

رابطه ی سبک های مقابله ای و جو خانوادگی با شادکامی

نسرین باقری*

دکتر حسن احدی**

دکتر فرح لطفی کاشانی***

چکیده

هدف پژوهش حاضر، رابطه ی سبک های مقابله ای و جو خانوادگی با شادکامی در دانشجویان بود. بدین منظور، ۳۶۴ دانشجو (۱۸۳ زن، ۱۸۱ مرد) به صورت تصادفی چند مرحله ای انتخاب و به پرسشنامه های شادکامی آکسفورد و آرگایل ۱۹۹۰، پرسشنامه ی سبک های مقابله با استرس کارور ۱۹۸۹ و جو خانوادگی موس و موس ۱۹۸۸ پاسخ دادند. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون گام به گام نشان می دهد بین سبک های مقابله ای، جو خانوادگی و شادکامی، همبستگی معنا داری وجود دارد. بدین صورت سبک های مقابله ای هیجان مدار و مولفه های مربوط به محیط خانواده (انسجام و سازماندهی) با متغیر شادکامی همبستگی مثبت و بین تعارض و شادکامی همبستگی منفی به دست آمد.

واژه های کلیدی: سبک های مقابله ای، جو خانوادگی، شادکامی و دانشجویان

* دانشجوی دکتری واحد علوم و تحقیقات تهران و عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

** استاد دانشگاه علامه طباطبائی

*** دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن و عضو هیات علمی مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

شادی و نشاط یکی از گمشده های انسان معاصر است که امروزه، ذهن روان شناسان و پژوهشگران را به خود جلب کرده و موجب انجام پژوهشهای بسیاری در این باب شده است. گلاسر^۱ (۱۹۶۵) معتقد است افرادی که شاد نیستند، هویت ناموفقی دارند. انسان ها، تنها زمانی شاد می شوند که علاقمند به روبرو شدن با واقعیت و پذیرفتن مسوولیت باشند و بتوانند در حیطه ی واقعیت، نیازهای اساسی خود را تشخیص داده و آنها را ارضا کنند. پژوهشگران، شادکامی را متشکل از سه بخش می دانند که عبارتند از شناختی، عاطفی و اجتماعی. بخش شناختی؛ یعنی نوع تفکر و پردازشی که منجر به خوشبینی فرد می شود. بخش عاطفی و هیجانی که همان خلق مثبت و شاد است و بخش اجتماعی که بیانگر گسترش روابط اجتماعی فرد با دیگران و به دنبال آن افزایش حمایت اجتماعی است. برداشت افراد از شادکامی، گاهی مترادف با مفهوم شانس تعبیر می شود؛ به این معنی که یک نیروی خارجی، شخص را هدایت کرده و او را وادار به انجام می کند (مک ماهون^۲ ۲۰۰۶). رجاس^۳ (۲۰۰۷) شادکامی را به عنوان مجموعه ای از عواطف و نوعی ارزیابی شناختی از زندگی تعریف می کند. وی آن را درجه ای از کیفیت زندگی افراد می داند که به طور کلی مثبت ارزیابی می شود. افراد شاد، خود را به عنوان دارندگان ویژگی های مثبت می بینند که به وقایع زندگیشان کنترل دارند. شادکامی، یک مفهوم سلسله مراتبی و چند بعدی است و از اجزا شناختی، عاطفی هیجانی و اجتماعی تشکیل شده است (فیوهرز^۴، ۱۹۹۶؛ کروز^۵، ۱۹۹۸ نقل از هامپتون^۶، ۲۰۰۴). ویلسون^۷ ۱۹۶۷ به نقل از داینر و لوکاس^۸ ۲۰۰۰، فرد شادکام را فردی زنده دل، سالم فرهیخته، برون گرا، خوشبین، آزاد از نگرانی، مذهبی، دارای عزت نفس بالا، برخوردار از اخلاق حرفه ای و تمایلات فروتنی می داند. بروک^۹ (۲۰۰۳) معتقد است شادکامی، اهمیت عمده ای در زندگی افراد دارد و باعث بالا بردن سطح انگیزه ی افراد در همه ی زمان ها می شود (نقل از یزدانی، ۱۳۸۲). موضوع شادکامی و به طور کلی روان شناسی مثبت نگر، بحث مهمی در روان شناسی معاصر است. با توجه به نقش شادکامی و اثر بخشی آن، روان شناسان مختلف، در سال های آخر قرن بیستم، توجه به احساسات مثبت را در راس قرار داده و از آنجا که شادی یکی از هیجانات اصلی بشر محسوب می شود، هرکس به فراخور دنیای خود آن را تجربه کرده است با این حال، تعریف شادی، به سادگی تجربه ی آن نیست و افلاطون در کتاب جمهوریت خود به سه عنصر در وجود انسان اشاره کرده است که عبارتند از: قوه ی عقل و استدلال، احساسات و امیال. او شادی را مربوط به شرایطی می داند که بین آن سه عنصر، تعادل و

-
1. Glasser
 2. Mc Mahan
 3. Pothnam
 4. Fuhreres
 5. Krause
 6. Hampton
 7. Willson
 8. Diener&Lucas
 9. Brouk

