

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

Tahereh Hamzehpoor Haghghi*: 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 Haghghi 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

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 تأثیرات 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. جامعه‌آماري شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان در شاخه‌های علوم انسانی، علوم پایه، کشاورزی و فنی و مهندسی به تعداد ۶۷۵۵ نفر 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 نمونه‌آماري 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 آماري 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 مساله‌مدار 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 تأثیر قرار می‌دهد. لذا پیشنهاد می‌گردد که در راستای افزایش شادکامی در دانشجویان مثبت‌نگری و ویژگی‌هایی چون خوش‌بینی، هدف داشتن، داشتن زندگی معنادار و راهبردهای مقابله‌ای 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

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

نحوه استناد به مقاله:

مقدمه

دانشجویان تعداد قابل توجهی از افراد جامعه را در بر می‌گیرند. مسائل دانشگاہی گاه‌گاهی به‌صورت حاد درآمده و جنبه‌های مختلف زندگی دانشجویان را تحت تاثیر قرار می‌دهند. شادکامی یکی از مفاهیم و مولفه‌های اساسی زندگی افراد به‌ویژه دانشجویان است. (۱) شادکامی را هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجان‌های منفی از جمله افسردگی و اضطراب تعریف کرده‌اند. رجاس در سال ۲۰۰۷، 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 می‌شود. افراد شاد خود را به‌عنوان دارندگان ویژگی‌های مثبت می‌دانند که به وقایع زندگی‌شان کنترل دارند. (۲) برخی مطالعات گزارش کرده‌اند که افراد با شادکامی 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 می‌سازد که مشکلات را با خلاقیت و نوآوری حل نمایند. (۱) شادکامی از مولفه‌های زیادی تاثیر می‌پذیرد که یکی از این مولفه‌ها خوش‌بینی است. خوش‌بینی به‌عنوان جزئی از روانشناسی مثبت‌نگر، مفهوم فراگیر و گسترده‌ای دارد. (۳) خوش‌بینی، به معنای داشتن انتظارات مثبت برای نتایج و پیامدهاست. نقطه مقابل خوش‌بینی، بدبینی است که به معنای تاکید بر فاجعه‌آمیزترین علت هر شکست است. (۴) خوش‌بینی یا به‌عبارت دیگر گرایش به اینکه در زندگی تجارب خوب رخ خواهد داد، به‌عنوان یک صفت شخصیتی نسبتاً پایدار تعریف شده است که نوع رفتارهای فرد را تعیین می‌کند. (۵) یک شخص با جهت‌گیری خوش‌بینانه به آینده، موقعیت‌های استرس‌زا و موقعیت‌هایی که بهزیستی روان‌شناختی را به‌خطر می‌اندازد با دیدی مثبت ارزیابی می‌کند و محاسبه خوبی از توانایی‌هایش برای گذراندن مشکلات دارد. (۶) 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 سیستم ایمنی آن‌ها بهتر کار می‌کند و شبکه‌های اجتماعی قوی‌تر و بهتری را در اطراف خود نشان می‌دهند. خوش‌بینی کمک می‌کند تا در مقایسه با آنچه که دیگران از او انتظار دارند، موفقیت بیشتری در زندگی و محیط کاری و... به‌دست آورد. خوش‌بینی باعث فعالتر شدن دستگاه ایمنی فرد می‌گردد و این امر موجب می‌شود 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 کارادامس (۱۳) نشان داده است که امیدواری و خوش‌بینی رابطه مثبتی با احساس بهزیستی دارند. امیدواری می‌تواند پیش‌بینی‌کننده بهزیستی باشد. هیلز و آرگایل (۱۴) 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 جلوه گر 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. (۱۶ و ۱۷) معناداری زندگی با بهزیستی روان‌شناختی افراد نیز مرتبط می‌باشد. (۱۸) پژوهش‌های دیگری نیز ارتباط معنا در زندگی را با شادمانی گزارش کردند. (۱۹ و ۲۰) متغیر تاثیر گذار دیگر بر شادکامی راهبرد مقابله کارآمد است. لازاروس و فولکمن (۲۱) راهبردهای مقابله را به‌عنوان مجموعه‌ای از پاسخ‌های رفتاری و شناختی که هدفشان به حداقل رساندن فشارهای موقعیت استرس‌زا است، تعریف کرده‌اند. دو راهبرد مقابله‌ای عمومی وجود دارد که فرد هنگام مواجهه با مشکلات از آن‌ها استفاده می‌کند که عبارتند از: راهبرد مقابله‌ای مساله‌مدار و راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار. (۲۱) مقابله مساله‌مدار عبارت است از اقدامات هدف‌دار متمرکز بر مساله مانند مدیریت استرس، مهارت‌های اجتماعی، سازمان‌بندی 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

برابر استرس‌ها و مشکلات محافظت نموده و سلامت جسمی و روانی او را تضمین کند، بنابراین با توجه به اینکه شادکامی یکی از شاخص‌های مهم بهداشت روانی در جامعه و از مفاهیم و مولفه‌های اساسی زندگی افراد، از جمله جامعه جوان و پویای دانشجوی 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 خوش بینی، معنای زندگی و راهبردهای مقابله‌ای کارآمد در پیش بینی شادکامی انجام گردید.

