

فصلنامه علمی - پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز

سال پنجم شماره ۱۸ تابستان ۱۳۸۹

### رابطه‌ی بین راهبردهای مقابله‌ای و شادکامی دانشجویان

دکتر احمد علیپور - دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور تهران

دکتر تورج هاشمی - دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه تبریز

دکتر جلیل باباپور خیرالدین - دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه تبریز

فهیمة طوسی - کارشناس ارشد روانشناسی عمومی - مدرس دانشگاه علمی-کاربردی

#### چکیده

پژوهش حاضر به بررسی رابطه‌ی بین راهبردهای مقابله‌ای و شادکامی دانشجویان پرداخته است. در این تحقیق که از نوع توصیفی است تعداد ۳۸۴ نفر به طور تصادفی از دانشجویان رشته‌های مختلف برگزیده شدند و در بین آنها پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای لازاروس- فولکمن و مقیاس شادکامی دانشگاه مموریال نیوفاندلند (مونش) اجرا گردید. نتایج مطالعه، همبستگی مثبت و معنی‌داری ( $p < 0/01$ ) را بین شادکامی و راهبردهای مقابله‌ای مسأله‌مدار و همبستگی منفی و معنی‌داری ( $p < 0/01$ ) را بین شادکامی و راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار نشان داد. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نیز نشان داد که با در نظر گرفتن زیرمقیاس‌های این دو نوع راهبرد مقابله‌ای، راهبرد فرار-اجتناب ( $p < 0/001$  و  $\beta = -0/43$ )، ارزیابی مجدد مثبت ( $p < 0/001$  و  $\beta = 0/33$ )، مسأله‌گشایی برنامه‌ریزی شده ( $p < 0/05$  و  $\beta = 0/12$ )، خویشتنداری ( $p < 0/05$  و  $\beta = -0/11$ ) و مسؤولیت‌پذیری ( $p < 0/05$  و  $\beta = 0/10$ ) به ترتیب شادکامی را پیش‌بینی می‌کنند. واژگان کلیدی: راهبردهای مقابله‌ای، مسأله‌مدار، هیجان‌مدار، شادکامی، دانشجو.

دانشجویان تعداد قابل توجهی از افراد جامعه را در برمی‌گیرند. مسائل دانشگاهی گاه‌گاهی به صورت حاد در آمده و جنبه‌های مختلف زندگی دانشجویان از جمله شادکامی آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهند (رینولدز<sup>۱</sup>، میلر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳؛ پدِرسِن<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲). شادکامی یکی از مفاهیم و مؤلفه‌های اساسی زندگی افراد به ویژه دانشجویان به شمار می‌رود و بسیاری از رشته‌ها از جمله شاخه‌هایی از روانشناسی، سعی در فهم و تسهیل آن در زندگی افراد دارند. شادکامی دارای سه جزء اصلی است: هیجان مثبت، رضایت از زندگی، فقدان هیجان منفی از قبیل افسردگی و اضطراب (آرجیل<sup>۴</sup> و همکاران، ۱۹۹۵؛ نقل از گروسی و همکاران، ۱۳۸۵). مایرز<sup>۵</sup> و داینر<sup>۶</sup> (۱۹۹۵) نیز عقیده دارند که شادکامی دارای مؤلفه‌های عاطفی، اجتماعی، و شناختی است. مؤلفه‌ی عاطفی باعث می‌شود که فرد همواره از نظر خلقی شاد و خوشحال باشد. مؤلفه‌ی اجتماعی موجب گسترش روابط اجتماعی با دیگران و افزایش حمایت اجتماعی می‌شود. مؤلفه‌ی شناختی موجب می‌گردد فرد نوعی تفکر و پردازش اطلاعات ویژه خود داشته و وقایع روزمره را طوری تعبیر و تفسیر کند که خوش‌بینی وی را به دنبال داشته باشد. روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی، دوست داشتن دیگران و طبیعت نیز از اجزای شادکامی به حساب می‌آیند (کار<sup>۷</sup>، ۲۰۰۴). شادکامی پیامدهای مثبتی بر روی سبک زندگی و موفقیت تحصیلی دانشجویان دارد و میل به انجام رفتارهایی که با موفقیت تحصیلی مرتبط هستند را افزایش می‌دهد. این توضیح ریشه در مطالعات بسیاری دارد که بیان کرده‌اند شادکامی به فعالیت‌های جذاب و تولیدکننده منجر می‌شود. برخی از مطالعات نیز گزارش کرده‌اند که افراد با شادکامی بالا انرژی روانی بیشتری دارند و احتمال بیشتری دارد که اعمال فداکارانه انجام دهند. شادکامی به عنوان یک عاطفه مثبت می‌تواند روابط بین فردی را تسهیل کرده و ایثار، نودوستی و

1- Reynolds

3- Pedersen

5- Myers

7- Carr

2- Miller

4- Argyle

6- Diener

- فصلنامه علمی - پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز  
سال پنجم شماره ۱۸، تابستان ۱۳۸۹