هماهنگی وجود داشته باشد. ارسطو، شادی را تنیدگی معنوی می‌داند (آیزینگ، ۱۳۷۵). آرگایل (۲۰۰۰) شادکامی را ترکیبی از وجود عاطفه ی مثبت، فقدان عاطفه ی منفی و رضایت از زندگی می‌شمرد. جان لاک و جرمی بنتام^۱، معتقدند که شادی، مبتنی بر تعداد وقایع لذت بخش در زندگی انسان است (میرشاه جعفری، ۱۳۸۱). امروزه، اعتقاد بر این است که در نظر گرفتن شادکامی و طراحی برنامه‌هایی برای شاد بودن، باعث افزایش شادی می‌شود و شادکامی محصول سلامت روانی است نه هدف آن (عناصری، ۱۳۸۶). از میان تمام اموری که تحت کنترل انسان است؛ خانواده و روابط اجتماعی، مهمترین عواملی هستند که بر شادکامی افراد تاثیر می‌گذارند. داشتن دوستان صمیمی و شبکه ی خانوادگی قوی، کمک کننده های مهمی برای شادکامی و بهزیستی کلی محسوب می‌شوند. این عوامل احتمالاً بزرگترین علت شادکامی و سلامتی است.

در پژوهش لارسن^۳ (۱۹۹۰) آزمودنی ها در موقعیت های تصادفی، خلق خود را گزارش داده و میزان شادکامی خود را در زمان هایی که با دوستان یا خانواده بودند درجه بندی کردند. ریچاردز^۴، سرمایه ی اجتماعی یا همبستگی اجتماعی را به چگونگی شبکه ی روابط اجتماعی، دوستی ها احساس کنترل شخصی و اعتماد اجتماعی می‌داند. به عقیده ی او سرمایه ی اجتماعی بیش از سرمایه ی انسانی (سطح تحصیلات، درآمد، موقعیت اجتماعی فرد و...) بر میزان شادکامی افراد جامعه تاثیر دارد. به نظر پوتنام^۵ و دیگران، «سرمایه ی اجتماعی» عبارتست از ارتباطاتی که بین مردم وجود دارد، به طوری که محل زندگی آنها را از نظر روابط غنی می‌سازد. همچنین آنها معتقدند که سرمایه ی اجتماعی، در واقع یک پیش‌بینی کننده ی قوی برای تعیین میزان شادکامی افراد و کیفیت زندگی اجتماعی است. بنابراین، برای افزایش سطح شادکامی مردم، سرمایه‌گذاری در سرمایه ی اجتماعی، بسیار ارزشمندتر از سرمایه‌گذاری‌های اقتصادی است (میرشاه جعفری، ۱۳۸۱). فشار روانی و سبک مقابله با آن در دوره ی نوجوانی که به دوره ی عبور از کودکی به بزرگسالی و مقابله با چالش ها تعریف شده است با سلامت روانی، ارتباط داشته و از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (لاهمان و جاردیس^۶، ۲۰۰۰). مقابله، به معنی به کار بردن راهبردهای رفتاری-شناختی برای کاهش استرس و گسترش مهارت های دفاعی است (رپتی^۷؛ ۱۹۹۹ نقل از یزدانی، ۲۰۰۳). پژوهش های مرتبط با مقابله و شادکامی نشان می‌دهد که افراد شادکام، افکار و رفتارهایی دارند که سازگار و کمک کننده است، آنها با دیدگاهی روشن به امور می‌نگرند، دعا و عبادت می‌کنند، به طور مستقیم به حل مساله ی خود می‌پردازند و به موقع از دیگران کمک می‌خواهند. از طرف دیگر افراد غیر شاد، بدبینانه فکر و عمل می‌کنند، در خیالات خود فرو می‌روند، خود و دیگران را سرزنش می‌کنند و از کار کردن برای حل مشکلات، اجتناب می‌کنند (داینر و دیگران، ۱۹۹۷ نقل از آرگایل، ۲۰۰۱). یکی از سبک های مقابله‌ای موثر بر شادکامی، به عنوان حمایت

1. Argyle
2. Luk&Bentam
3. Larsen
4. Richards
5. Pothnam
6. Lohman&Jrvis
7. Repetti

کننده ی عاطفی و وسیله‌ای برای تفسیر مثبت رویدادهای زندگی، نگرش دینی و سبک مقابله‌ای دینی است. افراد با گرایش دینی و اعتقاد به این که در جهان، هدف نهایی وجود دارد می‌توانند شادکامی خود را افزایش دهند (داینر و دیگران، ۲۰۰۰). این افراد، شیوه ی مقابله ی مساله‌مدار که یکی از ویژگی های سبک مقابله‌ای کارآمد است را مورد استفاده قرار می‌دهند. این شیوه، یکی از موثرترین شیوه‌های مقابله‌ای است (بیلینگز و موس^۱ ۱۹۸۴ نقل از آقا یوسفی، ۱۳۸۰). به طور کلی، نظریه‌پردازان راه رسیدن به شادکامی و خوشبختی روان شناختی را در پرتو توجه به ارزشها و هدف‌های معنوی، نیازهای بنیادی، معنی‌دار بودن و هدفمندی زندگی، عشق و علایق دینی و الهی می‌دانند (رایس^۲، ۲۰۰۱، راین و دسی^۳، ۲۰۰۰). معمولا، کیفیت زندگی به شکل آشکار یا ضمنی در نقطه ی مقابل کمیت قرار می‌گیرد که منظور از آن، سال‌های عمر است و ممکن است عالی، رضایت آمیز و لذت بخش باشد یا نباشد (فریش^۴، ۲۰۰۶). همچنین، با اشاره به «علم شادکامی»، روان‌شناسی مثبت تلاش می‌کند تا بر اساس شواهد، به تعیین موارد موثر در ارتقا سلامت ذهن و کیفیت زندگی بپردازد. این حرکت نباید با روان‌شناسی عامیانه اشتباه گرفته شود زیرا اساس و پایه ی علمی ندارد (پایل^۵، ۲۰۰۵) دلایل مهمی در درمان خانواده وجود دارد که بر اهمیت روان‌شناسی مثبت تاکید می‌کند، اول اینکه افرادی که شادترند، سالم‌ترند و عمر طولانی‌تری دارند. داده‌های به دست آمده از مطالعه ی راهبه‌ها نشان می‌دهد که راهبه‌های شاد، در اوایل جوانی، حدود ۶/۹ سال، طولانی‌تر از راهبه‌های ناشاد زندگی کرده‌اند (داینر، سنودون و فریزن^۶، ۲۰۰۱ نقل از پایل ۲۰۰۵).

