Correlatives of Happiness in University Students: Optimism, Meaning of Life and Coping Strategies

Tahereh Hamzehpoor Haghighi*: Assistant professor, department of psychology, Lahajan Branch, Islamic Azad university, Lahajan, Iran. dr_hamzehpoor@yahoo.com

Samereh Asadi Majreh: Assistant professor, department of psychology, Rasht Branch, Islamic Azad university, Rasht, Iran. sa.be_asadi@yahoo.com

Abstract

Introduction: Happiness is one of the most essential innate desires and psychological needs that due to their main impacts on optimization and promotion of health in every society, has continuously engaged human beings. The present study was conducted to determine the relationship between optimism, the meaning of life and coping strategies with the happiness of university students.

Methods: This research was a descriptive study and conducted in the framework of a correlational predictive design. The sample of research included one-hundred-fifty BA students of Islamic Azad university, Lahijan branch consisted of ninety-six female and fifty-four male studying during the 2014-2015 educational year. Who studied in the fields of humanities, basic sciences, agriculture, technological and engineering and were randomly selected using a non-probabilistic sampling method. Then Oxford's happiness scale, the scale of Lifetrend, the scale of life meaning and questionnaire of contrastive styles were applied. The results were analyzed using descriptive indices of mean, standard deviation, statistical methods of Pearson correlation coefficient, and stepwise regression.

Results: The findings $P<0.01$ showed that the relationship between optimism, meaningfulness, and problem-focused coping strategies with happiness is positive and significant. But the relationship of the attempt to find meaning with happiness $P>0.05$ was not significant. The relationship of the emotion-focused coping strategy with happiness $P<0.05$ was negative and significant. The findings also showed that the variables of optimism and the problem-focused coping strategy explained forty-two percent of happiness.

Conclusions: according to the findings of this research it can be concluded that optimistic, meaningfulness and problem-focused coping strategy lead to higher-level happiness in BA students.

Keywords

Optimism

Happiness

Coping Strategies

Meaning of Life

*Corresponding Author

Study Type: Original
Received: 13 Sep 2017
Accepted: 06 Mar 2019

Please cite this article as follows: Hamzehpoor Haghighi T, and Asadi Majreh S. Correlatives of happiness in university students: optimism, meaning of life and coping strategies. Quarterly journal of social work. 2019; 8 (2); 05-12

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-03]

همبسته‌های شادکامی دانشجویان: خوش‌بینی، معنای زندگی و راهبرد مقابله‌ای سازگارانه

طاهره حمزه پور حقیقی*: استادیار، گروه روانشناسی، واحد لاهیجان، دانشگاه آزاد اسلامی، لاهیجان، ایران. dr_hamzehpoor@yahoo.com
سامره اسدی مجره: استادیار، گروه روانشناسی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران. sa.be_asadi@yahoo.com

واژگان کلیدی

خوش‌بینی

شادکامی

راهبردهای مقابله‌ای

معنای زندگی

چکیده

مقدمه: شادکامی از ضروری‌ترین خواسته‌های فطری و نیازهای روانی بشر به‌شمار می‌رود که به‌دلیل تاثیرات عمده در سالم‌سازی و به‌سازی جامعه، همواره ذهن انسان را به خود مشغول نموده است. پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه خوش‌بینی، معنای زندگی و راهبردهای مقابله‌ای با شادکامی در دانشجویان انجام گردید.

روش: پژوهش توصیفی و در چهارچوب طرح همبستگی پیش‌بینی انجام شد. جامعه‌آماری شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان در شاخه‌های علوم انسانی، علوم پایه، کشاورزی و فنی و مهندسی به تعداد ۶۷۵۵نفر بود. بر اساس تعداد متغیرها برای هر متغیر پنجاه نفر و به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای، صد و پنجاه نفر شامل نود و شش دختر و پنجاه و چهار پسر به‌عنوان نمونه‌آماری انتخاب شدند. مقیاس‌های شادکامی آکسفورد، مقیاس جهت‌گیری زندگی، مقیاس معنای زندگی و پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای به‌عنوان ابزار پژوهش تکمیل گردید. داده‌ها با استفاده از شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد و روش‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام‌به‌گام تحلیل شدند.

نتایج: یافته‌ها نشان داد$P<0/01$ که رابطه خوش‌بینی و معناداری زندگی و راهبرد مقابله مساله‌مدار با شادکامی مثبت و معنادار است. اما ارتباط تلاش برای یافتن معنا با شادکامی$P>0/05$ معنادار نبود. ارتباط راهبرد مقابله هیجان‌مدار با شادکامی$P<0/05$ نیز منفی و معنادار بود. نتایج همچنین نشان داد که متغیرهای خوش‌بینی و راهبرد سازگارانه مساله مدار چهل و دو درصد از شادکامی را تبیین می‌کنند.

بحث و نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که خوش‌بین بودن، معناداری زندگی و راهبرد مقابله سازگارانه، سطح شادکامی دانشجویان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. لذا پیشنهاد می‌گردد که در راستای افزایش شادکامی در دانشجویان مثبت نگری و ویژگی‌هایی چون خوش‌بینی، هدف داشتن، داشتن زندگی معنادار و راهبردهای مقبله‌ای کارآمد را از طریق آموزش و ارتقا دانش، به‌کار گرفته و برنامه‌های آموزشی در این زمینه در دانشگاه‌ها مورد توجه قرار گیرد.