مهارت‌های گفتگو را ارتقاء دهد و پیامدهای مثبت گسترده‌ای بر شناخت، سطح فعالیت اجتماعی و سلامتی داشته باشد. همچنین شادکامی به نوعی تفکر منجر می‌شود که افراد را قادر می‌سازد مشکلات را با خلاقیت و نوآوری حل نمایند (بورلو<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵). فردریکسون<sup>۲</sup> (۲۰۰۱)، نقل از لیوبومیرسکی<sup>۳</sup> و کینگ<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵ عقیده دارد که عواطف مثبت از جمله شادکامی، ارگانسیم را برای چالش‌های آتی آماده می‌کند. به نظر وی افرادی که هیجان‌های مثبت تجربه می‌کنند از زمان به نفع خود استفاده می‌نمایند، بنابر این از خطر غیرمترقبه و پیش‌بینی نشده و زیان‌های نامشخص در امان هستند و می‌توانند اهدافی را که هنوز به آن دست نیافته‌اند پیگیری نمایند.

به نظر سلیگمن<sup>۵</sup> (۲۰۰۲، نقل از کار، ۲۰۰۴) شادکامی در بر گیرنده‌ی حالات کوتاه‌مدت و رگه‌های بلندمدت مثبت است. این مؤلفه‌ی روانی از عوامل فراوانی تأثیر می‌پذیرد. برخی از این عوامل عبارتند از: ابعاد مختلف شخصیت (همچون درونگرایی، برونگرایی، روان نژندی) (مک کری<sup>۶</sup>؛ کوستا<sup>۷</sup>، ۱۹۹۱؛ نوری، ۱۳۸۵؛ علی‌پور، ۱۳۸۴)، وضعیت مالی، زندگی خانوادگی، سلامت جسمانی، اشتغال، راهبردهای مقابله‌ای و میزان خودکارآمدی (ایسترلین<sup>۸</sup>، ۲۰۰۶)، معنای زندگی (مالکی، ۱۳۸۶)، مذهب (لوپس<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۰۵)، جهت‌گیری مذهبی (آزموده و همکاران، ۱۳۸۶). از بین این عوامل مختلف، عامل *راهبردهای مقابله‌ای* به عنوان متغیر مرتبط با شادکامی در این تحقیق در نظر گرفته شده است. *راهبردهای مقابله‌ای* عبارت از روش‌های مدیریت موقعیت‌ها و مقابله با رویدادهای زندگی است (کار، ۲۰۰۴). لازاروس<sup>۱۰</sup> و فولکمن<sup>۱۱</sup> (۱۹۹۱؛ نقل از هاکنبری<sup>۱۲</sup> و هاکنبری، ۱۹۹۸) راهبردهای مقابله‌ای را روش تغییر موقعیت‌ها و یا تفسیر موقعیت‌ها می‌دانند. به نظر آنها، این راهبردها فرایند پویا و مداوم

1- Borrello  
3- Lyubomirsky  
5- Seligman  
7- Costa  
9- Lewin  
11- Folkman

2- Fredrickson  
4- King  
6- McCrae  
8- Easterlin  
10- Lazarus  
12- Hockenbury

◀ رابطه‌ی بین راهبردهای مقابله‌ای و ...

◀ دکتر احمد علیپور و دیگران

هستند و به طور کلی به دو نوع تقسیم می‌شوند: *مسأله‌مدار*<sup>۱</sup> و *هیجان‌مدار*<sup>۲</sup>. راهبردهای مقابله‌ای *مسأله‌مدار* بیانگر اعمالی هستند که هدفشان تغییر یا کاهش موقعیت‌های فشارزاست. معمولاً زمانی که موقعیت یا رویداد، قابل تغییر باشد و یا فرد چنین تصور کند که می‌تواند موقعیت را کنترل کرده و آن را تغییر دهد، از راهبرد *مسأله‌مدار* استفاده می‌کند. راهبردهای مقابله‌ای *هیجان‌مدار* عبارت است از تنظیم پاسخ هیجانی فرد در برابر *مسأله*. در صورتی که موقعیت یا رویداد، غیرقابل تغییر باشد و یا فرد چنین تصویری داشته باشد در این حالت از راهبرد *هیجان‌مدار* استفاده می‌نماید (بند<sup>۳</sup> و درایدن<sup>۴</sup>، ۲۰۰۴). نمی‌توان گفت که راهبرد مقابله‌ای خوب یا بد وجود دارد. هر کدام از این دو نوع راهبرد مقابله‌ای در موقعیت‌ها و شرایط خاص، به عنوان روش مبارزه با مسائل و مشکلات به کار می‌روند، به طوری که ممکن است هر کدام از این راهبردها حالت سازنده و یا غیرسازنده داشته باشند برای مثال فردی که راهبرد مقابله‌ای *مسأله‌مدار* از نوع سازنده را به کار می‌گیرد معمولاً مسؤلیت حل *مسأله* را می‌پذیرد، به دنبال کسب اطلاعات صحیح درباره‌ی *مسأله* است، در جستجوی یاری از طرف دیگران می‌باشد، تصمیم‌های عملی واقع‌بینانه اتخاذ می‌کند، به تنهایی و یا به کمک دیگران سعی در انجام نقشه‌های طرح شده دارد، نسبت به انجام کارها و حل مشکلات دیدگاه خوش‌بینانه داشته و دارای خودکارآمدی و نیز شادکامی بالاست. در عوض، فردی که راهبرد مقابله‌ای *مسأله‌مدار* از نوع غیرسازنده را به کار می‌گیرد مسؤلیت کمتری در قبال حل *مسأله* می‌پذیرد، به دنبال اطلاعات ناکافی و ناصحیح است، از منابع نامناسب به جستجوی کمک می‌پردازد، تصمیم‌های غیرواقع‌بینانه می‌گیرد، دیدگاه بدبینانه داشته و خودکارآمدی و شادکامی وی در سطح پایین است (کار، ۲۰۰۴). همین *مسأله* در مورد راهبرد مقابله‌ای *هیجان‌مدار* نیز صادق است. فردی که راهبرد مقابله‌ای *هیجان‌مدار* از نوع سازنده را به کار می‌گیرد به دنبال برقراری رابطه‌ی