همچنین، در تحلیلی که از داده‌های به دست آمده از دانش‌آموزان مذکر دانشگاه هاروارد به عمل آمده مشخص شد مثبت گراها، در امراض و بیماری‌ها، کمتر از منفی‌گرا گرفتار می‌شوند؛ دوم اینکه منافع دیگری در ارتباط با احساسات مثبت از جمله انعطاف‌پذیری شناختی، خلاقیت و حتی کنترل خود وجود دارد (فریدریکسون^۷، ۲۰۰۳ و اسچیمپل^۸، ۲۰۰۴). در یک مطالعه ی تجربی از تحلیل تصمیم‌گیری پزشکانی که به آنها احساسات مثبت القا شده بود، برآورد شد که آنها به تشخیص‌های درست‌تری دست یافته‌اند. این مطالعه چنین نتیجه می‌دهد که پزشکان، زمانی که خلقشان مثبت است، به طور بالقوه تصمیم‌های تشخیصی بهتری می‌گیرند؛ دیگر آنکه گرچه تاکنون مشخص نشده که آیا مداخله در جهت افزایش شادکامی به کاهش بیماری ذهنی می‌پردازد یا خیر، اما این مساله به صورت بالقوه وجود دارد (کیس و لویز^۹، ۲۰۰۲، نقل از پایل ۲۰۰۵). سلیگمن و دیگران، شواهدی به دست آورده‌اند که نشان می‌دهد یک برنامه با هدف افزایش قدردانی، با شادکامی بیشتر و کاهش افسردگی توأم بوده است

1. billings&Moos
2. Reiss,s
3. Ryne&Deci
4. Frisch
5. Paul
6. Snowdon&Friesen
7. Fredrickson
8. Schamichel
9. Keyes & Lopez

(سلیگمن، ۲۰۰۴). (گابل، ریس، ایمپت و آشر^۱، ۲۰۰۴). در ارتباط با رضایت از زندگی و شادکامی، مایرز^۲ و دیگران (۲۰۰۰) از مطالعات بدست آمده ی خود در هلند ۴۰٪ مردم خود را بسیار شاد ارزیابی می کنند در حالی که کمتر از ۱۰٪ مردم پرتقال، چنین نظری دارند. مردم اروپا در مقایسه با مردم امریکا، در مجموع خود را ناشادتر ارزیابی می کنند اما رویهم رفته نسبت به زندگی، نظر مثبت دارند و ۸۰٪ مردم از زندگی خود بسیار مسرور یا نسبتا مسرورند. آدلر و فالگی^۳ (۲۰۰۵) معتقدند سپاسگزار بودن، شادکامی و رضایت از زندگی را افزایش می دهد. همچنین آنها دریافتند که سپاسگزاری با رضایت از زندگی، عاطفه ی مثبت و عاطفه ی منفی رابطه دارد. حتی بعد از اینکه اثرات خوش بینی، معنویت و خودآگاهی هیجانی کنترل شد، سپاسگزاری با رضایت از زندگی و عاطفه ی مثبت رابطه ی معناداری نشان داد. مک کالوگ، هیوینر و لاگین^۴ (۲۰۰۰) در مطالعه ای روی ۹۲ دانش آموز دبیرستانی، بین خودپنداره های کلی، رویدادهای زندگی و شادکامی، رابطه ی معناداری مشاهده کرد. نتایج این پژوهش نشان داد که رویدادهای زندگی به طور معناداری بر عاطفه ی مثبت، عاطفه ی منفی و رضایت از زندگی تاثیر دارد. همچنین خوش بینی، با مقیاس های شادکامی، مثل رضایت از زندگی، عاطفه ی مثبت و منفی رابطه دارد (از کشاورز، ۱۳۸۷). پژوهش هیلز و آرگایل^۵ (۲۰۰۱) نشان داد بین خوش بینی و شادکامی، همبستگی را وجود دارد. در پژوهش یزدانی (۱۳۸۲) مشخص شد بین نگرش دینی، سبک مقابله ای (کارآمد، ناکارآمد) با شادکامی در دختران و پسران رابطه ای مثبت و بین شادکامی و سبک های مقابله ای نابارور، رابطه ی معنادار منفی وجود دارد. همچنین، بین شادکامی و سبک های مقابله ای بارور و شادکامی با راهبرد حمایت معنوی رابطه ی مثبت معنادار به دست آمده است. لذا این پژوهش، به دنبال شناسایی ارتباط بین سبک های مقابله ای و جوخانوادگی با شادکامی است.

