

پیش‌بینی رضایت از زندگی براساس اضطراب
و بهزیستی روانشناختی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار

**Prediction of life satisfaction based on anxiety and psychological
well-being of students of Islamic Azad University, Garmsar branch**

Shabnam Yasbolaghi Sharahi

Master's student in clinical psychology, Islamic Azad University, Garmsar branch, Semnan, Iran.

Email: Shabnam.yasbolaghi@yahoo.com

شبنم یاسبلاغی شراهی*

دانشجوی کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار، سمنان، ایران.

Abstract

The current research was conducted with the aim of predicting life satisfaction based on anxiety and psychological well-being of students. The statistical population was the students of the master's course of the Islamic Azad University, Garmsar branch, in the academic year 1402. The sampling method was available. The sample group included 88 people (65 women and 23 men) and the research tools included Diener's satisfaction with life scale, Beck anxiety inventory and Ryff psychological well-being scale. Data were analyzed using Pearson's correlation test and multiple regression analysis by SPSS software. The results indicated that life satisfaction has a significant negative relationship with anxiety and a significant positive relationship with psychological well-being. Also, life satisfaction had a significant positive relationship with psychological well-being subscales including autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations with others, purpose in life and self-acceptance.

Keywords: life satisfaction, anxiety, psychological well-being.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی رضایت از زندگی براساس اضطراب و بهزیستی روانشناختی دانشجویان انجام شد. جامعه آماری دانشجویان دوره کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار در سال تحصیلی ۱۴۰۲ بودند. روش نمونه‌گیری در دسترس بود. گروه نمونه شامل ۸۸ نفر (۶۵ زن و ۲۳ مرد) و ابزار پژوهش شامل پرسشنامه رضایت از زندگی داینر، اضطراب بک و مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف بود. داده‌ها با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه توسط نرم افزار SPSS انجام شد. نتایج حاکی از آن بود که رضایت از زندگی با اضطراب رابطه معنادار منفی و با بهزیستی روانشناختی رابطه معنادار مثبت دارد. همچنین رضایت از زندگی با خرده مقیاس‌های بهزیستی روانشناختی شامل استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود ارتباط معنادار مثبت داشت.

واژه‌های کلیدی: رضایت از زندگی، اضطراب، بهزیستی روانشناختی.

مقدمه

اختلالات اضطرابی^۱ امروزه یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی محسوب می‌شوند. این اختلال بین ۳۰ تا ۴۰ سالگی به اوج می‌رسد و در افراد بالای ۶۰ سال کاهش می‌یابد (کراس ویتبورن و هالچین، ۲۰۱۴). شیوع این اختلال به قدری بالاست که از هر ۱۰ نفر یکی به آن مبتلاست و بسیاری از افراد در طول عمر خود یکبار این اختلال را تجربه کرده‌اند. این اختلال می‌تواند کارکردها و عملکردهای شغلی، تحصیلی و اجتماعی افراد را تحت تاثیر قرار دهد و آنها را مختل کند. در سطح جهانی، از اختلالات اضطرابی به عنوان عاملی غیرکشنده که بر سلامت روان^۲ تاثیر می‌گذارد یاد می‌شود. افراد مضطرب علائم متنوع بسیاری دارند که به ثورت عینی قابل مشاهده و تشخیص است. از جمله تظاهرات جسمانی این اختلال می‌توان به تپش قلب، تعریق، لرزش، تنگی نفس، احساس گرما یا سرما، ناراحتی‌های معده (تهوع) اشاره کرد (بولاند و همکاران، ۲۰۲۲).

در قرن حاضر با توجه به وجود مشکلات متعدد نظیر جنگ، بیماری‌های مختلف همچون کرونا، بحران‌های اقتصادی و اجتماعی، مهاجرت، پیشرفت فناوری و تکنولوژی، قطع ارتباط افراد با یکدیگر، گرمایش زمین و بسیاری عوامل دیگر، اضطراب به سرعت رو به افزایش است. این پدیده علاوه بر جهان، در ایران نیز نسبت قابل توجهی از افراد را با خود درگیر کرده است. به طوری که طبق تحقیقات صورت گرفته، بین دانشجویان دانشگاه تهران ۲۸/۵٪ و دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی فسا ۵۶/۴٪ شیوع داشته است (قاسم‌زاده و همکاران، ۱۴۰۰).

ریف^۳ (۱۹۹۵) بهزیستی روانشناختی^۴ را اینگونه تعریف کرده است که به معنای تجربه عملکرد بهینه می‌باشد. شخصی که از بهزیستی روانشناختی برخوردار است به دنبال خودشکوفایی می‌باشد، در جهت قابلیت‌های خود به صورت هدفمند عمل می‌کند و از زندگی خود احساس رضایت دارد (شرکت و همکاران، ۱۳۹۹). بهزیستی روانشناختی از مهم‌ترین اهداف بشر بوده و بر بهداشت روان و سلامت روان فرد اثر می‌گذارد. بهزیستی روانشناختی شامل مولفه‌های ارتباط مثبت با دیگران، خود مختاری، پذیرش خود، رشد فردی، هدفمندی در زندگی و تسلط بر محیط است (تدینی و همکاران، ۱۴۰۱).

طبق تعریفی دیگر از ریف، بهزیستی روانشناختی شامل تلاش افراد برای رسیدن به کمال در جهت تحقق توانمندی‌ها و استعدادهای بالقوه انسان است. ریف شش عامل را برای بهزیستی روانشناختی افراد عنوان کرد که از توانایی‌های آنان و نه ضعف‌هایشان در جهت داشتن سلامت روان بهره می‌جوید. داشتن ویژگی‌های شخصیتی مثبت همچون برون‌گرایی می‌تواند در بهزیستی روانشناختی نقش موثری ایفا کند. بهزیستی روانشناختی به صورت داشتن زندگی هدفمند و برنامه‌ریزی شده و به عبارتی دیگر معنادار، رسیدن به پذیرش خود، پیشرفت و رشد در حوزه‌های متفاوت، داشتن ارزیابی مثبت از خود، مدیریت و اداره مناسب زندگی شخصی و فردی و داشتن روابط مناسب با دیگران تعریف می‌شود (رحمانی بادی، ۱۴۰۰).