1- Problem-focused  
3- Bond

2- Emotion-focused  
4- Dryden

- فصلنامه علمی - پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز  
سال پنجم شماره ۱۸، تابستان ۱۳۸۹

حمایتی به ویژه رابطه با دوستان، می‌گردد. عقیده بر این است که برقراری چنین رابطه‌ای نقش برون‌ریزی عاطفی دارد. در صورتی که اگر فردی راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار از نوع غیرسازنده را به کار گیرد اقدام به برقراری روابط مخرب خواهد کرد، به انکار مسائل خواهد پرداخت و به جای تفکر سازنده به تفکر تخیلی و جادویی روی خواهد آورد (کسیدی<sup>۱</sup> و شی‌ور<sup>۲</sup>، ۱۹۹۹؛ نقل از کار، ۲۰۰۴).

به طور کلی راهبردهای مقابله‌ای فعالیت‌های بسیاری را شامل می‌شوند اما اکثر آنها مبین تلاش برای بهبود یک موقعیت دشوار مثل طراحی نقشه و اقدام عملی (مقابله مسأله‌مدار)، یا برای تنظیم درماندگی هیجانی مثل جستجوی دیگران برای حمایت عاطفی یا کاهش دشواری موقعیت از نظرشناختی (مقابله هیجان‌مدار) هستند (بشارت، ۱۳۸۶).

## روش

### جامعه و نمونه‌ی آماری

جامعه‌ی آماری تحقیق را دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه تبریز تشکیل می‌دهد و تعداد نمونه تحقیق نیز با استفاده از فرمول  $n = (Z^2/L) + 3 = \{4(1/96) / (0/20)\} + 3 = 387$  محاسبه شده است. لیکن با این احتمال که برخی افراد پرسشنامه‌ها را به طور کامل پر نکرده باشند در میان ۴۰۰ نفر پرسشنامه توزیع شد و پس از جمع‌آوری و حذف پرسشنامه‌های ناکامل تعداد ۳۸۴ نفر باقی ماندند. روش نمونه‌گیری به شکل خوشه‌ای تک‌مرحله‌ای بود به این صورت که ابتدا گروه‌های علوم انسانی، فنی - مهندسی و علوم پایه به طور جداگانه در نظر گرفته شده و سپس به طور تصادفی تعدادی کلاس به عنوان آزمودنی انتخاب و مورد آزمون قرار گرفتند.

1- Cassidy

2- Shaver

### ابزارهای اندازه‌گیری

۱- چک لیست راهبردهای مقابله‌ای لازاروس و فولکمن: این آزمون دارای ۶۶ سؤال است و در مقیاس ۴ گزینه‌ای (از ۱ تا ۴) نمره‌گذاری می‌شود و دو راهبرد مقابله‌ای مسأله‌مدار و هیجان‌مدار را اندازه می‌گیرد. هر یک از الگوهای راهبرد مقابله‌ای مسأله‌مدار و هیجان‌مدار عبارتند از:

- رویارویی: این روش مجموعه رفتارهای تهاجمی است که افراد جهت حل مشکل به کار می‌برند و متضمن درجاتی از ابراز خصومت و به کار بردن ریسک در عملکردهاست.

- دوری‌گزینی یا فاصله‌گیری: مجموعه رفتارهای شناختی را ذکر می‌کند که فرد یا گروه برای دوری از منبع ایجادکننده‌ی مشکل و یا اجتناب از این منبع در جهت کاهش اهمیت آن به کار می‌برند.

- خویشتنداری: این روش مجموعه عکس‌العمل‌هایی است که واکنش‌های احساساتی افراد را به هنگام برخورد با منبع ایجادکننده‌ی مشکل و ممانعت از ابراز این عکس‌العمل‌ها توسط افراد را در برمی‌گیرد.

- جستجوی حمایت اجتماعی: تلاش‌های فرد برای کسب حمایت‌های اطلاعاتی و حمایت‌های ملموس و حمایت‌های عاطفی را بازگو می‌نماید.