روش

جامعه ی مورد مطالعه ی این پژوهش، شامل تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات در دوره ای کارشناسی و کارشناسی ارشد است که در سال تحصیلی ۸۹-۸۸ مشغول به تحصیل بودند. که از این جامعه، ۳۶۴ نفر (۱۸۱ مرد و ۱۸۳ زن) به شیوه ی تصادفی چند مرحله ای انتخاب و مورد آزمون قرار گرفتند. پرسشنامه شادکامی آکسفورد^۶ این مقیاس که توسط آرگایل و لو^۷ (۱۹۹۰) تهیه شده است، دارای ۲۹ ماده است. اعتبار و روایی این پرسشنامه در تحقیقات متعددی مورد بررسی قرار گرفته است. به عنوان مثال، آرگایل و لو (۱۹۹۰) اعتبار این پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ در مورد ۳۴۷ آزمودنی، معادل ۰/۹۰ محاسبه کرده اند. همچنین، علی پور و نوربالا، (۱۹۹۹) نیز ضریب اعتبار آن را با استفاده از روش آلفای کرونباخ روی ۱۳۲ نفر

1. Gable&Reiss&Impett&Asher
2. Myers
3. Adler & Falgey
4. Huebner&Laughin
5. Hills & Argyle
6. Oxford Happiness Inventory
7. Argyle & Lu

نمونه ایرانی معادل ۰/۹۳ بدست آورده اند.

پرسشنامه ی جو خانواده^۱: این مقیاس، از ۹۰ عبارت و ۱۰ خرده مقیاس تشکیل شده است. این خرده مقیاس‌ها ادراک اشخاص را در مورد ویژگی‌های اجتماعی- محیطی خانواده هایشان مورد ارزیابی قرار می‌دهد. در پژوهشهای انجام شده روی گروه آمریکایی، پایایی بازآزمایی خرده مقیاسهای این پرسشنامه، با فاصله‌های زمانی ۲، ۴ و ۱۲ ماه، دامنه‌ای از ۰/۵۲ تا ۰/۹۱ دارا بوده است (موس و موس، ۱۹۸۸). در ایران، هنجاریابی مقیاس جو خانواده توسط ملاشریفی و خشور و دیگران (۱۳۸۴) صورت گرفته و روایی آزمون در دو سنجش روایی محتوا و روایی تشخیص محاسبه شده است. برای بررسی روایی محتوا ترجمه ی این مقیاس در اختیار سه نفر از اساتید و متخصصین قرار گرفت و ضریب آلفا برای هر یک از خرده مقیاس‌ها به طور جداگانه محاسبه و میانگین ضرایب خرده مقیاس‌های ده‌گانه برابر، ۰/۶۲ به دست آمد. همچنین، ضریب آلفای بدست آمده در خرده مقیاس انسجام، ۰/۷۹۰؛ بیانگری، ۰/۷۳۳؛ تعارض، ۰/۶۹۹؛ استقلال، ۰/۷۶۶؛ پیشرفت‌مدار، ۰/۶۹۸؛ منطقی- فرهنگی‌مدار، ۰/۷۱۹؛ تفریحی‌مدار، ۰/۵۲۷؛ اخلاقی- مذهبی‌مدار، ۰/۷۲۹؛ سازماندهی، ۰/۷۴۲ و کنترل، ۰/۵۵۹ است. در نهایت این که معتبرترین خرده مقیاس، انسجام با آلفای ۰/۷۸ و کمترین آلفا برای مقیاس کنترل حدود ۰/۵۶ محاسبه شده است (ملاشریفی و دیگران ۱۳۸۴).

پرسشنامه ی سبک‌های مقابله با استرس: این پرسشنامه، توسط کارور^۲ و دیگران به صورت متن کوتاه مورد استفاده قرار می‌گیرد و سه موقعیت گسترده ی کنارآمدن را اندازه‌گیری می‌کند. سبک مقابله ی مساله‌مدار، سبک مقابله ی هیجان‌مدار و سبک مقابله ی اجتنابی. سوالات، در ۳ زیر مقیاس و هر مقیاس در ۱۰ سوال گروه بندی شده اند. هر سوال در چهار درجه مقیاس لیکرت پاسخ داده شده است که از معمولاً به هیچ وجه انجام نمی‌دهد تا معمولاً بسیار زیاد انجام می‌دهد طبقه بندی شده است. هماهنگی درونی هر مقیاس، با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه شده است. برای سبک مقابله ی مساله‌مدار، ۰/۷۸؛ برای سبک مقابله هیجان‌مدار، ۰/۷۶ و برای سبک مقابله ی اجتنابی، ۰/۷۷ برآورد شده اند. سبک مقابله ی مساله‌مدار و هیجان‌مدار با یکدیگر همبستگی دارند (r = ۰/۶۴) اما هیچکدام از این دو با سبک مقابله ی اجتنابی همبستگی معناداری ندارند (r = ۰/۱۶). در این پژوهش ضریب آلفا این متغیر بر نمونه مورد مطالعه جداگانه ۰/۶۵ محاسبه شد (فرخزاد، ۲۰۰۷).

