

بررسی نقش میانجی گرانه خودمهارگری و تفکر سازنده در رابطه بین
تنیدگی ادراک شده با رضایت از زندگی

**The study of mediating role of self control and constructive
thinking in relation of perceived stress
with life satisfaction**

A. Zarei, M.A.

ابوالفضل زارعی *

N. Ghorbani, Ph.D.

دکتر نیما قربانی **

M.A. Besharat, Ph.D.

دکتر محمدعلی بشارت **

H.R. Gharibi, M.A.

حمیدرضا غریبی ***

چکیده

تفکر سازنده به عنوان توانایی حل مشکلات در زندگی روزمره با پایین ترین میزان تنیدگی، تعریف شده است. پژوهش‌ها همچنین بر رابطه خودمهارگری با توانایی مقاومت در برابر تکانه‌های پرخاشگرانه، رفتارهای سلامت، رضایت از زندگی بالا و تنیدگی پایین تأکید کرده‌اند. علاوه بر این، یکی از مهمترین فاکتورهای رضایت از زندگی، پایین بودن تنیدگی

*. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه تهران (نویسنده مسؤل)

** استاد گروه روانشناسی دانشگاه تهران

*** کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه تهران

بررسی نقش میانجی‌گرانه خودمهارگری و تفکر سازنده در رابطه بین تنیدگی ادراک‌شده با رضایت از زندگی

ادراک شده است. مسأله پژوهش حاضر این است که آیا خودمهارگری و تفکر سازنده در رابطه بین تنیدگی ادراک‌شده و رضایت از زندگی نقش میانجی‌گرانه دارند یا نه؟ لذا هدف از این پژوهش بررسی نقش میانجی‌گرانه خودمهارگری و تفکر سازنده در رابطه تنیدگی ادراک‌شده با رضایت از زندگی در میان کارکنان پتروشیمی شازند بود. در این پژوهش از طرح تحقیق همبستگی استفاده شد، و برای تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی مورد استفاده قرار گرفت.

جامعه آماری شامل همه ۴۰۰۰ نفر کارکنان پتروشیمی شازند بود، که ۲۵۰ نفر از آنها پرسشنامه‌های خودمهارگری (SCS) (تانگنی، بایمیستر و بوون، ۲۰۰۴)، تفکر سازنده (CTI) (اپشتین و می‌یر، ۱۹۸۹)، تنیدگی ادراک‌شده (PSS) (کوهن، کامارک و مِرمِلستین، ۱۹۸۳)، و رضایت از زندگی (SWLS) (دینر، اِمونس، لارسن و گریفین، ۱۹۸۵) را پر کردند. یافته‌ها حاکی از معنادار بودن نقش میانجی‌گرانه خودمهارگری و سبک‌های سازش‌یافته تفکر در رابطه بین تنیدگی ادراک‌شده و رضایت از زندگی است ($p < ۰/۰۱$). تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی نشان داد تفکر سازنده واریانس افزایشی بیشتری نسبت به خودمهارگری داشت ($p < ۰/۰۱$). از این یافته‌ها چنین استنباط می‌شود که کار در محیط تنش‌آور صنعتی، در صورتی به رضایت از زندگی بالا منجر می‌شود که فرد توان خودمهارگری بالایی داشته باشد، و از سبک‌های سازش‌یافته‌ای برای تفکر بهره جوید.

واژه-کلیدها: خودمهارگری، تفکر سازنده، تنیدگی ادراک‌شده، رضایت از زندگی، نقش

میانجی‌گرانه.

Abstract

Constructive thinking defined as an ability to problem solving of daily problems with lowest stress. Researchers have also emphasized the relationship between self-control and aggressive impulse resistance, health behaviors, high life satisfaction and low stress. In addition, one of the most important factors in life satisfaction is perceived low stress. The present research question is whether self-control and constructive thinking play a mediating role in the relationship between perceived stress and

بررسی نقش میانجی گرانه خود مهارگری و تفکر سازنده در رابطه بین تنیدگی ادراک شده با رضایت از زندگی

satisfaction with life. Therefore, the purpose of this study was to investigate the role of mediator of self-control and constructive thinking in relation to perceived stress with satisfaction-of-life among Shazand Petrochemical workers. Correlation research design applied in this study, and the data analyzed using Pearson correlation and hierarchical regression coefficients. The statistical population consisted of all 4000 Shazand Petrochemical workers, 250 of which were self-control scale (SCS) (Tangeny, Baymister and Bowen, 2004), constructive thinking (CTI) (Epstein and Mayer, 1989), Perceived Stress (PSS) (Cohen, Kamarck and Marpalstein, 1983), and Satisfaction with life (SWLS) (Diner, Emmons, Larsen and Griffin, 1985). The findings suggest that the role of mediator of self-control and adaptive styles of thinking in the relationship between perceived stress and life satisfaction is significant ($p < 0.01$). Hierarchical regression analysis showed that constructive thinking had more incremental variance than self-control ($p < 0.01$). These findings suggest that working in an industrial stressful environment would lead to a high life satisfaction that has a high self-control ability and adaptable styles for thinking.