- مسؤولیت‌پذیری: این روش شامل مجموعه واکنش‌هایی است که پذیرش نقش فرد در ایجاد مشکل را از طریق تلاش‌های مداوم او در اصلاح موقعیت موجود نشان می‌دهد.

- فرار-اجتناب: این روش افکار آرزومندانه یا کوشش‌های رفتاری در جهت فرار یا اجتناب از موقعیت مشکل‌زا را توصیف می‌کند و شامل گریز از واقعیت است.

- مسأله‌گشایی برنامه‌ریزی شده: مجموعه افکار و کوشش‌های سنجیده و متمرکز برخورد با مشکل است، توأم با بکارگیری رویکردهای تحلیل‌گرایان برای مشکل‌گشایی می‌باشد.

فصلنامه علمی - پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز

سال پنجم شماره ۱۸، تابستان ۱۳۸۹

- ارزیابی مجدد مثبت: مجموعه تلاش‌هایی است که در جهت ایجاد مفاهیم مثبت با توجه به درجه تکامل فردی اطلاق می‌گردد، این روش ممکن است ابعاد مذهبی را شامل شود.

این الگوهای هشت‌گانه به دو دسته روش‌های مساله‌محور (جستجوی حمایت اجتماعی، مسئولیت‌پذیری، مسأله‌گشایی برنامه‌ریزی شده و ارزیابی مجدد مثبت) و هیجان‌محور (روبارویی، دوری‌گزینی، فرار-اجتناب و خویش‌تنداری) تقسیم شده است (اسماعیلی، ۱۳۸۷).

پایایی این آزمون در تحقیقی با استفاده از آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۹ به دست آمده است (لازاروس، ۱۹۹۳). در تحقیق حاضر نیز پایایی این آزمون برابر با ۰/۸۵ به دست آمد.

۲- **مقیاس شادکامی دانشگاه مموریال نیوفاندلند (مونش<sup>۱</sup>):** این آزمون برای اندازه‌گیری شادکامی طرح شده است و بیشتر بر مقدار و شدت عواطف مثبت و منفی تأکید می‌کند. سؤالات این مقیاس به صورت ۳ گزینه‌ای (بلی=۲، خیر=صفر و نمی‌دانم=۱) نمره‌گذاری می‌شود. هر کدام از این عواطف دو بعد کوتاه مدت و بلندمدت را در بر می‌گیرد. ماده‌های مربوط به بعد کوتاه‌مدت (۱۰ ماده) نشان‌دهنده جنبه‌های مثبت و منفی حالتی و ماده‌های مربوط به بعد بلندمدت (۱۴ ماده) نشان‌دهنده جنبه‌های مثبت و منفی رگه‌ای است. هر کدام از جنبه‌های مثبت و منفی حالتی این مقیاس دارای ۵ سؤال و هر کدام از جنبه‌های مثبت و منفی رگه‌ای دارای ۷ سؤال می‌باشد و در مجموع این مقیاس ۲۴ سؤال دارد. نمره این مقیاس با در نظر گرفتن مواد مربوط به جنبه‌های مثبت و منفی رگه‌ای و حالتی و با فرمول خاصی محاسبه می‌شود و لذا ممکن است نمره‌ی به دست آمده منفی باشد (کوزما<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۰). اعتبار مقیاس مونش در پژوهش‌های مختلف از ۰/۷۰ تا ۰/۸۵ گزارش شده است (به عنوان مثال کوزما و همکاران، ۲۰۰۰؛ باباپور خیرالدین و همکاران، ۱۳۸۲). در تحقیق حاضر نیز پایایی این آزمون با آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۶ به دست آمد.

1- Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH)

**یافته‌ها**

جدول ۱ آماره توصیفی آزمودنی‌ها را بر حسب نمره‌های راهبردهای مقابله‌ای و شادکامی به تفکیک جنسیت و رشته‌ی تحصیلی نشان می‌دهد و به دنبال آن ضرایب همبستگی بین متغیرهای تحقیق در جدول ۲ و سپس نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه در پیش‌بینی شادکامی براساس راهبردهای مقابله‌ای در جداول ۳ و ۴ و ۵ آورده شده است.