یافته ها

1. Family Environment Inventory
2. Carver

جدول: خلاصه ماتریس همبستگی بین متغیرهای مورد مطالعه (N=۳۶۴)

| متغیرها | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ |
|------------------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|
| مساله مدار | - | | | | | | | | | |
| هیجان مدار | ۰/۳۳۵** | - | | | | | | | | |
| اجتنابی | ۰/۱۷۸** | -۰/۰۶۵ | - | | | | | | | |
| انسجام | ۰/۲۰۵** | ۰/۲۰۵** | ۰/۱۲۲* | - | | | | | | |
| بیانگری | ۰/۱۵۸** | ۰/۱۵۴** | ۰/۱۶۴** | ۰/۳۶۶** | - | | | | | |
| تعارض | ۰/۰۳۵ | -۰/۰۹۳ | ۰/۱۵۳** | ۰/۰۲۸ | ۰/۱۰۰ | - | | | | |
| استقلال | ۰/۱۶۹** | ۰/۰۸۳ | ۰/۱۷۱** | ۰/۲۹۷** | ۰/۲۴۱** | ۰/۲۷۷** | - | | | |
| پیشرفت مدار | ۰/۲۰۹** | ۰/۱۱۹* | ۰/۱۴۶** | ۰/۳۳۱** | ۰/۳۱۹** | ۰/۱۴۶** | ۰/۳۴۷** | - | | |
| منطقی- فرهنگی | ۰/۰۵۵ | ۰/۰۳۶ | ۰/۱۶۸** | ۰/۲۸۴** | ۰/۲۳۲** | ۰/۱۰۵* | ۰/۱۴۷** | ۰/۴۱۰** | - | |
| پر تکاپو- تفریحی | ۰/۰۷۰ | ۰/۰۳۰ | ۰/۰۷۴ | ۰/۰۸۵ | ۰/۲۰۸** | ۰/۲۰۱** | ۰/۲۶۳** | ۰/۱۷۴** | ۰/۱۷۰** | - |
| اخلاقی- مذهبی | -۰/۰۲۳ | -۰/۰۴۴ | ۰/۱۳۹** | ۰/۱۴۲** | ۰/۱۶۳** | ۰/۲۷۸ | ۰/۲۸۳** | ۰/۱۶۷** | ۰/۱۲۴** | ۰/۱۷۲** |
| سازماندهی | ۰/۲۴۱** | ۰/۰۷۸ | ۰/۱۴۶** | ۰/۵۱۳** | ۰/۲۱۶** | ۰/۱۱۶* | ۰/۲۶۷** | ۰/۳۴۱** | ۰/۲۳۵** | -۰/۰۴۳ |
| کنترل | ۰/۲۱۲** | ۰/۰۵۶ | ۰/۱۵۴** | ۰/۳۵۴** | ۰/۳۲۷** | ۰/۲۳۸** | ۰/۳۶۶** | ۰/۳۵۰** | ۰/۲۴۷** | ۰/۱۹۸** |
| شادکامی | ۰/۲۰۵** | ۰/۳۸۳** | ۰/۰۲۳ | ۰/۳۱۱** | ۰/۰۷۷ | -۰/۲۵۷** | ۰/۰۴۶ | ۰/۱۸۱** | ۰/۱۴۶** | ۰/۱۰۹* |

ادامه ماتریس همبستگی

| متغیرها | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ |
|---------------|---------|---------|-------|----|
| اخلاقی- مذهبی | - | | | |
| سازماندهی | ۰/۱۱۵* | - | | |
| کنترل | ۰/۲۵۹** | ۰/۲۹۷** | - | |
| شادکامی | -۰/۰۹۶ | ۰/۲۹۵** | ۰/۰۳۳ | - |

جدول ۱: خلاصه‌ی شاخص‌های آماری مربوط به نمره‌های آزمودنی‌ها در متغیرهای مورد مطالعه (N=۳۶۴)

| متغیرها | میانگین | انحراف معیار | کجی | کشیدگی | دامنه |
|------------------------|---------|--------------|--------|--------|-------|
| مساله مدار | ۳۵/۲۳ | ۴/۲۸۲ | -۰/۴۳۶ | ۱/۲۷۸ | ۳۱ |
| هیجان مدار | ۳۸/۲۴ | ۴/۴۷۷ | -۰/۴۳۳ | ۰/۶۱۵ | ۲۷ |
| اجتنابی | ۲۸/۱۵ | ۴/۵۹۸ | ۰/۲۲۶ | ۰/۰۴۰ | ۲۶ |
| انسجام | ۲۹/۸۶ | ۳/۷۵۶ | -۰/۱۷۲ | ۰/۴۶۷ | ۲۴ |
| بیانگری | ۲۹/۳۷ | ۳/۱۸۰ | ۰/۰۹۹ | ۰/۸۸۸ | ۲۳ |
| تعارض | ۲۳/۲۸ | ۳/۴۴۳ | ۰/۷۰۱ | ۲/۱۱۳ | ۲۸ |
| استقلال | ۲۷/۷۲ | ۳/۲۸ | ۰/۳۲۳ | ۰/۳۷۳ | ۱۸ |
| پیشرفت مداری | ۲۹/۱۰ | ۳/۴۷۶ | ۰/۰۹۲ | ۰/۲۰۲ | ۱۹ |
| منطقی - فرهنگی | ۲۴/۶۴ | ۳/۷۵۳ | -۰/۱۴۲ | ۰/۳۹۷ | ۲۵ |
| پرتکاپو - تفریحی | ۲۷/۹۸ | ۳/۲۱۵ | ۰/۰۴۹ | ۰/۴۲۶ | ۲۲ |
| اخلاقی - مذهبی | ۲۶/۲۵ | ۲/۸۶۸ | ۰/۱۳۷ | ۰/۸۱۷ | ۲۱ |
| سازماندهی | ۲۸/۴۵ | ۳/۹۵۴ | -۰/۲۶۳ | ۰/۲۱۳ | ۲۶ |
| کنترل | ۲۷/۴۹ | ۳/۲۷۹ | ۰/۳۶۰ | ۰/۷۷۲ | ۲۰ |
| محیط خانواده (نمره کل) | ۲۷۱/۴۵ | ۱۸/۴۵۴ | ۰/۶۵۲ | ۲/۰۲۶ | ۱۳۹ |
| شادکامی | ۹۸/۵۷ | ۱۳/۳۷۱ | -۰/۴۱۴ | ۰/۶۲۴ | ۸۶ |

