

پیش بینی کنترل عواطف و مسئولیت پذیری بر اساس شادکامی در معلمان

Predicting Emotions Control and Responsibility Based on Happiness in Teachers

Batul Jamshidi

Department of Psychology, Gachsaran Branch,
Islamic Azad University, Gachsaran, Iran.

بتول جمشیدی

گروه روانشناسی، واحد گچساران، دانشگاه آزاد اسلامی، گچساران،
ایران.

Seyed Soleiman Hosseini Nik

Assistant Professor, Department of Psychology,
Farhangian University, Kohgiluyeh and Boyer-
Ahmad Provinces, Iran.

سیدسلیمان حسینی نیک*

استادیار گروه روان شناسی، دانشگاه فرهنگیان، استان کهگیلویه
و بویراحمد، ایران.

Email: hosseininik51@gmail.com

Abstract

Happiness is one of the most important and effective psychological needs that has positive and important effects on human life, has applied and practical consequences in life and professional and academic performance. Therefore, considering the important role and position of teachers in society, the aim of this study was to predict the control of emotions and responsibility based on happiness in teachers in Gachsaran. This research was a correlational study and was practical in terms of purpose. The participant included 315 employed teachers were selected by stratified random sampling. To collect data, standardized questionnaires in the field of research variables were used, which were: Oxford Happiness Questionnaire, Emotions Control Scale and Responsibility Questionnaire. Data analysis was performed using linear and multiple regression methods by SPSS and Emus software. The results of linear regression showed that there is a positive and significant relationship between happiness with emotions control and responsibility in teachers. In other words, happiness can predict teachers' control of emotions and responsibility. Multiple regression studies also showed that the relationship between

چکیده

شادکامی یکی از مهمترین و موثرترین نیازهای روانی است که آثار مثبت و مهمی در زندگی انسان داشته، پیامدهای کاربردی و عملی در زندگی، عملکرد شغلی و تحصیلی دارد. لذا با توجه به نقش و جایگاه مهم معلمان در جامعه، پژوهش حاضر با هدف پیش بینی کنترل عواطف و مسئولیت پذیری بر اساس شادکامی، در معلمان شهر گچساران صورت گرفت. این پژوهش از نوع همبستگی بوده و از لحاظ هدف کاربردی بود. شرکت کنندگان ۳۱۵ نفر از معلمان شاغل بودند که به روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای انتخاب شدند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه های استاندارد شده در زمینه متغیرهای پژوهش استفاده گردید که عبارت بودند از: پرسشنامه شادکامی آکسفورد، مقیاس کنترل عواطف و پرسشنامه مسئولیت پذیری. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از روش رگرسیون خطی و چندگانه به وسیله نرم افزار SPSS و ایموس انجام گردید. نتایج حاصل از رگرسیون خطی نشان داد که رابطه مثبت و معنادار بین شادکامی با کنترل عواطف و مسئولیت پذیری در معلمان وجود دارد. به عبارتی شادکامی می تواند کنترل عواطف و مسئولیت پذیری را در معلمان پیش بینی نماید. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که رابطه بین

زیرمقیاسهای شادکامی با کنترل عواطف و مسئولیت پذیری happiness subscales with emotions control and responsibility was not significant. معنادار نمی باشد.

Keywords: Happiness, Emotions Control, Responsibility, Teachers. **واژه‌های کلیدی:** شادکامی، کنترل عواطف، مسئولیت پذیری، معلمان.

پذیرش: شهریور ۱۴۰۱	دریافت: تیر ۱۴۰۱	نوع مقاله: پژوهشی
--------------------	------------------	-------------------

مقدمه

نتایج تحقیقات صورت گرفته در زمینه شادکامی نشان داده است که؛ به عقیده ۵۰ درصد مردمان، احساس شادی و نشاط مهمترین مسئله زندگی به شمار می رود (فتاحی، کرمی و محمدی راد، ۱۳۹۵). همه مردم جویای شادکامی هستند و دوست دارند که شادی را احساس کنند (بهبودی و کاتبی، ۲۰۱۵). احساس های خوشایندی نظیر لذت، آرامش، جاری بودن و شیفتگی نتیجه شادکامی است و نحوه تصمیم گیری، اندیشیدن و عملکرد افراد از میزان شادکامی آنها تاثیر می پذیرد (فخری، بهاری و امینی، ۱۳۹۶).

شادکامی را می توان به عنوان یک ارزیابی مثبت در نظر گرفت؛ ارزیابی مثبت از عواطف گوناگون، از زندگی و از میزان کیفیت زندگی افراد (ووت، ۲۰۱۹). سیلگمن شادکامی را به سه عنصر متفاوت هیجان مثبت، شیفتگی و معنا تقسیم می کند که تعریف و اندازه گیری هر یک از این اجزاء، بهتر از خود شادکامی صورت می گیرد. هیجان مثبت یعنی تجربه کردن احساس هایی چون لذت و سرور، سرخوشی، گرمی، آسودگی و ... شیفتگی همان سیال و جاری بودن است. مانند یکی بودن با موسیقی و توقف در زمان و یا از خود بیخود شدن در حین انجام فعالیتی دلپذیر و عنصر دیگر یافتن معنا در زندگی است (سلیگمن، ۲۰۱۲). محققان پی بردند شادکامی از هر راهی که بدست آید، قادر است سلامت جسمانی را ارتقاء بخشد (بیلدیز و پینل، ۲۰۱۹). همچنین افراد شاداب و شادکام، در مقایسه با همسالانی که شادکامی را به میزان کمتری تجربه نموده اند، ازدواج هایشان با دوام تر و موفق تر است، دوستان بیشتر و درآمد افزون تری دارند. این افراد در شغل خود موفق ترند، از لحاظ اجتماعی فعال تر بوده، از سلامت روحی و جسمی بهتر و همچنین از طول عمر بالاتری برخوردارند (باردین، تال، دیکسون، استیونز و گرتز، ۲۰۱۵).