**جدول (۱) آماره‌های توصیفی متغیرهای مورد بررسی به تفکیک جنسیت و رشته تحصیلی**

رشته	علوم پایه		فنی مهندسی		علوم انسانی		جنسیت
	انحراف	میانگین	انحراف	میانگین	انحراف	میانگین	
	معیار	معیار	معیار	معیار	معیار	معیار	دختر: ۸۷ نفر پسر: ۴۲ نفر
رویارویی	۱۱/۸۷	۲/۵۹	۱۳/۰۷	۳/۰۸	۱۱/۵۴	۳/۳۰	۱۱/۴۹
دوری‌گزینی	۱۲/۸۶	۳/۳۷	۱۲/۹۰	۲/۹۰	۱۲/۶۴	۳/۲۴	۱۲/۶۵
خویش‌تنداری	۱۶/۶۶	۳/۴۵	۱۶/۵۴	۳/۳۵	۱۷/۲۵	۳/۹۴	۱۷/۵۳
جستجوی حمایت اجتماعی	۱۲/۱۶	۳/۹۰	۱۰/۱۰	۳/۰۶	۱۰/۲۳	۳/۳۷	۱۰/۶۵
مسئولیت-پذیری	۱۰/۳۷	۲/۵۹	۹/۸۰	۲/۴۸	۹/۸۹	۲/۷۰	۹/۴۶
فرار-اجتناب	۱۴/۷۲	۳/۳۵	۱۵/۴۱	۳/۴۹	۱۵/۵۷	۴/۵۵	۱۴/۹۴
مساله‌گشایی برنامه‌ریزی شده	۱۳/۲۴	۲/۹۸	۱۳/۷۳	۳/۱۵	۱۱/۸۶	۲/۹۴	۱۲/۴۱
ارزیابی مجدد مثبت	۱۸/۱۷	۳/۸۶	۱۷/۷۶	۳/۳۸	۱۶/۲۷	۳/۷۹	۱۷/۴۸
شادکامی	۷/۶۰	۱۰/۲۲	۲/۲۹	۱۰/۱۸	۴/۰۴	۱۲/۳۶	۴/۷۲
							۱۱/۶۰
							۵/۰۶
							۱۲/۰۵
							۴/۳۴
							۱۲/۸۹



- ▶ فصلنامه علمی - پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز  
 ▶ سال پنجم شماره ۱۸، تابستان ۱۳۸۹

جدول (۲) ماتریس همبستگی متغیرهای مورد بررسی (تعداد: ۳۸۴ نفر)

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱- رویارویی	۰/۲۷۲										
۲- دوری گزینی	۰/۳۵۷	۰/۱۶۶									
۳- خویشنداری											
۴- جستجوی حمایت اجتماعی	۰/۲۱۸	۰/۱۰۳	۰/۲۰۱								
۵- مسؤولیت پذیری	۰/۲۵۰	۰/۱۵۲	۰/۲۵۷	۰/۲۵۷							
۶- فرار اجتناب	۰/۴۱۳	۰/۱۳۹	۰/۰۸۷	۰/۰۵۴	۰/۳۵۴						
۷- مسأله گشایی	۰/۳۲۹	۰/۲۹۹	۰/۴۷۴	۰/۳۰۵	۰/۲۸۴	۰/۰۷۷					
۸- ارزیابی مجدد مثبت	۰/۲۴۰	۰/۳۲۱	۰/۴۱۲	۰/۴۱۰	۰/۴۴۷	۰/۲۲۵	۰/۴۸۴				
۹- شادکامی	۰/۱۰۵	۰/۱۰۱	۰/۰۵۰	۰/۱۴۱	۰/۰۸۷	۰/۳۸۸	۰/۱۹۰	۰/۲۳۵			
۱۰- هیجان مدار	۰/۶۷۳	۰/۶۵۱	۰/۶۳۵	۰/۲۱۵	۰/۳۹۲	۰/۶۴۹	۰/۴۴۱	۰/۴۶۱	۰/۱۴۴		
۱۱- مسأله مدار میانگین	۰/۳۴۹	۰/۲۹۹	۰/۴۶۳	۰/۷۰۶	۰/۶۴۲	۰/۲۳۲	۰/۷۰۶	۰/۸۲۹	۰/۱۸۳	۰/۵۱۵	
انحراف معیار	۱۱/۸۰	۱۲/۵۸	۱۶/۷۶	۱۱/۰۵	۹/۵۶	۱۴/۶۹	۱۲/۸۵	۱۷/۳۸	۵/۰۸	۵۵/۸۶	۵۰/۸۶
	۲/۹۱	۳/۱۲	۳/۵۷	۳/۵۷	۲/۶۵	۳/۶۶	۳/۱۱	۳/۷۶	۱۱/۵۴	۸/۶۴	۹/۵۴
	$r \geq 0.10$	$p < 0.05$	$r \geq 0.14$	$p < 0.01$	$r \geq 0.19$	$p < 0.001$					

همانگونه که معلوم است همبستگی مثبت و معنی داری ( $p < 0.01$ ) بین شادکامی و راهبردهای مقابله‌ای مسأله مدار و همبستگی منفی و معنی داری ( $p < 0.01$ ) بین شادکامی و راهبردهای مقابله‌ای هیجان مدار مشاهده می شود. ضریب همبستگی زیرمقیاس‌های راهبردهای مقابله‌ای با شادکامی و سطح معنی داری آنها نیز در جدول ۲ مشخص شده است.

◀ رابطه‌ی بین راهبردهای مقابله‌ای و ...

◀ دکتر احمد علیپور و دیگران

برای تحلیل بیشتر و نشان دادن میزان پیش‌بینی متغیر شادکامی توسط راهبردهای مقابله‌ای، روش رگرسیون چندگانه مورد استفاده قرار گرفت و نتایج آن نیز نشان‌دهنده‌ی ضریب تعیین  $0/29$  ( $R^2 = 0/29$ ) می‌باشد. یعنی ۲۹ درصد از متغیر شادکامی توسط راهبردهای مقابله‌ای تبیین می‌شود (جدول ۳). این میزان ضریب تعیین به ویژه در علوم انسانی مقدار مطلوبی است.