بر اساس اطلاعات جدول بالا در خصوص توزیع نمره‌های آزمودنی‌های مورد مطالعه در متغیرهای مورد مطالعه سبک‌های مقابله‌ای (مساله مدار، هیجان مدار و اجتنابی)، محیط خانواده (انسجام، بیانگری، استقلال، تعارض، پیشرفت مداری، منطقی - فرهنگی، پرتکاپو - تفریحی، اخلاقی - مذهبی، سازماندهی و کنترل) به عنوان متغیرهای پیش‌بین و شادکامی به عنوان متغیر ملاک شاخص‌های مختلف توصیفی اعم از میانگین، انحراف معیار، شاخص‌های کجی و کشیدگی و دامنه آن‌ها نشان می‌دهد که توزیع نمره‌های گروه نمونه نزدیک به توزیع نرمال است. گذشته از این رو، با توجه به این شاخص‌های به دست آمده و نظر به این که مقیاس‌های اندازه‌گیری متغیرهای پیش‌بین و ملاک از نوع فاصله‌ای و در نتیجه داده‌های جمع‌آوری شده از نوع کمی هستند می‌توان به منظور آزمون فرضیه‌های تحقیق می‌توان از آزمون‌های پارامتری استفاده کرد.

بر اساس مدل رگرسیون، به منظور شناسایی و تعیین سهم هر کدام از متغیرهای پیش‌بین (مستقل) در پیش‌بینی متغیر ملاک (وابسته)، ترکیب خطی متغیرهای پیش‌بین، برای پیش‌بینی متغیر وابسته به کار رفته است که شرح تفصیلی محاسبات آماری آن در زیر ارائه شده است.

جدول ۲: خلاصه ی تحلیل رگرسیون برای پیش بینی شادکامی بر اساس متغیرهای سبک های مقابله ای و محیط خانواده پس از حذف متغیرهایی که سطح معنی داری قابل قبولی نداشتند

| sig | T | متغیر وابسته: شادکامی ضرایب استاندارد شده | ضرایب استاندارد نشده | پیش بینی کننده ها |
|-------|----------|--|----------------------|-------------------|
| ۰/۰۰۱ | ۵/۷۰۷** | - | ۴۸/۱۰۰ | عدد ثابت |
| ۰/۰۰۱ | ۶/۹۰۹** | ۰/۳۱۹ | ۰/۹۵۴ | هیجان مداری |
| ۰/۰۰۲ | ۳/۱۶۴** | ۰/۱۶۷ | ۰/۵۶۶ | سازماندهی |
| ۰/۰۰۱ | -۴/۴۷۶** | -۰/۲۰۴ | -۰/۷۲۹ | تعارض |
| ۰/۰۰۴ | ۲/۸۶۶** | ۰/۱۵۴ | ۰/۵۴۶ | انسجام |

$$R=۰/۵۲۱ ; R^2=۰/۲۷۲ ; R^2 \text{ تعدیل شده} = ۰/۲۶۴ ; F=۳۳/۵۲۱**$$

** معنی دار در سطح ۰/۰۱

همان طور که در جدول بالا مشاهده می شود، طبق مناسب ترین مدل به دست آمده از تحلیل رگرسیون گام به گام پس از حذف متغیرهای سبک های مقابله ای مساله مدار و اجتنابی و متغیرهای محیط خانواده (بیانگری، استقلال، پیشرفت مداری، منطقی- فرهنگی، پرتکاپو- تفریحی، اخلاقی- مذهبی و کنترل) که همبستگی معنا داری با شادکامی نداشتند، مقدار R^2 (۰/۲۷۲) بدین معنی است که ۲۷ درصد از واریانس متغیر شادکامی توسط ۱ متغیر سبک مقابله ای هیجان مدار و ۳ متغیر مربوط به محیط خانواده (انسجام، تعارض و سازماندهی) تبیین می شود؛ به عبارت دیگر، ۲۷ درصد از پراکندگی مشاهده شده در متغیر شادکامی، توسط این ۴ مولفه توجیه می شود و مقدار R مشاهده شده (۰/۵۲۱) نیز نشان دهنده ی آن است که مدل رگرسیون خطی حاضر، به خوبی می تواند برای پیش بینی استفاده شود. علاوه بر این، نسبت F محاسبه شده (۳۳/۵۲۱) معنادار است. بنابراین، می توان نتیجه گرفت که سبک های مقابله ای هیجان مدار و مولفه های مربوط به محیط خانواده (انسجام، تعارض و سازماندهی) با متغیر شادکامی، همبستگی معنا داری دارد. با توجه به علامت ضرایب به دست آمده و با مراجعه به آماره ی t و سطوح معناداری، می توان نتیجه گرفت که همبستگی به دست آمده بین مولفه های تعارض و شادکامی منفی است اما متغیرهای دیگر یعنی سبک مقابله ای هیجان مدار، انسجام و سازماندهی مثبت است. در نهایت، با توجه به این توضیحات و ضرایب به دست آمده می توان معادله ی رگرسیون را بر اساس ضرایب رگرسیون استاندارد شده (ستون بتا) به صورت زیر تدوین کرد:

$$Y = ۴۸/۱۰۰ + ۰/۳۱۹ (\text{هیجان مداری}) + ۰/۱۶۷ (\text{انسجام}) - ۰/۲۰۴ (\text{تعارض}) + 0/102 (\text{سازماندهی})$$