* نویسنده مسئول
نوع مطالعه: پژوهشی
تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۰۶/۲۲
تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۱۲/۱۵

نحوه استناد به مقاله: طاهره حمزه پور حقیقی و سامره اسدی مجره. همبسته‌های شادکامی دانشجویان: خوش‌بینی، معنای زندگی و راهبرد مقابله‌ای سازگارانه. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۱۳۹۸؛ ۸ (۲): ۱۲-۰۵

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-03]

مقدمه

دانشـجویان تعداد قابل توجهی از افراد جامعه را در بر می‌گیرند. مسـائل دانشـگاهی گاه‌گاهـی به‌صورت حاد درآمده و جنبه‌های مختلف زندگی دانشـجویان را تحت تاثیر قرار می‌دهند. شـادکامی یکی از مفاهیم و مولفه‌های اساسـی زندگی افراد به‌ویژه دانشـجویان اسـت.(۱) شادکامی را هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجان‌های منفی از جمله افسردگی و اضطراب تعریف کرده‌اند. رجاس در سال۲۰۰۷، شادکامی را به‌عنوان مجموعه‌ای از عواطف و نوعی ارزیابی شناختی از زندگی تعریف می‌کند. وی آن را درجه‌ای از کیفیت زندگی می‌داند که به‌طور کلی مثبت ارزیابی می‌شـود. افراد شاد خود را به‌عنوان دارندگان ویژگی‌های مثبت می‌دانند که به وقایع زندگیشان کنترل دارند.(۲) برخی مطالعات گزارش کرده‌اند که افراد با شـادکامی بالا انرژی روانی بیشتری دارند و احتمال بیشتری دارد که اعمال فداکارانه انجام دهند. شادکامی به‌عنوان یک عاطفه مثبت می‌تواند روابط بین فردی را تسهیل کرده و ایثار و نوع‌دوستی و مهارت‌های گفتگو را ارتقا دهد و پیامدهای مثبت گسترده‌ای بر شناخت، سطح فعالیت اجتماعی و سلامتی داشته باشد. شادکامی به نوعی تفکر منجر می‌شود که افراد را قادر می‌سـازد که مشکلات را با خلاقیت و نوآوری حل نمایند.(۱) شادکامی از مولفه‌های زیادی تاثیر می‌پذیرد که یکی از این مولفه‌ها خوش‌بینی اسـت. خوش‌بینی به‌عنوان جزئی از روانشناسـی مثبت‌نگر، مفهوم فراگیر و گسترده‌ای دارد.(۳) خوش‌بینی، به معنای داشـتن انتظارات مثبت برای نتایج و پیامدهاسـت. نقطه مقابل خوش‌بینی، بدبینی اسـت که به معنای تاکید بر فاجعه‌آمیزترین علت هر شکسـت است.(٤) خوش‌بینی یا به‌عبارت دیگر گرایش به اینکه در زندگی تجارب خوب رخ خواهد داد، به‌عنوان یک صفت شـخصیتی نسـبتا پایدار تعریف شده اسـت که نوع رفتارهای فرد را تعیین می‌کند.(۵) یک شـخص با جهت‌گیری خوش‌بینانه به آینده، موقعیت‌های استرسـزا و موقعیت‌هایی که بهزیستی روان‌شناختی را به‌خطر می‌اندازد با دیدی مثبت ارزیابی می‌کند و محاسبه خوبی از توانایی‌هایش برای گذراندن مشکلات دارد.(٦) خوش‌بینی یک نوع سبک تفکر است و منجر به بقا و مقاومت و جلوگیری از افسردگی می‌شود.(۷) افراد خوش‌بین، سالمتر و شادتر هستند و سیسـتم ایمنی آن‌ها بهتر کار می‌کند و شـبکه‌های اجتماعی قوی‌تر و بهتری را در اطراف خود نشان می‌دهند. خوش‌بینی کمک می‌کند تا در مقایسـه با آنچه که دیگران از او انتظار دارند، موفقیت بیشـتری در زندگی و محیط کاری و... به‌دست آورد. خوش‌بینی باعث فعالتر شـدن دسـتگاه ایمنی فرد می‌گردد و این امر موجب می‌شـود تا فرد کمتر دچار بیماری‌های عفونی گردد و به پزشک مراجعه کند. در صورتی که بدبینی با افسردگی، اضطراب بیشتر، کاهش انتظار پیشرفت و وضعیت جسمانی نامناسب مرتبط است.(۸) خوش‌بینی با پیشرفت تحصیلی(۹) و رضایت شغلی(۱۰) همبسته است. خوش‌بینی خلق افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهد و باعث ایجاد خلق خوب می‌گردد که داشتن خلق خوب منجر به ایجاد رضایت شده و تاثیر مثبتی بر کیفیت زندگی دارد.(۱۱) نتیجه پژوهش کانورسانو و همکاران(۱۲) حاکی از ارتباط خوش‌بینی با بهزیستی جسمانی و روان‌شناختی بود. مطالعه کارادمس(۱۳)نشان داده است که امیدواری و خوش‌بینی رابطه مثبتی با احساس بهزیستی دارند. امیدواری می‌تواند پیش‌بینی کننده بهزیستی باشد. هیلز و آرگایل(١٤) در پژوهشی ارتباط مثبت و معنادار خوش‌بینی با شادکامی را گزارش کردند. معنا روشی کلی و عام از ارزیابی زندگی است که منجر به پایین آمدن سطح عواطف منفی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های روانی می‌شود. در نظریه و پژوهش مربوط به معنا، دو بعد مهم معنا در زندگی جلوه‌گر شده است. بعد نخست به میزان ادراک افراد در خصوص بامعنا و هدفمند بودن زندگیشان مربوط می‌گردد و بعد دوم به میزان درگیری افراد در راستای جستجوی معنا در زندگی مربوط می‌شود. جستجوی معنا در زندگی، یکی از جنبه‌های مهم و برجسته سلامت انسان محسوب می‌شود.(۱۵) پژوهش‌های مختلف همبستگی منفی معنا در زندگی را با افسردگی و اضطراب نشان دادند.(۱٦و۱۷) معناداری زندگی با بهزیسـتی روان‌شناختی افراد نیز مرتبط می‌باشد.(۱۸) پژوهش‌های دیگری نیز ارتباط معنا در زندگی را با شـادمانی گزارش کردند.(۱۹و۲۰) متغیر تاثیر گذار دیگر بر شادکامی راهبرد مقابله کارآمد است. لازاروس و فولکمن(۲۱) راهبردهای مقابله را به‌عنوان مجموعه‌ای از پاسـخ‌های رفتاری و شـناختی که هدفشان به حداقل رساندن فشارهای موقعیت استرسـزا اسـت، تعریف کرده‌اند. دو راهبرد مقابله‌ای عمومی وجود دارد که فرد هنگام مواجه با مشکلات از آن‌ها استفاده می‌کند که عبارتند از: راهبرد مقابله‌ای مسـاله‌مدار و راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار.(۲۱) مقابله مسـاله‌مدار عبارت اسـت از اقدامات هدف‌دار متمرکز بر مسـاله مانند مدیریت اسـترس، مهارت‌های اجتماعی، سـازمان‌بندی مجدد ذهنی از مسائل و کوشش برای تغییر موقعیت با تاکید بر مساله، برنامه‌ریزی و حل مساله. مقابله مساله‌مدار در گرو استفاده از اجزای شناختی