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

مدل	R	$R^2$	$R^2$ تعدیل شده	خطای استاندارد برآورد	$df_1$	$df_2$	سطح معنی‌داری
۱	۰/۵۴	۰/۲۹	۰/۲۷	۹/۸۵	۸	۳۷۵	۰/۰۰۰

در ادامه برای نشان دادن تأثیر متغیرهای پیش‌بین بر متغیر ملاک، تحلیل واریانس رگرسیون به شرح زیر آورده شده است (جدول ۴).

جدول (۴) تحلیل واریانس رگرسیون نمرات متغیر ملاک بر نمرات متغیرهای پیش‌بین

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری
رگرسیون	۱۴۶۰۲/۹۳۲	۸	۱۸۲۵/۳۶۶	۱۸/۸۰۵	۰/۰۰۰
باقیمانده	۳۶۴۰۰/۴۰۲	۳۷۵	۹۷/۰۶۸		
کل	۵۱۰۰۳/۳۳۳	۳۸۳			

همان طور که جدول ۴ نشان می‌دهد F به دست آمده معنی‌دار است. این مطلب گویای آن است که حداقل نقش یکی از متغیرهای پیش‌بین در پیش‌بینی متغیر ملاک معنی‌دار است. بنابراین لازم است تک‌تک متغیرها را آزمود و سهم آنها را در پیش‌بینی مشخص نمود (جدول ۵).

- فصلنامه علمی - پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز  
 سال پنجم شماره ۱۸، تابستان ۱۳۸۹

جدول (۵) پیش‌بینی متغیر شادکامی از روی متغیرهای پیش‌بین

متغیرها	B	B	t	P
فرار- اجتناب	-۱/۳۴	-۰/۴۳	-۸/۳۳	۰/۰۰۰
ارزیابی مجدد مثبت	۱/۰۲	۰/۳۳	۵/۷۲	۰/۰۰۰
مسأله‌گشایی برنامه‌ریزی شده	۰/۴۴	۰/۱۲	۲/۱۵	۰/۰۳
خویش‌انداری	-۰/۳۵	-۰/۱۱	-۲/۰۸	۰/۰۴
مسئولیت‌پذیری	-۰/۴۵	-۰/۱۰	-۲/۰۲	۰/۰۴
دوری‌گزینی	۰/۲۹	۰/۰۸	۱/۵۹	۰/۱۱
جستجوی حمایت اجتماعی	۰/۱۳	۰/۰۴	۱/۸۲	۰/۴۲
رویارویی	-۰/۱۴	-۰/۰۳	-۰/۶۵	۰/۵۱

با توجه به ضرایب B مندرج در جدول ۵، معلوم می‌شود که از بین متغیرهای پیش‌بین، راهبرد فرار - اجتناب (-۰/۴۳)، ارزیابی مجدد مثبت (۰/۳۳)، مسأله‌گشایی برنامه‌ریزی شده (۰/۱۲)، خویش‌انداری (-۰/۱۱) و مسئولیت‌پذیری (۰/۱۰) به ترتیب اثر معنی‌داری بر شادکامی دارند.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر، رابطه‌ی شادکامی با راهبردهای مقابله‌ای را نشان داد. معنی اصطلاح شادکامی مبهم است؛ گاهی اوقات به معنای عاطفه‌ی مثبت منهای عاطفه منفی به کار برده می‌شود، گاهی اوقات رضایت از زندگی به تنهایی و بعضی اوقات ترکیبی از رضایت از زندگی و عاطفه‌ی مثبت بدون وجود عاطفه منفی به کار برده می‌شود (استرلین، ۲۰۰۶). مایرز (۱۹۹۵)، شادکامی را به عنوان حس خوشی، احساس اینکه زندگی در کل، به خوبی و خوشی ادامه می‌یابد، تعریف می‌کند. او معتقد است که این احساس از طریق رسیدن به چیزهای خیلی زیاد و برجسته به دست نمی‌آید، بلکه لذت‌های کوچک، بیشتر می‌توانند ما را شادمان سازند. اگر مردم، عوامل شادکامی نسبتاً پایدار مانند همسر یا دوستانی مهربان و حمایت‌کننده، شغلی سالم و

سازنده، برنامه‌ی تفریحی لذت‌بخش و منظم را با شادی‌های کوچک و گذرا (نظیر گرفتن نمره‌ی خوب، یا تشویق کاری، یا مسافرت کوتاه) بیامیزند، به بالاترین درجه شادکامی نایل می‌شوند.