با این وجود، همچنان یکی از معضلات جوامع بشری، غفلت ورزیدن از شوق و نشاط و شادمانی است و این سهل انگاری، افزایش بیماری های روانی نظیر اضطراب و افسردگی را در پی خواهد داشت (کاکس، شنون، مک گور و مک براید، ۲۰۱۲). برخی شواهد و نتایج آماری نشان داده اند که میزان شادکامی در جامعه ایران رو به افول نهاده است. طبق ارزیابی هایی که تاکنون صورت گرفته، آمارهای منتشر شده نشان داده اند که میزان شادکامی جامعه ایرانی کم و پایین تر از میانگین های جهانی است. آخرین گزارش شادکامی گالوپ^۱ این حقیقت را فاش می کند که ایران از میان ۱۵۷ کشور، رتبه ۱۱۸ را کسب نموده است. و لذا ما ایرانیان نتوانسته ایم جایگاه مناسبی را در این زمینه به خود اختصاص دهیم (گزارش شادکامی جهانی^۲، ۲۰۲۰).

از طرفی یکی از بخش های مهم زندگی آدمیان، عواطف آنهاست (رابینز و کازینس، ۱۳۹۴). هر انسانی در طول حیات خود احساسات و عواطف را تجربه نموده و بسیار طبیعی می نماید که در مواجهه با شرایط مختلف، هیجانانگیز و عواطف متفاوتی را بروز نماید (لاین لی و جوزف، ۲۰۰۹). عواطف قادرند رفتارها را به گونه ای تحت تأثیر قرار دهند که رسیدن به اهداف را میسر گردانند. بعضی مواقع انسان ها انگیزه پیدا می کنند که عواطف و هیجانهایشان را تحت کنترل خود درآورند (نترز، ون کلیف و

1- Gallup Company

2- World Happiness Report

تامیر، ۲۰۱۵). مقصود از کنترل عواطف این است که فرد قادر باشد عواطف مثبت و منفی خویش را تشخیص دهد، آنها را بروز داده و بیان نماید و یا کنترل کند (دانهام، ۲۰۰۸). از سوی دیگر، نتایج تحقیقات بیان می‌دارد، کسانی که به لحاظ روانی پریشان‌اند، از ابراز و بیان تجربه‌های هیجانی خویش امتناع می‌ورزند (داویدسن و فسگرو، ۲۰۱۴). از این رو توانمند بودن افراد در کنترل عواطفشان در جهت سازش با شرایطی که همراه با استرس تجربه می‌شوند، بسیار ضروری می‌نماید (سزیگل، بازنی و بازینسکا، ۲۰۱۲). میان کنترل عواطف و عملکرد بین فردی، ارتباطی تنگاتنگ برقرار است. همچنین، هیجان‌ها در اکثر موارد و عمیقاً برآمده از بافت اجتماعی هستند و گزینش شیوه‌های کنترل عواطف و هیجان‌ها، از بافت اجتماعی تأثیر می‌پذیرد (دیکسون، برنکر و کریستنسن، ۲۰۱۵).

مطالعه کنترل عواطف از آن جهت اهمیت می‌یابد که افراد بسیاری بدلیل آنکه قادر نبوده‌اند مهارت کنترل عواطف را بیاموزند، نمی‌توانند هیجانهایشان را کنترل نمایند. دیگر آنکه، ضعف افراد در مهار هیجان‌ها موارد زیادی از حیثه‌های زندگی، بهداشت جسمی و روانی، روابط و وضعیت زندگی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد (طهماسبیان، خزایی، عارفی، سعیدی پور و حسینی، ۱۳۹۳). اشخاصی که در کنترل عواطف مهارت بیشتری دارند، عملکردشان در ارتباط با سایرین بسیار سنجیده بوده ادراک سریع‌تری در قبال احساس‌ها و اعمال دیگران دارند، و افزون بر آنکه به نیازها و احساس‌های ژرف خود توجه دارند؛ با سایرین رابطه‌ای صمیمی برقرار نموده و بر آنها تأثیر می‌گذارند. همچنین توانا بودن در کنترل عواطف، به متعادل شدن احساس‌های منفی نظیر خشم و اضطراب می‌انجامد (طهماسبیان و همکاران، ۱۳۹۳).

یکی از خصایص بشری که زمینه را برای کامیابی‌های بی‌شمار وی در طول حیاتش فراهم می‌آورد؛ مسئولیت‌پذیری است (مک لود، ۲۰۱۸). در جوامع انسانی، آدمی از آن جهت که از ارتباطات گسترده‌ای برخوردار است؛ مسئولیت‌پذیری فراوانی نیز در زمینه‌های گوناگون بر عهده دارد. رشد و بلوغ انسان، هم از نظر فردی و هم از نظر اجتماعی، به مسئولیت‌پذیری وی وابسته است؛ چراکه تلاش انسان برای مدیریت امور و برخورد مسئولانه در رابطه با وقایع اطراف خود، به نمو اخلاقی و انسانی وی منجر می‌گردد. علاوه بر آن، به دلیل آنکه مسئولیت‌پذیری منجر به ارتقاء رفاه اجتماعی می‌گردد، تأثیر بسزایی بر آرامش روانی افراد جامعه نیز خواهد داشت (اسلامی منش، ۱۳۹۵).

