

آزمون مدل رابطه کمال‌گرایی مثبت و رویدادهای منفی زندگی با سبک‌های مقابله و بهزیستی روان‌شناختی:  
نقش واسطه‌ای سرمایه روان‌شناختی

**Testing the Model of the Relationship Between Positive Perfectionism and Negative Life Events with Coping Styles and Psychological Well-Being:  
The Mediating Role of Psychological Capital**

<b>Azam Manoochehri</b> PhD Candidate Chamran University of Ahvaz	<b>Nasser Behroozi, PhD</b> Chamran University of Ahvaz	<b>ناصر بهروزی*</b> دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز	<b>اعظم منوچهری</b> دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز
<b>Manijeh Shehni Yeylag, PhD</b> Chamran University of Ahvaz	<b>Gholamhosein Maktabi, PhD</b> Chamran University of Ahvaz	<b>غلامحسین مکتبی</b> دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز	<b>منیجه شهنی بیلاق</b> استاد گروه روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز

**چکیده**

هدف این پژوهش تعیین رابطه بین کمال‌گرایی مثبت و رویدادهای منفی زندگی با سبک‌های مقابله و بهزیستی روان‌شناختی با توجه به نقش واسطه‌ای سرمایه روان‌شناختی در میان دانشجویان دانشگاه شهید چمران بود. ۲۵۴ دانشجوی دختر و ۲۵۳ دانشجوی پسر با روش تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شدند. سپس پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی (لورنز، بیر، پوتز و هینیتز، ۲۰۱۶)، پرسشنامه کمال‌گرایی (تری-شورت، اونز، اسلاد و دیوی، ۱۹۹۵)، مقیاس رویدادهای استرس‌زای زندگی (هولمز و راهه، ۱۹۶۷)، نسخه کوتاه سیاهه مقابله با موقعیت‌های تنیدگی‌زا (اندلر و پارکر، ۱۹۹۰) و نسخه کوتاه مقیاس بهزیستی روان‌شناختی (ریف، ۲۰۰۲) اجرا شدند. یافته‌ها نشان داد که کمال‌گرایی مثبت و رویدادهای منفی زندگی، سرمایه روان‌شناختی را پیش‌بینی می‌کنند و سرمایه روان‌شناختی نیز به‌نوبه خود بهزیستی روان‌شناختی، سبک مقابله مسئله‌مدار و سبک مقابله هیجان‌مدار را پیش‌بینی می‌کند. این نتایج اهمیت سرمایه روان‌شناختی، کمال‌گرایی مثبت و رویدادهای منفی زندگی در تبیین بهزیستی روان‌شناختی و سبک‌های مقابله دانشجویان را برجسته ساخت و همچنین نشان داد که کاربردهای مهمی در زمینه اقدامات لازم به منظور ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی و سبک مقابله مسئله‌مدار در دانشجویان دارد.

**واژه‌های کلیدی:** بهزیستی روان‌شناختی، سبک‌های مقابله، سرمایه روان‌شناختی، کمال‌گرایی مثبت، رویدادهای منفی زندگی

**Abstract**

The aim of this study was to investigate the relationship between positive perfectionism and negative life events with coping style and psychological well-being mediated by psychological capital in Shahid Chamran University students. 254 female students and 253 male students were selected using multi-stage random sampling method. Then Psychological Capital Questionnaire (Lorenz, Bee, Putz & Heinitz, 2016), Positive Perfectionism questionnaire (Terry-Short, Owens, Slade & Dewey, 1995), Stress Scale (Holmes & Rahe, 1967), Coping Inventory for Stressful Situations (Endler & Parker, 1990) and Psychological Well-being Scale (Ryff, 2002) were administered. The findings showed that positive perfectionism and negative life events predicted psychological capital. Psychological capital also predicted problem-focused coping, emotional-focused coping, and psychological well-being. These results highlighted the importance of psychological capital, positive perfectionism and negative life events in explaining psychological wellbeing and coping styles of students and also showed that have important implications as the necessary steps to promote the level of psychological well-being and the problem-focused coping in students.

**Keywords:** coping styles, negative life events, positive perfectionism, psychological capital, psychological well-being

received: 14 July 2018

accepted: 7 April 2019

\*Contact information: behroozyn@yahoo.com

دریافت: ۹۷/۰۴/۲۳

پذیرش: ۹۸/۰۱/۱۸

این مقاله بر گرفته از پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز است. SID.ir

## مقدمه

پیگیری اهداف، ایجاد اسنادهای مثبت درباره خود و تحمل مشکلات تعریف می‌شود (یوسف‌مورگان و لوتانز، ۲۰۱۵). می‌توان از آن برای دستیابی به بهزیستی روان‌شناختی و استفاده از سبک‌های مقابله‌ای مثبت و سازش‌یافته برای حل مشکلات سود جست. سرمایه روان‌شناختی حاصل عوامل فردی، معنوی، عاطفی، محیطی، شخصیتی و بازخوردی است. برای نمونه، پژوهش‌ها نشان می‌دهد معنویت (فاکس، ویستر و کسپر، ۲۰۱۸)، الگوهای ارتباطی خانواده (جعفری، ۲۰۱۷)، کمال‌گرایی مثبت (هیگس و وو، ۲۰۱۵)، رویدادهای منفی زندگی (لیو، ژائو، تی‌یان، زو و لی، ۲۰۱۵) و مهارت‌های اجتماعی (بیرامی و موحدی، ۱۳۹۴) به‌عنوان عوامل فردی و محیطی بر سرمایه روان‌شناختی تاثیر می‌گذارند. همچنین، سرمایه روان‌شناختی می‌تواند بر بهزیستی روان‌شناختی (نفیس و جهان، ۲۰۱۷؛ نیلسن، نیومن، اسمیت، هرست و هیلمن، ۲۰۱۷)، سبک‌های مقابله‌ای (رابنو، یانیو و الیزور، ۲۰۱۷؛ نیلسن و دیگران، ۲۰۱۷) و سازش‌یافتگی تحصیلی (لیران و میلر، ۲۰۱۷) دانشجویان تاثیر دارد. به همین دلیل، تمرکز بر پیشایندها و پیامدهای سرمایه روان‌شناختی اهمیت دارد.

یکی از عوامل موثر در ارتقای سرمایه روان‌شناختی، کمال‌گرایی مثبت<sup>۱۲</sup> است (هیگس و وو، ۲۰۱۵؛ داهل، ۲۰۱۵؛ اسمیت، ۲۰۱۴). هویت و فلت (۲۰۰۲) کمال‌گرایی را به‌عنوان نیازی اساسی برای انجام کارها در سطح کامل و بدون اشتباه در بسیاری از زمینه‌های زندگی فرد تعریف کرده‌اند. کمال‌گرایی مثبت، انگیزش پیشرفت<sup>۱۳</sup> به‌سوی هدفی معین به‌منظور دستیابی به پیامد مطلوب است. افراد دارای این ویژگی انعطاف‌پذیر هستند و صرف‌نظر از نوع عملکردشان، دید مثبت به زندگی دارند. در مقابل افراد دارای کمال‌گرایی منفی، دید منفی به زندگی دارند، خودانتقادگر هستند و از عملکرد خود هر چند از نظر دیگران شایان ستایش باشد، راضی نیستند. این بعد با شاخص‌های سازش‌نیافتگی مانند عاطفه منفی (استوبر، هریس و مون، ۲۰۰۷) و فرسودگی (شیرازی، ۲۰۱۶) همبستگی

پس از روان‌شناسی مثبت‌نگر، مفهوم سرمایه روان‌شناختی‌نگر<sup>۱</sup> مطرح شد (نولزن، ۲۰۱۸). سرمایه روان‌شناختی حالت روانی مثبت و روی‌آوردی واقع‌نگر و انعطاف‌پذیر نسبت به زندگی است که متشکل از چهار سازه امید<sup>۲</sup> (توانایی شخص برای هدف‌گذاری، تجسم مسیرهای لازم برای رسیدن به هدف‌ها و داشتن انگیزه لازم به‌منظور رسیدن به آن هدف‌ها)، خوش‌بینی<sup>۳</sup> (اسنادهای علی مثبت به منظور تبیین رویدادهای مثبت و منفی از سوی افراد و داشتن انتظار نتیجه مثبت)، تاب‌آوری<sup>۴</sup> (ظرفیت پاسخ دادن و حتی شکوفا شدن در شرایط تنیدگی‌زای مثبت و منفی) و خودکارآمدی<sup>۵</sup> (اطمینان به توانایی‌های خود برای انجام دادن تکلیفی خاص) است و هر یک از این سازه‌ها به منزله یک ظرفیت روان‌شناختی مثبت<sup>۶</sup>، وابسته به حالت و قابلیت تحول، به‌طور چشمگیری با پیامدهای عملکردی مرتبط هستند (لوتانز، اولیو، آوی و نورمن، ۲۰۰۷؛ یوسف‌مورگان و لوتانز، ۲۰۱۵). سرمایه روان‌شناختی افراد در ارتقای بهزیستی روان‌شناختی<sup>۷</sup> در هر سه جنبه جسمانی، روانی و اجتماعی از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است (کلر و هیگس، ۲۰۱۶) و به‌عنوان نوعی توانایی روانی عمیق به افراد کمک می‌کند تا رفتارهای مثبتی در جهت یادگیری داشته باشند و در نهایت به پیشرفت تحصیلی دست یابند (وانو، کیمکیت و وانگ‌وانیچ، ۲۰۱۴). دانشجویان در دوران دانشجویی، با چالش‌های جدید مانند استقلال عمل بیشتر، همسازی با محیط نسبتاً متفاوت، نقش‌های جدید و... مواجه می‌شوند (رهات و ایلهان، ۲۰۱۶). ناتوانی در فرایند همسازی با دانشگاه منبع مشکلات متعدد است. برای مثال، پژوهش‌ها نشان می‌دهد دانشجویان در این شرایط انواع واکنش‌های روان‌تنی را تجربه می‌کنند (فریدلندر<sup>۸</sup>، رید<sup>۹</sup>، شاپاک<sup>۱۰</sup> و کریبی<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۷ نقل از فرحبخش، ۱۳۹۰). از آنجا که سرمایه روان‌شناختی به‌عنوان حالت روان‌شناختی مثبتی از تحول است که به‌صورت باور فرد در مورد توانایی‌های خود در دستیابی به موفقیت، پشتکار در

1. psychological capital  
 2. hope  
 3. optimism  
 4. resiliency  
 5. self-efficacy

6. positive psychological capacity  
 7. psychological well-being  
 8. Friedlander, L. J.  
 9. Reid, G. J.  
 10. Shupak, N.