Keywords: self-control, constructive thinking, perceived stress, life satisfaction, mediating role

Contact information: Abolfazl.zarei@ut.ac.ir

مقدمه

مطالعات مرتبط با تنیدگی در سازمان، بیش از هر چیز، بر شدت و تعداد وقایع تنش آوری که فرد تجربه می‌کند، استراتژی‌های کنار آمدن و میزان ارزیابی فرد از تنش آور بودن موقعیت‌ها متمرکز بوده‌اند و ماحصل این پژوهش‌ها معرفی سازه‌ای به‌عنوان تنیدگی ادراک شده^۱ است (ورکویل^۲ و همکاران، ۲۰۰۹). تنیدگی ادراک شده، به‌عنوان باور فرد در زمینه میزان جدی بودن تنیدگی، در واقع عبارت است از واکنش بدن به تغییری که مستلزم سازش‌یافتگی یا پاسخ جسمی، فاعلی یا هیجانی است و می‌تواند در مواجهه با هر عامل یا محرک تنش‌زایی ایجاد گردد (مارور، ۲۰۱۱).

یکی از متغیرهایی که رابطه آن با تنیدگی ادراک شده مورد مطالعه فراوان قرار گرفته،

بررسی نقش میانجی گرائه خود مهارگری و تفکر سازنده در رابطه بین تنیدگی ادراک شده با رضایت از زندگی

رضایت از زندگی^۳ است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند، تنیدگی ادراک شده، رضایت از زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و اثرات تعیین کننده‌ای بر کیفیت زندگی دارد (کالفیلد و همکاران، ۲۰۰۴)، هرچقدر شدت تنیدگی ادراک شده کمتر باشد، میزان تجربه رضایت از زندگی نیز بیشتر خواهد بود. در واقع رضایت از زندگی بازتاب فاصله میان ایده‌آل‌های شخص و وضعیت فعلی اوست، و لذا هرچه شکاف میان ایده‌آل‌های شخص و وضعیت فعلی فرد بیشتر گردد، رضایت‌مندی وی نیز کاهش می‌یابد (یالسن، ۲۰۱۱). اصطلاح رضایت از زندگی می‌تواند به‌عنوان تمام حیطه‌های زندگی فرد در مقطع خاصی از زمان یا به‌عنوان یک قضاوت یکپارچه در مورد زندگی شخص از بدو تولد تعریف شود (دانوون، هالپرن و سارجنت، ۲۰۰۲).

از آنجا که محیط همواره محرک‌هایی در خود دارد که نیاز به سازش‌یافتگی ارگانسیم را طلب می‌کند، می‌توان گفت تنیدگی‌ها همیشه و در همه جا به ویژه در محل کار حضور دارند. در نتیجه حفظ رضایت از زندگی در چنین محیطی و فاکتورهایی که چنین روابطی را وساطت می‌کنند، اهمیت بسیار دارد. با استناد به مبانی نظری و شواهد پژوهشی، به نظر می‌رسد فرآیندهای خودنظم‌بخشی مانند خودمهارگری نقش مهمی در این رابطه بازی می‌کنند. همچنین شیوه تفکر، به خصوص سازنده یا غیرسازنده بودن سبک تفکر نیز می‌تواند در این میان جدی باشد. لذا با توجه به نقش این سازه‌ها در شکل‌دهی به راهبردهای کنار آمدن سالم، می‌توان آن‌ها را دارای تأثیری جدی در سلامت جسم و روان و رضایت از زندگی دانست (شاه‌محمدی و همکاران، ۱۳۸۵ و ری، ارتگا، آلونسو، دیازروویو، ۲۰۰۹).

خودمهارگری: محققان خودمهارگری را ظرفیت تغییر پاسخ‌ها به‌منظور قرار دادن آن‌ها در جهت استانداردها، ارزش‌ها و اخلاقیات دنبال‌کننده اهداف درازمدت تعریف می‌کنند (دوک‌ورث و کرن، ۲۰۱۱). بررسی‌ها نشان می‌دهد خودمهارگری با موفقیت حرفه‌ای، کاهش رفتار مجرمانه، توانایی مقاومت در برابر تکانه‌های پرخاشگرانه در افراد پرخاشگر، کاهش رفتار ضداجتماعی و آسیب روانی ارتباط دارد و خودمهارگری پایین، مصرف بالاتر الکل را در بزرگ‌سالی پیش‌بینی می‌کند (کان‌ورس، یاثاک، هادوک، گاتلیب و مریدون، ۲۰۱۲؛ دنسون، کاپر، اوتن، فرایز و شفیلد، ۲۰۱۱؛ گینو، شوایتزر، مید و ارایلی، ۲۰۱۱؛ جانسون و تاست،

بررسی نقش میانجی گرانه خود مهارگری و تفکر سازنده در رابطه بین تنیدگی ادراک شده با رضایت از زندگی

۲۰۱۰؛ لایرد، مارکس و مارو، ۲۰۱۱). علاوه بر این‌ها خودمهارگری رفتارهای سلامت را در بیماران قلبی عروقی بیشتر از خوش‌بینی، خودکارآمدی و منبع مهارگری پیش‌بینی می‌کند (شرودر، گوتیرز و شوارزر، ۲۰۰۵)، و نیز رابطه بین اضطراب را نیز تعدیل می‌کند (برترامز، انگلرت و دیکهاوزر، ۲۰۱۰).