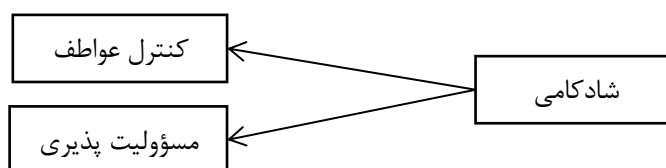
مسئولیت‌پذیری را می‌توان اینگونه تعریف کرد: درجه‌ای از پشتکار، وظیفه‌شناسی و سامان‌بخشی، در برابر کاهلی، عدم پاسخگویی و اقدام بدون اندیشه (بیگ زاده، ۱۳۹۳؛ به نقل از اعتماد، ۱۳۹۸). مسئولیت‌پذیری به معنای تضمین و تعهد است و یا پاسخگو بودن در مقابل احتیاجات خود و سایرین و اجرای تکالیف فردی و اجتماعی به عالی‌ترین صورت (موسی زاده، کاظمی و تیزرو، ۱۳۹۷). به عقیده گلاسر^۳ (۱۹۸۵) مسئله آدمیان و ناسازگاری‌های آنها، ناشی از مسئولیت‌نپذیرفتن آنهاست. چراکه آنها قادر به برطرف کردن احتیاجات خود به شیوه‌ای بشردوستانه نیستند. از نظر او عامل بیماری‌های روانی، غیر مسئولانه عمل کردن است. در حقیقت، افراد از آن جهت که غیر مسئولانه عمل می‌کنند، بیمار می‌شوند، نه آنکه به دلیل بیماری، غیر مسئولانه عمل نمایند (عبدی، ۱۳۹۰).

تحقیقات فراوانی حاکی از آن است که عملکرد مسئولانه در ارتباطات میان فردی، نرمی و سازش اجتماعی؛ و عملکرد غیر مسئولانه، رفتار خودپسندانه و تنش در مراودات اجتماعی را در پی خواهد داشت (ایقول، گودهمی و ووک، ۲۰۱۶). یک انسان مسئولیت‌پذیر، از هوش اخلاقی بالایی برخوردار است، مسئولیت‌کارهای خود و نتایج آن را می‌پذیرد و افزون بر آن، خطاها و شکست‌های خود را نیز، متقبل می‌گردد (سوری و کرمی، ۱۳۹۳).

نشاط و شادابی روانی انسان، از آن جهت که تأثیرات قابل توجهی بر بسیاری از جنبه‌های زندگی افراد داشته است؛ همواره مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. اما پژوهشی که ارتباط شادکامی را با سایر متغیرهای پژوهش حاضر مورد ارزیابی قرار

دهد یافت نشد و بسیاری از مطالعات در سطح روابط بین زیر مقیاسها صورت گرفته است که به برخی از آنها می پردازیم. دانهام (۲۰۰۸) عقیده دارد که مهارت کنترل عواطف بر جنبه های مختلف زندگی فرد، تعامل بین فردی، بهداشت روانی و سلامت فیزیکی و جسمی وی تأثیر می گذارد. لاین لی و جورف (۲۰۰۹) در پژوهشی نشان دادند که اهمیت آموختن کنترل عواطف و نحوه مدیریت آن به مادران دارای دانش آموز مبتلا به ناتوانی یادگیری باعث افزایش خود آگاهی، داشتن رابطه سالم با دیگران و تأثیر آن بر سلامت جسمانی و روانی و عاطفی فرزندان می شود. معصومی (۱۳۹۷)، در پژوهشی دریافت که بین خود کار آمدی و کنترل خشم ارتباط وجود دارد. سایر پژوهش ها نشان دادند که بین عواطف منفی نظیر اضطراب و افسردگی و برخی زیر مقیاس های شادکامی مانند خود کار آمدی ادراک شده (حسن زاده و رضایی، ۱۳۹۵)، امیدواری (کربلایی هرفته، مسعودی نیا و پیری، ۱۳۹۹) و رضایت از زندگی (اردبیلی و بنیسی، ۱۳۹۹)، رابطه منفی و معنادار برقرار است. یافته ها نشان دادند که میان رضایت از زندگی با وظیفه شناسی (متولیان، دوکوشکانی و یحیی زاده جلودار، ۱۳۹۸) و مسئولیت پذیری اسلامی (مردباری، شبانی و ابراهیمی، ۱۳۹۸) رابطه معنادار وجود دارد. همچنین، مذبحی و سعادت شامیر (۱۳۹۷)، در پژوهش خود دریافتند که بین خودکارآمدی و مسئولیت پذیری، رابطه معنادار وجود دارد. با توجه به اهمیت شادی در بهزیستی روانی و جسمانی و تأثیر مثبت آن بر روحیه و عملکرد افراد، و با توجه به مطالب مطرح شده و اینکه پژوهشی که عیناً متغیرهای پژوهش حاضر را (در جامعه پراهمیت معلمان) مورد بررسی قرار دهد، صورت نگرفته است؛ ضروری به نظر می رسد که بدانیم آیا شادکامی پیش بینی کننده کنترل عواطف و مسئولیت پذیری در معلمان میباشد یا خیر؟ لذا، با در نظر گرفتن هدف پژوهش و مدل نظری ارائه شده در شکل ۱، فرضیه های پژوهش عبارت بودند از:

- ۱- شادکامی، کنترل عواطف را در معلمان پیش بینی می کند.
- ۲- شادکامی، مسئولیت پذیری را در معلمان پیش بینی می کند.



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

روش

جامعه آماری، نمونه و روش پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از لحاظ روش در زمره پژوهش های توصیفی از نوع همبستگی به شمار می رود. جامعه آماری پژوهش، شامل کلیه معلمان بود که در سال تحصیلی ۹۹-۹۸ در مقطع ابتدایی، متوسطه اول، متوسطه دوم و مدارس فنی حرفه ای، کار دانش و استثنایی شهر گچساران شاغل بودند. کل معلمان حدود ۱۷۱۵ نفر بودند که تعداد ۳۱۵ نفر از آنها بر اساس جدول کرجسی- مورگان به روش نمونه گیری طبقه ای تصادفی، برای پاسخگویی به پرسشنامه ها انتخاب شدند.