منظور از رضایت از زندگی^۵ نگرش، ارزیابی و بازتابی است که فرد نسبت به وضعیت زندگی کنونی و آرزوهایش دارد که جنبه‌های مختلف زندگی شغلی، تحصیلی و اجتماعی فرد را دربر می‌گیرد. به عبارت دیگر رضایت از زندگی مشخص می‌سازد تا چه اندازه امیال و آرزوهای فرد در زندگی محقق شده است و تا چه اندازه ملاک‌های فرد و کیفیت زندگی کنونی‌اش با یکدیگر همپوشانی دارند. به عبارتی می‌توان گفت نوعی ارزیابی از تغییرات موقعیتی در زندگی است که بر اساس دیدگاه فرد صورت می‌گیرد. به همین دلیل امروزه این متغیر جایگاه ویژه‌ای در فرآیندهای پژوهشی و درمانی دارد (حسینی و همکاران، ۱۳۹۶). از دیدگاه داینر، رضایت از زندگی سازه‌ای اساسی در بهزیستی روانشناختی با ذهنی می‌باشد (داینر و همکاران، ۲۰۰۲).

¹ Anxiety Disorders

² Mental Health

³ Ryff

⁴ Psychological Well-Being

⁵ Life Satisfaction

رضایت از زندگی همچون مولفه‌های امید به زندگی، شادکامی، بهزیستی روانشناختی و غیره جزعی از روانشناسی مثبت‌گرا محسوب می‌شود. میزان رضایت از زندگی نقش بسیار مهمی در تبادلات و تعاملات روزمره افراد، رفتارهای اجتماعی، کاهش یا افزایش افسردگی، افزایش هبجانان مثبت و کاهش هیجانان منفی و افزایش هوش هیجانی ایفا می‌کند. افرادی که رضایت از زندگی مناسبی دارند نسبت به وقایع زندگی خوشبین‌تر هستند، وقایع مثبت را بیشتر از وقایع منفی و تلخ به خاطر می‌آورند و همچنین رخدادها و اتفاقات را بیشتر به صورت مثبت و توام با احساس امیدواری ارزیابی می‌کنند. این افراد هیجان‌ها و احساسات مثبت‌تری را تجربه می‌کنند. به طور کلی رضایت از زندگی شامل ارزیابی افراد از زندگی خود در دو سطح شناختی همچون قضاوت عمومی از زندگی و سطح عاطفی مانند تجربه هیجانان و عواطف مثبت و عدم تجربه هیجانان و عواطف منفی مطرح می‌گردد (ایرانفرد و همکاران، ۱۴۰۰).

پیشینه پژوهش

اولولودا^۶ (۲۰۲۱) پژوهشی با عنوان کاربرد شناخت درمانی برای افسردگی و اضطراب در آموزش ریاضی برای عملکرد پایدار دانش آموزان انجام داد و به این نتیجه رسید که مداخلات فوری و مناسب کلاس درس می‌تواند به بازگرداندن دانش آموزان آسیب دیده قبل از پیچیده شدن شرایط کمک کند. افسردگی مزمن و اضطراب می‌تواند یادگیری دانش‌آموزان را مختل کند. بنابراین معلمان ریاضی باید به مداخلات کلاسی مناسب، درمان و تکنیک‌هایی مجهز شوند که می‌توانند از طریق شناخت درمانی برای کاهش یا به حداقل رساندن تاثیر افسردگی و اضطراب ریاضی بین دانش آموزان استفاده شوند.

ماداندولا^۷ و همکاران (۲۰۱۹) پژوهشی تحت عنوان همبستگی اختلال اضطرابی در بین بیماران مبتلا به اختلالات تشنج در یک بیمارستان اعصاب و روان در نیجریه انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که اختلالات اضطرابی با اختلالات تشنج ارتباط دارد و نادیده گرفته می‌شود. همچنین بیماران مبتلا به اختلال تشنجی که سابقه بیماری روانی دارند باید برای ارزیابی در نظر گرفته شوند.

فن^۸ (۲۰۲۰) پژوهشی تحت عنوان رابطه بین مدل پنج عاملی شخصیت و اضطراب: تاثیر وظیفه شناسی بر اضطراب انجام داد و به این نتیجه رسید در افرادی که برون‌گرایی بالایی داشتند، وظیفه شناسی کمتر با اضطراب مرتبط بود. پس بخش کمی از واریانس در اضطراب را می‌توان با وظیفه شناسی و برون‌گرایی توضیح داد.

ونگ^۹ (۲۰۱۹) پژوهشی با موضوع رضایت از زندگی و کیفیت لذت از زندگی در میان افراد بازنشسته ۶۵ ساله یا بالاتر انجام داد و به این نتیجه رسید که روابط اجتماعی به ویژه حمایت خانواده، مهم‌ترین عنصر برای افزایش رضایت از زندگی و کیفیت لذت از زندگی در افراد بازنشسته است.

یانگ و ژاو^{۱۰} (۲۰۱۸) پژوهشی با موضوع تاثیر استقلال شغلی بر بهزیستی روانشناختی: نقش میانجی ابتکار شخصی انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که استقلال شغلی کارکنان رابطه مثبتی با بهزیستی روانشناختی دارد. به عبارت دیگر، زمانی که کارکنان دارای استقلال شغلی بالایی باشند، بهزیستی روانشناختی بهبود می‌یابد. علاوه بر این، ابتکار شخصی نقش مکانیزم واسطه‌ای را بین استقلال شغلی و بهزیستی روانشناختی ایفا می‌کند.