برخی معتقدند شادکامی تنها یک حالت روانی یا ذهنی نیست بلکه به وضعیت مغز نیز ارتباط دارد. دانشمندان عصب‌شناسی پی برده‌اند که ترکیبات شیمیایی و کارکرد مغز کسانی که دارای خلق شاد، افسرده، خشمگین و ... هستند با هم تفاوت دارد. شادکامی هم در زنان و هم در مردان به منطقه‌ی جلویی قشر مخ مربوط می‌شود؛ گرچه در حالت غمگین، وسعت این منطقه مغزی در زنان بیشتر از مردان است. مطالعات ژنتیک رفتاری پیشنهاد می‌کنند که جزء ثابت شادکامی عمیقاً توارث‌پذیر است. تفسیر مشترک این یافته اینست که تغییر دادن شادکامی فرد تقریباً غیرممکن است یعنی سطوح درازمدت شادکامی تحت تأثیر خصوصیات تعیین شده ژنتیکی قرار دارد که به درستی قابل کنترل نیست (کار، ۲۰۰۴). برخی از دانشمندان نیز علاقمند به بررسی تأثیر عوامل غیر زیست‌شناختی بر این پدیده‌ی روان‌شناختی می‌باشند و عوامل شخصیتی و روان‌شناختی و بعضاً اجتماعی را مورد مطالعه قرار می‌دهند و معتقدند با مطالعه‌ی ارتباط عوامل روان‌شناختی (مانند راهبردهای مقابله‌ای) با شادکامی و از طریق دستکاری این متغیرها می‌توان بر میزان شادکامی افراد تأثیر گذاشت (دیماتئو، ۱۹۹۹). لازاروس (۱۹۷۹؛ نقل از دیماتئو ۱۹۹۹) معتقد است راهبردهای مقابله‌ای دارای پنج وظیفه است: کنار آمدن واقع‌گرایانه با مشکل؛ عمل کردن در جهت سازگاری با وقایع منفی؛ حفظ تصور مثبت از خود؛ حفظ تعادل هیجانی؛ تداوم روابط رضایت‌بخش با دیگران. این وظایف کارکردی، در قالب دو نوع راهبرد مقابله‌ای (مسأله‌مدار و هیجان‌مدار) طبقه‌بندی شده‌اند و عقیده بر این است که راهبردهای مسأله‌مدار در مقایسه با راهبردهای هیجان‌مدار تأثیر بیشتری بر شادکامی دارند. برخی از پژوهش‌ها نیز راهبردهای هیجان‌مدار را به دو نوع مثبت و منفی تقسیم کرده و تأثیر راهبردهای هیجان‌مدار مثبت را هم راستا با راهبردهای مسأله‌مدار و راهبردهای هیجان

فصلنامه علمی - پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز

سال پنجم شماره ۱۸، تابستان ۱۳۸۹

مدارمنفی را متعارض با آن می‌داند (بشارت، ۱۳۸۶). نتایج پژوهش حاضر همسو با بسیاری از تحقیقات انجام گرفته حاکی از ارتباط مثبت بین راهبردهای مقابله‌ای مسأله‌مدار (به غیر از ارزیابی مثبت مجدد) و ارتباط منفی بین راهبردهای مقابله‌ای هیجان مدار (به غیر از دوری‌گزینی) با شادکامی است. علت ناهمسویی این دو زیر مقیاس را می‌توان به برخی موارد از جمله تفاوت جنسیتی و ویژگی‌های شخصیتی نسبت داد. تحقیقات نشان داده‌اند که تفاوت‌های جنسیتی قابل توجهی در به کارگیری راهبردهای مقابله‌ای وجود دارد. مطالعات مختلف نشانگر این واقعیت هستند که مردان مستقیم‌تر از زنان با مشکل و منبع ایجادکننده آن برخورد می‌کنند. همچنین مردان بیشتر از راهبردهای مسأله‌مدار و زنان از راهبردهای هیجان‌مدار استفاده می‌کنند. نتایج برخی از تحقیقات حاکی است هرچه صفت مردانگی بالا باشد استفاده از راهبردهای مسأله‌مدار بیشتر است و بر همین منوال هر چه صفت زنانگی بالا باشد استفاده از راهبردهای هیجان‌مدار بیشتر است (کامپاس<sup>۱</sup> و همکاران، ۱۹۹۸؛ نقل از اسماعیلی، ۱۳۸۷). مک کری و کوستا (۱۹۸۶؛ نقل از کاردم<sup>۲</sup> و کراپیک<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰) عقیده دارند که راهبردهای مقابله‌ای می‌توانند از ویژگی‌های شخصیتی مانند روان رنجوری و برونگرایی تأثیرپذیرند. به نظر آنها روان‌رنجوری با راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی و برونگرایی با راهبردهای مقابله‌ای مسأله‌مدار ارتباط مثبت دارد. آیزنگ<sup>۴</sup> (۱۹۸۳؛ نقل از بولگر<sup>۵</sup>، ۱۹۹۰) معتقد است عوامل شخصیتی و راهبردهای مقابله‌ای به صورت مستقیم و غیرمستقیم در ایجاد و تداوم انواع ناسازگاری‌ها نقش دارند بنابراین تحقیقات وسیعی در صدد روشن کردن نقش این متغیرها در افراد عادی و افراد دارای مشکلات رفتاری بوده‌اند. از جمله خصیصه‌هایی که می‌تواند به طور مستقیم و غیرمستقیم تحت تأثیر راهبردهای مقابله‌ای و عوامل شخصیتی باشد شادکامی است و

1- Kampas

3- Krapic

5- Bolger

2- Kardum

4- Eysenk

◀ رابطه‌ی بین راهبردهای مقابله‌ای و ...