ابزار های پژوهش

پرسشنامه شادکامی آکسفورد

این پرسشنامه در سال ۱۹۹۰ با معکوس کردن مواد مقیاس افسردگی بک توسط ارگایل ولو ساخته شده است. این مقیاس ۲۹ ماده دارد که براساس طیف چهار درجه ای از ۱ تا ۴ نمره گذاری می شود. بنابراین، حداقل نمره هر آزمودنی ۲۹ و حداکثر آن

۱۱۶ است. بنابراین، هر چه نمره آزمودنی بالاتر باشد، نشانگر شادکامی بالاتر وی خواهد بود و برعکس. خودپنداره، رضایت از زندگی، آمادگی روانی، سرذوق بودن، احساس زیبایی شناسی، خودکارآمدی و امیدواری، زیرمقیاس های این پرسشنامه هستند. روایی این مقیاس آرجیل ولو (۱۹۹۸) ضریب آلفای ۹۰ درصد را با ۳۴۷ آزمودنی بدست آوردند. در ایران علیپور و شیانی (۱۳۹۰) با ۱۰۱ آزمودنی ضریب آلفای ۹۳ درصد را به دست آورده اند.

مقیاس کنترل عواطف

این مقیاس، ابزاری برای سنجش میزان کنترل افراد بر عواطف خود است و دارای ۴ زیرمقیاس فرعی با عناوین خشم، خلق افسرده، اضطراب و عاطفه مثبت می باشد. استفاده از این مقیاس برای افراد بالای ۱۵ سال توصیه میشود. اعتبار درونی و بازآزمایی آزمون به ترتیب برای نمره کلی مقیاس ۰/۷۸/۹۴، ۰/۰ برای زیرمقیاس خشم ۰/۷۳/۷۲، ۰/۰ برای زیرمقیاس خلق افسرده ۰/۹۱/۰، ۰/۰/۷۶ زیرمقیاس اضطراب ۰/۰/۸۹، ۰/۰/۷۷ و زیرمقیاس عاطفه مثبت ۰/۰/۸۴، ۰/۰/۶۶ جهت یک نمونه از دانشجویان دوره لیسانس به دست آمد. همچنین، روایی افتراقی و همگرایی آن نیز به دست آمد. این مقیاس به صورت خود سنجی است و عبارت های پاسخ، در مقیاس هفت درجه ای از به شدت مخالف = نمره ۱ تا به شدت موافق = نمره ۷ تنظیم شده است. پاسخ عبارات ۴ و ۹ و ۱۲ و ۱۶ و ۱۷ و ۱۸ و ۲۱ و ۲۲ و ۲۷ و ۳۰ و ۳۱ و ۳۸ برعکس نمره گذاری میشود. به این شکل که به پاسخ به شدت مخالف نمره ۷ و به شدت موافق نمره ۱ داده می شوند.

پرسشنامه مسئولیت پذیری

این مقیاس اولین بار همراه با ۱۴ مقیاس دیگر در "پرسشنامه روانشناختی کالیفرنیا" توسط گاف (۱۹۸۴) مطرح گردید. مقیاس سنجش مسئولیت پذیری ۴۲ سوالی به منظور سنجش ویژگیهایی از قبیل وظیفه شناسی، احساس تعهد، سخت کوشی، جدیت، قابلیت اعتماد، رفتار مبتنی بر نظم و مقررات، منطق و احساس مسئولیت مورد استفاده قرار گرفت (مارنات، ۴ ترجمه نیکخو، ۱۳۹۲). پاسخهای این پرسشنامه بصورت ۰ و ۱ نمره گذاری می شود. به این معنی که آزمودنی در صورت موافق بودن با هر عبارت در مقابل آن علامت تیک و در صورت مخالفت با هر عبارت در مقابل آن علامت ضربدر قرار می دهد. در صورت موافقت با عبارات ۲، ۴، ۹، ۱۰، ۲۰، ۲۲، ۲۴، ۲۶، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۷، ۳۸، ۳۹ آزمودنی برای هر عبارت ۱ نمره و در صورت مخالفت نمره ۰ دریافت می کند. برای سایر سوالات برعکس است. یعنی آزمودنی در صورت مخالفت با آنها نمره ۱ و در صورت موافقت نمره ۰ دریافت می کند. هرچقدر آزمودنی نمره بالاتری کسب کند، مسئولیت پذیری بالاتری دارد. ضرایب پایایی مقیاس بخش مسئولیت پذیری از طریق روش تنصیف و آلفای کرونباخ در پژوهش عسکری، عنایتی و روشنی (۱۳۹۰) به ترتیب برابر با ۰/۷۰ و ۰/۸۱ و در پژوهش حمیدی و قیطاسی (۱۳۹۰) برابر با ۰/۵۰ و ۰/۵۵ بود.

یافته ها

بررسی توصیفی داده ها نشان داد که ۴۰/۷ درصد از شرکت کنندگان مرد بودند و ۵۹/۳ درصد زن. ۸۸ درصد از اعضای نمونه متاهل و باقی مجرد بودند. میزان تحصیلات ۴۸/۷ درصد آنها فوق لیسانس و بالاتر، ۴۹/۶ درصد لیسانس و ۰/۳ فوق دیپلم بود. همچنین میانگین و انحراف استاندارد سنی آزمودنیها به ترتیب ۴۱/۲۱ و ۷/۱۰ بوده و میانگین سابقه کار ایشان ۱۸/۰۸ سال بود.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

تعداد	کمترین نمره	بیشترین نمره	میانگین	انحراف معیار
۳۱۵	۳۶	۱۱۶	۷۸/۳۲	۱۴/۳۷
۳۱۵	۱۹/۸۶	۳۵/۴۳	۲۸/۵۷	۳/۷۱
۳۱۵	۶۳	۲۲۰	۱۴۷/۷۱	۲۹/۴۲

با توجه به جدول (۱)، میانگین و انحراف استاندارد شادکامی، مسوولیت پذیری و کنترل عواطف به ترتیب (۱۴/۳۷) و ۷۸/۳۲، (۲۸/۵۷) و ۳/۷۱ و (۲۹/۴۲) و ۱۴۱/۷۱ بود.