تفکر سازنده^۴: تفکر سازنده نیز یکی دیگر از متغیرهای پژوهش حاضر است که از مفهوم گسترده‌تر سبک‌شناختی^۵ آمده است. اصطلاح سبک‌شناختی را اولین بار آلپورت^۶ در سال ۱۹۳۷ به کار گرفت. وی سبک‌شناختی را روش معمول فرد برای حل مسأله، تفکر، ادراک و یادآوری توصیف کرد (رایدینگ^۷ و چپما^۸، ۱۹۹۱). بعد از آن محققان تقسیم‌بندی‌های مختلفی از سبک‌شناختی ارائه کردند، از جمله ایشتین و می‌یر (۱۹۸۹)، روی‌آورد جدیدی نسبت به سبک‌شناختی تحت عنوان «سبک‌شناختی تفکر سازنده» ارائه کرده‌اند. تفکر سازنده که از آن به‌عنوان هوش تجربی^۹ نیز یاد می‌شود به‌عنوان توانایی حل مشکلات در زندگی روزمره با پایین‌ترین میزان تنیدگی، تعریف شده است. ایشتین مفهوم تفکر سازنده را به‌عنوان افکار خودکار روزانه تعریف می‌کند که تنیدگی را در پایین‌ترین حد خود نگه می‌دارند. طبق نظریه خود‌شناختی - تجربه‌ای^{۱۰} تفکر سازنده به‌صورت منفعلانه و خودکار در یک سطح نیمه‌هوشیار عمل می‌کند (مایر، نالیف، چانگ و کوتینو، ۲۰۰۱)، به‌طوری‌که با هیجان و تفسیر تجربه مرتبط است، و نیز و افکار و رفتار هوشیار را هدایت می‌کند (ری، اورتگا، آلونسو و دیازروبینو، ۲۰۰۹). ایشتین و می‌یر تفکر سازنده را به‌عنوان یک سازه هفت بعدی در نظر می‌گیرند که ابعاد آن عبارت‌اند از:

(۱) تفکر کلی سازنده؛ ارزیابی توانایی کنار آمدن با مشکلات است. این مقوله دوقطبی بوده و تفکر را در دو بعد سازنده (کنار آمدن عاطفی و رفتاری) و مخرب (تفکر طبقه‌بندی‌شده و خرافاتی و اسرارآمیز) مورد بررسی قرار می‌دهد.

(۲) کنار آمدن عاطفی با مشکلات؛ به ارزیابی میزان پذیرش خود، عدم تعمیم دادن منفی، عدم حساسیت، عدم تفکر در خصوص تجربیات ناخوشایند گذشته می‌پردازد.

(۳) کنار آمدن رفتاری با مشکلات، شامل تفکر مثبت، تشخیص موقعیت عملکردها و

بررسی نقش میانجی گرانه خود مهارگری و تفکر سازنده در رابطه بین تنیدگی ادراک شده با رضایت از زندگی و وظیفه شناسی می شود.

۴) تفکر طبقه بندی شده؛ به ارزیابی تفکر دوقطبی، عدم اطمینان به دیگران و عدم تحمل می پردازد.

۵) تفکر خرافاتی؛ یک مقیاس متجانس در مورد وجود خرافات شخصی است.

۶) تفکر اسرارآمیز؛ به اعتقادات فرد در خصوص پدیده های نامفهوم و پرسش برانگیز و تفکر ظاهری مربوط می شود، از قبیل اعتقاد به خرافات سنتی و قدیمی، سحر و جادو و طالع بینی.

۷) خوش بینی ساده لوحانه: به سنجش خوش بینی غیر واقع بینانه، تفکر کلیشه ای و تفکر کهتر آمیز می پردازد (اپشتین و می یو، ۱۹۸۹).

اپشتین و می یو (۱۹۸۹) تفکر سازنده را سازه ای جدا از هوش می دانند که با موفقیت در زندگی و بهزیستی رابطه دارد. ری و همکاران (۲۰۰۹) در پژوهشی نشان دادند تفکر سازنده در سلامت جسمانی نقش مؤثری دارد. آن ها با مطالعه تعدادی از بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر^{۱۱} نشان دادند تفکر سازنده در این افراد پایین تر است. (اپشتین، ۲۰۰۸).