◀ دکتر احمد علیپور و دیگران

---

به نظر می‌رسد می‌توان چنین تصور کرد که مؤلفه‌های شخصی نقش میانجی را در بین راهبردهای مقابله‌ای و شادکامی بازی می‌کند (کار، ۲۰۰۴).

تاریخ دریافت نسخه‌ی اولیه‌ی مقاله: ۸۷/۷/۳۰

تاریخ دریافت نسخه‌ی نهایی مقاله: ۸۷/۱۱/۸

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۸/۳/۱۰

- ▶ فصلنامه علمی - پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز
- ▶ سال پنجم شماره ۱۸، تابستان ۱۳۸۹

## References

## منابع

- آزموده، پیمان؛ شهیدی، شهریار؛ دانش، عصمت (۱۳۸۶). رابطه‌ی بین جهت‌گیری مذهبی با سرسختی و شادکامی در دانشجویان، *مجله روانشناسی، سال یازدهم، شماره ۱*، ۷۴ - ۶۰.
- اسماعیلی، معصومه (۱۳۸۷). *مقایسه‌ی ویژگی‌های شخصیتی، نگرش ناکارآمد و راهبردهای مقابله‌ای در افراد دارای فشار خون اساسی با افراد عادی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز، باباپور خیرالدین، جلیل؛ رسول‌زاده طباطبائی، سید کاظم؛ اژه‌ای، جواد؛
- فتحی‌آشتیانی، علی (۱۳۸۲). بررسی رابطه‌ی بین شیوه‌های حل مسأله و سلامت روانشناختی دانشجویان، *مجله روانشناسی، سال هفتم، شماره ۱*، ۱۸ - ۳.
- بشارت، محمدعلی (۱۳۸۶). شخصیت و سبک‌های مقابله با استرس، *فصلنامه روانشناسی دانشگاه تبریز، سال دوم، شماره ۷*، ۴۹ - ۲۵.
- علی‌پور، احمد (۱۳۸۴). رابطه شادزیستی با شخصیت، *مجله علوم روانشناختی، دوره چهارم، شماره ۱۴*، ۱۳۶ - ۱۲۳.
- گروسی‌فرشی، میرتقی؛ مانی، آرش؛ بخشی‌پور، عباس (۱۳۸۵). ارتباط بین ویژگی شخصیتی و احساس شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه تبریز، *فصلنامه روانشناسی دانشگاه تبریز، سال اول، شماره ۱*، ۲۵ - ۱۵.
- مالکی، کفایت (۱۳۸۷). *رابطه‌ی بین معنی زندگی و راهبردهای مقابله‌ای با احساس شادکامی در دانشجویان دانشگاه تبریز*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز.
- نوری، طاهره (۱۳۸۵). *بررسی رابطه‌ی شادکامی و ویژگی‌های دموگرافیک، شغلی و شخصیتی کارکنان دادگستری اصفهان*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور تهران.
- Bolger, N. (1990). Coping as a Personality Process: A Prospective Study, *Journal of Personality and Social Psychology*, 325-337.

- Bond, F.W.; Dryden, W. (2004). *Handbook of Brief Cognitive Behavior Therapy*, John Wiley and Sons Ltd, The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex PO 19 8SQ, England.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*, 27 Church Road, Hove, East Sussex BN3 2FA.
- Easterlin, R.A. (2006). Life Cycle Happiness: Intersections of Psychology, Economics, and Demography, *Journal of Economic Psychology*, 27(4), 463-482.
- Hockenbury, D.H.; Hockenbury, S.E. (1998). *Discovering Psychology*, Worth Publishers, 33 Irving Place New York: Ny 10003.
- Kardum, I., Krapic, N. (2000). Personality Traits, Stressful Life, and Coping Style in Early Adolescence, *Personality and Individual Differences*, 33, 503-515.
- Kozma, A., Stones, S., Stones, M.J.(2000). Stability in Components and Predictors of Subjective well Being (SWB): Implications for SWB Structure, *Advances in Quality of Life Theory and Research*, 13-30.
- Lazarus, S.R. (1993). Coping Theory and Research: Past, Present, Future, *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-244.
- Lewis, A.C.; Maltby, J.; Day, L. (2005). Religious Orientation, Religious Coping, and Happiness among UK adults, *Personality and Individual Differences*, 38 (5), 1193-1202.
- Mc Crae, R.R.; Costa, P.T. (1991). The Full Five Factor Model and Eell Being, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(2), 227-232.
- Myers, D.G.; Diener, E. (1995). Who Is Happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Pedersen, D. (2002). Political Violence, Ethnic Conflict, and Contemporary Wars: Broad Implications for Health and Social Well Being, *Social Science and Medicine*, 55,175-190.
- Reynolds, W.M.; Miller, G.E. (2003). *Handbook of Psychology: Educational Psychology*, John Wiley and Sons Inc. Hoboken, New Jersey.