در جدول (۲) ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش آورده شده است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

۳	۲	۱
۰/۳۱ *	۰/۵۱ **	۱. شادکامی
۰/۳۸ **	-	۲. کنترل عواطف
-	-	۳. مسوولیت پذیری

$p < ۰/۰۵$ و $p < ۰/۰۱$ **

بر اساس جدول (۲)، شادکامی با متغیرهای مسوولیت پذیری و کنترل عواطف رابطه معناداری دارد.

فرضیه ۱: جهت بررسی این فرضیه از روش رگرسیون خطی ساده و رگرسیون چندگانه استفاده گردید. نتایج در جدول (۳) گزارش شده است.

جدول ۳. خلاصه تحلیل رگرسیون ساده و چندگانه برای پیش بینی کنترل عواطف بر اساس شادکامی

P<	T	Beta	SEB	B	R ²	F	متغیر مستقل
۰/۰۰۱	۱۷/۶۷	۰/۵۱	۱۲/۹۵	۲۲۸/۸۲	۰/۲۶	۴۰/۵۶*	مقدار ثابت شادکامی
۰/۰۰۱	۶/۶۷		۰/۱۶	۱/۰۴			
۰/۰۰۱	۱۲/۸۵	-۰/۱۹	۱۷/۹۵	۲۳۰/۶۹			مقدار ثابت خودپنداره
۰/۳۲	-۰/۹۹	۰/۰۲	۱/۴۴	-۱/۴۲			رضایت از زندگی
۰/۸۸	۰/۱۵	-۰/۱۰	۲/۲۴	۰/۳۳			آمادگی روانی
۰/۵۴	-۰/۶۲	۰/۰۸	۲/۰۶	-۱/۲۸	۰/۲۴	۵/۰۳**	سرذوق بودن
۰/۵۲	۰/۶۵	-۰/۲۲	۳/۵۱	۲/۲۹			احساس زیبایی شناسی
۰/۱۲	-۱/۵۷	-۰/۰۹	۱/۵۴	-۲/۴۱			خودکارآمدی
۵۳-۰	-۰/۶۳	-۰/۰۴	۲/۲۶	-۱/۴۳			امیدواری
۰/۶۹	-۰/۴۱		۲/۶۹	-۱/۰۹			

$p < ۰/۰۱$ **

نتایج تحلیل رگرسیون ساده نشان داد، شادکامی میتواند میزان کنترل عواطف را به طور معناداری پیش بینی کند ($p < 0/01$) ، $t = 6/37$. این متغیر حدود ۲۶ درصد از واریانس کنترل عواطف را تبیین میکند.

فرمول معادله رگرسیون: $\text{کنترل عواطف} = \text{شادکامی} \times 228/82 + 1/04$

برای بررسی پیش بینی کنندگی زیر مقیاس های شادکامی و کنترل عواطف در معلمان از روش رگرسیون خطی چندگانه استفاده شد. مهمترین پیش فرض انجام تحلیل رگرسیون چندگانه، عدم همخطی چندگانه بین متغیرهای مستقل میباشد. برای بررسی این پیش فرض از آماره تولرنس (tolerance) و VIF استفاده گردید. مقادیر تولرنس ۰/۱ یا کمتر و یا مقادیر VIF بزرگتر از ۱۰ نشان دهنده همخطی چندگانه است. بررسی پیش فرض های رگرسیون چندگانه نشان داد که شاخص تحمل متغیرهای پیش بین بزرگتر از ۰/۱ بودند و بنابراین مشکل همخطی چندگانه وجود نداشت. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد، هیچ کدام از زیر مقیاسهای شادکامی نمی توانند میزان کنترل عواطف را به طور معناداری پیش بینی کنند.

فرضیه ۲: جهت بررسی این فرضیه از روش رگرسیون ساده و چندگانه استفاده گردید. نتایج در جدول (۴) گزارش شده است.

جدول ۴. خلاصه تحلیل رگرسیون ساده و چندگانه برای پیش بینی مسوولیت پذیری بر اساس شادکامی

متغیر مستقل	F	R ²	B	SEB	Beta	T	P<
مقدار ثابت	۵/۴۱*	۰/۰۴	۲۴/۳۴	۱/۸۵		۱۳/۱۵	۰/۰۰۱
شادکامی			۰/۰۵	۰/۰۲	۰/۲۱	۲/۳۳	۰/۰۲۲
مقدار ثابت			۲۶/۴۳	۲/۵۳	-۰/۰۴	۱۰/۴۳	۰/۰۰۱
خودپنداره			-۰/۰۳	۰/۲۰	۰/۲۲	-۰/۱۷	۰/۸۷
رضایت از زندگی			۰/۴۲	۰/۳۲	۰/۱۴	۱/۳۳	۰/۱۹
آمادگی روانی			۰/۲۳	۰/۲۹	۰/۱۴	۰/۸۰	۰/۴۲
سردوق بودن	۱/۴۲	۰/۰۸	-۰/۴۱	۰/۵۰	-۰/۱۱	-۰/۸۲	۰/۴۱
احساس زیبایی شناسی			۰/۱۶	۰/۲۲	۰/۱۲	۰/۷۶	۰/۴۵
خودکارآمدی			۰/۰۵	۰/۳۲	۰/۰۲	۰/۱۵	۰/۸۸
امیدواری			-۰/۷۱	۰/۳۸	-۰/۲۳	-۱/۸۸	۰/۰۶

$p < 0/01^{***}$

نتایج تحلیل رگرسیون ساده نشان داد، شادکامی میتواند میزان مسوولیت پذیری را به طور معناداری پیش بینی کند ($p < 0/05$) ، $t = 2/33$. این متغیر حدود ۴ درصد از واریانس مسوولیت پذیری را تبیین میکند.