11. Cribbie, R.  
 12. positive perfectionism  
 13. achievement motivation

پژوهش‌ها نشان می‌دهد بین سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی رابطه مثبت وجود دارد (اوی، لوتانز، اسمیت و پالمر، ۲۰۱۰) و افراد با سرمایه روان‌شناختی بالا در برابر تنیدگی مقاوم‌تر هستند و می‌توانند بهزیستی روانی و سلامت جسمانی خود را حفظ کنند. امیدواری، خودکارآمدی، تاب‌آوری و خوش‌بینی زمانی که در سازه سرمایه روان‌شناختی یکپارچه می‌شوند، ترکیب پایداری<sup>۱</sup> از منابع و مکانیزم‌هایی را تشکیل می‌دهند که موجب ارتقای بهزیستی روان‌شناختی می‌شوند (یوسف‌مورگان و لوتانز، ۲۰۱۵). بنابراین افراد با سطوح بالای سرمایه‌های روان‌شناختی منابع کافی برای ممانعت از شکست را دارند و تنیدگی کمتری را تجربه می‌کنند (شاکرمی، داورنیا و زهرا جوکار، ۱۳۹۳).

یکی دیگر از سازه‌هایی که سرمایه روان‌شناختی بر آن تاثیر می‌گذارد سبک‌های مقابله<sup>۲</sup> است (کارماکر، ۲۰۱۶؛ پان و ژو، ۲۰۰۹؛ دینگ و دیگران، ۲۰۱۵؛ رابنو و دیگران، ۲۰۱۷). سبک‌های مقابله تدابیر خاص حاصل از ارزیابی شناختی فرد در فرایند مقابله با رویدادهاست (پنگ‌ژبهوای و زونکوای، ۲۰۱۰). دانشجویان با سطوح بالای سرمایه روان‌شناختی، منابع روان‌شناختی نیرومندتری برای مقابله بهتر با چالش‌های زندگی دارند و در نتیجه از سلامت روانی بیشتری برخوردارند (جعفری، ۲۰۱۳). سطوح بالای سرمایه روان‌شناختی مانع ادراک و دریافت خواسته‌های محیط بیرونی فراتر از توانایی فرد می‌شود. در نتیجه کاهش فشار و اضطراب، سطوح بالای سرمایه روان‌شناختی، منابع و ظرفیت‌های لازم برای موفقیت و مقابله با محیط بیرونی ایجاد می‌شود. این افراد احساس غیرقابل‌پیش‌بینی و غیرقابل مهار پاسخ‌های هیجانی خود به محیط را دارند؛ امری که به نوبه خود منجر به افزایش سلامت و بهزیستی روان‌شناختی در افراد با سطوح بالاتر سرمایه روان‌شناختی می‌شود (نیسی، ارشدی و رحیمی، ۱۳۹۰).

این روابط در پژوهش‌های پیشین عمدتاً به صورت مجزا بررسی شده است اما اطلاعات سودمندی در مورد مجموعه آنها ارائه نشده است؛ بنابراین مسئله این پژوهش، تعیین رابطه بین برخی از عوامل فردی مانند کمال‌گرایی مثبت و برخی از عوامل محیطی مانند رویدادهای منفی زندگی با بهزیستی روان‌شناختی

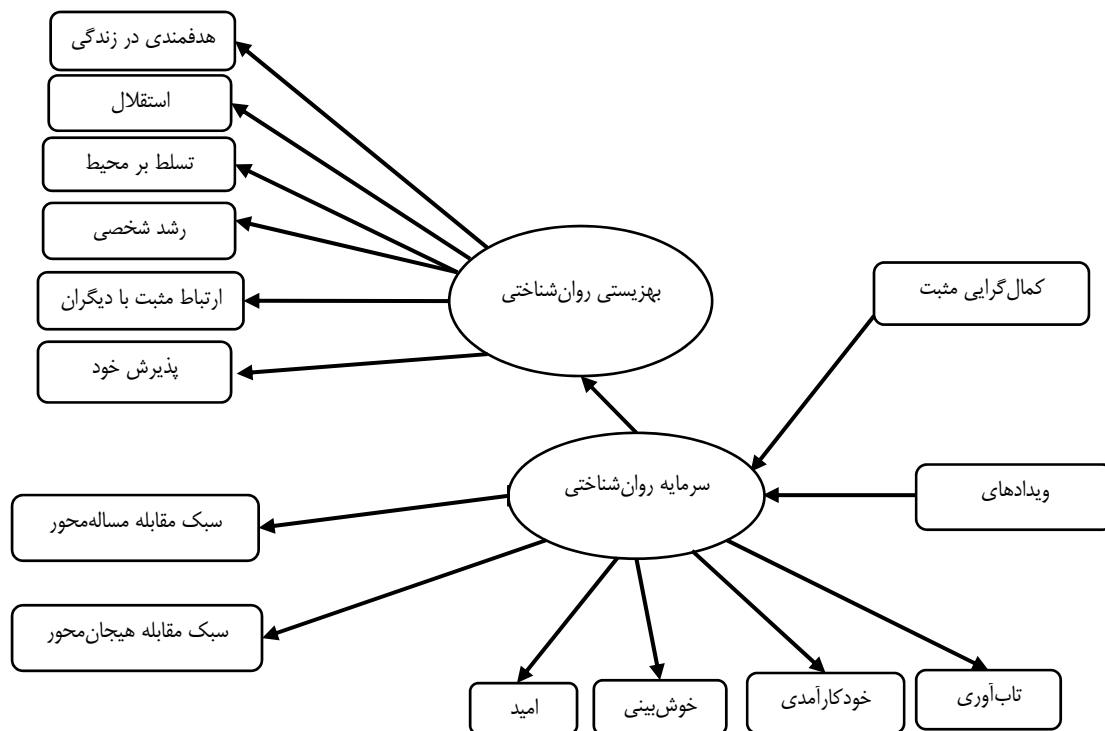
مثبت دارد. با این حال هیکس و وو (۲۰۱۵) در پژوهشی نشان داده‌اند که بین کمال‌گرایی سازش‌یافته با سرمایه روان‌شناختی رابطه مثبت معنادار دارد.

یکی دیگر از عوامل موثر بر سرمایه روان‌شناختی افراد، تجربه رویدادهای منفی تنیدگی‌زا در زندگی است (لیو و دیگران، ۲۰۱۵؛ ویسر، لوس، جکلک و هرش، ۲۰۱۳؛ پنگ و دیگران، ۲۰۱۲). رویدادهای منفی زندگی، رویدادهایی هستند که می‌توانند منجر به سازش‌ناپاافتگی، اختلال روانی و کاهش توانمندی شوند (ریس-رودریگز، ریورامدینا، کامرافونتس، سوارز-تورز و برنال، ۲۰۱۳). بیشتر افرادی که احساس خوشحالی می‌کنند ارزیابی مثبتی از زندگی عاطفی خود دارند؛ به نظر می‌رسد فراوانی رویدادهای منفی زندگی با ارزیابی منفی‌تر، خوشحالی کمتر و سرمایه روان‌شناختی پایین‌تری همراه است. لیو و دیگران (۲۰۱۵) در پژوهشی با بررسی رابطه بین رویدادهای منفی زندگی و سازش‌یافتگی تحصیلی با واسطه‌گری سرمایه روان‌شناختی در دانش‌آموزان دبیرستانی نشان داده‌اند سرمایه روان‌شناختی با رویدادهای منفی زندگی رابطه منفی معنادار دارد. همچنین، رویدادهای منفی زندگی به طور غیرمستقیم و معناداری از طریق سرمایه روان‌شناختی بر سازش‌یافتگی تحصیلی تاثیر می‌گذارد؛ در این راستا، لی، ژانگ، لیو و کائو (۲۰۱۳) نیز در پژوهشی با بررسی تاثیر رویدادهای منفی زندگی بر سازش‌یافتگی اجتماعی دانشجویان چین نشان داده‌اند رویدادهای منفی می‌تواند اعتمادبه‌خود دانشجویان را به عنوان یکی از مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی کاهش دهد.

سرمایه روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی نیز تاثیر می‌گذارد (نفیس و جهان، ۲۰۱۷؛ روچ، هار و لوتانز، ۲۰۱۴؛ رانی، ۲۰۱۵؛ سلوارج، ۲۰۱۵؛ هنسن، بوتندج و کانن‌گونی، ۲۰۱۵؛ نیسی و دیگران، ۱۳۹۰؛ نیلسن و دیگران، ۲۰۱۷). بهزیستی، نوعی حالت آسودگی جسمی، روانی و اجتماعی است که فقط به نبود بیماری یا ناتوانی اطلاق نمی‌شود، بلکه شامل سه محور جسم، روان و جامعه می‌شود و قابلیت‌های کلی روانی فرد برای مواجهه با چالش‌ها و عوامل تنیدگی‌زای زندگی را نیز در برمی‌گیرد (ریف و سینگر، ۲۰۰۶؛ روچ، هار و لوتانز، ۲۰۱۴).

و رویدادهای منفی زندگی با سبک‌های مقابله و بهزیستی روان‌شناختی است. الگوی مفهومی این پژوهش در نمودار ۱ نمایش داده شده است.

و سبک‌های مقابله با توجه به نقش واسطه‌ای سرمایه روان‌شناختی در دانشجویان است. هدف این پژوهش تبیین نقش واسطه‌ای سرمایه روان‌شناختی در رابطه بین کمال‌گرایی مثبت



شکل ۱. مدل رابطه کمال‌گرایی مثبت و وقایع منفی زندگی با بهزیستی روان‌شناختی و سبک‌های مقابله با نقش واسطه‌ای سرمایه روان‌شناختی

مقیاس تنیدگی زندگی با ۳۶ ماده است) و به ازای هر ماده حداقل ۵ آزمودنی انتخاب شد (کالین، ۱۹۹۸ نقل از بشلیده، ۱۳۹۳). از این‌رو، ابتدا از بین دانشکده‌های دانشگاه شهید چمران اهواز پنج دانشکده (ادبیات و علوم انسانی، علوم تربیتی و روان‌شناسی، علوم، مهندسی و دامپزشکی) به صورت تصادفی انتخاب شدند. سپس، از هر گروه آموزشی در هر دانشکده، یک کلاس و از هر کلاس حداکثر ۱۵ نفر به شیوه تصادفی انتخاب شدند و به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند.