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-03]

به نحو مناسب می‌باشد.(۲۲) در مقابله هیجان‌مدار هدف اصلی تمرکز بر هیجان و کنترل ناراحتی هیجانی است که بیشتر با تمرین جسمانی، مراقبت، بیان احساسات و جستجوی حمایت اجتماعی همراه است. معمولا وقتی افراد احساس می‌کنند درباره مشکل کاری می‌توانند انجام دهند، از مقابله مساله‌مدار استفاده می‌کنند و اگر موقعیت را فراتر از توانایی‌های خود ارزیابی کنند به مقابله هیجان‌مدار دست می‌زنند، ولی غالبا از ترکیبی از دو روش استفاده می‌کنند که نتیجه مطمئن‌تری در بر دارد. مواجه با مشکلات می‌تواند هر یک از راهکارهای مقابله‌ای را در افراد مختلف فعال کند که هر یک در شرایط مختلف می‌تواند در تنظیم هیجانی فرد موثر باشد.(۲۳) پژوهش‌ها حاکی از رابطه سبک‌های مقابله‌ای با تنظیم هیجانات است.(۲۴و۲۵) فقدان راهبرد قوی حل مساله می‌تواند تاثیرات منفی گسترده‌ای بر بهزیستی داشته باشد.(۲۶،۲۷و۲۸) نتیجه پژوهش ایسترلین(۲۹) نیز حاکی از رابطه راهبردهای مقابله‌ای با شادکامی بود. رهمان‌طور که ذکر گردید، شادکامی انرژی، شور و نشاط، حرکت و پویایی است و همچون سپری می‌تواند آدمی را در برابر استرس‌ها و مشکلات محافظت نموده و سلامت جسمی و روانی او را تضمین کند، بنابراین با توجه به‌اینکه شادکامی یکی از شاخص‌های مهم بهداشت روانی در جامعه و از مفاهیم و مولفه‌های اساسی زندگی افراد، از جمله جامعه جوان و پویای دانشجو به‌شمار می‌رود، لذا ضرورت دارد که عوامل موثر بر آن شناسایی شده تا بتوان در راستای تقویت آن و کمک به بهداشت روانی افراد جامعه استفاده نمود. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش خوش‌بینی، معنای زندگی و راهبردهای مقابله‌ای کارآمد در پیش‌بینی شادکامی انجام گردید.