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. معمولاً 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 غالباً از ترکیبی از دو روش استفاده می‌کنند که نتیجه مطمئن تری در بر دارد. مواجهه 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. (۲۴ و ۲۵) فقدان راهبرد قوی حل مساله می‌تواند تأثیرات منفی گسترده‌ای بر بهزیستی داشته باشد. (۲۶، ۲۷ و ۲۸) 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

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. جامعه آماری 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 نمونه آماری انتخاب شدند.

ملاک‌های ورود و خروج

ملاک‌های ورود: دانشجویان 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 آزمودنی‌ها ۲۲/۸۸ سال با دامنه سنی نوزده تا چهل و دو سال و انحراف استاندارد دو و چهار صدم، میانگین سن دانشجویان پسر ۲۲/۹۷ سال با دامنه نوزده تا سی و هفت سال و انحراف استاندارد دو و نود و شش 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 آماری SPSS20 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، کاملاً 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.

پنج آیتم در نظر گرفته شده است. مجموع سوالات دو، سه، هفت، هشت و ده 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 به دست آمد. **پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای:** پرسشنامه مقابله با استرس توسط بیلینگز و موس در سال ۱۹۸۱ به منظور 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 شهناز ضریب پایایی بازآزمایی کل پرسشنامه به دست آورده است. دهقانی ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را بالای نه دهم به دست آورد. (۳۳) در پژوهش سپهریان و همکاران (۳۳) ضریب همسانی درونی مقابله هیجان‌مدار هفتاد و نه صدم و مقابله مساله‌مدار هفتاد و شش صدم به دست آمد.

آزمون جهتگیری زندگی: برای ارزیابی خوش‌بینی از زیرمقیاس جهتگیری زندگی پرسشنامه جهتگیری زندگی شی‌یر و کارور (۵) استفاده شده است. این آزمون شامل ده ماده است. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف درجه‌بندی شده‌اند. این مقیاس با طیف گسترده‌ای از سازه‌ها از جمله عزت نفس، ناامیدی و روان‌آزرده‌خویی همبستگی داشت. (۵) این آزمون در سال ۱۳۸۳ در ایران توسط خدابخشی هنجاریایی شده است. نتایج به دست 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 به دست آمد. **مقیاس معنای زندگی (MLQ):** مقیاس معنای زندگی توسط استگر، فریزر، اویشی و کالر در سال دو هزار و شش 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

یافته‌ها

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 مساله‌مدار بیست و سه دهم و میانگین خوش‌بینی شانزده و نوزده صدم بود. جهت بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش از آزمون معنی‌داری ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره دو ارائه شده است.

مندرجات جدول شماره دو نشان می‌دهد که رابطه خوش‌بینی با شادکامی $r=0/636, P<0/01$ مثبت و معنادار است و خوش‌بینی بیشتر با سطح بالای شادکامی همراه است. ارتباط معناداری زندگی فرد با شادکامی $P<0/01$ ، $r=0/309$ مثبت و معنادار بود اما ارتباط تلاش برای یافتن معنا با شادکامی $P>0/05$ معنادار نبود. همچنین نتایج حاکی از ارتباط مثبت معنادار راهبرد مقابله سازگارانه مساله‌مدار با شادکامی $P<0/01, r=0/242$ و ارتباط منفی $P<0/05, r=-0/215$ راهبرد مقابله هیجان‌مدار با شادکامی بود. نتایج مندرج در جدول شماره سه نشان می‌دهد که مدل دو گام پیش

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**

* $P<0/01$ ** $P<0/05$

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

مدل	R	R ²	R ² 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

معناداری شادکامی را تبیین می‌کنند.

جدول (۴) 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

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 $F=69/342, P<0/001$ و راهبرد مقابله مساله‌مدار $F=37/99, P<0/001$ در شادکامی دانشجویان معنادار است و متغیرهای خوش‌بینی $\beta=0/636$ و راهبرد مقابله مساله‌مدار $\beta=0/675$ به شکل

بحث و نتیجه‌گیری

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 (۱۴) می‌باشد. خوش‌بینی رابطه مثبتی با احساس بهزیستی (۱۲ و ۱۳) 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 زیست‌شناسی، خوش‌بینی با خنثی کردن مکانیزم مقابله با استرس، افزایش دادن پاسخ‌های التهابی یا بالابردن تعداد سلول‌های t یاریگر و بالابردن مسمومیت سلول‌های کشته‌شده طبیعی، سلامت دانشجویان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. به عبارتی 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. (۴)

دومین یافته پژوهش حاضر نشان داد که معناداری زندگی فرد با سطح بالای شادکامی ارتباط دارد که این یافته در راستای نتایج پژوهش ناد 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 به نظر می‌رسد که عامل تعدیل‌کننده‌ای در سلامت روان‌شناختی است. از سویی دیگر ناد 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. به عبارت 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 شخصی 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. به این 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.