از آنجا که پژوهش ها نشان داده اند خودمهارگری و تفکر سازنده به عنوان یک سازه شخصیتی در گستره وسیعی از متغیرهای روان شناختی نقش تعدیل کننده یا نقش میانجی گرانه دارند، این پژوهش در نظر دارد نقش میانجی گرانه این دو متغیر را در ارتباط تنیدگی ادراک شده با رضایت از زندگی در میان کارکنان پتروشیمی سازند بررسی کند. براین اساس می توان هدف اصلی این پژوهش را بررسی نقش میانجی گرانه خودمهارگری و تفکر سازنده در رابطه تنیدگی ادراک شده با رضایت از زندگی در کارمندان عنوان کرد.

فرضیه های پژوهش

فرضیه ها و سؤالات اصلی پژوهش این چنین قابل طرح است:

۱- بین رضایت از زندگی و خودمهارگری و تفکر سازنده و رابطه مستقیم و بین آن با تنیدگی ادراک شده رابطه معکوس برقرار است.

بررسی نقش میانجی گرانه خود مهارگری و تفکر سازنده در رابطه بین تنیدگی ادراک شده با رضایت از زندگی

۲- خودمهارگری و تفکر سازنده در رابطه بین تنیدگی ادراک شده و رضایت از زندگی نقش میانجی گرانه دارند.

علاوه براین، پژوهش حاضر با هدف پاسخ به این سؤال به اجرا درآمد که بین خودمهارگری و تفکر سازنده کدامیک در رابطه بین تنیدگی ادراک شده و رضایت از زندگی از واریانس افزایشی بیشتری برخوردار است؟

روش

طرح پژوهش: طرح پژوهش حاضر با توجه به بررسی نقش میانجی گرانه خودمهارگری و تفکر سازنده در رابطه تنیدگی ادراک شده با رضایت از زندگی در میان کارکنان پتروشیمی شازند از نوع همبستگی است و با توجه به اینکه این پژوهش به دنبال پیش بینی متغیرهای وابسته با توجه به متغیرهای مستقل است، از تحلیل رگرسیون بهره خواهد برد.

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه گیری: جامعه آماری تحقیق حاضر شامل کلیه کارکنان شرکت پتروشیمی شازند اراک بود ($N=4000$)، که از بین آنها ۲۵۰ نفر به عنوان نمونه، به صورت داوطلبانه، پرسشنامه های رضایت از زندگی، خودمهارگری، تنیدگی ادراک شده و تفکر سازنده را پاسخ دادند ($n=250$). به منظور تحلیل داده ها از ضریب همبستگی و رگرسیون سلسله مراتبی استفاده شد. میزان تحصیلات حداقل دیپلم و حداکثر فوق لیسانس و نیز عدم مراجعه به روانپزشک یا روانشناس طی یکسال گذشته، از ملاک های ورود به آزمون و پر کردن پرسشنامه های فوق از ملاک های خروج از آزمون در نظر گرفته شد.

ابزار پژوهش:

پرسشنامه رضایت از زندگی (SWLS): این مقیاس ۵ ماده ای در قالب طیف لیکرت ۷ تایی توسط دینر، ایمونس، لارسن و گریفین (۱۹۸۵)، تهیه شده و درستی آزمایی و قابلیت اعتماد آن در مطالعات متعددی مورد بررسی قرار گرفته است. کاریگن، کلاکوفسکی - هاینر، رایت، بلون و کاروفل (۲۰۱۳)، همسانی درونی آن را به روش آلفای کرونباخ بین ۰/۷۸ تا ۰/۹۷ گزارش کرده اند. ضریب آلفای کرونباخ آن در پژوهش های داخلی ۰/۸۳ (بیانی و دیگران، ۱۳۸۶؛ گنجی و فراهانی، ۱۳۸۸) بدست آمد. میزان آلفای کرونباخ آن در این پژوهش ۰/۸۷ به دست

بررسی نقش میانجی گرائه خود مهارگری و تفکر سازنده در رابطه بین تنیدگی ادراک شده با رضایت از زندگی

آمد که حاکی از همسانی درونی بالای آن است.

فرم کوتاه مقیاس خودمهارگری (SCS). این مقیاس را تانگنی، بایمیستر و بوون (۲۰۰۴) در دو قالب بلند (۳۶) و کوتاه (۱۳) ساخته‌اند. مقیاس خودمهارگری بکار رفته در این مطالعه شامل ۱۳ ماده است که مشارکت کنندگان در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای به آن پاسخ می‌دهند. همسانی درونی این مقیاس در دو مطالعه جداگانه به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۸۹ گزارش شده است (تانگنی و همکاران، ۲۰۰۴). ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس در ایران در پژوهش قربانی، کانینگهام، رضازاده و واتسن (۲۰۱۰) ۰/۸۰ و در پژوهش حاضر ۰/۷۷ به دست آمده که حاکی از همسانی درونی بالای آن است.