روش

پژوهش به لحاظ هدف از نوع بنیادی و به لحاظ نحوه جمع‌آوری داده‌ها از نوع توصیفی بود که در چهارچوب یک طرح همبستگی پیش‌بینی انجام شد. جامعه‌آماری شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۳ در شاخه‌های علوم انسانی، علوم پایه، کشاورزی و فنی و مهندسی به تعداد ۶۷۵۵ نفر بود. بر اساس تعداد متغیرها و به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای، صد و پنجاه نفر شامل نود و شش دختر و پنجاه و چهار پسر به‌عنوان نمونه‌آماری انتخاب شدند.

ملاک‌های ورود و خروج

ملاک‌های ورود: دانشجو مقطع کارشناسی بودن، عدم ابتلا به بیماری جسمی و روانی، عدم استفاده از دارو، و عدم مواجهه با رویداد بسیار استرسزا در دو ماه اخیر بود.

ملاک‌های خروج: عدم تمایل شرکت‌کننده به ادامه همکاری، بیماری و تجربه فشار روانی از جمله از پژوهش بودند.

میانگین سنی کل آزمودنی ها ۲۲/۸۸ سال بادامنه سنی نوزده تا چهل و دو سال و انحراف استانداردو و نود و چهار صدم، میانگین سن دانشجویان پسر۲۲/۹۷ سال با دامنه نوزده تا سی و هفت سال و انحراف استاندارد دو و نود وشش صدم، میانگین سن دانشجویان دختر ۲۲/۸۵ سال با دامنه نوزده تا چهل و دو سال و انحراف استاندارد دو و نود و چهار صدم بود. داده‌های پژوهش با کمک نرم افزار آماریSPSS20 و با استفاده از شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد و روش‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام‌به‌گام تحلیل شدند. در این پژوهش اخلاق پژوهش، کاملا رعایت و به شرکت‌کنندگان در پژوهش، در زمینه محرمانه ماندن اطلاعات، اطمینان خاطر داده شده و شرکت‌کنندگان با رضایت کامل و در محیطی آرام و بدون ذکر نام، پرسشنامه‌ها را تکمیل نمودند.

ابزارهای پژوهش

مقیاس شادکامی آکسفورد: پرسشنامه شادکامی آکسفورد توسط آرگایل و لو(۱۹۹۰) به‌منظور سنجش میزان شادکامی افراد تهیه شده و دارای بیست و نه ماده است. اعتبار این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ در مورد سیصد و چهل و هفت آزمودنی، معادل نه دهم محاسبه گردید. هادی نژاد و همکاران(۳۰) پایایی پرسشنامه را از طریق بازآزمایی با فاصله زمانی چهار هفته، ضریب همبستگی هفتاد و هشت صدم به‌دست آوردند. همچنین همبستگی پرسشنامه شادکامی را با پنج عامل شخصیتی نئو مطلوب گزارش کردند. ضریب همسانی درونی در پژوهش حاضر هشتاد و نه صدم به‌دست آمد.

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-03]

آزمون جهتگیری زندگی: برای ارزیابی خوش‌بینی از زیرمقیاس جهتگیری زندگی پرسشنامه جهتگیری زندگی شی یر و کارور(۵) استفاده شده است. این آزمون شامل ده ماده است. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از کاملا موافق تا کاملا مخالف درجه‌بندی شده‌اند. این مقیاس با طیف گسترده‌ای از سازه‌ها از جمله عزت نفس، ناامیدی و روان آزرده‌خویی همبستگی داشت.(۵) این آزمون در سال ۱۳۸۳ در ایران توسط خدابخشی هنجاریابی شده است. نتایج به‌دست آمده بر اساس روش بازآزمایی و آلفای کرونباخ حاکی از پایایی بالای مقیاس خوش‌بینی است. در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ سازه خوش‌بینی هشتاد و پنج صدم به‌دست آمد.

مقیاس معنای زندگی(MLQ): مقیاس معنای زندگی توسط استگر، فریزر، اویشی و کالر در سال دو هزار وشش جهت ارزیابی وجود معنا و تلاش برای یافتن آن ارائه شده است. این مقیاس ده سوال دارد و دو عامل وجود معنا در زندگی و جستجوی معنا در زندگی را می‌سنجد که برای هر کدام از زیرمقیاس‌ها پنج آیتم در نظر گرفته شده است. مجموع سوالات دو، سه، هفت، هشت وده میزان تلاش فرد برای یافتن معنا و مجموع نمرات سوالهای یک، چهار، پنج، شش و نه با کدگذاری معکوس میزان معناداری زندگی فرد را مشخص می‌کنند اعتبار و پایایی این ابزار در پژوهش‌های مختلف قابل قبول گزارش گردید.(۳۱) استیگر و همکاران(۳۱) اعتبار درونی مقیاس وجود معناداری در زندگی را هشتاد و شش صدم و جستجوی معنا را هشتاد و هفت صدم گزارش کرده‌اند. مصر آبادی، استوار و جعفریان در پژوهش خویش(۳۲) با استفاده از تحلیل عامل تاییدی، شاخص‌های برازش قابل قبولی را برای این مقیاس گزارش کردند. در پژوهش حاضر نیز ضریب همسانی درونی مقیاس هشتاد و یک صدم به‌دست آمد.

پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای: پرسشنامه مقابله با استرس توسط بیلینگز و موس در سال۱۹۸۱ به‌منظور اندازه‌گیری شیوه‌های مقابله با استرس طراحی و تدوین شده است. این مقیاس نوزده آیتم دارد و دو مقابله مساله‌مدار و هیجان‌مدار را اندازه‌گیری می‌کند. هر آزمونی به این مقیاس با انتخاب یکی از گزینه‌ها هیچ‌وقت برابر صفر، گاهی اوقات برابر یک، اغلب اوقات برابر دو و همیشه برابر سه پاسخ می‌دهد. در این پرسشنامه نمره‌بندی معکوس وجود ندارد. در پژوهشی پور شهباز ضریب پایایی بازآزمایی کل پرسشنامه به‌دست آورده است. دهقانی ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را بالای نه دهم به‌دست آورد.(۳۳) در پژوهش سپهریان و همکاران(۳۳) ضریب همسانی درونی مقابله هیجان‌مدار هفتاد و نه صدم و مقابله مساله‌مدار هفتاد و شش صدم به‌دست آمد.

یافته ها

جدول(۱) شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	تعداد نمونه
شادکامی	۷۰/۴۵	۲۲/۴۲	۱۵۰
خوش‌بینی	۱۶/۱۹	۳/۰۴	۱۵۰
معناداری زندگی فرد	۱۵/۸۷	۵/۱۸	۱۵۰
تلاش فرد برای یافتن معنا	۲۷/۴۵	۵/۶۹	۱۵۰
راهبرد مقابله‌ای مساله‌مدار	۲۰/۳	۴/۱۷	۱۵۰
راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار	۹/۹۹	۳/۰۹	۱۵۰

جدول(۲) همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	شادکامی
خوش‌بینی	۰/۶۳۶**
معناداری زندگی فرد	۰/۳۰۹**
تلاش فرد برای یافتن معنا	-۰/۱۳۵
راهبرد مقابله‌ای مساله‌مدار	۰/۲۴۲**
راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار	-۰/۲۱۵**

**P<۰/۰۱
*P< ۰/۰۵

مندرجات جدول شماره یک نشان می‌دهد که بیشترین میانگین از متغیرهای پژوهش مربوط به نمره شادکامی با میانگین ۷۰/۴۵ است. تلاش فردی برای یافتن معنا با میانگین ۲۷/۴۵ در مرتبه بعدی قرار دارد. میانگین راهبرد مقابله مساله مدار بیست و سه دهم و میانگین خوش‌بینیشانزده و نوزده صدم بود. جهت بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش از آزمون معنی‌داری ضریب همبستگی پیرسون استفاده شدکه نتایج آن در جدول شماره دو ارائه شده است.

مندرجات جدول شماره دو نشان می‌دهد که رابطه خوش‌بینی با شادکامی P<۰/۰۱، r=۰/۶۳۶ مثبت و معناداراست و خوش‌بینی بیشتر با سطح بالای شادکامی همراه است. ارتباط معناداری زندگی فرد با شادکامیP<۰/۰۱، r=۰/۳۰۹ مثبت و معنادار بود اما ارتباط تلاش برای یافتن معنا با شادکامیP>۰/۰۵ معنادار نبود. همچنین نتایج حاکی از ارتباط مثبت معنادار راهبرد مقابله سازگارانه مساله‌مدار با شادکامیP<۰/۰۱، r=۰/۲۴۲ و ارتباط منفیP<۰/۰۵، r=-۰/۲۱۵ راهبرد مقابله هیجان مدار با شادکامی بود. نتایج مندرج در جدول شماره سه نشان می‌دهد که مدل دو گام پیش

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-03]

جدول(٤) تحلیل واریانس رگرسیون نمرات متغیر ملاک بر اساس نمرات متغیرهای پیش‌بین

گام‌ها	متغیرها	F	sig	B	β
۱	دلبستگی به مادر	۶۹/۳۴۲	۰/۰۰۱	۴/۶۸۶	۰/۶۳۶
۲	سبک مقابله	۳۷/۹۹	۰/۰۰۱	۴/۹۷۴	۰/۶۷۵

جدول(۳) تحلیل رگرسیون نمرات متغیر ملاک بر اساس نمرات متغیرهای پیش‌بین

مدل	R	R۲	R۲ تعدیل شده	انحراف استاندارد برآورد
خوش‌بینی	۰/۶۳۶	۰/۴۰۵	۰/۳۹۹	۱۷/۳۸
راهبرد مقابله‌ای مساله‌مدار	۰/۶۵۵	۰/۴۲۹	۰/۴۱۸	۱۷/۱

رفته است. خوش‌بینی و راهبرد سازگارانه مساله‌مدار قادر به پیش‌بینی شادکامی بوده و روی هم رفته چهل و دو درصد از شادکامی را تبیین می‌کنند. بر اساس نتایج تحلیل رگرسیون مندرج در جدول شماره چهار، نقش خوش‌بینی$F=۶۹/۳۴۹،P<۰/۰۰۱$ و راهبرد مقابله مساله‌مدار $F=۳۷/۹۹،P<۰/۰۰۱$ در شادکامی دانشجویان معنادار است و متغیرهای خوش‌بینی($\beta=۰/۶۳۶$) و راهبرد مقابله مساله مدار($\beta=۰/۱۶۲$) به شکل معناداری شادکامی را تبیین می کنند.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه خوش‌بینی، معنای زندگی و راهبردهای مقابله‌ای با شادکامی در دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۳ انجام گردید.