هیجان ناشی 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 استفاده از منطق و تفکر مساله پیش رو را بررسی و برای حل مشکل یا کاهش آسیب‌های ناشی از آن راه حلی می‌یابد. (۲۷) وقتی از منطق و تفکر استفاده می‌شود مهارت‌های شناختی و ارتباطی، فعال شده و توانمندی‌های هیجانی و کنترل هیجانات را افزایش داده و نارسایی‌ها در تنظیم هیجانات را از بین می‌برد که در نهایت به واسطه تنظیم هیجان، شادکامی را در افراد افزایش می‌دهد.

محدودیت‌ها: جمعیت مورد بررسی دانشجویان بودند، از این رو تعمیم آن به جمعیت‌های دیگر با محدودیت روبروست. داده‌های به‌دست آمده از ابزارهای خودسنجی، محدودیت دیگر پژوهش حاضر است. **پیشنهادها:** با در نظر گرفتن محدودیت‌های پژوهش برای پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌شود بررسی‌های مشابه بر روی سایر گروه‌های سنی انجام گیرد. در کنار داده‌های خودسنجی، داده‌های به‌دست آمده از ارزیابی متخصصان بالینی نیز به کار برده شود تا از سوگیری‌های ناشی از ماهیت داده‌ها جلوگیری گردد. انجام چنین اقداماتی ممکن است الگوهای جدیدی از همبستگی‌ها را آشکار سازد که می‌تواند نظریه‌ها را به‌طور ثمربخشی گسترش دهد. همچنین بر اساس نتایج حاصل از پژوهش که حاکی از این امر بود که خوش‌بین بودن، معناداری زندگی و راهبرد مقابله سازگارانه، سطح شادکامی دانشجویان را تحت تاثیر قرار می‌دهد، پیشنهاد می‌گردد که در راستای افزایش شادکامی در دانشجویان، مثبت‌نگری و ویژگی‌هایی چون خوش‌بینی، هدف داشتن، داشتن زندگی معنادار و راهبردهای مقبله‌ای کارآمد را از طریق آموزش و ارتقا دانش، به کار گرفته و برنامه‌های آموزشی در این زمینه در دانشگاه‌ها مورد توجه قرار گیرد.

سپاسگزاری: این مقاله برگرفته از طرح تحقیقاتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان می‌باشد. از کلیه مسولان و دانشجویان شرکت کننده در پژوهش کمال تشکر را داریم.

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که ارتباط راهبرد مقابله مساله‌مدار با شادکامی مثبت و معنادار است اما ارتباط راهبرد مقابله هیجان‌مدار با شادکامی معکوس بود که این یافته در راستای نتایج پژوهش باقری و همکاران، (۲) علیپور و همکاران (۱) و ایسترلین (۲۹) بود. استفاده از سبک مقابله‌ای مناسب با تغییر خود فرد یا انفصال فرد از موقعیت همراه است و می‌تواند با کمک به فرد در مواجهه با مشکلات، موجبات رضایت فرد را فراهم کند. (۲) لازاروس ۱۹۷۹ معتقد است راهبردهای مقابله‌ای دارای پنج وظیفه است: کنارآمدن واقعگرایانه با مشکل، عمل کردن در جهت سازگاری با وقایع منفی، حفظ تصور مثبت از خود، حفظ تعادل هیجانی، تداوم روابط رضایت بخش با دیگران. این وظایف کارکردی در قالب دو نوع راهبرد مقابله‌ای مساله‌مدار و هیجان‌مدار طبقه‌بندی شده‌اند و عقیده بر این است که راهبردهای مساله‌مدار در مقایسه با راهبردهای هیجان‌مدار تاثیر بیشتری بر شادکامی دارند. (۱) سبک مقابله‌ای مساله‌مدار، با حل مساله، احساس موفقیت و به تبع آن احساس شادی را افزایش می‌دهد. (۲) وقتی فرد در رویارویی با مشکلات از سبک مقابله هیجان‌محور، استفاده می‌کند، در تلاش است 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 سبک مقابله‌ای تمرکز بر

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. Aghae 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

outcome expectancies. *Health psychology*, 1985. 4(3): p. 219-47.

6. Seligman M, Csikszentmihalyi M. Positive psychology: an introduction. *American psychologist*, 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 life, 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, Cumberland 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 Mechelen 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]