانشگاه علامه طباطبایی.
- خدابخشی‌کولایی، آناهیتا؛ نصیری، زکیه؛ و مصطفایی، فاطمه (۱۳۸۹). رابطه تاب‌آوری در برابر استرس با معنای زندگی در دانشجویان دختر و پسر. *مجموعه مقالات سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، تهران: دانشگاه شاهد*.
- خزایی پارسا، فاطمه (۱۳۸۶). تاب‌آوری، ظرفیت غلبه بر دشواری‌ها، پایداری سرسختانه و به‌سازی خویش. *دانشگاه تهران: مرکز مشاوره دانشجویی*.
- صبوری‌مقدم، حسن؛ و براهنی، محمدنقی (۱۳۷۶). تأثیر منبع کنترل و امکان مهار استرس بر عملکرد یادگیری فرد. *مجله پژوهش‌های روان‌شناختی*، ۴(۳ و ۴)، ۵۱-۵۹.

- علی‌پور، احمد؛ و نوربالا، احمدعلی (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران. *فصلنامه اندیشه و رفتار*، ۵ (۱ و ۲)، ۶۴-۵۵.
- فراهانی، محمدتقی (۱۳۷۴). منبع کنترل یک بُعدی است یا چند بُعدی؟ *مجله پژوهش‌های روان‌شناختی*، ۳ (۳ و ۴)، ۳۸-۶۲.
- قاسمی، طاهره (۱۳۷۵). بررسی ارتباط بین منبع کنترل و شیوه‌های مقابله و نیمرخ‌های روانی دختران در نظام جدید آموزش و پرورش در شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه الزهرا.
- مالکی، کفایت (۱۳۸۷). رابطه بین معنای زندگی و راهبردهای مقابله‌ای با احساس شادکامی در دانشجویان دانشگاه تبریز. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه تبریز.
- میرهاشمیان، حمیرا (۱۳۷۸). تأثیر اعتقادات مذهبی در شکل‌گیری منبع کنترل. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه الزهرا.
- نجفی، فرحناز (۱۳۷۹). بررسی و مقایسه میزان عزت بدنی و اضطراب دانشجویان دانشگاه الزهرا به‌عنوان یک دانشگاه تک‌جنسیتی با دانشجویان دختر دانشگاه‌های مختلط دولتی. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه الزهرا.
- نجفی، محمود؛ دهشیری، غلامرضا؛ دبیری، سولماز؛ شیخی، منصوره؛ و جعفری، نصرت (۱۳۹۱). خصوصیات روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان. *فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی*، ۱۰ (۳)، ۷۳-۵۵.
- ولی‌نوری، ابوالفضل؛ و سیف، علی‌اکبر (۱۳۷۴). روابط منبع کنترل درونی - بیرونی و الگوهای رفتاری تیپ A و تیپ B با افکار خودکشی. *مجله پژوهش‌های روان‌شناختی*، ۳ (۳ و ۴)، ۲۴-۳۷.
- Arce, E., Simmons, A. W., Stein, M. B., Winkielman, P., Hitchcock, C., & Paulus, M. P. (2008). Association between individual differences in self-reported emotional resilience and the affective perception of neutral faces. *Journal of Affective Disorders*, 2(4), 120-131.
- Ashby, S., Kottman, T., & Darper, K. (2002). Social interest and locus of control: Relationships and implication. *Journal of Individual Psychology*, 58(1), 52.
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Journal of Personality and Individual Difference*, 11(2), 1011-1017.
- Baldwin, D., Jackson, D., Okoh, I., & Cannon, R. L. (2011). Resiliency and optimism: An African-American senior citizens perspective. *Journal of Black Psychology*, 4(5), 67-78. University of Tennessee, Knoxville, TN, USA.
- Bernat, F. P. (2009). Youth resilience: Can schools enhance youth factors for hope,

- optimism, and success?. *Women & Criminal Justice*, 19(3), 251-266.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology*. London: Routledge.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2007). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression: *Personality and Individual Differences*, 34, 921-942.
- Clarke, D. (2004). Neuroticism: Moderator or mediator in the relation between locus of control and depression? *Personality and Individual Differences*, 37, 245-258.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368.
- Collins, S. (2007). Social workers, resilience, positive emotion and optimism. *Practice: Social Work in Action*, 19(4), 255-269.
- Conner, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). *Development of a new resilience scale: The Conner-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Easterlin, R. A. (2006). Life cycle happiness: Intersections of psychology, economics, and demography. *Journal of Economic Psychology*, 27(4), 463-482.
- Francis, L. J., Brown, I. B., Leste, D., & Philipchalk, R. (1998). Happiness as stable extraversion: A cross-cultural examination of the reliability and validity of the Oxford Happiness Inventory among students in U.K., U.S.A, Australia, and Canada: *Personality and Individual Differences*, 24(2), 167-171.
- Garbowski, M. A. (2010). *Transformational leadership and the dispositional effects of hope, optimism and resilience on governmental leaders*. For the Ph.D. Dissertation, Regent University, United States, Virginia, proquest, 122 pages: AAT 3425737.
- Garmezy, N., & Masten, A. (1991). The protective role of competence indicators in children at risk. In E. M. Cummings, A. L. Green, & K. H. Karraki (Eds.), *Lifespan developmental psychology: perspectives on stress and coping* (pp. 151-174). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hadsell, L. (2010). *Achivement goals, locus of control, and academic success and effort in introductory and intermedical microeconomics*. Department of economics, State University of New York, NY 13820.
- Kelley, T. M. (2000). Thought recognition, locus of control and adolescent well-Be-

- ing. *Journal of Adolescence*, 4(2), 245- 256.
- Krejcie, R.V. & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 608-610.
- Lazarus, R. S. (1968). *Psychological stress and coping process*. New York: McGraw Hill.
- Lewis, A. C., Maltby, J., & Day, L. (2005). Religious orientation, religious coping, and happiness among UK adults: *Personality and Individual Differences*, 38 (5), 1193-1202.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Ong, A. D., Bergeman, C., Bisconti, T., & Wallace, K. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91,730-749.
- Schwartz, S. (2000). *Abnormal psychology*. Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Stephoe, A., & Wardle, J. (2001). Locus of control and health behavior revised: A multi-variate analysis of young adults from 18 countries. *British Journal of Psychology*, 22(4), 659-672.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
- Waller, M. A. (2001). Resilience in ecosystemic context: Evolution of the concept. *American Journal of Orthopsychiatry*, 71, 290-297.
- Waugh, C. E., Fredrickson, B. L., & Taylor, S, F. (2008). Adapting to life's slings and arrows: Individual differences in resilience when recovering from an anticipated threat. *Journal of Research in Personality*, 3(5), 250- 267.