⁶ Olaoluwa

⁷ Madandola

⁸ Fan

⁹ Wong

¹⁰ Yang & Zhao

هاردینگ^{۱۱} و همکاران (۲۰۱۹) پژوهشی با عنوان پیش‌بینی کننده‌های بهزیستی روانشناختی در بین دانشجویان آموزش عالی انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که تاب‌آوری، ذهن‌آگاهی، حمایت خانواده و حمایت افراد مهم، پیش‌بینی کننده‌های بهزیستی روانشناختی هستند. علاوه بر این، استرس به طرز قابل توجهی حمایت اجتماعی، تاب‌آوری، خودکارآمدی و ذهن‌آگاهی را پیش‌بینی کرد.

پژوهش حاضر به پیش‌بینی رضایت از زندگی براساس اضطراب و بهزیستی روانشناختی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار می‌پردازد. از آنجایی که دانشجویان آینده‌سازان فردای جامعه هستند و رضایت از زندگی آنان بر سلامت روان خود و جامعه تاثیر بسزایی دارد، به همین دلیل این متغیر را مورد بحث و بررسی قرار دادیم. در این پژوهش قصد داریم تا رابطه هر یک از متغیرهای اضطراب و بهزیستی روانشناختی را بر متغیر رضایت از زندگی بسنجیم. همچنین رابطه خرده مقیاس‌های متغیر بهزیستی روانشناختی با متغیر رضایت از زندگی نیز مورد بررسی قرار می‌گیرد. این پژوهش نو و بدیع است زیرا، بنابر آنچه در پژوهش‌های بالا بدان اشاره گردید، هر یک از متغیرهای رضایت از زندگی، اضطراب و بهزیستی روانشناختی به صورت مجزا مورد بررسی قرار گرفته‌اند. اما پژوهشی که به طور یکپارچه هر سه این متغیرها را با هم بر دانشجویان مورد بررسی قرار دهد وجود ندارد. بنابراین با توجه به خلاء موجود، پژوهش حاضر در پی پاسخ به این سوال است که آیا اضطراب و بهزیستی روانشناختی، رضایت از زندگی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند یا خیر؟

روش

پژوهش حاضر از جمله پژوهش‌های کمی و همبستگی رگرسیون چندگانه است که پیش‌بینی رضایت از زندگی براساس اضطراب و بهزیستی روانشناختی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار را مورد بررسی قرار می‌دهد. این پژوهش با تعداد ۸۸ نفر زن و مرد، مجرد و متأهل، شاغل و بیکار و با تحصیلات کارشناسی ارشد در سال ۱۴۰۲ انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش را دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار تشکیل داده‌اند و تعداد ۸۸ نفر به عنوان حجم نمونه در نظر گرفته شدند. روش نمونه‌گیری در این پژوهش به صورت در دسترس و تصادفی است. به منظور گردآوری اطلاعات و داده‌های خام این پژوهش از پرسشنامه‌های رضایت از زندگی داینر، بهزیستی روانشناختی ریف و اضطراب بک استفاده شد.

پرسشنامه اضطراب بک^{۱۲} (BAI): این پرسشنامه در سال ۱۹۸۸ توسط آرون تی. بک^{۱۳} ساخته شد. این پرسشنامه به صورت چک لیستی از علائم اضطراب می‌باشد و ۲۱ گویه دارد که هر یک نمره‌ای بین صفر تا ۳ (اصلاً=۰، به طور خفیف=۱، به طور متوسط=۲ و به شدت=۳) را کسب می‌کند. نمره کلی فرد بین صفر تا ۶۳ است که کسب نمره ۰-۷ به معنای فقدان اضطراب، نمره ۸-۱۵ به معنای اضطراب خفیف، نمره ۱۶-۲۵ به معنای اضطراب متوسط و نمره ۲۶-۶۳ به معنای اضطراب شدید می‌باشد. آلفای کرونباخ توسط بک ۰/۹۲ به دست آمد. پایایی آزمون-بازآزمون آن ۰/۷۵ و روایی همگرا با مقیاس درجه‌بندی اضطراب همیلتون^{۱۴} (HRSA)، ۰/۵۱ به دست آمد. در نمونه ایرانی نیز آلفای کرونباخ ۰/۹۲، آزمون دو نیمه سازی اسپیرمن ۰/۹۵ و پایایی آزمون-بازآزمون ۰/۷۷ به دست آمد (صلاحی و همکاران، ۱۴۰۱).

مقیاس بهزیستی روانشناختی^{۱۵} (PWB): این پرسشنامه در سال ۱۹۸۹ توسط ریف ساخته شد. فرم کوتاه شده این مقیاس دارای ۱۸ گویه می‌باشد و بر اساس طیف لیکرت ۶ درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۶ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری شده است. در

¹¹ Harding

¹² Beck Anxiety Inventory

¹³ Aaron T. Beck

¹⁴ Hamilton Rating Scale Anxiety

¹⁵ Psychological Well Being Scale

پیش‌بینی رضایت از زندگی براساس اضطراب و بهزیستی روانشناختی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار

این مقیاس، حداقل نمره ۱۸ و حداکثر ۱۰۸ است. این پرسشنامه دارای ۶ خرده مقیاس شامل استقلال^{۱۶}، تسلط بر محیط^{۱۷}، رشد شخصی^{۱۸}، ارتباط مثبت با دیگران^{۱۹}، هدفمندی در زندگی^{۲۰} و پذیرش خود^{۲۱} می‌باشد. ریف و کینز در سال ۱۹۹۵، ضریب همسانی درونی را بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۵۵ برآورد کردند و ضریب پایایی را از طریق آلفای کرونباخ و روش تصنیف ۰/۹۲ و ۰/۸۸ به دست آوردند. در نمونه ایرانی که توسط شیخی و همکاران (۱۳۸۹) اجرا شد، هماهنگی درونی را ۰/۸۵، پایایی بازآزمایی را ۰/۷۷ و پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ را ۰/۸۴ محاسبه کردند (محمودی و سجادی‌نژاد، ۱۴۰۱).