سپس برای تعیین نمونه از روش نمونه‌برداری تصادفی چندمرحله‌ای استفاده شد. ابتدا از بین دانشکده‌های دانشگاه شهید چمران اهواز هفت دانشکده (اقتصاد و علوم اجتماعی،

## روش

روش این پژوهش همبستگی از نوع مدل‌سازی معادلات ساختاری<sup>۱</sup> و جامعه آماری این پژوهش کل دانشجویان دختر و پسر دانشگاه شهید چمران اهواز در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۵ بود. در این پژوهش، انتخاب نمونه طی دو مرحله انجام شد. ابتدا برای تعیین روایی و اعتبار ابزارهای اندازه‌گیری، نمونه‌ای به حجم ۳۶۰ دانشجو (۱۸۰ دختر و ۱۸۰ پسر) با استفاده از روش نمونه‌برداری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شد. برای تعیین حجم نمونه مورد نیاز، با توجه به تعداد ماده‌های طولانی‌ترین مقیاس پژوهش (که در این پژوهش

خوش‌بینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۷۵، ۰/۶۲ و ۰/۷۳ و برای کل مقیاس ۰/۸۷ به‌دست آمد.

**پرسشنامه کمال‌گرایی مثبت<sup>۲</sup>** (تری-شورت، اونز، اسلاد و دیوی، ۱۹۹۵) این پرسشنامه شامل دو زیرمقیاس کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی<sup>۸</sup> است که در این پژوهش از ۲۰ ماده مربوط به کمال‌گرایی مثبت استفاده شد. به ماده‌های این زیرمقیاس بر اساس طیف پنج درجه‌ای لیکرت (از کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۵) پاسخ داده شد. تری-شورت و دیگران (۱۹۹۵)، شواهدی را برای اعتبار افتراقی این مقیاس گزارش کردند؛ برای نمونه، نمره‌های کمال‌گرایی، ۸۶ درصد از واریانس گروه دارای اختلال تغذیه را تبیین کرد. علاوه بر این، بشارت (۱۳۸۴) نیز ضریب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌ها را برای کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۷ گزارش کرد. در پژوهش حاضر، به‌منظور تعیین اعتبار سازه پرسشنامه کمال‌گرایی مثبت از روش تحلیل عامل تاییدی استفاده شد. نتایج حاصل از برازندگی مدل پیشنهادی نیز نشان داد شاخص نیکویی برازش برابر ۰/۸۵، شاخص نیکویی برازش تعدیل‌یافته برابر ۰/۸۱، شاخص برازش تطبیقی برابر ۰/۸۰ و مقدار شاخص ریشه میانگین مجذورات خطای تقریب برابر ۰/۰۸ هستند که با توجه به ملاک تعیین‌شده، نشان‌دهنده برازش قابل قبول داده‌ها با مدل اندازه‌گیری بود. همچنین، ضریب اعتبار این پرسشنامه در پژوهش حاضر، با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به‌دست آمد.

**مقیاس تنیدگی (سازش یافتگی مجدد اجتماعی)<sup>۹</sup>** (هولمز و راهه، ۱۹۶۷). برای سنجش رویدادهای منفی زندگی، از مقیاس رویدادهای تنیدگی‌زای زندگی<sup>۱۰</sup> هولمز و راهه (۱۹۶۷) استفاده شد که به چند دلیل برای انجام این مطالعه احتیاج به تغییر داشت. اول، برای ارزیابی رویدادهای منفی، تنیدگی‌های مثبت حذف شدند. همچنین با توجه به پرسشنامه مان، کریستجانسون، سیگفوسدوتیر و اسمیت (۲۰۱۴) تعدادی از موارد تنیدگی‌زا که در مقیاس ذکر نشده بود شامل دریافت نمره فوق‌العاده کم،

ادبیات و علوم انسانی، علوم تربیتی و روان‌شناسی، الهیات، علوم، مهندسی و دامپزشکی) به‌صورت تصادفی انتخاب شدند. سپس، از هر گروه آموزشی در هر دانشکده، یک کلاس و از هر کلاس حداکثر ۱۵ نفر به شیوه تصادفی انتخاب شدند. در این مرحله، تعداد ۵۴۰ دانشجو (۲۶۸ دختر و ۲۷۲ پسر) به‌طور تصادفی انتخاب شدند و به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. در نهایت، با حذف پرسشنامه‌های مخدوش، ۵۰۷ دانشجو (۲۵۴ دختر، ۲۵۳ پسر) به‌عنوان نمونه نهایی انتخاب شدند.

**پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی<sup>۱</sup>** (لورنز، بیر، پوتز و هینیتز، ۲۰۱۶). این پرسشنامه دارای ۱۲ ماده است و برای سنجش خرده‌مقیاس‌های امید (ماده‌های ۱ تا ۳)، خوش‌بینی (ماده‌های ۴ تا ۶)، تاب‌آوری (ماده‌های ۷ تا ۹) و خودکارآمدی (ماده‌های ۱۰ تا ۱۲) به‌کار می‌رود. پاسخ‌ها با طیف شش درجه‌ای (کاملاً مخالفم = ۱ و کاملاً موافقم = ۶) نمره‌گذاری می‌شود. در پژوهش لورنز و دیگران (۲۰۱۶) نتایج تحلیل عاملی<sup>۲</sup>، روایی سازه پرسشنامه را تایید کردند. شاخص‌های برازندگی تطبیقی<sup>۳</sup> و ریشه میانگین مجذورات خطای تقریب<sup>۴</sup> در این مدل به ترتیب ۰/۹۶ و ۰/۰۴ بودند. اعتبار این پرسشنامه نیز از طریق بررسی رابطه بین این ابزار و پرسشنامه ۲۴ ماده‌ای سرمایه روان‌شناختی لوتانز و دیگران (۲۰۰۷) نیز به‌دست آمد که بیانگر رابطه مثبت معنادار بین این دو مقیاس بود ( $r=0.70, P<0.001$ ). در پژوهش حاضر، به‌منظور تعیین اعتبار سازه پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی از روش تحلیل عامل تاییدی استفاده شد. نتایج حاصل از برازندگی مدل پیشنهادی نیز نشان داد شاخص نیکویی برازش<sup>۵</sup> برابر ۰/۹۴، شاخص نیکویی برازش تعدیل‌یافته<sup>۶</sup> برابر ۰/۹۰، شاخص برازش تطبیقی برابر ۰/۹۴ و مقدار شاخص ریشه میانگین مجذورات خطای تقریب برابر ۰/۰۷ هستند که با توجه به ملاک تعیین‌شده، نشان‌دهنده برازش مناسب داده‌ها با مدل اندازه‌گیری است. همچنین، ضریب اعتبار این پرسشنامه در پژوهش حاضر، با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های امید،

- |  |  |  |
|--|--|--|
| 1. Psychological Capital Questionnaire | Approximation (RMSEA)                                  | 8. negative perfectionism  |
| 2. analysis factor                     | 5. Goodness of Fit Index (GFI)                         | 9. Stress Scale (Social Readjustment                                 |
| 3. Comparative Fit Index (CFI)         | 6. Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI) Rating Scale) |  |
| 4. Root Mean Square Error of           | 7. Positive Perfectionism Questionnaire                | 10. Stressful Event Scale <a href="http://www.SID.ir">www.SID.ir</a> |

نشان داد شاخص نیکویی برازش برابر ۰/۹۵، شاخص نیکویی برازش تعدیل‌یافته برابر ۰/۹۳، شاخص برازش تطبیقی برابر ۰/۹۵ و مقدار شاخص ریشه میانگین مجزورات خطای تقریب برابر ۰/۰۴ هستند که با توجه به ملاک تعیین‌شده، نشان‌دهنده برازش مطلوب داده‌ها با مدل اندازه‌گیری بود. همچنین، ضریب اعتبار زیرمقیاس‌های سبک مقابله‌ای مسئله‌محور و هیجان‌محور در پژوهش حاضر، با استفاده از روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۷۹ به‌دست آمد.

**مقیاس بهزیستی روان‌شناختی**<sup>۶</sup> (ریف، ۱۹۸۹). مقیاس بهزیستی روان‌شناختی (فرم کوتاه) توسط ریف در سال ۱۹۸۹ طراحی و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدیدنظر قرار گرفت. این مقیاس ۱۸ ماده دارد و مشتمل بر شش عامل است که هر کدام از عوامل به‌وسیله سه ماده سنجیده می‌شوند. این عوامل عبارتند از: استقلال (ماده‌های ۹، ۱۲ و ۱۸)، تسلط بر محیط (ماده‌های ۱، ۴ و ۶)، رشد شخصی (ماده‌های ۷، ۱۵ و ۱۷)، ارتباط مثبت با دیگران (ماده‌های ۳، ۱۱ و ۱۳)، هدفمندی در زندگی (ماده‌های ۵، ۱۴ و ۱۶) و پذیرش خود (ماده‌های ۲، ۸ و ۱۰). مجموع نمره‌های این شش عامل به‌عنوان نمره کلی بهزیستی روان‌شناختی تلقی می‌شود. از بین کل ماده‌ها، ۱۰ ماده به‌صورت مستقیم (ماده‌های ۲، ۶، ۷، ۸، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۵، ۱۶ و ۱۸) و ۸ ماده به‌صورت معکوس (ماده‌ها ۱، ۳، ۴، ۵، ۹، ۱۰، ۱۳ و ۱۷) نمره‌گذاری می‌شوند (از کاملاً مخالفم = ۶ تا کاملاً موافقم = ۱). در پژوهش خانجانی، شهیدی، فتح‌آبادی، مظاهری و شکری (۱۳۹۳) نتایج تحلیل عامل تأییدی نشان داد که در کل نمونه و در دو جنس، الگوی شش عاملی این مقیاس از برازش خوبی برخوردار است. اعتبار این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ در شش عامل پذیرش خود، تسلط بر محیط، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، رشد شخصی و استقلال به ترتیب برابر با ۰/۵۱، ۰/۷۶، ۰/۷۵، ۰/۵۲، ۰/۷۳ و ۰/۷۲ و برای کل مقیاس ۰/۷۱ به‌دست آمد. همچنین، ضرایب همبستگی نسخه کوتاه مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف با مقیاس اصلی از ۰/۷ تا ۰/۸۹ در نوسان بود (ریف و سینگر،

مشروطی، طرد شدن از طرف دوستان و ... نیز به مقیاس اضافه و در نهایت مقیاسی با ۳۶ رویداد تنیدگی‌زا تهیه شد. معیار نمره‌گذاری در مقیاس حاضر به دو شکل است. در وهله نخست آزمودنی مشخص می‌کند که آیا حادثه مورد نظر در هر پرسش برای وی پیش آمده است یا خیر (که به پاسخ بلی نمره ۱ و به پاسخ خیر نمره صفر تعلق می‌گیرد)؛ سپس در صورت تجربه آن حادثه، میزان ناراحتی ناشی از آن را در مقیاس چهارگزینه‌ای لیکرت (از هیچ = صفر تا خیلی زیاد = ۳) مشخص می‌کند. کویانی، حاتمی و شفیق‌آبادی (۱۳۸۷) ضریب اعتبار این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ، ۰/۸۹ گزارش کردند. به‌منظور بررسی روایی مقیاس مذکور در پژوهش حاضر، از روش روایی درونی<sup>۱</sup> استفاده شد. ملاک مورد استفاده برای بررسی همسانی درونی نمره کل آزمون بود. در این پژوهش، ضریب همبستگی بین نمره کل آزمون تنیدگی زندگی با تک‌تک ماده‌ها بین ۰/۱۲ تا ۰/۳۴ به‌دست آمد. ماده‌هایی که همبستگی آنها معنادار نبود، حذف شدند. با این روش، ضریب همبستگی همه ماده‌ها با نمره کل، به‌غیر از ماده‌های ۱، ۲ و ۴ در سطح  $P < 0.05$  معنادار بودند؛ در نتیجه این سه سوال حذف شدند. همچنین، ضریب اعتبار مقیاس، با استفاده از روش آلفای کرونباخ، ۰/۷۵ محاسبه شد که دارای ضریب اعتبار قابل قبولی بود.