مقیاس تنیدگی ادراک شده (PSS): این مقیاس ۱۴ ماده‌ای در قالب طیف لیکرت ۵ تایی میزان تنیدگی را که شخص در طول یک ماه گذشته در زندگی خود تجربه کرده، مورد سنجش قرار می‌دهد و توسط کوهن، کامارک و مرملستین (۱۹۸۳)، ساخته شده است. مقیاس یادشده توسط قربانی، واتسن و هارگیس (۲۰۰۸) در پژوهشی بین‌فرهنگی به کار رفته که در آن برای آزمودنی‌های ایرانی ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ و برای آزمودنی‌های ایالات متحده ۰/۸۶ به دست آمده است. ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس در پژوهش حاضر ۰/۶۱ به دست آمده است.

تفکر سازنده (CTI): این مقیاس توسط اپشتین و می‌یر در سال ۱۹۸۹ تدوین شد که شامل ۳۰ گویه و ۶ خرده‌مقیاس و یک نمره کلی، در قالب طیف لیکرت ۵ تایی است. خرده‌مقیاس‌های آن عبارت‌اند از: سبک عاطفی کنار آمدن با مشکلات، سبک رفتاری کنار آمدن با مشکلات، تفکر گروه‌بندی‌شده، تفکر شخصی‌خرافاتی، تفکر اسرارآمیز، خوش‌بینی ساده‌لوحانه و تفکر کلی سازنده (که از مجموع تمامی نمرات به‌استثنای نمرات مقیاس خوش‌بینی ساده‌لوحانه به دست می‌آید).

ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس اصلی یعنی تفکر کلی سازنده ۰/۸۶، و برای زیرمقیاس‌های کنار آمدن عاطفی، کنار آمدن رفتاری، تفکر گروه‌بندی‌شده، تفکر شخصی‌خرافاتی، تفکر خوش‌بینی ساده‌لوحانه، و تفکر اسرارآمیز، به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۷۶، ۰/۷۵، ۰/۷۶، ۰/۷۶ و ۰/۷۶ گزارش شده است (اپشتین، ۱۹۹۴). ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس در نمونه

بررسی نقش میانجی گرانه خود مهارگری و تفکر سازنده در رابطه بین تنیدگی ادراک شده با رضایت از زندگی

ایرانی ۰/۶۴ گزارش شده (کاکاوند، لبادی و زارعی، ۱۳۸۵). در این پژوهش با توجه به سازش یافته بودن متغیر ملاک (رضایت از زندگی) از مجموع نمرات فرد در دو زیرمقیاس «کنار آمدن هیجانی و کنار آمدن رفتاری» به عنوان تفکر سازنده بهره بردیم. بدین ترتیب مقدار آلفای کرونباخ برای این سازه معادل با ۰/۶۶ به دست آمد.

داده‌ها یافته‌ها

تعداد کل شرکت کنندگان ۲۵۰ نفر بوده‌اند و رده سنی خود را بین ۲۲ تا ۵۸ سال گزارش کرده‌اند، که بیشتر آن‌ها (حدود ۷۵٪) کمتر از ۴۵ سال سن داشته‌اند. لازم به توضیح است که میانگین و انحراف معیار سنی شرکت کنندگان به ترتیب برابر با ۳۸/۴۳ و ۸/۶ به دست آمد. همچنین از ۲۵۰ نفر شرکت کننده در پژوهش ۴۸ نفر (۱۹/۲٪) مجرد و ۱۹۶ نفر (۷۸/۴٪) متأهل بوده و ۶ نفر نیز وضعیت تأهل خود را اعلام نکرده بودند. در مورد جنسیت نیز، ۲۱ زن (۸/۴٪) و ۲۲۳ مرد (۸۹/۲٪) در پژوهش حاضر شرکت کرده‌اند. این درحالی است که ۶ نفر (۲/۴٪) نیز جنسیت خود را اعلام نکرده‌اند. در نتیجه بخش اعظم شرکت کنندگان در پژوهش یعنی بیش از ۹۰٪ از آن‌ها را مردان تشکیل می‌دهند. سطح تحصیلی ۲۵۰ شرکت کننده این پژوهش بین دیپلم تا فوق لیسانس در نوسان است و بخش اعظم شرکت کنندگان (۸۶/۴٪) مقطع تحصیلی خود را کمتر از فوق لیسانس عنوان داشته‌اند.

پیش از هر چیز ضریب همبستگی بین متغیرهای پژوهش محاسبه گردید که در نتیجه رضایت از زندگی با خودمهارگری ($r=0/29$, $p<0/01$) و تفکر سازنده ($r=0/37$, $p<0/01$) رابطه مستقیم و با تنیدگی ادراک شده ($r=-0/20$, $p<0/01$) رابطه معکوس داشت. بدین ترتیب فرضیه اول پژوهش مورد تأیید قرار می‌گیرد.

برای آزمون فرضیه دوم پژوهش از تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی استفاده شد. در مدل اول نمره حاصل از مقیاس «رضایت از زندگی» به عنوان متغیر ملاک و نمره حاصل از «تنیدگی ادراک شده» به عنوان متغیر پیش‌بین وارد تحلیل شدند. در مدل دوم سازه «خودمهارگری» نیز به عنوان متغیر پیش‌بین وارد تحلیل شدند و در مدل سوم «تفکر سازنده» به متغیرهای پیش‌بین اضافه گردید. یافته‌ها حاکی از آن است که در مدل دوم با ورود خودمهارگری به تحلیل

بررسی نقش میانجی گرانه خود مهارگری و تفکر سازنده در رابطه بین تنیدگی ادراک شده با رضایت از زندگی

رگرسیون، درصد تبیین واریانس از ۴٪ به ۱۰٪ افزایش یافت. همچنین با اضافه کردن تفکر سازنده میزان تبیین واریانس از ۱۰٪ به ۱۹٪ افزایش یافت.

بر اساس مقایسه مقادیر p مربوط به هر یک از متغیرهای پیش‌بین، پس از ورود سازه‌های خودشناختی و تفکر سازنده به مدل تحلیل رگرسیونی، تنیدگی ادراک شده دیگر نمی‌تواند به‌عنوان متغیر پیش‌بین و به‌صورت پیش‌بین متغیر ملاک را پیش‌بینی کند ($t = -0.32$, $p > 0.05$). در نتیجه در واقع تأثیر متغیر «تنیدگی ادراک شده» که در مدل اول نشان داده شده، خود را از طریق و به‌واسطه خودمهارگری و تفکر سازنده بر روی رضایت از زندگی اعمال می‌کند. در نتیجه فرضیه دوم تحقیق مبنی بر اینکه «خودمهارگری و تفکر سازنده نقش میانجی‌گرانه در رابطه بین تنیدگی ادراک شده و رضایت از زندگی دارد» مورد تأیید قرار می‌گیرد.

جدول ۱: ضرایب رگرسیونی مربوط به فرضیه اول (پیش‌بین؛ ۱: تنیدگی ادراک شده، ۲: تنیدگی ادراک شده، خودمهارگری ۳: تنیدگی ادراک شده، خودمهارگری، و تفکر سازنده، ملاک: رضایت از زندگی) را ارائه می‌دهد.

p	T	Beta	SE	B	متغیر پیش‌بین	
۰/۰۰	۱۴/۵۰	---	۲/۱۲	۳۰/۷۱	مقدار ثابت	مدل ۱
۰/۰۰	-۳/۲۶	-۰/۲۰	۰/۰۶	-۰/۱۹	تنیدگی ادراک شده	
۰/۰۱	۲/۸	---	۵/۱۰	۱۴/۱۳	مقدار ثابت	مدل ۲
۰/۳۳	-۰/۹۸	-۰/۰۷	۰/۰۷	-۰/۰۶	تنیدگی ادراک شده	
۰/۰۰	۲/۸۶	۰/۲۲	۰/۰۶	۰/۱۸	خودمهارگری	
۰/۲۷	۱/۱۰	---	۵/۰۹	۵/۶۳	مقدار ثابت	مدل ۳
۰/۷۵	-۰/۳۲	-۰/۰۲	۰/۰۶	-۰/۰۲	تنیدگی ادراک شده	
۰/۰۱	۲/۵۱	۰/۱۸	۰/۰۶	۰/۱۵	خودمهارگری	
۰/۰۰	۵/۱۰	۰/۳۲	۰/۰۶	۰/۳۱	تفکر سازنده	

لازم به توضیح است که با ورود «خودمهارگری» به عنوان متغیر پیش‌بین ثانویه درصد تبیین واریانس ۶ درصد افزایش می‌یابد. اما با ورود «تفکر سازنده» شاهد افزایش ۹ درصدی تبیین واریانس هستیم. در نتیجه در پاسخ به سؤال پژوهش می‌توان گفت «تفکر سازنده» نسبت به «خودمهارگری» از واریانس افزایشی بیشتری برخوردار است.

بررسی نقش میانجی‌گرانه خودمهارگری و تفکر سازنده در رابطه بین تنیدگی ادراک‌شده با رضایت از زندگی

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج مطالعه حاضر در زمینه نقش میانجی‌گرانه خودمهارگری در رابطه بین تنیدگی ادراک‌شده و رضایت از زندگی با تحقیقات صورت گرفته در زمینه ارتباط خودمهارگری با متغیرهای سلامت همسو است. در حقیقت، شواهد تجربی نشان می‌دهد که افراد با خودمهارگری بالا در حیطه‌های گوناگون زندگی نتایج بهتری کسب می‌کنند (تانگنی و همکاران، ۲۰۰۴). مطالعاتی که اثر خودمهارگری را در محل کار بررسی کرده‌اند، به این نتیجه رسیده‌اند که افراد با خودمهارگری بالا بیشترین توانش اجتماعی را دارند (دای و کیلدوف، ۲۰۰۳). در مقابل، شکست در خودمهارگری، تعارض بین شخصی، اعتیاد، پرخوری و دیگر پیامدهای منفی به همراه دارد (اشمیچل، وهس و دوک، ۲۰۱۰). مطالعات ذکرشده همگی حکایت از آن دارند که خودمهارگری به فرد کمک می‌کند با نظم‌دهی به رفتار، خود را در مسیر پیشرفت سازش یافته هدایت کند.