اولین یافته پژوهش نشان داد بین خوش‌بینی با شادکامی رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد که نتیجه حاصل همسو با نتایج پژوهش هیلز و آرگایل(١٤) می‌باشد. خوش‌بینی رابطه مثبتی با احساس بهزیستی(۱۲و۱۳) دارد و این نشان دهنده تجربه شادی بیشتر در زندگی است. بسیاری از پژوهش‌ها بهزیستی را معادل شادی در نظر می‌گیرند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت، خوش‌بین‌ها جبرگرایی، سرزنش و فرار را کمتر به‌کار می‌برند، بر جنبه‌های منفی موقعیت متمرکز نمی‌شوند و از بهزیستی روان‌شناختی بالایی نیز برخوردارند.(۸) از دیدگاه زیست شناسی، خوش‌بینی با خنثی کردن مکانیزم مقابله با استرس، افزایش دادن پاسخ‌های التهابی یا بالابردن تعداد سلول‌های t یاریگر و بالابردن مسمومیت سلول‌های کشنده طبیعی، سلامت دانشجویان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. به‌عبارتی خوش‌بینی رابطه مثبت معنی‌داری با وضعیت سلامت جسمی، اجتماعی، شخصی و رابطه منفی معنی‌داری با نشانه‌های بدنی، اضطراب، اختلال در عملکرد اجتماعی و افسردگی دارد.(۳) رفتارها، شیوه نگرش، سبک زندگی و عوامل شخصیتی بر سلامتی انسان تاثیر می‌گذارند. امید به آینده و خوش‌بینی افراد نسبت به جهان و پیامدهای مختلف آن به بهداشت روانی و به تبع آن به سلامت جسمانی و به‌طور کلی سلامت عمومی فرد کمک چشمگیری می‌نماید.(٤)

دومین یافته پژوهش حاضر نشان داد که معناداری زندگی فرد با سطح بالای شادکامی ارتباط دارد که‌این یافته در راستای نتایج پژوهش نادی و سجادیان(۱۵) و کاک و همکاران(۲۰) می‌باشد. لنت(۱۹) در پژوهش خویش ارتباط معناداری زندگی را با شادکامی معنادار یافت. در این پژوهش نمره بالا در معناداری زندگی با شادکامی ارتباط مستقیم داشت. وجود معنا در زندگی ارتباط مثبتی با سلامت، بهزیستی جسمانی، روان‌شناختی دارد و به‌نظر می‌رسد که عامل تعدیل کننده‌ای در سلامت روان‌شناختی است. از سویی دیگر نادی و سجادیان(۱۵) بیان کردند که معنای زندگی به‌وسیله هدفمندی در زندگی، باور معنوی، آرامش معنوی، شکوفایی روان‌شناختی و امید به آینده تحت تاثیر قرار می‌گیرد. به‌عبارت دیگر، زمانی که دانشجویان درک کنند که زندگی معناداری دارند، تلاش می‌کنند که هدفمند رفتار کنند. افراد با سطوح بالای معناداری در هنگام رویارویی با مسائل روزمره، فقط بر جنبه‌های مشخصی از مشکل تمرکز می‌کنند، در صورتی که اشخاص با سطوح پایین معنا در زندگی، به محدود بودن زمان به‌عنوان مشکلی بزرگ می‌نگرند و مشکلات فعلی را با احتمال نرسیدن به اهداف آینده پیوند می‌دهند. به‌این ترتیب، شخصی که سطوح بالاتری از معناداری در زندگی را تجربه می‌کند به آسانی قادر به رویارویی با شرایط سخت است. سطوح بالای معنا در زندگی نه فقط به فرد در رویارویی با دشواری‌ها کمک می‌کند، بلکه باعث افزایش رضایت شخصی و احساس کامیابی در فرد می‌شود و در نهایت ارتقای شادی و نشاط را در افراد موجب می‌شود. معناداری زندگی باعث می‌شود تا امید، انگیزه و سلامت روان افراد افزایش یابد و افراد در برخورد با چالش‌ها مسولانه عمل کرده و در نهایت احساس رضایت و شادی در آن‌ها افزایش می‌یابد.