**سیاهه مقابله با موقعیت‌های تنیدگی‌زا**<sup>۲</sup> (اندلر و پارکر، ۱۹۹۰). این ابزار دارای ۲۱ ماده و سه زیرمقیاس است و سه سبک مقابله مسئله‌محور<sup>۳</sup> (۷ ماده)، هیجان‌محور<sup>۴</sup> (۷ ماده) و اجتنابی<sup>۵</sup> (۷ ماده) را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. در این پژوهش از دو زیرمقیاس آن یعنی سبک مقابله‌ای مسئله‌محور و سبک مقابله‌ای هیجان‌محور استفاده و ماده‌های هر زیرمقیاس با طیف پنج درجه‌ای لیکرت (از خیلی کم = ۱ تا خیلی زیاد = ۵) نمره‌گذاری شد. کاکابرایی، مرادی، افروز، هومن و شکری (۱۳۹۰) برای تعیین روایی این سیاهه از تحلیل عامل اکتشافی استفاده کردند. نتایج بیانگر تایید روایی این سیاهه بود. در پژوهش حاضر، به‌منظور تعیین اعتبار سازه سیاهه سبک‌های مقابله از روش تحلیل عامل تأییدی استفاده شد. نتایج حاصل از برازندگی مدل پیشنهادی نیز

1. internal validity  
 2. Coping Inventory for Stressful Situations  
 3. problem-focused coping  
 4. emotional-focused coping  
 5. avoidance oriented  
 6. Psychological Well-Being Scale

پذیرش خود، تسلط بر محیط، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، رشد شخصی و استقلال به ترتیب برابر با ۰/۷۰، ۰/۷۳، ۰/۷۶، ۰/۶۱، ۰/۷۱ و ۰/۷۰ و برای کل مقیاس ۰/۹۱ به دست آمد.

### یافته‌ها

در جدول ۱، یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش و ضریب‌های همبستگی بین متغیرهای موجود در مدل ارائه شده است.

۲۰۰۶). در پژوهش حاضر، به منظور تعیین اعتبار سازه مقیاس بهزیستی روان‌شناختی از روش تحلیل عامل تاییدی استفاده شد. نتایج حاصل از برازندگی مدل پیشنهادی نیز نشان داد شاخص نیکویی برازش برابر ۰/۹۲، شاخص نیکویی برازش تعدیل یافته برابر ۰/۸۹، شاخص برازش تطبیقی برابر ۰/۹۵ و مقدار شاخص ریشه میانگین مجذورات خطای تقریب برابر ۰/۰۵ هستند که با توجه به ملاک تعیین شده، نشان‌دهنده برازش مطلوب داده‌ها با مدل اندازه‌گیری بود. همچنین، ضریب اعتبار این مقیاس در پژوهش حاضر، با استفاده از روش آلفای کرونباخ در شش عامل

جدول ۱

ضرایب همبستگی بین مقیاس‌ها و زیرمقیاس‌های پژوهش

متغیرها	M	SD	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱ کمال‌گرایی مثبت	۷۷/۴۰	۱۱/۲۳	-														
۲ وقایع منفی زندگی	۱۱/۱۶	۶/۳۲	-.۲۲**	-													
۳ سرمایه روان‌شناختی	۵۰/۸۵	۷/۷۴	۰/۴۸**	-.۰۶۰**	-												
۴ امید	۱۱/۹۰	۲/۶۳	۰/۳۸**	-.۰۴۷**	-.۰۸۲**	-											
۵ خوش‌بینی	۱۳/۳۸	۲/۷۵	۰/۳۵**	-.۰۴۹**	۰/۸۰**	-.۰۵۶**	-										
۶ خودکارآمدی	۱۲/۸۲	۲/۵۴	۰/۳۷**	-.۰۴۳**	۰/۷۶**	-.۰۵۴**	-.۰۴۲**	-									
۷ تاب‌آوری	۱۲/۷۶	۲/۲۴	۰/۴۰**	-.۰۴۱**	۰/۷۲**	-.۰۴۲**	۰/۴۵**	-									
۸ بهزیستی روان‌شناختی	۶۸/۱۶	۷/۶۷	۰/۱۲**	-.۰۱۳**	۰/۲۱**	۰/۱۳**	۰/۱۵**	۰/۲۰**	۰/۱۷**	-							
۹ استقلال	۱۱/۴۷	۲/۱۱	۰/۱۶**	-.۰۱۴**	۰/۱۵**	۰/۱۱**	۰/۱۳**	۰/۱۴**	۰/۱۲**	۰/۶۱**	-						
۱۰ تسلط بر محیط	۱۳/۱۴	۲/۵۳	۰/۰۹*	-.۰۱۸**	۰/۱۲**	۰/۱۴**	۰/۱۵**	۰/۱۰*	۰/۱۶**	۰/۵۴**	۰/۲۹**	-					
۱۱ پذیرش خود	۱۰/۰۹	۲/۴۵	۰/۱۳**	-.۰۱۳**	۰/۱۰*	۰/۰۹*	۰/۱۰*	۰/۱۰*	۰/۱۷**	۰/۱۹**	۰/۱۸**	۰/۰۹*	-				
۱۲ هدفمندی در زندگی	۹/۹۲	۲/۶۶	۰/۱۴**	-.۰۱۶**	۰/۱۸**	۰/۱۵**	۰/۰۹*	۰/۰۹*	۰/۱۱*	۰/۴۹**	۰/۱۲**	۰/۱۸**	۰/۱۷**	-			
۱۳ رشد شخصی	۱۱/۷۰	۲/۱۴	۰/۱۳**	-.۰۱۴**	۰/۱۴**	۰/۱۲**	۰/۱۱*	۰/۱۱*	۰/۱۰*	۰/۶۰**	۰/۳۹**	۰/۲۵**	۰/۱۰*	۰/۱۴**	-		
۱۴ ارتباط مثبت با دیگران	۱۱/۸۳	۲/۰۸	۰/۱۵**	-.۰۱۰*	۰/۱۲**	۰/۱۷**	۰/۰۹*	۰/۱۳**	۰/۱۱*	۰/۵۳**	۰/۱۲**	۰/۱۷**	۰/۱۵**	۰/۱۶**	۰/۱۶**	-	
۱۵ سبک مقابله مسئله‌محور	۲۳/۸۱	۴/۹۶	۰/۳۶**	-.۰۳۵**	۰/۶۲**	۰/۵۵**	۰/۵۳**	۰/۴۴**	۰/۴۴**	۰/۲۹**	۰/۲۱**	۰/۱۸**	۰/۱۵**	۰/۱۳**	۰/۲۱**	۰/۱۱*	-
۱۶ سبک مقابله هیجان‌محور	۲۳/۴۷	۴/۴۴	۰/۱۰*	۰/۱۳**	۰/۱۴**	۰/۱۰*	۰/۱۲**	۰/۱۵**	۰/۱۰*	۰/۰۹*	۰/۱۸**	۰/۱۰*	۰/۱۶**	۰/۲۱**	۰/۱۴**	۰/۱۱*	۰/۱۰*

\*\*P < .۰۱ \*P < .۰۵

جدول ۲

پارامترهای اندازه‌گیری روابط مستقیم متغیرها					
مسیر	$\beta$	B	SE	CR	P
کمال‌گرایی مثبت به سرمایه روان‌شناختی	۰/۴۱	۰/۰۷	۰/۰۰۷	۱۰/۱۷	۰/۰۰۰۱
رویدادهای منفی زندگی به سرمایه روان‌شناختی	-۰/۵۳	-۰/۱۶	۰/۰۱	۱۲/۷۰	۰/۰۰۰۱
سرمایه روان‌شناختی به بهزیستی روان‌شناختی	۰/۳۲	۰/۲۱	۰/۰۴	۵/۰۴	۰/۰۰۰۱
سرمایه روان‌شناختی به سبک مقابله مسئله‌محور	۰/۶۹	۱/۷۱	۰/۱۱	۱۴/۸۶	۰/۰۰۰۱
سرمایه روان‌شناختی به سبک مقابله هیجان‌محور	-۰/۱۳	-۰/۳۰	۰/۱۰	۲/۹۰	۰/۰۰۴

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود تمام مسیرهای مستقیم برای مدل معنادار هستند. جدول ۳، اثرات مستقیم، غیرمستقیم و اثر کل متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۳

اثرات مستقیم، غیرمستقیم و اثر کل متغیرهای پژوهش			
مسیر	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل
به بهزیستی روان‌شناختی از:			
کمال‌گرایی	-	۰/۱۳	۰/۱۳
رویدادهای منفی زندگی	-	-۰/۱۷	-۰/۱۷
سرمایه روان‌شناختی	۰/۳۲	-	۰/۳۲
به سبک مقابله مسئله‌محور از:			
کمال‌گرایی	-	۰/۲۸	۰/۲۸
رویدادهای منفی زندگی	-	-۰/۳۶	-۰/۳۶
سرمایه روان‌شناختی	۰/۶۹	-	۰/۶۹
به سبک مقابله هیجان‌محور از:			
کمال‌گرایی	-	-۰/۰۵	-۰/۰۵
رویدادهای منفی زندگی	-	۰/۰۷	۰/۰۷
سرمایه روان‌شناختی	-۰/۱۳	-	-۰/۱۳
به سرمایه روان‌شناختی از:			
کمال‌گرایی	۰/۴۰	-	۰/۴۰
رویدادهای منفی زندگی	-۰/۵۳	-	-۰/۵۳

جدول ۱ نشان می‌دهد که بیشتر متغیرهای پژوهش دارای همبستگی معناداری با یکدیگر هستند. برای آزمون مدل مفهومی پژوهش از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد.