بحث

نتایج پژوهش حاضر، نشان می‌دهد بین سبک‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار و مولفه‌های مربوط به محیط خانواده (انسجام، تعارض و سازمندی) با متغیر شادکامی همبستگی معنا دار وجود دارد. البته، با توجه به علامت ضرایب به دست آمده و با مراجعه به آماره t و سطوح معناداری، می‌توان قضاوت کرد که همبستگی به دست آمده بین مولفه‌های تعارض و شادکامی منفی است، اما متغیرهای دیگر یعنی سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار، انسجام و سازمندی مثبت است.

در مورد سبک مقابله‌ای با شادکامی، یافته‌های پژوهش حاضر با عقاید و یافته‌های پژوهش‌های داینر و دیگران (۲۰۰۰) ریچاردز و گروس (۲۰۰۰) آرگایل و مارتین و لو (۱۹۹۵) لاهمان و یارویس (۲۰۰۰) پارگامنت (۱۹۹۷) یزدانی (۱۳۸۲) همخوان است. همانطور که پژوهش‌ها نشان داده است، هیچکدام از روش‌های مقابله، به خودی خود و بدون در نظر گرفتن موقعیت نمی‌تواند سبک برتر لقب بگیرد، از این رو همه‌ی سبک‌های مقابله‌ای می‌توانند مفید و مناسب باشند. آنچه که حایز اهمیت است استفاده از سبک مقابله‌ای خاص با پیامدی همراه آن است. استفاده از سبک مقابله‌ای مناسب با تغییر خود فرد یا با تغییر موقعیت و یا انفصال فرد از موقعیت همراه است و می‌تواند با کمک به فرد در مواجهه با مشکلات، موجبات رضایت فرد را فراهم کند. سبک مقابله‌ای مساله‌مدار، با حل مساله، احساس موفقیت و به تبع آن احساس شادی را افزایش می‌دهد؛ به عبارت دیگر ممکن است احساس موفقیت، واسطه‌ی بین سبک مقابله‌ای مساله‌مدار و شادی باشد. از سوی دیگر، سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار نیز با شادی رابطه‌ی مثبت دارد. این سبک مقابله‌ای نیز با کاهش هیجانات منفی و ایجاد آرامش، شادی را افزایش می‌دهد؛ به عنوان مثال، تمرینات آرام‌سازی، می‌تواند با کاهش تنش و اضطراب، احساس رهایی و آرامش در پی آن شادکامی را افزایش دهد. در ارتباط بین انسجام، رضایت از زندگی و کیفیت زندگی با شادکامی، پژوهش حاضر با یافته‌های پژوهش‌های فریش (۲۰۰۶) پاور (۲۰۰۳) داینر (۲۰۰۰) آدلر و فالگی (۲۰۰۵) کشاورز (۱۳۸۷) همخوان است. رضایت از زندگی و کیفیت زندگی بیانگر مفاهیمی است که شادی را نیز شامل می‌شود؛ به عبارت دیگر، مفهوم رضایت و خشنودی و نیز کیفیت (از دیدگاه فرد) با مفهوم شادکامی پیوند نزدیکی دارد؛ رضایت بیشتر و کیفیت بالاتر؛ یعنی شادی بیشتر. به دلیل ارتباط مفهومی نزدیک بین این متغیرها، دور از انتظار نیست که متغیرهای مذکور با هم رابطه داشته باشند. همچنین در ارتباط با تعارض و شادکامی که در یافته‌ی حاضر نشانگر همبستگی منفی است، با یافته‌های فارنهام و چنج (۱۹۹۷) کارین، آلبرکستن (۲۰۰۳) همسو به نظر می‌رسد. تعارض، مفهومی است که بیانگر ناسازگاری درونی است و یکی از منابع فشار روانی یا استرس معرفی شده است. در واقع افزایش تعارض با افزایش فشار روانی همراه است و افزایش فشار روانی‌ی کاهش شادکامی را به دنبال خواهد داشت.

محدودیت‌ها

۱- متغیرهای موثر دیگری مانند رضایت شغلی، وضعیت اقتصادی و تاهل که در شادکامی افراد اثر گذار است، به علت زیاد بودن متغیرهای پیش‌بین؛ در این پژوهش مورد بررسی قرار نگرفته است و این امکان وجود دارد که با وارد

کردن سایر متغیرهای اثرگذار در سنجش شادکامی می‌توان با اطمینان بیشتری در مورد عوامل فوق، قضاوت کرد.

۲- از آنجایی که اجرای این پژوهش فقط، جمعیت دانشگاهی صورت گرفته است، نتیجه‌ی آن قابل تعمیم به سایر سطوح اجتماعی نیست.

۳- اجرای این پژوهش در یک واحد دانشگاهی مثل واحد علوم و تحقیقات صورت گرفته است و با وجود اینکه رعایت تمام جوانب را در نمونه‌گیری صورت گرفته است باز در تعمیم‌پذیری آن به دیگر واحدها و افراد دیگر باید جانب احتیاط را رعایت کرد.

پیشنهادات

۱. بررسی تاثیر متغیرهایی چون رضایت شغلی، رضایت زندگی زناشویی، هوش هیجانی و دیگر متغیرها بر شادکامی.
۲. اجرای این آزمون روی سطوح مختلف اجتماعی.
۳. بهتر است پژوهشگران بعدی تکرار این پژوهش را در مناطق و واحدهای دیگر انجام دهند تا بتوان تعمیم‌پذیری آن نسبت به جامعه ایرانی قابل ملموس باشد.

منابع

- آقا یوسفی، ع. (۱۳۸۰). نقش عوامل شخصیتی بر راهبرهای مقابله ای، رساله دکتری، دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی.
- آیزینگ، مایکلف. (۱۳۷۵). روان شناسی شادی، ترجمه محمد فیروز بخت و خلیل بیگی، تهران، بدر.
- علی پور، احمد و احمد علی نور بالا، (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاههای تهران، فصلنامه اندیشه و رفتار، سال پنجم، ۱ و ۲.
- عناصری، مهریار (۱۳۸۶). رابطه شادکامی و سلامت روان. فصلنامه اندیشه و رفتار، شماره ۶، ۷۵-۸۴.
- کشاورز، امیر؛ مولوی، حسین؛ کلانتری، مهرداد (۱۳۸۷). رابطه بین سر زندگی و ویژگیهای جمعیت شناختی با شادکامی در مردم شهر اصفهان، مجله مطالعات روان شناختی، دوره ۴، شماره ۴.
- ملاشریفی، شیدا؛ و خشور، حسن؛ سلیمی زاده، کاظم (۱۳۸۴). هنجاریابی مقیاس جو خانواده برای خانواده ایرانی ساکن تهران، فصلنامه خانواده پژوهی شماره ۳، ۲۶۸-۲۵۵.
- میر شاه جعفری، ابراهیم (۱۳۸۱). شادکامی و عوامل موثر بر آن، تازه های علوم شناختی، سال ۴، شماره ۳.
- یزدانی، فضل الله، آزاد، حسین، (۱۳۸۲). بررسی رابطه بین نگرش دینی، سبک مقابله ای و شادکامی در دختران و پسران دبیرستان اصفهان در سال تحصیلی ۸۲-۸۱، مجله دانش و پژوهش در علوم تربیتی.

- **Adler, M.g.& Fagley, N.S.(2005)**. Appreciation: Indiridal differences difinding walo and meaningas a uni que predictor of subjective well- being. Journal of personality , 73, 412-425.
- **Argyle.M. (2001)**. The Psychology of happiness Great Britain: Routledge
- **Diener, E., & Lucas, R. E. (2000)**. Subjective well-being running Head: Emotional well-being. Chapter in M.Lewis & J. M. Haviland (Eds). (2000) handbook of Emotions (2nd.Ed.). NewYork: Guilford. PP. 325-337.
- **Farokhzad, Pegah (2007)**. A Cross Cultural of adolescents' stress and coping in relation to personality, family environment and happiness orientations panjab university, chandigarh,India.
- **Frisch, M. B. (2006)**. Quality of life therapy, applying a life Satis Faction approach to Possittive Psychology and Cognitive therapy.
- **Fredrickson BL.(2003)**. What good are positive emotions? Review of General psychology. 2, 300-319.
- **Hampton.N.(2004)**. subjective well – being among People with spinal cord injuries: Therole self – efficacy , Perceived social support , and pereived health , Rehabilitation Counseling Bulletin/ 1PP. 31-37.
- **Hills,P,& Argyle,M.(2001)**. Happiness, introversion extraversion and happy introvert. Personality and Individual Differences, 30. 595-608.

- **LOHMAN,B.j,j ARVIS,P.A(2000)**. Adolescent stressors, coping strategies, and psychological Health studied in the family context. Journal of youth and Adolescence vol.29 NO 1.10-43.
- **McMahon. D.M,(2006)**. Happiness-a history,newyork,Atlantic Monthly.
- **Myers, D.G (2000)**. The Funds, Friends, and faith of happy people, American psychologist,55.56-57.
- **Paul ,J. Hershberger.(2005)**. Prescribing Happiness: positive psychology and family Medicine(630-634).
- **Power, Mick. (2003)**. Development of a common Instrument for quality of life. University Hospital of Edinburgh, United Kingdom.
- **Gable SL, Reis HI, Impett E A,Asher ER(2004)**.What do you do When things go right ? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events,J Pers Soc Psychol; 87, 228-45.
- **Glasser, W. (1965)**. Reality therapy: The new approach to psychotherapy. Newyork.
- **Reiss,s.(2001)**. Secrets of happiness psychology today.3. 50-55.
- **Rojas,m. (2007)**. Heterogeneity in the relationship between income and happiness A conceptual – referent – therapy explanation. Journal of Economic Psychology. Volum 28. Pages 1-14.
- **Ryan, R.M,& Deci, E.L(2000)**. The " what" and "why" of goal Pursuits: human needs and the self – determination of behavior. Psychological inquiry, 11,227-268.
- **Schimmel.j.(2004)**. Development as happiness and UNDPs analysis of poverty, wealth and development journal of happiness studies,11,25-111.
- **Seligman. MEP.(2004)**. Postive intervention: more evidence of effectiveness Authentic Happiness Newsletter,. WWW. Authentic happiness.org/news /news10.html.