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-03]

یافتــه دیگر پژوهــش حاضر نشــان داد که ارتباط راهبرد مقابله مســاله‌مدار با شــادکامی مثبت و معنادار اســت اما ارتباط راهبرد مقابله هیجان‌مــدار با شــادکامی معکــوس بود که ایــن یافته در راســتای نتایج پژوهــش باقری و همــکاران،(۲) علیپــور و همــکاران(۱) و ایسترلین(۲۹) بود. استفاده از سبک مقابله‌ای مناســب با تغییر خــود فرد یا انفصــال فرد از موقعیت همراه اســت و می‌تواند با کمک به فرد در مواجهه با مشکلات، موجبات رضایت فرد را فراهم کنــد.(۲) لازاروس۱۹۷۹ معتقد اســت راهبردهای مقابله‌ای دارای پنج وظیفه است: کنارآمدن واقعگرایانه با مشکل، عمل کردن در جهت سازگاری با وقایع منفی، حفظ تصــور مثبت از خود، حفــظ تعادل هیجانی، تــداوم روابط رضایت بخش بــا دیگران. این وظایف کارکــردی در قالب دو نــوع راهبرد مقابله‌ای مساله‌مدار و هیجان۹مدار طبقه‌بندی شــده‌اند و عقیده بر این است که راهبردهای مساله‌مدار در مقایسه با راهبردهای هیجان‌مدار تاثیــر بیشــتری بــر شــادکامی دارنــد.(۱) ســبک مقابله‌ای مســاله‌مدار، با حل مساله، احســاس موفقیت و به تبع آن احساس شادی را افزایش می‌دهد.(۲) وقتی فرد در رویارویی با مشــکلات از ســبک مقابله هیجان محور، اســتفاده می‌کند، در تلاش اســت که هیجان ناشی از رویداد را کاهش دهد و این امر باعث شده که توانمندی او برای حل مشکل کاهش یابد چرا که در این ســبک مقابله‌ای تمرکز بر هیجان ناشــی از رویداد است نه حل مشکل بنابراین این وضعیت فرایند پردازش شناختی اطلاعات هیجانی و تنظیم هیجان‌ها مختل می‌شود. در مقابل زمان استفاده از سبک‌های مساله‌محور، فرد به شیوه حل مساله و با اســتفاده از منطق و تفکر مساله پیش رو را بررسی و برای حل مشکل یا کاهش آسیب‌های ناشــی از آن راه حلی می‌یابد.(۲۷) وقتی از منطق و تفکر اســتفاده می‌شود مهارت‌های شــناختی و ارتباطی، فعال شده و توانمندی‌های هیجانی و کنترل هیجانات را افزایش داده و نارســایی‌ها در تنظیم هیجانات را از بین می‌برد که در نهایت به‌واسطه تنظیم هیجان، شادکامی را در افراد افزایش می‌دهد.

محدودیت‌هــا: جمعیت مورد بررسی دانشجویان بودند، از این رو تعمیم آن به جمعیت‌های دیگر با محدودیت روبروست. داده‌های به‌دست آمده از ابزارهای خودســنجی، محدودیت دیگر پژوهش حاضر اســت.

پیشنهادها: با در نظر گرفتن محدودیت‌های پژوهش برای پژوهش‌های آتی پیشــنهاد می‌شــود بررسی‌های مشابه بر روی ســایر گروه‌های سنی انجام گیرد. در کنار داده‌های خودســنجی، داده‌های به‌دســت آمده از ارزیابی متخصصان بالینی نیز به‌کار برده شــود تا از سوگیری‌های ناشی از ماهیــت داده‌ها جلوگیری گردد. انجام چنین اقداماتی ممکن اســت الگوهای جدیدی از همبســتگی‌ها را آشکار سازد که می‌تواند نظریه‌ها را به‌طور ثمربخشــی گســترش دهد. همچنین بر اســاس نتایج حاصل از پژوهــش کــه حاکی از این امر بــود که خوش‌بین بــودن، معناداری زندگی و راهبرد مقابله ســازگارانه، سطح شادکامی دانشجویان را تحت تاثیر قرار می‌دهد، پیشــنهاد می‌گردد که در راســتای افزایش شــادکامی در دانشــجویان، مثبت‌نگــری و ویژگی‌هایی چــون خوش‌بینی، هدف داشــتن، داشتن زندگی معنادار و راهبردهای مقبله‌ای کارآمد را از طریق آموزش و ارتقا دانش، به‌کار گرفته و برنامه‌های آموزشی در این زمینه در دانشگاه‌ها مورد توجه قرار گیرد.

سپاســگزاری: ایــن مقالــه برگرفتــه از طــرح تحقیقاتی دانشــگاه آزاد اســلامی واحد لاهیجان می‌باشــد. از کلیه مســولان و دانشجویان شرکت‌کننده در پژوهش کمال تشکر را داریم.

منابع

References:

1. Alipour A, Hashemi T, Babapour J, Tousi F. Relationship between coping strategies and happiness among university students. Journal management system, 2010. 5(18): p. 71-86. [Persian]
2. Baghery N, Ahadi H, Lotfi Kashani F. Relationship between happiness and coping styles family environment. Journal of psychological researches, 2011. 8(2): p. 21-33. [Persian]
3. Aghaee A, Raesi Dehkordi R, Atashpour, H. The relationship between optimism and pessimism with mental health in adults in Isfahan. Journal management system, 2007. 33(1): p. 117-130. [Persian]
4. Banihashemian K , Seif, M H, Moazzen, M. Relationship between pessimism, general health and emotional intelligence in college students at Shiraz university and Shiraz university of medical sciences. JBUMS, 2009. 11(1): p. 49-56. [Persian]
5. Scheier, M.F, Carver, C.S. Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-03]