قبل از تحلیل داده‌ها، مفروضه‌های مربوط به داده‌های پرت<sup>۱</sup>، نرمال بودن<sup>۲</sup>، هم‌خطی چندگانه<sup>۳</sup> و داده‌های گمشده<sup>۴</sup> آزمون و تایید شدند. برای سنجش نرمال بودن از شاخص‌های کجی و کشیدگی متغیرها استفاده شد نتایج نشان داد تخطی از نرمال بودن داده‌ها قابل مشاهده نیست. هم‌خطی بودن چندگانه با توجه به دو شاخص تحمل<sup>۵</sup> و عامل تورم واریانس<sup>۶</sup> بررسی شد. نتایج مفروضه عدم هم‌خطی چندگانه را تایید می‌کنند. برای بررسی داده‌های پرت نیز از نمره‌های Z متغیرها استفاده شد که بر این اساس نمره‌های ۲۰ آزمون‌دنی به علت پرت بودن کنار گذاشته شدند. نتایج آزمون بهنجار بودن متغیرهای پژوهش نشان داد همه متغیرهای پژوهش دارای قدر مطلق ضریب کجی کمتر از ۳ و دارای قدر مطلق ضریب کشیدگی کمتر از ۱۰ بودند بنابراین، مفروضه بهنجار بودن داده‌ها رعایت شده است (بیرن، ۲۰۰۱). نتایج حاصل از برازندگی مدل پیشنهادی نیز نشان داد مقدار شاخص نیکویی برازش مجذور خی برابر با ۱۷۰/۳۳۳، با درجه آزادی ۷۵ و سطح معناداری ۰/۰۰۱ است. همچنین، نسبت مجذور خی بر درجه آزادی برابر ۲/۲۷، شاخص نیکویی برازش<sup>۷</sup> برابر ۰/۹۵، شاخص نیکویی برازش تعدیل‌یافته<sup>۸</sup> برابر ۰/۹۳، شاخص برازندگی هنجار شده<sup>۹</sup> برابر ۰/۸۸، شاخص برازش تطبیقی<sup>۱۰</sup> برابر ۰/۹۳، شاخص برازش افزایشی<sup>۱۱</sup> برابر ۰/۹۳، شاخص توکر-لوپیس<sup>۱۲</sup> برابر ۰/۹۱ و مقدار شاخص ریشه میانگین مجذورات خطای تقریب<sup>۱۳</sup> برابر ۰/۰۵ هستند که با توجه به ملاک تعیین شده، خوب ارزیابی می‌شوند و نشانگر برازش مناسب و قابل قبول مدل پیشنهادی هستند. در جدول ۳، نتایج بررسی ضریب‌های استاندارد و دیگر پارامترهای اندازه‌گیری متغیرهای این مدل گزارش شده است.

1. outliers
2. normality
3. multicollinearity
4. missing
5. tolerance

6. Variance Inflation Factor (VIF)
7. Goodness of Fit Index (GFI)
8. Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)
9. Normal Fit Index (NFI)
10. Comparative Fit Index (CFI)

11. Incremental Fit Index (IFI)
12. Tucker-Lewis Index
13. Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)



پژوهش را با استفاده از روش بوت‌استرپ نشان می‌دهد.

جدول ۴، اثر غیرمستقیم، حد پایین، حد بالا و سطح معناداری متغیرهای

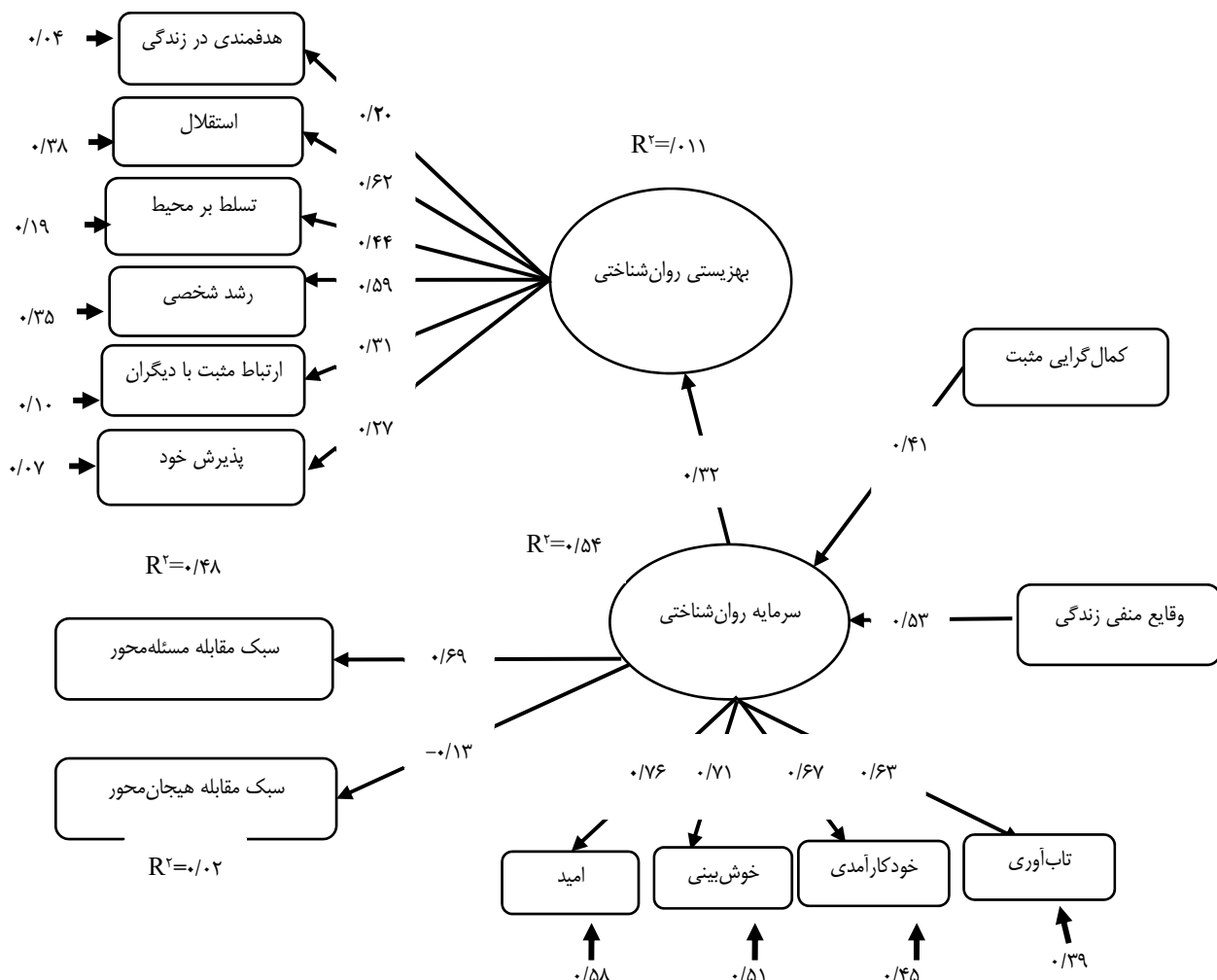
جدول ۴

آزمون واسطه‌گری روابط غیرمستقیم با استفاده از روش بوت‌استرپ

مسیر	اثر غیرمستقیم	حد پایین	حد بالا	سطح معناداری
کمال‌گرایی مثبت به بهزیستی روان‌شناختی از طریق سرمایه روان‌شناختی	۰/۱۳	-۰/۰۹	۰/۱۸	۰/۰۰۰۱
کمال‌گرایی مثبت به سبک مقابله مسئله‌محور از طریق سرمایه روان‌شناختی	۰/۲۸	-۰/۲۳	۰/۳۲	۰/۰۰۰۱
کمال‌گرایی مثبت به سبک مقابله هیجان‌محور از طریق سرمایه روان‌شناختی	-۰/۰۵	-۰/۰۹	-۰/۰۲	۰/۰۰۰۷
رویدادهای منفی زندگی به بهزیستی روان‌شناختی از طریق سرمایه روان‌شناختی	-۰/۱۷	-۰/۲۳	-۰/۱۲	۰/۰۰۰۱
رویدادهای منفی زندگی به سبک مقابله مسئله‌محور از طریق سرمایه روان‌شناختی	-۰/۳۶	-۰/۴۱	-۰/۳۲	۰/۰۰۰۱
رویدادهای منفی زندگی به سبک مقابله هیجان‌محور از طریق سرمایه روان‌شناختی	۰/۰۷	۰/۰۳	۰/۱۱	۰/۰۰۰۷

هستند. مدل نهایی و آزمون‌شده پژوهش در شکل ۲ آمده است.

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود تمام مسیرهای غیرمستقیم برای مدل مورد مطالعه معنادار



شکل ۲. مدل نهایی پژوهش

## بحث

هدف از این پژوهش، بررسی روابط ساختاری بین کمال‌گرایی مثبت و رویدادهای منفی زندگی با سبک‌های مقابله (مسئله‌محور و هیجان‌محور) و بهزیستی روان‌شناختی با میانجی‌گری سرمایه روان‌شناختی در دانشجویان بود. یافته‌ها با استفاده از الگوی معادلات ساختاری نشان دادند که متغیر کمال‌گرایی مثبت بر سرمایه روان‌شناختی اثر می‌گذارد. این نتیجه با پژوهش هیکس و وو (۲۰۱۵)، داهل (۲۰۱۵) و اسمیت (۲۰۱۴) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان به پژوهش اسمیت (۲۰۱۴) اشاره کرد که نشان داد بعد مثبت کمال‌گرایی (تلاش‌های کمال‌گرایانه)، عمدتاً با پیامدهای مثبت روان‌شناختی (مانند تاب‌آوری و رضایت بالای زندگی) رابطه دارد؛ درحالی‌که بعد منفی کمال‌گرایی (نگرانی‌های کمال‌گرایانه) عمدتاً با پیامدهای منفی روان‌شناختی (مانند تاب‌آوری پایین و رضایت پایین از زندگی) رابطه دارد. مثبت بودن رابطه کمال‌گرایی مثبت با سرمایه روان‌شناختی به دلیل مثبت بودن مفهوم سرمایه روان‌شناختی نیز قابل توجیه است. بر این اساس، دانشجویان با سازمان‌دهی افکار و توجه به معیارهای شخصی‌شان (ویژگی‌های کمال‌گرایی مثبت) می‌توانند سرمایه روان‌شناختی خود را در محیط دانشگاه حفظ کنند و حتی افزایش دهند و در واقع این دو بعد همچون سپری محافظ عمل می‌کنند که آنها را در سازش‌یافتگی بهتر با مشکلات تحصیلی کمک کرده و با افزایش خودکارآمدی، خوش‌بینی، تاب‌آوری و امید، عملکرد آنها را نیز در دانشگاه بالا برده و به ارتقای بهزیستی و سازش‌یافتگی و سلامت روان آنها کمک می‌کند. در زمینه رابطه متغیر رویدادهای منفی زندگی و سرمایه روان‌شناختی یافته‌ها نشان داد رویدادهای منفی زندگی دانشجویان به طور مستقیم بر سرمایه روان‌شناختی آنها اثر می‌گذارد. این نتیجه با پژوهش لیو و دیگران (۲۰۱۵)، ویسر و دیگران (۲۰۱۳) و پنگ و دیگران (۲۰۱۲) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت در واقع، حوادث منفی زندگی می‌توانند میزان خوش‌بینی فرد را کاهش داده و آن را به بدبینی تبدیل کنند. در عوض، افزایش تجربه رویدادهای و رویدادهای مثبت در زندگی می‌تواند موجب رشد و گسترش حس خوش‌بینی