مقیاس رضایت از زندگی^{۲۲} (SWLS): این مقیاس توسط داینر^{۲۳}، ایمونز^{۲۴}، لارسن^{۲۵} و گریفین^{۲۶} در سال ۱۹۸۵ ساخته شد و سطح رضایت از زندگی افراد را اندازه‌گیری می‌کند. این مقیاس دارای ۵ گویه می‌باشد که هر گویه توسط طیف لیکرت ۷ درجه‌ای از کاملاً موافقم (۱) تا کاملاً مخالفم (۷) نمره‌گذاری شده است. در پژوهش داینر و همکاران، ضریب پایایی همسانی درونی و بازآزمایی بین دانش آموزان ۰/۸۷ و ۰/۸۲ گزارش شده است. عسگری و همکاران (۱۳۸۸)، این پرسشنامه را با پرسشنامه سلامت عمومی همبسته کردند و رابطه مثبت معناداری یافتند ($r=0/31$) که نشانگر اعتبار لازم است و آلفای کرونباخ نیز ۰/۹ به دست آمد (اسدی و همکاران، ۱۴۰۱).

در این پژوهش، داده‌ها در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. به طوری که در بخش آمار توصیفی شاخص‌هایی نظیر نما، میانه، میانگین، واریانس، انحراف معیار و برای تحلیل بهتر داده‌ها از جداول استفاده شد. در بخش آمار استنباطی، با استفاده از آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه از نوع همزمان، و توسط نرم افزار SPSS ویرایش ۲۳ به تجزیه و تحلیل داده‌ها پرداختیم.

یافته‌ها

جدول شماره ۱- خلاصه شاخص‌های آمار توصیفی مربوط به نمرات کل شرکت‌کنندگان

		سن	رضایت از زندگی	اضطراب	بهزیستی روانشناختی
N	Valid	88	88	88	88
	Missing	0	0	0	0
Mean		29.5227	21.3182	21.5568	70.0114
Std. Error of Mean		.75013	.69735	1.28611	1.54576
Median		27.0000	21.5000	22.5000	69.0000
Mode		25.00	20.00	29.00	63.00
Std. Deviation		7.03681	6.54172	12.06482	14.50049
Variance		49.517	42.794	145.560	210.264
Skewness		1.673	-.136	.144	-.429
Std. Error of Skewness		.257	.257	.257	.257
Kurtosis		2.184	-.447	-1.195	-.464

¹⁶ Autonomy

¹⁷ Environmental Mastery

¹⁸ Personal Growth

¹⁹ Positive Relations with Others

²⁰ Purpose in Life

²¹ Self-Acceptance

²² Satisfaction With Life Scale

²³ Diener

²⁴ Emmons

²⁵ Larson

²⁶ Griffin

Std. Error of Kurtosis	.508	.508	.508	.508
Range	29.00	28.00	47.00	61.00
Minimum	23.00	7.00	1.00	36.00
Maximum	52.00	35.00	48.00	97.00
Sum	2598.00	1876.00	1897.00	6161.00

در جدول شماره ۱، مولفه‌هایی نظیر میانگین، میانه، نما، انحراف معیار و واریانس متغیرهای رضایت از زندگی، اضطراب، بهزیستی روانشناختی و سن شرکت‌کنندگان مورد بررسی قرار گرفت. و با توجه به این جدول، حجم نمونه ۸۸ بوده و میانگین سنی افراد ۲۹/۵۲ گزارش شده است.

جدول شماره ۲- سن

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	23.00	6	6.8	6.8	6.8
	24.00	10	11.4	11.4	18.2
	25.00	16	18.2	18.2	36.4
	26.00	9	10.2	10.2	46.6
	27.00	8	9.1	9.1	55.7
	28.00	7	8.0	8.0	63.6
	29.00	5	5.7	5.7	69.3
	30.00	3	3.4	3.4	72.7
	31.00	2	2.3	2.3	75.0
	32.00	2	2.3	2.3	77.3
	33.00	1	1.1	1.1	78.4
	34.00	4	4.5	4.5	83.0
	36.00	2	2.3	2.3	85.2
	37.00	1	1.1	1.1	86.4
	39.00	1	1.1	1.1	87.5
	40.00	3	3.4	3.4	90.9
	42.00	3	3.4	3.4	94.3
	48.00	1	1.1	1.1	95.5
50.00	3	3.4	3.4	98.9	
52.00	1	1.1	1.1	100.0	
	Total	88	100.0	100.0	

در بررسی‌های جمعیت شناختی تعداد کل نمونه ۸۸ نفر و همگی دارای تحصیلات کارشناسی ارشد بودند. طبق جدول شماره ۲، دامنه سنی شرکت‌کنندگان بین ۲۳ تا ۵۲ سال بود و بیشترین تعداد افراد نمونه (تعداد کل ۸۸ نفر) را، سن ۲۵ سال با تعداد ۱۶ نفر تشکیل می‌دادند.

جدول شماره ۳- جنسیت

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	زن	65	73.9	73.9	73.9
	مرد	23	26.1	26.1	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

طبق جدول شماره ۳، جنسیت افراد نمونه به ترتیب شامل ۶۵ نفر زن (۷۳/۹٪) و ۲۳ نفر مرد معادل (۲۶/۱٪) بود.

پیش‌بینی رضایت از زندگی براساس اضطراب و بهزیستی روانشناختی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار

جدول شماره ۴- وضعیت تاهل

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	مجرد	64	72.7	72.7	72.7
	متاهل	24	27.3	27.3	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

براساس جدول شماره ۴، جمعیت نمونه را ۶۴ نفر مجرد (۷۲/۷٪) و ۲۴ نفر متاهل (۲۷/۳٪) تشکیل می‌دادند.

جدول شماره ۵- وضعیت اشتغال

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	شاغل	52	59.1	59.1	59.1
	بیکار	36	40.9	40.9	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

طبق جدول شماره ۵، ۵۲ نفر شاغل (۵۹/۱٪) و ۳۶ نفر بیکار (۴۰/۹٪) گزارش شدند.

جدول شماره ۶- نتیجه آزمون همبستگی بین متغیرهای رضایت از زندگی، اضطراب و بهزیستی روانشناختی

		رضایت از زندگی	اضطراب	بهزیستی روانشناختی
رضایت از زندگی	Pearson Correlation	1	-.439**	.710**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	88	88	88
اضطراب	Pearson Correlation	-.439**	1	-.721**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	88	88	88
بهزیستی روانشناختی	Pearson Correlation	.710**	-.721**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	88	88	88

** معناداری در سطح ۰/۰۱

با توجه به جدول شماره ۶ با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون، همبستگی متغیرهای اضطراب و بهزیستی روانشناختی با متغیر رضایت از زندگی ارزیابی شد. نتایج حاکی از آن است که بین متغیرهای پیش‌بین (اضطراب و بهزیستی روانشناختی) و متغیر ملاک (رضایت از زندگی) رابطه معناداری وجود دارد.

فرضیه اصلی اول: بین اضطراب و رضایت از زندگی رابطه معنادار وجود دارد.

با توجه به اینکه سطح معناداری در متغیر اضطراب ۰/۰۰ و از ۰/۰۱ کوچکتر است، در نتیجه فرض صفر رد و فرض خلاف تایید می‌شود و لذا با احتمال ۹۹٪ اضطراب با رضایت از زندگی رابطه معنادار منفی دارد ($t=-۰/۴۳۹$). به این معنا که با افزایش اضطراب، رضایت از زندگی کاهش می‌یابد و بالعکس.

فرضیه اصلی دوم: بین بهزیستی روانشناختی و رضایت از زندگی رابطه معنادار وجود دارد.

با توجه به اینکه سطح معناداری در متغیر بهزیستی روانشناختی ۰/۰۰ و از ۰/۰۱ کوچکتر می‌باشد در نتیجه فرض صفر رد می‌شود و فرض خلاف تایید می‌گردد که با احتمال ۹۹٪ نشان‌دهنده رابطه معنادار مثبت متغیر بهزیستی روانشناختی با رضایت از زندگی است ($t=۰/۷۱۰$). به این معنا که با افزایش بهزیستی روانشناختی، رضایت از زندگی نیز افزایش می‌یابد و بالعکس.

جدول شماره ۷- خلاصه آزمون همبستگی میان متغیر رضایت از زندگی و خرده مقیاس‌های متغیر بهزیستی روانشناختی

		استقلال	تسلط بر محیط	رشد شخصی	ارتباط مثبت	هدفمندی در زندگی	پذیرش خود
رضایت از زندگی	Pearson Correlation	.592**	.247*	.533**	.622**	.503**	.733**
	Sig.	.000	.020	.000	.000	.000	.000
	N	88	88	88	88	88	88

** معناداری در سطح ۰/۰۱

* معناداری در سطح ۰/۰۵

طبق جدول شماره ۷ با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون، همبستگی خرده مقیاس‌های متغیر بهزیستی روانشناختی با متغیر رضایت از زندگی بررسی شد.

فرضیه فرعی اول: بین استقلال و رضایت از زندگی رابطه معنادار وجود دارد.

با توجه به اینکه سطح معناداری از ۰/۰۱ کمتر بوده ($P=0/00$)، در نتیجه فرض صفر رد شده و فرض خلاف تایید می‌گردد. پس با احتمال ۹۹٪ بین استقلال و رضایت از زندگی رابطه معنادار مثبت وجود دارد ($r=0/592$).

فرضیه فرعی دوم: بین تسلط بر محیط و رضایت از زندگی رابطه معنادار وجود دارد.

با توجه به اینکه سطح معناداری از ۰/۰۵ کمتر بوده ($P=0/02$)، در نتیجه فرض صفر رد شده و فرض خلاف تایید می‌گردد. لذا با احتمال ۹۵٪ بین تسلط بر محیط و رضایت از زندگی رابطه معنادار مثبت وجود دارد ($r=0/247$).

فرضیه فرعی سوم: بین رشد شخصی و رضایت از زندگی رابطه معنادار وجود دارد.

با توجه به اینکه سطح معناداری از ۰/۰۱ کمتر بوده ($P=0/00$)، در نتیجه فرض صفر رد شده و فرض خلاف تایید می‌گردد. پس با احتمال ۹۹٪ بین رشد شخصی و رضایت از زندگی رابطه معنادار مثبت وجود دارد ($r=0/533$).

فرضیه فرعی چهارم: بین ارتباط مثبت با دیگران و رضایت از زندگی رابطه معنادار وجود دارد.

طبق اینکه سطح معناداری از ۰/۰۱ کمتر بوده ($P=0/00$)، در نتیجه فرض صفر رد شده و فرض خلاف تایید می‌گردد. پس با احتمال ۹۹٪ بین ارتباط مثبت با دیگران و رضایت از زندگی رابطه معنادار مثبت وجود دارد ($r=0/622$).

فرضیه فرعی پنجم: بین هدفمندی در زندگی و رضایت از زندگی رابطه معنادار وجود دارد.

طبق اینکه سطح معناداری از ۰/۰۱ کمتر بوده ($P=0/00$)، در نتیجه فرض صفر رد شده و فرض خلاف تایید می‌گردد. لذا با احتمال ۹۹٪ بین هدفمندی و رضایت از زندگی رابطه معنادار مثبت وجود دارد ($r=0/503$).

فرضیه فرعی ششم: بین پذیرش خود و رضایت از زندگی رابطه معنادار وجود دارد.

با توجه به اینکه سطح معناداری از ۰/۰۱ کمتر بوده ($P=0/00$)، در نتیجه فرض صفر رد شده و فرض خلاف تایید می‌گردد. لذا با احتمال ۹۹٪ بین پذیرش خود و رضایت از زندگی رابطه معنادار مثبت وجود دارد ($r=0/733$).

جدول شماره ۸- خلاصه تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی رضایت از زندگی

بر اساس متغیرهای اضطراب و بهزیستی روانشناختی

Model	R	R Square	Adjusted R Square	F	Sig.
1	.717 ^a	.515	.503	45.076	.000 ^b

a. Predictors: (Constant), اضطراب

b. Dependent Variable: رضایت از زندگی

همانطور که در جدول شماره ۸ مشاهده می‌شود، ضریب تعیین تعدیل شده $0/503$ به دست آمد به این معنا که $50/3\%$ واریانس متغیر رضایت از زندگی توسط متغیرهای پیش‌بین یعنی اضطراب و بهزیستی روانشناختی تبیین می‌شود. به عبارت دیگر، $50/3\%$ از پراکندگی مشاهده شده در متغیر رضایت از زندگی توسط این متغیرها توجیه می‌گردد. مقدار ضریب همبستگی $0/717$ به دست آمد که نشان می‌دهد مدل رگرسیونی حاضر می‌تواند جهت پیش‌بینی مورد استفاده قرار گیرد. همچنین میزان F محاسبه شده ($45/076$) نیز نشان‌دهنده آن است که در سطح 95% معناداری مناسبی وجود دارد. علاوه بر این، مقدار سطح معناداری مربوط به مقدار F که نشان‌دهنده رابطه خطی بین متغیرهای پیش‌بین و رضایت از زندگی می‌باشد برابر با ($0/00$) است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که بین متغیرهای اضطراب و بهزیستی روانشناختی با متغیر رضایت از زندگی همبستگی معناداری وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به اینکه دانشجویان آینده سازان جامعه هستند و به دلیل اهمیت بالای رضایت از زندگی آنها، پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی رضایت از زندگی براساس اضطراب و بهزیستی روانشناختی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار انجام شد. یکی از یافته‌های پژوهش حاضر وجود رابطه معنادار منفی بین رضایت از زندگی و اضطراب دانشجویان است. بدان معنا که هر چه میزان اضطراب کاهش یابد، رضایت از زندگی افراد افزایش می‌یابد و بالعکس. تسیتساس^{۲۷} و همکاران (2019) پژوهشی با موضوع رضایت از زندگی و سطوح اضطراب در میان دانشجویان دانشگاه انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که فارغ از جنسیت، دانشجویان دارای سطوح اضطراب مشابه بودند. رضایت از زندگی در میان افرادی که اضطراب پایینی داشتند به طور قابل توجهی نسبت به افرادی که اضطراب صفت پایینی داشتند، بالاتر بود. زنان جوان در میان دانشجویان سال اول نسبت به مردان جوان از رضایت زندگی بیشتری برخوردار بودند. درصد دانشجویان با رضایت از زندگی بالا در بین دانشجویانی که در مناطق شهری و نیمه شهری رشد کرده‌اند در مقایسه با دانشجویانی که در مناطق دیگر رشد کرده‌اند به طور قابل توجهی بیشتر بود. بنابراین با توجه به تحقیقات پیشین، معنادار بودن همبستگی بین رضایت از زندگی و اضطراب در این پژوهش منطقی به نظر می‌رسد. در هر دو پژوهش متغیرهای رضایت از زندگی و بهزیستی روانشناختی بررسی شده است. این پژوهش در سطح شهری و نیمه شهری رضایت از زندگی و اضطراب را بررسی کرده است. اما در پژوهش حاضر ما فقط بر روی دانشجویان بدون در نظر گرفتن منطقه سکونتشان بررسی انجام دادیم.

از دیگر نتایج این پژوهش می‌توان به رابطه معنادار مثبت رضایت از زندگی و بهزیستی روانشناختی اشاره کرد. عبدالقادری و همکاران (1399) پژوهشی با موضوع اثربخشی ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی و رضایت از زندگی در دانش‌آموزان دختر دارای والدین مطلقه انجام دادند و به این نتایج دست یافتند که آموزش ذهن آگاهی، بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد. پس می‌توان با توجه به معنادار بودن نتایج، از تکنیک‌های ذهن آگاهی برای بهبود بهزیستی روانشناختی و رضایت از زندگی در دانش‌آموزان دارای والدین مطلقه استفاده نمود. هر دو پژوهش مولفه‌های رضایت از زندگی و بهزیستی روانشناختی را مورد پژوهش قرار داده‌اند. این پژوهش بر روی دانش‌آموزان انجام شده است و از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون است. اما پژوهش حاضر، بر روی دانشجویان انجام شده است و پژوهش از نوع کمی و به شیوه همبستگی و رگرسیون است.

همچنین در پژوهش حاضر بین رضایت از زندگی و خرده مقیاس‌های بهزیستی روانشناختی دانشجویان رابطه معنادار مثبت وجود دارد. به این معنا که هر چه بهزیستی روانشناختی افزایش یابد، رضایت از زندگی نیز افزایش می‌یابد و بالعکس. شعرباف

شاعر (۱۳۹۸) پژوهشی تحت عنوان ارتباط ابعاد بهزیستی روان‌شناختی با رضایت از زندگی و خودتنظیمی انجام داد که نتایج آن نشان داد پنج بعد بهزیستی روان‌شناختی با رضایت از زندگی در سطح ۰/۹۹ ارتباط مثبت و معنی‌داری داشته‌اند. خودتنظیمی با استقلال، ارتباط مثبت با دیگران و هدفمندی در زندگی، ارتباط مثبت و معنی‌داری داشته است که ارتباط مثبت با دیگران، رشد شخصی، استقلال، پذیرش خود و تسلط بر محیط به ترتیب به میزان ۰/۶/۴۹، ۰/۶/۱۳، ۰/۵/۹۱، ۰/۵/۷۸ و ۰/۵/۷۴ واریانس را برای رضایت از زندگی و همچنین استقلال به میزان ۰/۲۱/۳۱ واریانس را برای خودتنظیمی تبیین کرد. در این پژوهش تنها پنج خرده مقیاس از متغیر بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت معناداری داشته‌اند، اما در پژوهش حاضر هر شش خرده مقیاس متغیر بهزیستی روان‌شناختی با رضایت از زندگی دارای رابطه معنادار مثبت بودند. ابعاد بهزیستی روان‌شناختی بر رضایت از زندگی موثر بوده پس باید برنامه‌های آموزشی همچون برگزاری دوره‌های مربوطه در زمینه‌ی بهزیستی روان‌شناختی و فراهم کردن شرایط و امکانات برای افزایش رضایت از زندگی دانشجویان وجود داشته باشند.

حیدری (۱۳۹۹) پژوهشی با موضوع بررسی رابطه عزت نفس و شادکامی با رضایت از زندگی انجام داد که نتایج این پژوهش حاکی از آن بود که بین رضایت از زندگی و عزت نفس رابطه معناداری وجود نداشت ولی بین شادکامی و رایت از زندگی رابطه معناداری وجود داشت. در پژوهش حاضر بین رضایت از زندگی، اضطراب و بهزیستی روان‌شناختی رابطه معنادار وجود دارد، اما در این پژوهش فقط بین متغیر شادکامی و رضایت از زندگی رابطه معنادار وجود دارد. این پژوهش بر روی دانشجویان دوره کارشناسی انجام شده است ولی پژوهش حاضر بر روی دانشجویان دوره کارشناسی ارشد صورت گرفته است.

تدینی و همکاران (۱۴۰۱) پژوهشی تحت عنوان نقش بهزیستی روان‌شناختی و امید به زندگی در اضطراب اجتماعی دختران ساکن در مراکز بهزیستی شهر تهران در سال ۱۳۹۷: یک مطالعه توصیفی انجام دادند و به این نتایج دست یافتند که بهزیستی روان‌شناختی و امید به زندگی به صورت معکوس اضطراب اجتماعی را پیش‌بینی می‌کنند. همچنین، میان مولفه‌های بهزیستی روان‌شناختی، متغیر پذیرش خود و متغیر امید به زندگی با اضطراب اجتماعی رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد. بین سایر مولفه‌های بهزیستی روان‌شناختی (ارتباط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط و رشد فردی) و مولفه گذرگاه امید به زندگی با اضطراب اجتماعی رابطه معناداری وجود نداشت. این پژوهش متغیرهای بهزیستی روان‌شناختی، امید به زندگی و اضطراب اجتماعی را بررسی کرده است. در حالی که پژوهش حاضر متغیرهای رضایت از زندگی، بهزیستی روان‌شناختی و اضطراب را بررسی می‌کند. همچنین در این پژوهش بین مولفه‌های بهزیستی روان‌شناختی و امید به زندگی و اضطراب اجتماعی رابطه معناداری یافت نشد، اما در پژوهش حاضر بین تمام خرده مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی رابطه معنادار مثبت وجود دارد. در حالیکه در این پژوهش بین خرده مقیاس پذیرش خود و متغیر امید به زندگی رابطه معنادار منفی وجود دارد.

حسینی هاشم‌آبادی و آجیلیان (۱۳۹۶) پژوهشی با موضوع بررسی رابطه بین سطح اضطراب و عزت نفس در دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور کرمانشاه انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که بین سطح اضطراب و عزت نفس دانشجویان رابطه معنادار وجود دارد. در پژوهش حاضر، سطح اضطراب با رضایت از زندگی سنجیده شد که رابطه معنادار منفی داشت و هم دانشجویان دختر و هم دانشجویان پسر بررسی شدند، اما در این پژوهش تنها دختران مورد بررسی قرار گرفتند.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به این موضوع اشاره کرد که جامعه پژوهش محدود به دانشجویان دوره کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار بود. بنابراین انجام پژوهش در سایر مقاطع تحصیلی و دانشگاه‌های سایر شهرها پیشنهاد می‌گردد. با توجه به اینکه نتایج حاکی از پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس اضطراب و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بود، در نتیجه برای افزایش رضایت از زندگی دانشجویان، می‌توان مهارت‌های کنترل و کاهش اضطراب و ارتقای کیفیت بهزیستی روان‌شناختی را از طریق دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی افزایش داد.

منابع

- [۱] اسدی، مسعود. نظری‌فر، محسن و یوسفوند، زهرا. (۱۴۰۱). بررسی نقش تجارب معنوی در رضایت از زندگی دانشجویان. روانشناسی دین، سال پانزدهم، شماره چهارم، پیاپی ۶۰، زمستان ۱۴۰۱، صص ۱۸۶-۱۷۳.
- [۲] ایرانفرد، حسین. محمد طاهری، محمودرضا و سلطانی‌فر، محمد. (۱۴۰۰). پیش‌بینی مولفه‌های رضایت از زندگی (خانواده، دوستان، دانشگاه، محیط زندگی و خود) براساس مهارت‌های ارتباطی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی. فصلنامه علمی- پژوهشی سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، دوره ۶، شماره ۲، تابستان ۱۴۰۱، صص ۸۷-۷۹.
- [۳] بولاند، رابرت جوزف. وردوین، ماریسا ال و روئیز، پدرو. (۲۰۲۲). خلاصه روان‌پزشکی کاپلان و سادوک ویرایش دوازدهم (جلد ۲). ترجمه رضاعی، فرزین. منایی، محمد. گل‌ورز، ابودر و وکیلی، سمیرا. (۱۴۰۰). تهران: کتاب ارجمند.
- [۴] تدینی، مریم. صالحی، سمیه. سلطانی، عاطفه و مرادی جنتی، اکرم. (۱۴۰۱). نقش بهزیستی روانشناختی و امید به زندگی در اضطراب اجتماعی دختران ساکن در مراکز بهزیستی شهر تهران در سال ۱۳۹۷: یک مطالعه توصیفی. مجله دانشکده علوم پزشکی دانشگاه رفسنجان، دوره ۲۱، خرداد ۱۴۰۱، صص ۳۱۰-۲۹۳.
- [۵] حسینی، سعیده السادات. معصومی تبار، زینب و سیدکریمی، منیره السادات. (۱۳۹۶). رابطه فشار روانی، اضطراب، افسردگی با رضایت از زندگی. کنفرانس ملی پژوهش‌های نوین ایران و جهان در روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی، شماره ۲، اردیبهشت ۱۳۹۶، صص ۷-۱.
- [۶] حسینی هاشم‌آبادی، محمد و آجیلیان، علیرضا. (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین سطح اضطراب و عزت‌نفس در دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور کرمانشاه. فصلنامه روانشناسی و علوم رفتاری ایران، شماره ۱۱، پاییز ۱۳۹۶، صص ۱۲۵-۱۱۲.
- [۷] حیدری، راضیه. (۱۳۹۹). بررسی رابطه عزت‌نفس و شادکامی با رضایت از زندگی. فصلنامه روانشناسی و علوم رفتاری ایران، سال پنجم، شماره ۲۱، بهار ۱۳۹۹، صص ۱۱۷-۱۱۰.
- [۸] رحمانی بادب، ابوالفضل. تقوایی، داود و پیرانی، ذبیح. (۱۴۰۰). بررسی مدل میانجی‌گرانه‌ی بهزیستی روانشناختی در ارتباط بین هوش موفق و سازگاری هیجانی با خودتنظیمی یادگیری. مجله تحقیقات علوم رفتاری، شماره ۴، دوره ۱۹، پاییز ۱۴۰۰، صص ۴۹۵-۶۸۶.
- [۹] شعریاف شاعر، مینو. (۱۳۹۸). ارتباط ابعاد بهزیستی روانشناختی با رضایت از زندگی و خودتنظیمی. مجله اصول بهداشت روانی، دوره ۲۱، شماره ۳، فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۸، صص ۱۴۰-۱۳۵.
- [۱۰] شرکت، مرضیه. کلاتری، مهرداد. آذربایجانی، مسعود و عابدی، محمدرضا. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش هوش معنوی، بهزیستی روانشناختی، اضطراب و افسردگی دانشجویان. مجله علوم روانشناختی، دوره نوزدهم، شماره ۸۸، صص ۴۹۳-۴۸۳.
- [۱۱] صلاحی، علی اکبر. یاسبلاغی شراهی، شبنم. آقاییارزاده قلعه جوق، خاطره و وکیلی ازغندی، نیکو. (۱۴۰۱). آزمون‌های روانشناختی اختلالات بالینی و هوش (جلد ۲). تهران: آذرفر.
- [۱۲] عبدالقادری، ماریه. کافی ماسوله، سید موسی و مرادی کلارده، پریرسا. (۱۳۹۹). اثربخشی ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی و رضایت از زندگی در دانش‌آموزان دختر دارای والدین مطلقه. رویش روان‌شناسی، سال ۹، شماره ۱۲، صص ۷۴-۶۵.
- [۱۳] قاسم‌زاده، عظیم. قمری، محمد و حسینیان، سیمین. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی اضطراب و بهزیستی روانشناختی دانشجویان. مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، دوره ۱۴، شماره ۱، صص ۸۷-۷۷.
- [۱۴] کراس ویتبورن، سوزان. هالچین، ریچارد پی. (۲۰۱۴). آسیب‌شناسی روانی دیدگاه‌های بالینی درباره اختلالات روانی (جلد ۱). ترجمه سید محمدی، یحیی. (۱۳۹۸). تهران: نشر روان.
- [۱۵] محمودی، فاطمه و سجادی‌نژاد، مرضیه السادات. (۱۴۰۱). بهزیستی روانشناختی کارکنان: نقش سرمایه‌های روانشناختی و رضای نیازهای بنیادین. پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، سال هشتم، شماره سوم، پیاپی ۳۱، پاییز ۱۴۰۱، صص ۶۰-۴۱.
- [16] Fan. J.Y. (2020). Relationship between Five-Factor Personality Model and Anxiety The Effect of Conscientiousness on Anxiety. Open Journal of Social Sciences, 2020, 462-469.

- [17] Harding, T. Lopez, V., & Klainin-Yobas, P. (2019). Predictors of Psychological Well-Being among Higher Education Students. *Psychology*, 2019, 10, 578-594.
- [18] Madandola, n. o., Sale, S. Adebisi, A.S., Obembe, H., Bakare, A.T., & Danjuma, I.A. (2019). Correlates of Anxiety Disorder among Patients with Seizure Disorders in a Neuropsychiatric Hospital in Nigeria. *Open Journal of Psychiatry*, 2019, 9, 68-80.
- [19] Olaoluwa, S. (2021). Applying Cognitive Therapy for Depression and Anxiety in Mathematics Education for Students Sustainable Performance. *Creative Education*, 2021, 1407-1418.
- [20] Tsitsas,G., Nanopoulos, P., & Paschali, A. (2019). Life Satisfaction, and Anxiety Levels among University Students. *Creative Education*, 2019, 10, 947-967.
- [21] Wong, F. M. F., (2019). Life Satisfaction and Quality of Life Enjoyment among Retired People Aged 65 or Older, *Open Journal of Social Sciences*, 2019, 7, 119-127.
- [22] Yang, F. F., & Zhao, Y. (2018). The Effect of Job Autonomy on Psychological Well-Being: The Mediating Role of Personal Initiative. *Open Journal of Social Sciences*, 2018, 6, 234-248.