outcome expectancies. Health psychology, 1985. 4(3): p. 219-47.
6. Seligman M, Csikszentmihalyi M. Positive psychology: an introduction. American psychologlist, 2000. 55(1): p.5-14.
7. REIVICH, K.J. Optimism: a key ingredient to happiness. National association of school psychologists, 2010. 38(7): p. 25-27.
8. Sylgmn M, E. P, Karen, R, Lizaji, C. and Jane, G. Children, optimist child, ed. first. 2000, Tehran: Roshd Publications. [Persian]
9. Fontana, D. Religious and spiritual psychology. Malden, MA: BPS Blackwell, 2003.
10. Badri R, bayrami M, Gholami S. Academic Optimism, Occupational Goal Orientation, and Job Satisfaction among Teachers. QJOE. 2015; 31 (2) :71-90 . [Persian]
11. Miniszewska J, Chodkiewicz J, Ograczyk A, Zalewska- Janowska A. Optimism as a predictor of health-related quality of life in psoriatics. Advances in dermatology and allergology/Postępy dermatologii i alergologii, 2013. 30(2): p. 91-95.
12. Conversano C, Rotondo A, Lensi E, Vista O. D, Arpone F, Reda, M. A. Optimism and its impact on mental and physical well-being. Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH, 2010. 6: p. 25-29.
13. Karademas, E.C. Self-efficacy, social support and well-being: the mediating role of optimism. Personality and individual differences, 2006. 40(6): p. 1281-1290.
14. Hills P, Argyle M. Happiness, introversion-extraversion and happy introverts. Personality and individual differences, 2001. 30(4): p. 595-608.
15. Nadi M, Sajjadian I. The analytical relations between spiritual concept with spiritual well-being, mental happiness, satisfaction with iife, psychological flourishing, hope for future and purposefulness in the university students . TB. 2012; 10 (3 and 3-4) :54-68. [Persian]
16. Mascaro, N. and Rosen D.H. Assessment of existential meaning and its longitudinal relations with depressive symptoms. Journal of social and clinical psychology, 2008. 27(6): p. 576-599.
17. Feldman D.B. and Snyder C.R. Hope and the meaningful life: theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. Journal of social and clinical psychology, 2005. 24(3): p. 401-421.
18. Rathi N and Rastogi R. Meaning in life and psychological well-being in pre-adolescents and adolescents. Journal of the Indian academy of applied psychology, 2007. 33(1): p. 31-38.
19. Lent R.W. Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. Journal of counseling psychology, 2004. 51(4): p. 482 -509.
20. Kok J.K, Goh L.Y, and Gan C.C. Meaningful life and happiness: perspective from Malaysian youth. The social science journal, 2015. 52(1): p. 69-77.
21. Lazarus, R.S. Emotion and adaptation. 1990: Oxford: Oxford university press.
22. Sepehrian Azar, F. Emotional intelligence (from EQ to IQ and SQ). 2008; Publications of Urmia university. [Persian]
23. Zalewski M, Lengua L. L, Wilson A.C, Trancik A, Bazinet A. Associations of coping and appraisal styles with emotion regulation during preadolescence. Journal of experimental child psychology, 2011. 110(2): p. 141-158.
24. Taylor S.E. Health psychology. 6th International Edition ed. 2006: McGraw Hill- Hill education.
25. Eisenberg N, Cumberlan A, Spinrad T. L, Fabes R. A, Shepard S. A, Reiser M, Murphy B. C, Losoya S. H, Guthrie, I. K . The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problem behavior. Child development, 2001. 72(4): p. 1112-1134.
26. Kuppens P, Van Mechhelen I, Smits D. J. M, DeBoeck P, Ceulemans, E. Individual differences in patterns of appraisal and anger experience. Cognition and emotion, 2007. 21(4): p. 689-713.
27. Samuel-Hodge C.D, Watkins D. C, Rowell K. L, Hooten, E.G. Coping styles, well-being, and self-care behaviors among African Americans with type 2 diabetes. The Diabetes Educator, 2008. 34(3): p. 501-510.
28. Salimi H, Haj Rezayi B, Badal Poor Z, Rastegar iNajafabadi, M. Prediction of mental well-being based on coping strategies, family solidarity and marital Adjustment. GMP Review, 2015. 18(1): p. 612-616. [Persian]
29. Easterlin R.A. Life cycle happiness and its sources: Intersections of psychology, economics, and demography. Journal of Economic Psychology, 2006. 27(4): p. 463-482.
30. Hadinezhad, H. and ZAREEI F.Reliability, validity, and normalization of the Oxford Happiness Questionnaire. 2009. [Persian]
31. Steger M. F, Frazier P, Oishi S, Kaler M. The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. Journal of counseling psychology, 2006. 53(1): p. 80–93.
32. Mesrabadi J, Ostovar N, Jafariyan S. Discriminative and construct validity of meaning in life questionnaire for Iranian students. Journal of Behavioral Sciences, 2013. 7(1): p. 83-90. [Persian]
33. Sepehrian Azar F, Asadi Majreh S, Asadnia S, Farnoodi L.The relationship between attachment styles and coping styles with emotional dysregulation in adolescence. J Urmia Univ Med Sci, 2014. 25 (10) :922-930. [Persian]

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-03]