در فرد شود. کاملاً منطقی به نظر می‌رسد که امیدواری تحت تاثیر تجربه‌های منفی فرد از زندگی قرار دارد و تجربه رویدادهای منفی می‌تواند موجب کاهش امیدواری فرد شود (هند، ۲۰۰۴). همچنین نتایج پژوهش‌ها تایید می‌کنند افرادی که رویدادهای تنیدگی‌زای بیشتری را در زندگی تجربه می‌کنند، مشکلات جدی‌تری نیز در احساس صلاحیت، شایستگی، خودکارآمدی، حرمت خود و خودپنداره دارند (لی و دیگران، ۲۰۱۳؛ لیو و دیگران، ۲۰۱۵؛ کودی، ۲۰۱۳).

نتایج این پژوهش نشان داد سرمایه روان‌شناختی به طور مستقیم بر سبک‌های مقابله مسئله‌محور و هیجان‌محور اثر می‌گذارد. این نتیجه با پژوهش‌های کارماکر (۲۰۱۶)، پان و ژو (۲۰۰۹)، دینگ و دیگران (۲۰۱۵)، رابنو و دیگران (۲۰۱۷) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت سطح بالای سرمایه روان‌شناختی به‌عنوان یک حالت روان‌شناختی مثبت، می‌تواند بر سبک مقابله فرد در پاسخ به تغییرات و شرایط محیطی که بیشتر با سلامت روان ارتباط دارد، تاثیر بگذارد و باعث می‌شود دانشجویان با تغییر شرایط محیطی و مشکلات عاطفی به طور مثبت مقابله کنند که همین امر به حفظ سلامت روانی آنها کمک می‌کند (پان و ژو، ۲۰۰۹). به این ترتیب که در نظر گرفتن تنیدگی به‌عنوان یک چالش (خودکارآمدی و امید) و ثبات عاطفی (تاب‌آوری) می‌تواند به استفاده فرد از سبک مقابله مسئله‌محور منجر شود؛ بنابراین، خلاقیت فرد در یافتن روش‌های جدید برای مقابله (امید)، ایمان به توانایی خود برای دستیابی به موفقیت (خودکارآمدی و امید)، پشتکار (امید و تاب‌آوری) و انتظار رخ دادن رویدادهای خوب (خوش‌بینی) می‌تواند افراد دارای سرمایه روان‌شناختی بالا را به استفاده از سبک‌های مقابله فعال مانند حل مسئله سوق دهد و میزان استفاده آنها از سبک‌های مقابله متمرکز بر هیجان‌ها و احساس‌ها را کاهش دهد. در واقع، منابع روان‌شناختی ممکن است شخص را برای پذیرش و سازش‌یافتگی با تقاضاها و خواسته‌های تحصیلی تشویق کنند و باعث شوند فرد به‌جای تلاش برای تغییر عوامل تنش‌زا، با روشی مثبت‌تر مقابله کند (ژاو، لی، هی، گو و لی، ۲۰۱۵). در همین راستا، می‌توان به دیدگاه بندورا (۱۹۹۴) نیز اشاره کرد، وی معتقد بود باور به

چنین نتایجی را می‌توان از آنها استنتاج کرد. یافته‌ها نشان می‌دهند که از یک سو افزایش کمال‌گرایی مثبت می‌تواند موجب افزایش سرمایه روان‌شناختی (هیکس و وو، ۲۰۱۵) و مولفه‌های آن یعنی خودکارآمدی (داهل، ۲۰۱۵) و تاب‌آوری (اسمیت، ۲۰۱۴) در فرد شود؛ و از سوی دیگر، می‌توان از طریق رشد و ارتقای سرمایه روان‌شناختی افراد به افزایش استفاده افراد از سبک مقابله مسئله‌محور کمک کرد (رابنو و دیگران، ۲۰۱۷؛ کارماکر، ۲۰۱۶). در تبیین این یافته می‌توان گفت کمال‌گرایی مثبت بر مثبت‌نگری و توجه به موفقیت‌ها بنا شده و فرد را برای رسیدن به هدف‌ها و پیامدهای مثبت (نه اجتناب و فرار از پیامدهای منفی) مجهز می‌سازد و به جای تحمیل اضطراب و نگرانی در مورد عدم تحقق هدف‌ها و معیارهای دست‌نیافتنی، مثبت‌نگری، خوش‌بینی و امید نسبت به تحقق هدف‌ها و آمان‌های تحقق‌پذیر را در فرد فعال می‌سازد. در پرتو این فرایند، احتمال استفاده از راهبردهای مقابله موثر افزایش می‌یابد و راهبردهای مقابله ناموثر ضرورت و مجال کمتری پیدا می‌کنند (بشارت و دیگران، ۱۳۸۷).

یافته‌های این پژوهش نشان داد متغیر کمال‌گرایی مثبت به طور غیرمستقیم از طریق سرمایه روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی اثر می‌گذارد. در مورد این یافته نمونه پژوهش مشابهی یافت نشد؛ اما مطالعاتی هستند که چنین نتایجی را می‌توان از آنها استنتاج کرد. یافته‌ها نشان می‌دهند که از یک سو افزایش کمال‌گرایی مثبت می‌تواند موجب افزایش سرمایه روان‌شناختی (هیکس و وو، ۲۰۱۵) در افراد شود که به صورت سپری محافظ عمل کرده و به آنها در سازش‌یافتگی بهتر با مشکلات تحصیلی و زندگی کمک می‌کند و از سوی دیگر، می‌توان از طریق رشد و ارتقای سرمایه روان‌شناختی افراد (امید، خوش‌بینی، خودکارآمدی و تاب‌آوری) به افزایش بهزیستی، سازش‌یافتگی و سلامت روان آنها کمک کرد (نیلسن و دیگران، ۲۰۱۷). با توجه به این یافته‌ها، افراد کمال‌گرای مثبت، از تلاش‌های دشوار و طاقت‌فرسای خود لذت می‌برند و تاب‌آوری بالایی دارند، به‌گونه‌ای انعطاف‌پذیر برای موفقیت و پیشرفت تلاش می‌کنند، امیدوار هستند و هدف‌های چالش‌برانگیز و

خودکارآمدی فرد را به سمت مقابله و حل مشکلات هدایت می‌کند و نبود باورهای خودکارآمدی فرد را به فرار از موقعیت تنش‌زا هدایت می‌کند (حسینی‌دولت‌آبادی و دیگران، ۱۳۹۳). افراد دارای خودکارآمدی پایین، از هر کنشی که به باور آنها، فراتر از توانایی‌شان باشد پرهیز می‌کنند؛ و موقعیت‌های تنیدگی‌زا را غیرقابل‌مهار دانسته و بیشتر به راهبردهای مقابله ناکارآمد هیجان‌محور مانند اجتناب، خویش‌داری، ایجاد دوستی‌های مخرب و مصرف مواد و الکل روی می‌آورند (بنیان و دیگران، ۲۰۱۰).

نتایج این پژوهش نشان داد سرمایه روان‌شناختی به طور مستقیم بر بهزیستی روان‌شناختی اثر می‌گذارد. این نتیجه با پژوهش‌های نفیس و جهان (۲۰۱۷)، روچ و دیگران (۲۰۱۴)، رانی (۲۰۱۵)، سلوراج (۲۰۱۵)، هنسن، بوتندج و کانن‌گونی (۲۰۱۵) نیسی و دیگران (۱۳۹۰) و نیلسن و دیگران (۲۰۱۷) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد از آنجا که بهزیستی به‌وسیله حفظ خاطرات مربوط به رویدادهای گوناگون زندگی شکل گرفته و این خاطرات حفظ‌شده، هم از لحاظ کمی و هم از لحاظ کیفی با تجارب واقعی زندگی متفاوت هستند، مثبت‌نگری به طور کلی و سرمایه روان‌شناختی به طور خاص، می‌تواند توجه، تفسیر و فرایندهای لازم را برای حفظ خاطرات رویدادها و دستیابی به بهزیستی و رضایت از زندگی تسهیل کنند (یوسف‌مورگان و لوتانز، ۲۰۱۵). در تبیین دیگری می‌توان گفت از آنجا که بر اساس نظریه حفظ منابع هابفول<sup>۱</sup> (۱۹۸۹)، ارزیابی‌های شناختی از میزان دسترسی به منابع، اغلب به‌عنوان شاخص‌هایی برای ارزیابی سلامت در سطح جهانی مورد استفاده قرار می‌گیرند و سرمایه روان‌شناختی نیز به‌عنوان یک منبع روان‌شناختی در نظر گرفته می‌شود؛ بنابراین، افزایش سرمایه روان‌شناختی می‌تواند موجب بهبود و تقویت بهزیستی روان‌شناختی در افراد شود (یوسف‌مورگان و لوتانز، ۲۰۱۵).

به‌علاوه، یافته‌های این پژوهش نشان داد متغیر کمال‌گرایی مثبت به طور غیرمستقیم از طریق سرمایه روان‌شناختی بر سبک مقابله مسئله‌محور و هیجان‌محور اثر می‌گذارد. در مورد این یافته نمونه پژوهش مشابهی یافت نشد؛ اما پژوهش‌هایی هستند که

ناملیدی می‌کنند و برای کنار آمدن با مشکلات روانی و برای رسیدن به آرامش و احساس بهتر از راهبردهای مقابله‌ای غیرسودمندی که در نتیجه تعاملات شناختی (باورهای غیرمنطقی مبارزه‌جویانه) و رفتاری (رفتارهای غیرموثر) ویژه شکل گرفته است، استفاده می‌کنند (ریانی‌باوجدان و دیگران، ۱۳۹۱). در واقع این ویژگی‌ها به‌عنوان منابع روان‌شناختی مثبت، نقش مهمی در واکنش افراد نسبت به تنیدگی و کیفیت مقابله با آنها ایفا می‌کنند.