از این رو در تبیین نقش میانجی‌گرانه خودمهارگری در ارتباط بین تنیدگی ادراک‌شده و رضایت از زندگی، می‌توان این‌گونه عنوان کرد که افراد با خودمهارگری بالاتر در بافت شغلی به دلیل مهارگری بهتر خواسته‌های شخصی در تکالیف شغلی، تجربه کمتر هیجان منفی و تنیدگی از خود نشان می‌دهند. این مهارگری می‌تواند نقشی محافظتی در برابر آسیب‌های ناشی از تنیدگی محیط کار بازی کند و به عملکرد شغلی بهتر و در نتیجه افزایش رضایت از زندگی بیانجامد. از سوی دیگر، افراد با خودمهارگری بالاتر به علت توانایی‌های ارتباطی بهتر در محیط کار (لیتهام و پرلو، ۱۹۹۶) و نیز رضایت بیشتر از روابط بین‌فردی (تانگنی و همکاران، ۲۰۰۴) عملکرد شغلی با کیفیت‌تری از خود نشان می‌دهند که به نوبه خود بر میزان رضایت شغلی و رضایت از زندگی اثرگذار است. دامنه تأخیر در خشوددی، یک گنجینه رفتاری از خودمهارگری فراهم می‌کند. این نتایج نشان‌دهنده مزایای ادامه‌دار و بلندمدت خودمهارگری کارآمد است که در این مطالعه در قالب رضایت از زندگی نمایان است.

نتایج این پژوهش حاکی از این است که علی‌رغم وجود محیط پرتنیدگی، وجود خودمهارگری و نیز سبک‌های سازش‌یافته تفکر رضایت از زندگی می‌تواند از آنها متأثر شود.

بررسی نقش میانجی گرانه خود مهارگری و تفکر سازنده در رابطه بین تنیدگی ادراک شده با رضایت از زندگی لذا در صورتی که از افراد دارای خودمهارگری بالا و سبک های تفکر سازش یافته استفاده شود، این افراد می توانند در مقابل تنیدگی محیطی از خود عملکرد قابل قبولی ارائه کرده و لذا رضایت از زندگی شان تحت تأثیر تنیدگی های محیطی قرار نخواهد گرفت.

یکی از محدودیت های این پژوهش استفاده از نمونه گیری در دسترس است که می تواند خطر معرف نبودن نمونه را به دنبال داشته باشد. علاوه بر استفاده از نمونه گیری در دسترس، محدودیت نهفته و ذاتی در فنون خودسنجی نیز از دیگر محدودیت های این مطالعه است. پیشنهاد می شود که در پژوهش های آتی از روش های متنوع دیگری نظیر مصاحبه، القای هیجان و تنیدگی، مشاهده رفتار و آماده سازی^{۱۱} در زمینه تنیدگی ادراک شده مورد استفاده قرار گیرد. همچنین فنون روش شناختی دیگر نظیر مطالعات کیفی در این زمینه می تواند علاوه بر تصویر کمی ارائه شده، شناخت عمیق تری از افراد و فرایندهای فاعلی دخیل در تفکر سازنده و فرایندهای خودشناختی را موجب شود. همچنین پیشنهاد می شود در سازمان های دولتی و نیمه دولتی دارای مشاغل پرتنیدگی از، از دوره های آموزشی و مداخلاتی مناسب برای ارتقای وضعیت خودمهارگری و نهادینه سازی سبک های تفکر سازش یافته بهره برده شود.

پی نوشت ها:

- | | |
|------------------------------|--|
| 1- Perceive stress | 2- Verkuil, BI |
| 3- Satisfaction with life | 4- Constructive Thinking |
| 5- Cognitive style | 6- Allport |
| 7- Raiding | 8- Chapma |
| 9- Experiential intelligence | 10- Cognitive-Experiential Self-Theory |
| 11- Irritable bowel syndrome | 12- Priming |

منابع و مآخذ فارسی:

- بیانی، ع. ا. ، کوچکی، ع. م. ، گودرزی، ح. (۱۳۸۶). اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی (SWLS). *روانشناسی تحولی، بهار ۱۳۸۶*، (۱۱)، ۲۶۵-۲۵۹.
- کاکاوند، ع. ر. ، لبادی، ز.، زارعی، ش. (۱۳۹۲). رابطه بین کمال گرایی و سبک های شناختی

بررسی نقش میانجی گرانه خود مهارگری و تفکر سازنده در رابطه بین تنیدگی ادراک شده با رضایت از زندگی

در دانش آموزان دختر دبیرستان های شهر کرج. *روانشناسی تربیتی (روانشناسی و علوم تربیتی)*: بهار ۱۳۹۲، دوره ۹، شماره ۲۷؛ از صفحه ۲۷ تا ۴۸.

گنجی، م.، فراهانی، م. ن. (۱۳۸۸). *رابطه تنیدگی شغلی و خودکارآمدی با رضایت از زندگی در امدادگران حوادث گاز استان اصفهان*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.

منابع و مآخذ خارجی:

- Bertrams, A., Englert, C., & Dickhuser, O. (2010). Self-control strength in the relation between trait test anxiety and state anxiety. *Journal of Research in Personality, 44*, 738-741.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior, 385-396*.
- Converse, P.D., Pathak, J., DePaul-Haddock, A.M., Gotlib, T., & Merbedone, M. (2012). Controlling your environment and yourself: Implications for career success. *Journal of Vocational Behavior, 80*, 148-159.
- Corrigan, J.D., Kolakowsky-Hayner, S., Wright, J., Bellon, K., & Carufel, P. (2013). The satisfaction with life scale. *The Journal of head trauma rehabilitation, 28(6)*, 489-491.
- Day, D.V., & Kilduff, M. (2003). *Self-monitoring personality and work relationships: Individual differences in social networks*. Personality and work: Reconsidering the role of personality in organizations, 205-228.
- Denson, T.F., Capper, M.M., Oaten, M., Friese, M., & Schofield, T.P. (2011). Self-control training decreases aggression in response to provocation in aggressive individuals. *Journal of Research in Personality, 45(2)*, 252-256.
- Diener, E.D., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment, 49(1)*, 71-75.
- Donovan, N., Halpern, D., & Sargeant, R. (2002). Life satisfaction: The state of knowledge and implications for government. *Cabinet Office, Strategy Unit, 32*. 27-39.
- Duckworth, A.L., Kern, M.L. (2011). A meta-analysis of the convergent validity of self-control measures, *Journal of Research in Personality, Volume 45, Issue 3, June 2011*, 259-268.
- Epstein, S. (1994). Integration of the cognitive and the psychodynamic unconscious. *American psychologist, 49(8)*, 709.
- Epstein, S. (2008). *Inclusion: The politics of difference in medical research*. University of Chicago Press.

بررسی نقش میانجی گرانه خود مهارگری و تفکر سازنده در رابطه بین تنیدگی ادراک شده با رضایت از زندگی

- Epstein, S., & Meier, P. (1989). Constructive thinking: A broad coping variable with specific components. *Journal of personality and social psychology*, 57(2), 332.
- Ghorbani, N., Cunningham, C.J.L., Rezazadeh, Z., & Watson, P.J. (2010). Comparative analysis of integrative self-knowledge, mindfulness, and private self-consciousness in predicting responses to stress in Iran. *International Journal of Psychology*, 45, 147-154.
- Ghorbani, N., Watson, P.J., & Hargis, M.B. (2008). Integrative Self-Knowledge Scale: Correlations and incremental validity of a cross-cultural measure developed in Iran and the United States. *The Journal of Psychology*, 142(4), 395-412.
- Gino, F., Schweitzer, M.E., Mead, N.L., & Ariely, D. (2011). Unable to resist temptation: How self-control depletion promotes unethical behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 115(2), 191-203.
- Jonason, P.K., & Tost, J. (2010). I just cannot control myself: The Dark Triad and self-control. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 611-615.
- Laird, R.D., Marks, L.D., & Marrero, M.D. (2011). Religiosity, self-control, and antisocial behavior: Religiosity as a promotive and protective factor. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 32(2), 78-85.
- Luszczynska, A., Gutierrez, B., Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries, *International Journal of Psychology*, 40(2), 80-89.
- Mayer, E.A., Naliboff, B.D., Chang, L., & Coutinho, S.V. (2001). V. Stress and irritable bowel syndrome. *American Journal of Physiology-Gastrointestinal and Liver Physiology*, 280(4), G519-G524.
- Rey, E., Ortega, M. M., Alonso, M.O.G., & Diaz-Rubio, M. (2009). Constructive thinking, rational intelligence and irritable bowel syndrome. *World journal of gastroenterology: WJG*, 15(25), 3106.
- Schmeichel, B.J., Vohs, K.D., & Duke, S.C. (2010). Self-control at high and low levels of mental construal. *Social Psychological and Personality Science*, 2, 182-189
- Verkuil, B., Brosschot, J.F., de Beurs, D.P., & Thayer, J.F. (2009). Effects of explicit and implicit perseverative cognition on cardiac recovery after cognitive stress. *International Journal of Psychophysiology*, 74(3), 220-228.
- Yalçın, İ. (2011). Social support and optimism as predictors of life satisfaction of college students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 33(2), 79-87.