فرمول معادله رگرسیون: $\text{مسوولیت پذیری} = \text{شادکامی} \times 0/05 + 24/34$

همچنین، نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد، هیچکدام از زیر مقیاسهای شادکامی نمی توانند میزان مسوولیت پذیری را به طور معناداری پیش بینی نمایند.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش بینی کنترل عواطف و مسئولیت پذیری بر اساس شادکامی صورت گرفت. یافته ها درباره فرضیه اول پژوهش نشان دادند بین شادکامی و کنترل عواطف در معلمان رابطه مثبت معنادار وجود دارد و شادکامی می تواند کنترل عواطف را پیش بینی کند. این نتایج با یافته های تحقیقات حسن زاده و رضایی (۱۳۹۵)، معصومی (۱۳۹۷)، کربلایی هرفته و همکاران (۱۳۹۹)، اردبیلی و بنیسی (۱۳۹۹) مبنی بر اینکه رابطه شادکامی با کنترل عواطف معنادار است، همسو و هم راستاست. این یافته ها را میتوان اینگونه تبیین کرد که مهارت کنترل عواطف به نوعی، به کار بردن درست هیجان هاست؛ به نحوی که توانمندی فرد برای تسکین دادن خود، دور کردن اضطرابها، افسردگی ها یا بی حوصلگی های متداول را در بر می گیرد (شعاری نژاد، ۱۳۸۶؛ به نقل از علیزاده و شرفی، ۱۳۹۳). از طرفی همان گونه که می دانیم افراد شادکام هیجانات و عواطف مثبت بیشتری را تجربه می کنند و شادی، خود تجربه احساسات مثبت بیشتر و رهایی از عواطف منفی نظیر اضطراب و افسردگی است. بنابراین، می توان گفت افراد شادکام نسبت به سایرین از مهارت کنترل عواطف برخوردارند. تحقیقات نشان داده اند، کسانی که به لحاظ روانی پریشان اند، از ابراز و بیان تجربه های هیجانی خویش امتناع می ورزند (داویدسن و فسگرو، ۲۰۱۴) و بنابراین مهارت کنترل عواطف در آنها پایین تر است. بالعکس، افرادی که از سلامت روانی برخوردارند و به تبع آن افسردگی کمتر و شادی بیشتری را تجربه می نمایند؛ قادرند تجربه های هیجانی خویش را ابراز و بیان نمایند. از این رو میتوان گفت این افراد از مهارت کنترل عواطف بالاتری بهره می برند. بنابراین، بر اساس نتایج این پژوهش می توان گفت افراد شادکام در شناخت و بیان درست و به اندازه عواطف مهارت بیشتری دارند و به عبارتی از مهارت کنترل عواطف نسبت به سایرین، برخوردارند. نتایج حاصل از رگرسیون چندگانه نشان داد که هیچکدام از زیر مقیاسهای شادکامی نمی توانند میزان کنترل عواطف را به طور معناداری پیش بینی کند.

یافته ها درباره فرضیه دوم پژوهش نشان دادند که بین شادکامی و مسئولیت پذیری در معلمان، رابطه معنادار وجود دارد و از طریق شادکامی معلمان، میتوان مسئولیت پذیری آنان را تخمین زد. این نتایج با نتایج پژوهشهای مذبوحی و سعادت شامیر (۱۳۹۷)، مرد باری و همکاران (۱۳۹۸)، متولیان و همکاران (۱۳۹۸)، هماهنگ و همخوان است. که وجود رابطه مثبت معنادار بین شادکامی و مسئولیت پذیری را نشان می دهند. این یافته ها را میتوان اینگونه تبیین کرد: داشتن هدف و معنا در زندگی و پذیرفتن مسئولیت برای پیگیری و تحقق اهداف، از ویژگی های افراد شادکام به شمار می رود. همچنین، افراد شادکام و برخوردار از سلامت روان، از مسئولیتهايشان در برابر خود و دیگران به خوبی آگاهند و نسبت به پیگیری آنها احساس تعهد و وظیفه کرده و جدیت بیشتری در انجام مسئولیتهايشان خود نشان میدهند. فرانکل^۵ (۱۹۹۷)، روان نژندی را نتیجه ناتوانی در پیدا کردن معنا و مسئولیت در زندگی می داند، یعنی نبود هدف و احساس تهی بودن؛ او می گوید: لازمه یافتن معنا، مسئولیت شخصی است (شولتز^۶، ترجمه خوشدل، ۱۳۹۶). وی عقیده دارد که روان نژند واقعی کسی است که پیوسته سعی کند از آگاهی نسبت به وظیفه و مسئولیتی که زندگی بر عهده او گذاشته است، بگریزد. در مقابل افراد برخوردار از سلامت روان و شادکام افرادی هدفمند و مسئولیت پذیرند. بنابراین، می توان گفت افرادی که روان نژند و افسرده نبوده و بالعکس، از سلامت روان برخوردار و به تبع آن شادکام ترند؛ تمایل بیشتری نسبت به پذیرش مسئولیت در قبال خود و دیگران دارند. همچنین، سلیگمن (۲۰۱۰)، مسئولیت پذیری را یکی از ویژگی های افراد شادکام بر می شمرد و همواره افراد شاد کام را افرادی مسئولیت پذیر قلمداد می کند. بنابراین، همانگونه که نتایج این پژوهش نیز تأیید می نماید؛ افرادی که شادکام ترند، مسئولیت پذیرترند و در برابر نیازهای خود و دیگران پاسخگو بوده و وظایف فردی و اجتماعی خود را بهتر انجام می دهند. نتایج حاصل از رگرسیون

^۵- Frankl

^۶- Schultz

چندگانه نشان داد هیچکدام از زیر مقیاسهای شادکامی نمی توانند میزان مسئولیت پذیری را به طور معنی داری پیش بینی کنند.

در رابطه با محدودیت های پژوهش، میتوان به استفاده از ابزار خودگزارش دهی و محدود بودن آن به جامعه معلمان یک شهر اشاره کرد که امکان تعمیم نتایج را محدود می سازد. لذا، پیشنهاد می شود در پژوهشهای آتی از ابزار های عینی تری مانند مشاهده و مصاحبه استفاده شود و نظیر این پژوهش در سایر اقشار جامعه و شهر های دیگر نیز اجرا گردد. در مجموع، با توجه به نتایج پژوهش، مبنی بر رابطه شادکامی با ویژگیهای مثبتی چون کنترل عواطف و مسئولیت پذیری در معلمان، پیشنهاد می شود که آموزش شادکامی و مهارت های مرتبط با آن نظیر دیگر متغیر های این پژوهش، در نهاد ها و سازمان های مربوطه مورد توجه خاص قرار گیرد.

منابع

- [۱] اردبیلی، ر؛ و بنیسی، پ. (۱۳۹۹). افسردگی و اضطراب کارکنان و ارتباط آن با شاخصهای امنیت شغلی و رضایت از زندگی در کارکنان سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران، فصلنامه رویکردی نو در علوم تربیتی، ۲(۱)، ۳۷-۴۷.
- [۲] اسلامی منش، ن. (۱۳۹۵). بررسی تحلیلی نسبت وجدان و مسئولیت و مدل‌های تربیتی آن از منظر قرآن کریم به منظور ارائه الگوی تربیتی مناسب، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته تاریخ و فلسفه آموزش و پرورش دانشگاه علامه طباطبایی، نشر در ایرناداک.
- [۳] اعتماد، م. (۱۳۹۸). رابطه فشارزاهای شغلی، فرهنگ سازمانی و رفتار شهروندی سازمانی با مسئولیت پذیری کارکنان اداره آموزش و پرورش شهر رامهرمز. پنجمین کنفرانس بین المللی دستاوردهای نوین پژوهشی در علوم اجتماعی و علوم تربیتی و روانشناسی، تهران.
- [۴] حمیدی، ف؛ و قیطاسی، م. (۱۳۹۰). مقایسه کمال گرایی، تعلل و مسئولیت پذیری در دانشجویان مراکز تربیت معلم شهر اهواز به تفکیک جنس، فصلنامه فرهنگی- تربیتی زنان و خانواده، ۶(۱۸)، ۱۵۹-۱۹۳.
- [۵] حسن زاده، م؛ و رضایی، آ. (۱۳۹۵). پیش بینی خودکارآمدی ادراک شده بر اساس اضطراب و هوش اجتماعی در بیماران قلبی، کنفرانس ملی دانش و فناوری روانشناسی، علوم تربیتی و جامع روانشناسی ایران، تهران، مؤسسه برگزار کننده همایشهای توسعه محور دانش و فناوری سام ایرانیان.
- [۶] رابینز، آ. و کازینس، ن. (۱۳۹۴). مدیریت احساسات. ترجمه مجید پزشکیان. تهران: نشر نسل نو اندیش.
- [۷] سوری، ا؛ و کرمی، ذ. ا. (۱۳۹۳). بررسی رابطه ابعاد مسئولیت پذیری با عملکرد فرماندهان کلانتری و پاسگاه های استان اردبیل، فصلنامه پژوهشهای مدیریت انتظامی، ۹(۴)، ۶۲۳-۶۴۵.
- [۸] شولتز، د. (۱۹۷۷). روانشناسی کمال، الگوهای شخصیت سالم، ترجمه: گیتی خوشدل (۱۳۹۶). چاپ بیست و دوم، تهران: انتشارات پیکان.
- [۹] طهماسبیان، ح؛ خزایی، ح؛ عارفی، م؛ سعیدی پور، م؛ و حسینی، س. ع. (۱۳۹۳). هنجار یابی آزمون کنترل عواطف، ماهنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، ۱۸(۶)، ۳۴۹-۳۵۴.
- [۱۰] عبدی، ا. (۱۳۹۰). رابطه انگیزه درونی و مسئولیت پذیری با رضایت از زندگی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.
- [۱۱] عسگری، پ؛ عنایتی، م ص؛ روشنی، خ؛ و عسگری، م. (۱۳۹۰). رابطه مسوولیت پذیری، ریسک پذیری و هیجان خواهی با تیپ *D* فصلنامه اندیشه و رفتار، ۵(۲۰)، ۱۷-۲۴.
- [۱۲] علی پور، ا؛ اعراب شیبانی، خ. (۱۳۹۰). رابطه امیدواری و شادکامی با رضایت شغلی معلمان، فصلنامه پژوهشهای نوین روانشناختی، ۶(۲۲)، ۶۵-۷۸.
- [۱۳] علیزاده، ف؛ و شرفی، م. ر. (۱۳۹۳). مدیریت عواطف از دیدگاه نهج البلاغه، نشریه کتاب و سنت، دانشگاه قرآن و حدیث، مرکز آموزش الکترونیکی، ۲(۴)، ۷-۲۸.
- [۱۴] فتاحی، ش؛ کرمی، ج؛ و محمدی راد، م. (۱۳۹۵). بررسی عوامل اقتصادی- اجتماعی مؤثر بر شادی و بهره وری نیروی کار (مطالعه موردی کارگاههای صنعتی شهرستان کرمانشاه). مدیریت بهره وری، ۹(۳۶)، ۷-۳۶.
- [۱۵] فخری، م ک.، بهاری، ع.، و امینی، ف. (۱۳۹۶). اثربخشی ذهن آگاهی بر شادکامی و کاهش قندخون در بیماران دیابتی، مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ۲۷(۱۵۱)، ۹۴-۱۰۴.
- [۱۶] کربلایی هرفته، ف ص؛ مسعودی نیا، آ؛ و پیری، ا. (۱۳۹۹). بررسی میزان امیدواری به زندگی و وضعیت روانشناختی در بین معلولین بهزیستی شهر زاهدان، هفتمین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم انسانی، مدیریت و کارآفرینی ایران، بصورت الکترونیکی، مرکز مطالعات و تحقیقات علوم و فنون بنیادین در جامعه- مؤسسه آموزش عالی آل طه.

- [۱۷] مارنات، گ. گ. (۱۳۹۲). راهنمای سنجش روانی، ترجمه پاشا شریفی، حسن و نیکخو، محمدرضا، تهران، جلد دوم، انتشارات سخن.
- [۱۸] متولیان، س. م.؛ دوکوشکانی، ف.؛ و یحیی زاده جلودار، س. (۱۳۹۸). بررسی میزان رضایت از زندگی در میان دانشجویان دانشگاه مازندران و رابطه آن با ابعاد شخصیتی، مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت، ۶(۱)، ۲۳-۳۴.
- [۱۹] مذبوچی، س.؛ و سعادت‌تی شامیر، ا. (۱۳۹۷). پیش بینی مسئولیت پذیری دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه بر اساس خودکارآمدی و هوش معنوی، فصلنامه روانشناسی تربیتی، ۱۴(۴۸)، ۱۲۷-۱۴۵.
- [۲۰] مردباری، پ.؛ شبانی، ر.؛ و ابراهیمی، ع. ر. (۱۳۹۸). نقش مسئولیت پذیری (با نگرش اسلامی) و امیدواری در پیش بینی رضایت از زندگی نوجوانان، پنجمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت نگر، بندر عباس، دانشگاه فرهنگیان.
- [۲۱] معصومی، گ. (۱۳۹۷). بررسی رابطه خودکارآمدی و انگیزش تحصیلی با کنترل خشم در محیط مدرسه در کودکان استثنایی نابینا و ناشنوای دوره ابتدایی در سال تحصیلی ۹۶-۹۷، پنجمین همایش ملی پژوهشهای نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران، تهران، خانه فرهنگ مشارکتی ایران.
- [۲۲] موسی زاده، ت.؛ کاظمی، ر.؛ و تیزرو، ف. (۱۳۹۷). مقایسه تاثیر آموزش هوش معنوی و هوش شخصی بر سازگاری، مسئولیت پذیری، قانونمندی در دانش آموزان ۱۶-۱۴ سال. ششمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی، آسیبهای اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران، انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین.
- [23] Argyle, M & Lue, L., (1998). The happiness of extraverts. *Personality & Individual Differences*, Vol.11, pp.1011.
- [24] Bardeen JR, Tull MT, Dixon-Gordon KL, Stevens EN, Gratz KL. (2015). Attentional control as a moderator of the relationship between difficulties accessing effective emotion regulation strategies and distress tolerance. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 37(1):79-84.
- [25] Behboodi, M., & Katebi, A. (2015). Investigating the correlation between The Acceptance and Commitment with Resilience and Happiness in Students. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 5(1): 2110-2114.
- [26] Cox, R. H., Shannon, J. K., McGuire, R. T., & McBride, A. (2010). Predicting subjective athletic performance from psychological skills after controlling for sex and sport. *Journal of sport Behavior*, 33(2), 129.
- [27] Davidsen, A.S., & Fosgeru, C.F. (2014). General Practitioners' and psychiatrists' responses to emotional disclosures in patients with depression. *Patient Educ Couns*, 95(1): 61-68.
- [28] Dixon-Gordon, K. L., Bernecker, S. L., & Christensen, K. (2015). Recent innovations in the field of interpersonal emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 36-42.
- [29] Dunham, G. D. (2008). *Emotional Skill Falnes and Marital Satisfaction Unpublished Doctorral Dissertation*. University of okran.
- [30] El Ghouli, S., Guedhami, Wang, H., & Kwok, C. C. (2016). Family control and corporate social responsibility. *Journal of Banking & Finance*, 73(1), 131-146.
- [31] Gough, H.G. (1984) A New Dimension of Status: Development of a Personality Scale, *American Sociological Review*, 13: 401-409.
- [32] Linley, P. A & Joseph, S. (2009). *Positive psychology in practice*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & sons, Inc.
- [33] MacLeod, J. (2018). Professional Responsibility in an Age of Alternative Entities, Alternative Finance, and Alternative Facts. *Transactions: The Tennessee Journal of Business Law*, 19(1), 227-259.
- [34] Netzer, L., Van Kleef, G. A., & Tamir, M. (2015). Interpersonal instrumental emotion regulation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 58, 124-135.

- [35] Seligman, MEP. (2010). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: free press.
- [36] Seligman MEP. (2012). *A visionary new understanding of happiness and well-being*. 2ed. Washington: Atria Books; pp: 172-74.
- [37] Szczygiel, D., Buczny, J., & Bazińska, R. (2012). Emotion regulation and emotional information processing: The moderating effect of emotional awareness. *Personality Indivi Diff* , 52(3),7- 433.
- [38] Voet, N. B., van der Kooi, E. L., van Engelen, B. G., & Geurts, A. C. (2019). Strength training and aerobic exercise training for muscle disease. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (12).
- [39] Yildiz, R., & Piniel, K. (2019). Exploring Turkish EFL teacher trainees' willingness and unwillingness to communicate. *UPRT 2017: Empirical Studies in English Applied Linguistics*, 70.