نتایج این پژوهش نشان داد متغیر رویدادهای منفی زندگی به طور غیرمستقیم از طریق سرمایه روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی اثر می‌گذارد. در مورد این یافته، نمونه پژوهش مشابهی یافت نشد، اما مطالعاتی هستند که همسویی نسبی با یافته پژوهش حاضر دارند (وانگ و دیگران، ۲۰۰۹). در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد هنگام مواجهه فرد با رویدادهای تنیدگی‌زا و مشکلات، سرمایه روان‌شناختی می‌تواند به‌عنوان یک منبع مثبت از بروز افسردگی پیشگیری کرده و به‌عنوان یک راهبرد درمانی مورد استفاده قرار گیرد (وانگ و دیگران، ۲۰۱۲). در تبیین دیگری می‌توان به دیدگاه بندورا (۱۹۹۴) اشاره کرد. وی خودکارآمدی را عاملی می‌داند که به‌عنوان یک میانجی شناختی عمل می‌کند و شناخت، افکار و احساس‌های فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد؛ زمانی که فراگیران در معرض رویدادهای منفی، تجربه‌های جدید یا موقعیت‌های تنیدگی‌زای تحصیلی قرار می‌گیرند احساس خودکارآمدی بالا به آنها کمک می‌کند تا بتوانند آن رویدادها و موقعیت‌ها را اداره و مهار و در نتیجه خود را در برابر بسیاری از مسائل روانی محافظت کنند (سلیمانی‌فر و شعبانی، ۱۳۹۲). در مورد یکی دیگر از مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی یعنی امید نیز می‌توان گفت حفظ امید می‌تواند ادراک افراد را از عوامل تنیدگی‌زا و رویدادهای منفی بهبود بخشد و موجب شود آنها را به عنوان چالش‌هایی برای غلبه کردن یا اهدافی برای تحقق بخشیدن ادراک کنند. در نتیجه، انگیزه فرد برای سازش‌یافتگی با عوامل تنیدگی‌زا یا تقاضاها، به همراه افزایش اعتمادبه‌خود و توانایی پیش‌بینی مسیر تحقق اهداف، به‌نوبه خود می‌تواند برخی از ناراحتی‌های ناشی از تجربه رویدادهای منفی را کاهش دهد و در نهایت، موجب

منطقی برای خود انتخاب می‌کنند و خودکارآمدی بالایی نیز دارند؛ که دارا بودن این ویژگی‌ها به افزایش بهزیستی و سلامت روانی آنها کمک می‌کند.

یافته‌های این پژوهش نشان داد که ضریب اثر غیرمستقیم رویدادهای منفی زندگی از طریق سرمایه روان‌شناختی بر سبک مقابله مسئله‌محور منفی معنادار و بر سبک مقابله هیجان‌محور مثبت معنادار است. در مورد این یافته نمونه پژوهش مشابهی یافت نشد؛ اما مطالعاتی هستند که چنین نتایجی را می‌توان از آنها استنتاج کرد. یافته‌ها نشان می‌دهند که از یک‌سو افزایش رویدادهای منفی و تنیدگی‌زا در زندگی می‌تواند موجب کاهش سرمایه روان‌شناختی یا مولفه‌های آن (لیو و دیگران، ۲۰۱۵؛ ویسر و دیگران، ۲۰۱۳؛ کودی، ۲۰۱۳) در فرد شود؛ و از سوی دیگر، کاهش منابع فردی افراد (مانند سرمایه روان‌شناختی) می‌تواند موجب کاهش استفاده افراد از سبک مقابله مسئله‌محور شود (کارماکر، ۲۰۱۶؛ دینگ و دیگران، ۲۰۱۵؛ رابنو و دیگران، ۲۰۱۷). در تبیین این یافته می‌توان گفت تجربه رویدادهای منفی و تنیدگی‌زا در زندگی یکی از عواملی است که بر سرمایه روان‌شناختی افراد تاثیر می‌گذارد و موجب می‌شود ارزیابی افراد از رویدادها منفی‌تر شود، خود را کمتر خوشحال بدانند و سرمایه روان‌شناختی پایین‌تری داشته باشند. تکرار تجربه‌های مثبت برای اینکه ما خود را خوشبخت بدانیم لازم و مهم است. بنابراین، به نظر می‌رسد وقتی افراد به نسبت تجربه‌های بد، بیشتر با تجربه‌های خوب و مثبت روبه‌رو می‌شوند خود را خوشبخت‌تر می‌دانند، سرمایه روان‌شناختی آنان بالاتر می‌رود و احتمال استفاده آنان از سبک مقابله مسئله‌محور و دستیابی به سازش‌یافتگی افزایش می‌یابد. به‌عنوان مثال، در شرایط تنیدگی‌زا، تاب‌آوری و خودکارآمدی نقش مهمی در واکنش افراد نسبت به تنیدگی و کیفیت مقابله آنها ایفا می‌کند و پایین بودن آنها مانع کنار آمدن موثر افراد با موقعیت‌های تنیدگی‌زا می‌شود (کودی، ۲۰۱۳). در واقع، افراد دارای خودکارآمدی پایین، از خودمهارگری پایینی برخوردارند که منجر به تفکرات منفی درباره خود و توانایی خود می‌شود. از این‌رو افرادی که تنیدگی بیشتری را تجربه می‌کنند و خود را ناتوان و ناکارآمد می‌دانند، به آسانی تسلیم می‌شوند و احساس افسردگی، اضطراب و

پژوهشگران توصیه می‌شود. پیشنهاد می‌شود متغیرهای جمعیت‌شناختی مانند وضعیت اجتماعی-اقتصادی، نوع سکونت (شهری یا روستایی بودن؛ خوابگاهی یا غیرخوابگاهی بودن)، سن، رشته تحصیلی و ارزش‌های فرهنگی نیز در رابطه با مدل پیشنهادی پژوهش مورد بررسی قرار گیرد.

## منابع

- فرحبخش، ک. (۱۳۹۰). تهیه آزمون سازش‌یافتگی دانشجویان (اسد) و تعیین اعتبار، روایی و تعیین هنجار آن. *اندازه‌گیری تربیتی*، ۲(۶)، ۲۸-۱.
- بشارت، م. ع. (۱۳۸۴). بررسی رابطه کمال‌گرایی و موفقیت ورزشی. *حرکت*، ۲۳، ۶۵-۵۱.
- بشارت، م. ع.، نادعلی، ح.، زبردست، ع. و صالحی، م. (۱۳۸۷). کمال‌گرایی و سبک‌های مقابله با تنیدگی. *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۵(۱۷)، ۱۷-۷.
- بشلیده، م. (۱۳۹۳). روش‌های پژوهش و تحلیل آماری مثال‌های پژوهشی با SPSS و AMOS. اهواز: انتشارات دانشگاه شهید چمران اهواز.
- بیرامی، م. و موحدی، ی. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سرمایه روان‌شناختی دانشجویان تبریز. *فصلنامه مددکاری اجتماعی*، ۴(۱)، ۳۷-۳۰.
- پهلوان، ک.، کاکاوند، ع. و کیامش، ع. (۱۳۹۱). اثربخش آموزش تفکر مثبت بر کمال‌گرایی ناسازگارانه دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج. *پژوهش‌های مشاوره*، ۱۲(۴۵)، ۷۴-۵۳.
- حسینی‌دولت‌آبادی، ف.، صادقی، ع.، سعادت، س. و خدایاری، ه. (۱۳۹۳). رابطه بین خودکارآمدی و خودشکوفایی با راهبردهای مقابله‌ای در دانشجویان. *پژوهش در آموزش علوم پزشکی*، ۶(۱)، ۱۸-۱۰.
- خانجانی، م.، شهیدی، ش.، فتح‌آبادی، ج.، مظاهری، م. ع. و شکری، ا. (۱۳۹۳). ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه (۱۸ سوالی) مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف در دانشجویان دختر و پسر. *اندیشه و رفتار*، ۸(۳۲)، ۳۶-۲۷.
- ربانی‌باوجدان، م.، ربانی‌باوجدان، م.، نیک‌آذین، ا.، کاویانی، ن. و خصری‌مقدم، ا. (۱۳۹۱). رابطه باورهای خودکارآمدی و فراشناخت با راهبردهای مقابله در مردان سوء‌مصرف‌کننده مواد. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۶(۳)، ۱۰۲-۸۵.
- سلیمانی‌فر، ا. و شعبانی، ف. (۱۳۹۲). رابطه بین خودکارآمدی و انگیزه پیشرفت با سازش‌یافتگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی سال اول دانشگاه شهید چمران اهواز. *مجله مطالعات روان‌شناسی تربیتی*، ۱۰(۱۷)، ۱۰۴-۸۳.

کاهش علائم افسردگی و افزایش بهزیستی شود (هرش و دیگران، ۲۰۰۹).

ضرورت پژوهش حاضر از دو جنبه، کاربردی و نظری دارای اهمیت است. از نظر کاربردی کمال‌گرایی مثبت و سرمایه روان‌شناختی در دانشجویان، پیامدهای مثبت و مهمی از جمله افزایش بهزیستی روان‌شناختی، استفاده از سبک مقابله مسئله‌محور و کاهش استفاده از سبک مقابله هیجان‌محور را به دنبال دارد (رابنو و دیگران، ۲۰۱۷؛ نیلسن و دیگران، ۲۰۱۷). از این‌رو پژوهش در این زمینه می‌تواند به والدین و مشاوران کمک کند تا با برنامه‌ریزی دقیق، سطح سرمایه روان‌شناختی را در دانشجویان ارتقا بخشند و در نتیجه موجب افزایش بهزیستی روان‌شناختی و استفاده از سبک‌های مقابله سودمند در مواجهه با مشکلات در دانشجویان که قشر مولد جامعه هستند، شوند. از لحاظ نظری، پژوهش حاضر متغیرهای کمال‌گرایی مثبت، رویدادهای منفی زندگی و سرمایه روان‌شناختی را با بهزیستی روان‌شناختی و سبک‌های مقابله مسئله‌محور و هیجان‌محور ترکیب می‌کند تا روابط متنوع‌تری را بیازماید و فرضیه‌های مختلفی را برای پژوهش در اختیار پژوهشگران به خصوص روان‌شناسان تربیتی قرار دهد. ویژگی متمایز این مدل در مقایسه با مدل‌های قبلی پرداختن به نقش برخی عوامل فردی (کمال‌گرایی مثبت و سرمایه روان‌شناختی) و محیطی (رویدادهای منفی زندگی) تاثیرگذار بر بهزیستی روان‌شناختی و سبک‌های مقابله‌ای به طور همزمان و در چارچوب مدلی علی است. بیشتر پژوهش‌های قبلی به بررسی سرمایه روان‌شناختی در محیط‌های تجاری و سازمانی پرداخته‌اند و توجه محدودی به این متغیر در محیط‌های آموزشی به خصوص در ایران داشته‌اند. با توجه به اینکه آزمودنی‌های این پژوهش دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز بودند، نتایج آن را نمی‌توان به دانشجویان سایر دانشگاه‌های کشور تعمیم داد. همچنین، برای ارزیابی برازندگی مدل پیشنهادی از روش معادلات ساختاری استفاده شد و نتیجه‌گیری علت و معلولی باید با احتیاط صورت گیرد.

آزمودن مدل پیشنهادی پژوهش حاضر در دیگر دوره‌های تحصیلی و نیز در دانشجویان سایر دانشگاه‌ها می‌تواند تعمیم‌پذیری مدل مذکور را افزایش دهد. انجام این کار به سایر

- Journal of Personality and Social Psychology, 58(5), 844-854.
- Fox, C., Webster, B. D., & Casper, W. (2018). Spirituality, psychological capital and employee performance: An empirical examination. *Journal of Managerial Issues*, 30(2), 194.
- Hand, M. P. (2004). *Psychological resilience: The influence of positive and negative life events upon optimism, hope, and perceived locus of control*. Doctoral dissertation, Walden University.
- Hansen, A., Buitendach, J. H., & Kanengoni, H. (2015). Psychological capital, subjective well-being, burnout and job satisfaction amongst educators in the Umlazi region in South Africa. *SA Journal of Human Resource Management*, 13(1), 1-9.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2002). Perfectionism and stress processes. In G.L. Flett, & P.L. Hewitt (Eds.), *perfectionism: theory, research, and treatment* (pp 255-284). Washington, DC: American Psychological Association
- Hicks, R. E., & Wu, F. M. Y. (2015). Psychological capital as mediator between adaptive perfectionism and academic procrastination. *Journal of Psychology*, 2(1), 34-40
- Hirsch, J. K., Wolford, K., LaLonde, S. M., Brunk, L., & Parker-Morris, A. (2009). Optimistic explanatory style as a moderator of the association between negative life events and suicide ideation. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 30(1), 48.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *Am Psychol*, 44(3), 513-518.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218.
- Jafari, H. (2013). A Study of the Relationship of Psychological Capital and Students' Performance. *Business Perspectives & Research*, 1(2), 9.
- Jafri, M. H. (2017). Understanding perceived parenting styles on student's psychological capital. *International Education and Research Journal*, 3(5), 238-240.
- شاکرمی، م، داورنیا، ر. و زهراجوکار، ک. (۱۳۹۳). عوامل پیش‌بین بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*، ۳(۳)، ۴۸۱-۴۶۸.
- کاکابرایی، ک، مرادی، ع، افروز، غ، هومن، ح. ع. و شکری، ا. (۱۳۹۰). روایی عاملی و تغییرناپذیری اندازه‌گیری نسخه کوتاه فهرست مقابله با موقعیت‌های تنیدگی‌زا در والدین کودکان عادی و استثنایی. *روان‌شناسی کاربردی*، ۵(۴)، ۹۰-۷۴.
- کویانی، ح، حاتمی، ن. و شفیع‌آبادی، ع. (۱۳۸۷). اثر شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کیفیت زندگی افراد افسرده. *مجله تازه‌های علوم شناختی*، ۱۰(۴)، ۴۸-۳۹.
- نیسی، ع، ارشدی، ن. و رحیمی، ا. (۱۳۹۰). رابطه علی سرمایه روان‌شناختی با هیجان‌های مثبت، بهزیستی روان‌شناختی، عملکرد شغلی و درگیری شغلی. *مجله دستاوردهای روان‌شناختی*، ۴(۱)، ۴۶-۱۹.
- Benyon, K., Hill, S., Zadurian, N., & Mallen, C. (2010). Coping strategies and self-efficacy as predictors of outcome in osteoarthritis: A systematic review. *Journal of Musculoskeletal Care*, 8(4), 224-236
- Byrne, B. M. (2001). Structural equation modeling with AMOS, EQS, and LISREL: Comparative approaches to testing for the factorial validity of a measuring instrument. *International Journal of Testing*, 1(1), 55-86.
- Cody, J. A. (2013). *The roles of stress appraisal and self-efficacy in fostering resilience to improve psychosocial outcomes following negative life events among college students: a multiple mediation analysis*. Doctoral dissertation, The University of Tennessee, Knoxville.
- Dahl, K. C. (2015). *The Relationship between Sport Perfectionism, Self-Efficacy and Perceived Performance*. Master of Science dissertation, Florida State University.
- Ding, Y., Yang, Y., Yang, X., Zhang, T., Qiu, X., He, X., & Sui, H. (2015). The mediating role of coping style in the relationship between psychological capital and burnout among Chinese Nurses. *Plos one*, 10(4), 1-14.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation.

- support, family support and psychological capital on the well-being of postgraduate students: A moderated mediation model. *Studies in Higher Education*, 42(11), 2099-2115.
- Nolzen, N. (2018). The concept of psychological capital: A comprehensive review. *Management Review Quarterly*, 68(3), 237-277.
- Pan, Q., & Zhou, Z. (2009). Psychological capital, coping style and psychological health: An empirical study from college students. In *2009 First International Conference on Information Science and Engineering* (pp. 3391-3394). IEEE.
- Pang Zhihui, Y. Z., & Zongkui F. (2010). Li Xiaojun Relationship between social support and learning burnout of college students: Mediating role of coping. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 18(5), 653-654.
- Peng, L., Zhang, J., Li, M., Li, P., Zhang, Y., Zuo, X., & Xu, Y. (2012). Negative life events and mental health of Chinese medical students: The effect of resilience, personality and social support. *Psychiatry Research*, 196(1), 138-141.
- Rabenu, E., Yaniv, E., & Elizur, D. (2017). The relationship between psychological capital, coping with stress, well-being, and performance. *Current Psychology*, 36(4), 875-887.
- Rahat, E., & İlhan, T. (2016). Coping styles, social support, relational self-construal, and resilience in predicting students' adjustment to University Life. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16(1), 187-208.
- Rani, K. E. (2015). The Role of Psychological Capital (PsyCap) in Psychological Well Being of Unemployed Indian Youth. *Journal of Psychosocial Research*, 10(1), 149.
- Reyes-Rodríguez, M. L., Rivera-Medina, C. L., Cámara-Fuentes, L., Suárez-Torres, A., & Bernal, G. (2013). Depression symptoms and stressful life events among college students in Puerto Rico. *Journal of Affective Disorders*, 145(3), 324-330.
- Roche, M., Haar, J. M., & Luthans, F. (2014). The role of mindfulness and psychological capital on the well-being of leaders. *Journal of Occupational*
- Karmakar, R. (2016). Positive psychological capital: Does this promote the use of functional and dysfunctional coping strategy? *International Journal of Applied Research*, 2(4), 22-27.
- Koller, S. L., & Hicks, R. E. (2016). Psychological capital qualities and psychological well-being in Australian mental health professionals. *International Journal of Psychological Studies*, 8(2), 41.
- Li, W., Zhang, L., Liu, B., & Cao, H. (2013). The impact of negative interpersonal life events on social adaptation of Chinese college students: Mediator effect of self-esteem. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 41(5), 705-714.
- Liran, B. H., & Miller, P. (2017). The role of psychological capital in academic adjustment among university students. *Journal of Happiness Studies*, 20(1) 1-15.
- Liu, C., Zhao, Y., Tian, X., Zou, G., & Li, P. (2015). Negative life events and school adjustment among Chinese nursing students: The mediating role of psychological capital. *Nurse Education Today*, 35(6), 754-759.
- Lorenz, T., Beer, C., Pütz, J., & Heinitz, K. (2016). Measuring Psychological Capital: Construction and Validation of the Compound PsyCap Scale (CPC-12). *PloS One*, 11(4), e0152892.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541-572.
- Mann, M. J., Kristjansson, A. L., Sigfusdottir, I. D., & Smith, M. L. (2014). The impact of negative life events on young adolescents: comparing the relative vulnerability of middle level, high school, and college-age students. *RMLE Online*, 38(2), 1-13.
- Nafees, N., & Jahan, M. (2017). Psychological capital (PsyCap) and mental well-being among medical students. *International Journal of Indian Psychology*, 4, 60-8.
- Nielsen, I., Newman, A., Smyth, R., Hirst, G., & Heilemann, B. (2017). The influence of instructor

- perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18, 663-668.
- Vanno, V., Kaemkate, W., & Wongwanich, S. (2014). Relationships between academic performance, perceived group psychological capital, and positive psychological capital of Thai undergraduate students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 3226-3230.
- Visser, P. L., Loess, P., Jeglic, E. L., & Hirsch, J. K. (2013). Hope as a moderator of negative life events and depressive symptoms in a diverse sample. *Stress and Health*, 29(1), 82-88.
- Wang, Y., Chang, Y., Fu, J., & Wang, L. (2012). Work-family conflict and burnout among Chinese female nurses: The mediating effect of psychological capital. *BMC Public Health*, 12(1), 915.
- Youssef-Morgan, C. M., & Luthans, F. (2015). Psychological capital and well-being. *Stress Health*, 31(3), 180-188.
- Zhao, F. F., Lei, X. L., He, W., Gu, Y. H., & Li, D. W. (2015). The study of perceived stress, coping strategy and self-efficacy of Chinese undergraduate nursing students in clinical practice. *International Journal of Nursing Practice*, 21(4), 401-409.
- Health Psychology*, 19(4), 476.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Selvaraj, P. R. (2015). *Using positive psychological capital to predict mental health in college students: Implications for counseling and higher education*. Doctoral dissertation, Ohio University.
- Shirazi, N. (2016). *Perfectionism and generalized anxiety disorder: Investigating the mediating effect of emotion dysregulation*. Doctoral dissertation, University of Toronto.
- Smith, M. M., (2014). *The perfectionism-psychological outcome link: The mediating effect of personal resiliency*. Master of Science dissertation, The University of Western Ontario.
- Stoeber, J., Harris, R. A., & Moon, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 131-141.
- Terry-short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative