

# طراحی مدلی برای تبیین شادکامی بر اساس سبک‌های مقابله با استرس و تاب‌آوری روان‌شناختی در دانشجویان دانشگاه فرهنگیان استان همدان

مهران فرهادی<sup>۱</sup>

حسین محقق<sup>۲</sup>

مریم عبدالهی مقدم<sup>۳</sup>

فضل اله حسنونند<sup>۴</sup>

تاریخ وصول: ۱۳۹۵/۱/۱۲

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۴/۱۳

## چکیده

پژوهش حاضر با هدف طراحی مدلی برای تبیین شادکامی بر اساس سبک‌های مقابله با استرس و تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه فرهنگیان استان همدان انجام شده است. بدین منظور از بین کلیه دانشجویان، ۳۳۰ نفر (۱۶۵ دختر و ۱۶۵ پسر) انتخاب شدند و سه پرسشنامه شادکامی، مقابله با موقعیت‌های فشارزا و تاب‌آوری را تکمیل نمودند. سپس داده‌های پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS21 و  $lisrel8.8$  به روش تحلیل مسیر، تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که مدل اولیه فرضی با برازش مناسبی مورد تأیید قرار گرفت. بر این اساس، بین تاب‌آوری و شادکامی رابطه مثبت وجود داشت. از بین سبک‌های مقابله با استرس، سبک مقابله‌ی مسأله‌مدار به واسطه‌ی تاب‌آوری، شادکامی دانشجویان را تبیین می‌کرد و دو سبک مقابله‌ی هیجان‌مدار و اجتنابی، رابطه‌ی منفی با شادکامی داشتند. به‌طور کلی، همه شاخص‌های برازش مدل در وضعیت مطلوبی قرار داشتند. در این پژوهش، نقش متغیرهای سبک مقابله با استرس و تاب‌آوری در شادکامی دانشجویان تأیید شد که این امر نشان‌دهنده‌ی اهمیت توجه به این دو مؤلفه و تقویت و پرورش آن‌ها در افزایش شادکامی دانشجویان می‌باشد.

واژگان کلیدی: تاب‌آوری روان‌شناختی، دانشجویان، سبک‌های مقابله با استرس، شادکامی

۱. استادیار روان‌شناسی دانشگاه بوعلی سینا همدان [mehran.farhadi@gmail.com](mailto:mehran.farhadi@gmail.com)

۲. استادیار روان‌شناسی دانشگاه بوعلی سینا همدان [hm293na@gmail.com](mailto:hm293na@gmail.com)

۳. دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، مشاور آموزش و پرورش شهرستان خرم‌آباد و مدرس دانشگاه (نویسنده مسئول) [m.abdolahi65@yahoo.com](mailto:m.abdolahi65@yahoo.com)

۴. کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، مشاور آموزش و پرورش شهرستان خرم‌آباد [fazl.hasanvand@gmail.com](mailto:fazl.hasanvand@gmail.com)

## مقدمه

در دنیای امروز، انسان‌ها با مشکلات بیشتر و متفاوت‌تری نسبت به گذشته مواجه می‌شوند و به نظر می‌رسد که شادکامی<sup>۱</sup>، رؤیا و آرزویی بیشتر نباشد. تعاریف زیادی پیرامون مفهوم "شادکامی" ارائه شده است، اما به نظر می‌رسد که تعریف وینهون<sup>۲</sup> (۱۹۹۲) تعریفی کامل‌تر باشد: "شادکامی درجه‌ای است که شخص در مورد کیفیت زندگی‌اش به عنوان یک زندگی رضایت‌بخش، قضاوت می‌کند" (به نقل از بایرامی، حسن لو و مسلمی فر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۲). برای هر شخص، مشکلات کوچک و بزرگ، فشار روانی<sup>۴</sup> به همراه دارد که آن‌هم به نسبت ویژگی‌های افراد، متفاوت است؛ اما پرسش اینجاست که چه چیزی باعث تفاوت افراد در کنار آمدن با مشکلات و یا به عبارت دیگر، تاب‌آوری<sup>۵</sup> می‌شود؟ یک پاسخ به این سؤال، سبک‌های مقابله‌ای<sup>۶</sup> آن‌ها در برابر مشکلات یا رویدادها می‌باشد که متفاوت است (رجبی مقدم و بیجاری<sup>۷</sup>، ۲۰۱۱).

ورود به دانشگاه به عنوان یک تجربه‌ی بسیار چالش‌برانگیز و استرس‌آور در زندگی هر فرد در نظر گرفته شده است (کلینکیو<sup>۸</sup>، ۲۰۱۳) و بر این اساس، امروزه در مطالعات دانشجویی، بررسی کیفیت‌های فردی و اجتماعی دانشجویان از جنبه‌های مختلف اهمیت بالایی برای پژوهشگران تربیتی دارد. در بین این کیفیت‌ها آنچه توجه بیشتری را جلب کرده است، مفهوم تاب‌آوری می‌باشد (کاسکان، گریپاگولگو و توسون<sup>۹</sup>، ۲۰۱۴). تاب‌آوری به عنوان "تمایل به خود اصلاح‌گری"<sup>۱۰</sup> به طوری که سبب طبیعی بودن فرد حتی در موقعیت‌های دشوار شود، توصیف می‌گردد؛ تا جایی که یک فرد تاب‌آور می‌تواند به عنوان فردی که مقاوم و انعطاف‌پذیر است و همچنین از توانایی التیام یافتن<sup>۱۱</sup> سریع، بهتر شدن و غلبه بر چالش‌ها، مشکلات و بحران‌های شخصی غم‌انگیز برخوردار می‌باشد، تعریف شود

1. happiness
2. Veenhoven
3. Bayrami, Hasanloo & Moslemifar
4. stress
5. resiliency
6. coping styles
7. Rajabimoghaddam & Bidjari
8. Clinciu
9. Coskun, Garipagaoglu & Tosun
10. self corrective tendency
11. Heal

(زاوترا، هال و مورای<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰). به اعتقاد زاوترا و همکارانش (۲۰۱۰)، بهترین تعریفی که برای تاب‌آوری وجود دارد، این است که آن را به‌عنوان سازگاری موفق با شرایط ناگوار در نظر بگیریم.

مروری بر پیشینه‌ی سازگاری، چندین عامل مرتبط با سازگاری دانشگاهی را آشکار می‌سازد که از جمله‌ی آن‌ها می‌توان به خلق فرد و آسیب‌پذیری<sup>۲</sup> او به استرس اشاره کرد که تأثیر این عامل‌ها به‌واسطه‌ی سازگاری روان‌شناختی<sup>۳</sup> خوب و توانایی ایجاد سبک‌های مقابله‌ای<sup>۴</sup> مناسب و سالم تعدیل‌یافته است (کلینکیو، ۲۰۱۲). سبک‌های مقابله‌ای، تلاش مستمر به‌منظور سازگار شدن فرد با وضعیت نامتعادل، تعریف شده است که در این راستا، طبقه‌بندی‌های مختلفی از سبک‌های مقابله‌ای وجود دارد که از آن جمله، روش‌های مقابله‌ای مسأله‌مدار<sup>۵</sup>، هیجان‌مدار<sup>۶</sup> و اجتناب‌مدار<sup>۷</sup> می‌باشند (لین و چن<sup>۸</sup>، ۲۰۱۰). در مدل میانجی‌ای که ولپی و دافینویو<sup>۹</sup> در سال ۲۰۱۱ از سه متغیر هیجان‌های مثبت، سبک‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری ارائه دادند، سبک‌های مقابله‌ای سازگارانه به‌عنوان متغیر پیش‌بین، تاب‌آوری به‌عنوان متغیر ملاک و هیجان‌های مثبت، متغیر میانجی بودند که نتایج این مدل نشان داد تاب‌آوری به‌واسطه‌ی هیجان‌های مثبتی که ایجاد و تقویت می‌کند، سبک مقابله‌ای سازگارانه را پیش‌بینی می‌نماید و همچنین مقابله به‌طور مستقیم می‌تواند تاب‌آوری را بدون میانجی‌گری هیجان‌های مثبت پیش‌بینی کند.

پژوهش‌های مختلف (از جمله بشارت، ۱۳۸۶؛ بهادری، خیری و سامانی، ۱۳۹۱؛ و دهقانی و کجیاف، ۱۳۹۲) در زمینه‌ی مؤلفه‌های پیش‌بین سبک‌های مقابله‌ای از جمله سخت‌کوشی<sup>۱۰</sup>، نشان می‌دهند که بین این مؤلفه و سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار و هیجان‌مدار مثبت، همبستگی مثبت وجود دارد و این متغیر می‌تواند تغییرات مربوط به سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار و هیجان‌مدار مثبت را به‌صورت معنی‌دار پیش‌بینی کند. همچنین بین سخت‌کوشی

1. Zautra, Hall & Murray
2. Vulnerability
3. psychological adjustment
4. coping styles
5. problem-focused
6. emotional-focused
7. avoidant-focused
8. Lin & Chen
9. Vulpe & Dafinoiu
10. Hardiness

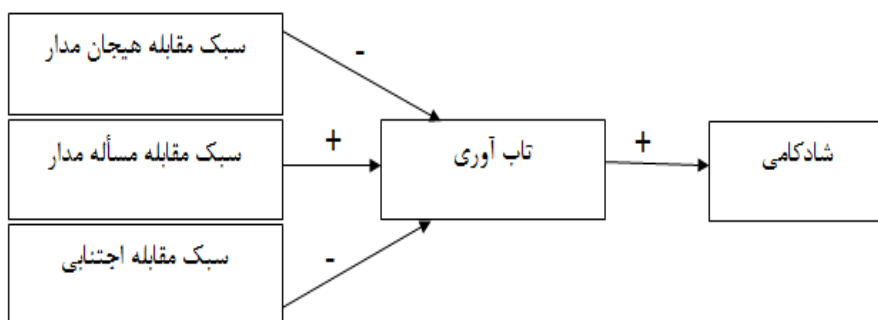
و سبک مقابله‌ی هیجان‌مدار منفی و اجتنابی، همبستگی منفی وجود دارد و این متغیر می‌تواند تغییرات مربوط به سبک مقابله‌ی هیجان‌مدار منفی و اجتنابی را به صورت معنی‌دار پیش‌بینی کند (در اینجا مؤلفه‌ی سخت‌کوشی را می‌توان مفهومی مشابه با تاب‌آوری در نظر گرفت و ارتباط این پژوهش‌ها را با پژوهش حاضر دریافت. چندین پژوهش هم (از جمله؛ سیلز، کوهان و استین<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶؛ نوریس، تریسی و گالیا<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹؛ گالوپین<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶؛ و کاسکان و همکاران، ۲۰۱۴) نشان داده‌اند که سبک مقابله‌ی مسئله‌مدار به صورت مثبت با تاب‌آوری مرتبط و سبک مقابله‌ی هیجان‌مدار با تاب‌آوری پایین در ارتباط می‌باشد.

در پژوهشی که رجبی مقدم و بیجاری (۲۰۱۱) و علی پور، هاشمی، باباپور و طوسی (۱۳۸۹) در رابطه‌ی بین راهبردهای مقابله با استرس و شادکامی در دانشجویان انجام دادند و در پژوهش صالحی، کوشکی و حق دوست (۱۳۹۰) و صدیقی ارفعی، تمنایی فر و آبدین آبادی (۱۳۹۱)، نتایج نشان داد که همبستگی مثبت و معنی‌داری بین شادکامی و سبک مسئله‌مدار و همبستگی منفی و معنی‌داری بین شادکامی و سبک هیجان‌مدار و اجتناب‌مدار وجود دارد؛ به بیان دیگر، زیر مقیاس‌های سبک مسئله‌مدار و نه دو سبک هیجان‌مدار و اجتناب‌مدار، شادکامی را پیش‌بینی می‌کنند. در پژوهش دیگر که پورافضل، سید فاطمی، اینانلو و حقانی (۱۳۹۲) در رابطه‌ی استرس ادراک شده<sup>۴</sup> با تاب‌آوری در دانشجویان انجام دادند، همبستگی معنادار و معکوس بین استرس با تاب‌آوری نشان دادند. از طرف دیگر، برخی پژوهش‌ها هم (از جمله مه‌نگار و پیکری فر، ۱۳۹۲) به رابطه مثبت تاب‌آوری و شادکامی و یا نقش پیش‌بین سبک‌های مقابله‌ای در کیفیت زندگی بهتر (از جمله محمدخانی و فراهانی، ۱۳۸۷) اشاره کرده‌اند و ارتباط متقابل این مؤلفه‌ها را تأیید نموده‌اند.

این چنین پژوهش‌هایی نشان می‌دهند که سبک مقابله‌ی مسئله‌مدار می‌تواند پیش‌بین خوبی برای تاب‌آوری و به دنبال آن شادکامی در دانشجویان باشد؛ بنابراین، پژوهش حاضر بر آن است تا با طراحی یک مدل به تبیین شادکامی دانشجویان بر اساس سبک‌های مقابله با استرس و تاب‌آوری در آنها بپردازد. اهمیت موضوع پژوهش حاضر در آن است که تا به حال در ایران، پژوهش‌های مختلف به بررسی رابطه‌ی دو متغیر با یکدیگر (تاب‌آوری و

- 
1. Sills, Cohan & Stein
  2. Norris, Tracy & Galea
  3. Gallopın
  4. perceived stress

شادکامی / سبک‌های مقابله و تاب‌آوری / سبک‌های مقابله و شادکامی) پرداخته‌اند، ولی تنها چند مورد پژوهش در خارج از کشور درباره اثرات سبک‌های مقابله با استرس روی شادکامی دانشجویان بر اساس تاب‌آوری به‌عنوان یک متغیر میانجی ممکن برای شادکامی انجام شده است. در واقع، این مطالعه در تلاش است تا در حد ممکن بین متغیرهای نامبرده، با تمرکز روی شادکامی به‌عنوان متغیر ملاک اصلی، پیوند برقرار کند؛ بنابراین، مدل فرضی اولیه به‌صورت زیر می‌باشد:



شکل ۱. مدل فرضی اولیه مبتنی بر مطالعات پژوهشی در پیش‌بینی شادکامی

بدین ترتیب در این پژوهش، سؤال اصلی این است که آیا مدل ترسیم‌شده در گروه نمونه موردبررسی، دارای برازش است و این که اثرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرها بر روی شادکامی چگونه است؟

### روش پژوهش

هدف این پژوهش طراحی مدلی برای تبیین شادکامی بر اساس سبک‌های مقابله با استرس و تاب‌آوری روان‌شناختی در دانشجویان دانشگاه فرهنگیان استان همدان بوده است. روش انجام این پژوهش از نظر هدف از نوع کاربردی و از حیث روش گردآوری داده‌ها از نوع پژوهش میدانی است. جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل کلیه‌ی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه فرهنگیان استان همدان در نیم سال اول ۹۴-۹۳ هستند که بالغ بر ۲۰۰۰ نفر بود. از بین افراد جامعه‌ی ذکر شده، ۳۳۰ نفر (۱۶۵ دختر و ۱۶۵ پسر) بر اساس جدول مورگان به عنوان نمونه در نظر گرفته شد. نمونه‌گیری به گونه‌ای انجام شد که ابتدا فهرست تمامی کلاس‌ها از بخش آموزش دانشگاه تهیه شد و سپس، از بین حدود چهل کلاس، ده کلاس انتخاب شد و از هر کلاس (به گونه‌ای که تمام رشته‌ها پوشش داده شود) نمونه موردنظر

انتخاب شد که در نهایت از بین این تعداد، ۳۱۶ نفر تحلیل و بقیه به علت ناقص بودن مشخصات و یا عدم پاسخگویی به همه سؤال‌ها از تحلیل کنار گذاشته شدند. از مجموع کل ۳۱۶ نفر، ۱۵۶ نفر پسر و ۱۶۰ نفر دختر در دامنه سنی ۱۸ تا ۲۵ نظر تحصیلات در مقطع کارشناسی قرار داشتند. جهت اجرای پژوهش در ابتدا به آزمودنی‌ها اطمینان داده شد که پاسخ به این سه پرسشنامه و نتایج آن‌ها صرفاً جنبه پژوهشی دارد و مربوط به ارزیابی و یا گزینش آن‌ها در شغل مورد هدف (دبیری) نمی‌شود و برای اطمینان بخشی بیشتر و جلب همکاری آن‌ها به پاسخگویی صحیح و دقیق، اعلام شد که نوشتن مشخصات شخصی (نام و نام خانوادگی) ضرورت ندارد. سپس برای تکمیل پرسشنامه‌ها توضیحات لازم داده شد و از ارائه هرگونه توضیحی که احتمال می‌رفت در پاسخ سوگیری ایجاد کند، خودداری گردید. در نهایت پس از اجرا پاسخ‌ها در نرم‌افزار اس پی اس اس ۲۱ جمع‌آوری شد و سپس در نرم افزار لیزرل، مدل سازی گردید. جهت گردآوری اطلاعات از ابزار زیر استفاده شد:

#### پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHQ)<sup>۱</sup>: آرگایل، مارتین و گراسلند<sup>۲</sup> (۱۹۸۹)

پرسشنامه شادکامی آکسفورد را با هدف سنجش شادکامی تهیه کردند و علی پور و همکاران (۱۳۸۹) آن را ترجمه و برای ایران هنجاریابی نمودند. این پرسشنامه شامل ۲۹ جمله است که نمره‌گذاری آن در ۵ گزینه به صورت صفر (گزینه الف) تا سه (گزینه د) می‌باشد. بیانی (۱۳۸۵)، اعتبار این پرسشنامه را از طریق همبستگی با پرسشنامه افسردگی بک، به میزان ۰/۶۵- گزارش کرده است. آرگایل و همکاران (۱۹۸۹) پایایی پرسشنامه مورد نظر را با روش بازآزمایی پس از ۷ هفته به میزان ۰/۸۷ گزارش کردند. علی پور و همکاران (۱۳۸۹) ضمن هنجاریابی مقدماتی پرسشنامه شادکامی آکسفورد، میزان پایایی آن را با استفاده از آلفای کرونباخ، ۰/۹۳ گزارش کرده‌اند. هادی نژاد و زارعی (۱۳۸۸) در پژوهشی تحت عنوان پایایی، اعتبار و هنجاریابی پرسشنامه شادکامی آکسفورد بر روی ۱۰۲۱ دانش‌آموز دختر و پسر مقطع متوسطه شهرستان زنجان، پایایی این آزمون را با روش بازآزمایی ۰/۷۸ و آلفای کرونباخ برای آزمون اول ۰/۸۳ و برای آزمون مجدد برابر ۰/۸۶ و ضریب همبستگی این پرسشنامه را با پرسشنامه ۵ عاملی شخصیت برای نوزادگرای، برون‌گرایی، گشودگی نسبت به تجربه، توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی به ترتیب ۰/۳۰-، ۰/۴۳، ۰/۲۵، ۰/۱۴ و ۰/۳۷

1. Oxford happiness questionnaire(OHQ)

2. Argyle, Martin & Grossland

به دست آوردند که همه ضرایب به لحاظ آماری معنادار بودند. با استفاده از تحلیل عاملی به روش مؤلفه‌های اصلی هفت عامل، خود پندارنده (۱، ۲۴، ۲۳، ۱۹، ۱۴، ۱۳، ۱۰، ۶)، رضایت از زندگی (۳، ۹، ۱۲)، آمادگی روانی (۱۸، ۲۰، ۲۱، ۲۵)، سر ذوق بودن (۱۱، ۱۵)، احساس زیبایی‌شناختی (۲، ۴، ۷، ۱۶، ۲۷)، خودکارآمدی (۸، ۱۷، ۲۲، ۲۶) و امیدواری (۲۸، ۲۹) استخراج کردند که در مجموع، ۳۳٪ درصد واریانس سؤال‌ها را تبیین می‌کنند. در پژوهش حاضر برای سنجش پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار آن برای کل پرسشنامه و عامل‌ها به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۷۱، ۰/۳۵، ۰/۵۶، ۰/۴۴، ۰/۶۸، ۰/۶۳ و ۰/۴۸ به دست آمد.

**پرسشنامه مقابله با موقعیت‌های فشارزا (CISS-48):**<sup>۱</sup> اندلر و پارکر<sup>۲</sup> (۱۹۹۰)، این پرسش‌نامه را با هدف ارزیابی انواع سبک‌های مقابله‌ای افراد در موقعیت‌های استرس‌زا به سه صورت سبک‌های مقابله‌ای مسأله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی طراحی کردند که توسط اکبرزاده (۱۳۷۶) ترجمه شده است (به نقل از قریشی راد، ۱۳۸۸). این آزمون، شامل ۴۸ سؤال است که هر ۱۶ سؤال به یکی از ابعاد مقابله مربوط است و پاسخ به هر سؤال بر اساس یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از هرگز (۱) تا خیلی زیاد (۵) مشخص می‌شود. سبک مقابله اجتنابی قابل تفکیک به زیر مقیاس‌های حواس‌پرتی و مشغولیت اجتماعی است که هر یک به ترتیب از طریق هشت سؤال و پنج سؤال ارزیابی می‌شوند (شکری، تقی‌لو، گراوند و اکبری، ۱۳۸۷). گفتنی است که سبک غالب هر فرد با توجه به نمره وی در هر یک از ابعاد سه‌گانه سبک‌های مقابله تعیین می‌شود. ضرایب اعتبار این آزمون توسط اندلر و پارکر (۱۹۹۰) به وسیله آلفای کرونباخ برای سبک‌های مقابله مسئله‌مدار (دختران ۰/۹۰ و پسر، ۰/۹۲)، هیجان‌مدار (دختر، ۰/۸۵ و پسر، ۰/۸۲) و اجتنابی (دختر، ۰/۸۲ و پسر ۰/۸۵) محاسبه شدند. در ایران، در پژوهش صالحی، کوشکی و حق دوست (۱۳۹۰)، ضریب آلفای کرونباخ برای سه سبک مسأله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی به ترتیب برابر با ۰/۸۱، ۰/۸۳ و ۰/۸۱ گزارش شد. پژوهش قریشی راد (۱۳۸۸) نشان داد که CISS برای اندازه‌گیری مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا روایی مناسبی دارد و پایایی آن در حدود ۰/۸۱ است (قریشی راد، ۱۳۸۸). پایایی این پرسشنامه در در پژوهش حاضر، برای سنجش پایایی از آلفای کرونباخ

1. Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)  
2. Endler & Parker

استفاده شد که مقدار آن برای کل پرسشنامه و انواع سبک مسئله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۴، ۰/۸۱ و ۰/۸۰ به دست آمد.

**پرسش‌نامه تاب‌آوری کونور و دیویدسون (CD-RISC):** کونور و دیویدسون (۲۰۰۳)، این پرسشنامه را با بازبینی منابع پژوهشی سال ۱۹۹۱-۱۹۷۹ در زمینه تاب‌آوری تهیه نمودند. این پرسشنامه ۲۵ گویه دارد که در یک مقیاس لیکرت بین صفر (کاملاً نادرست) تا چهار (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود. کونور و دیویدسون ضریب آلفای کرونباخ مقیاس تاب‌آوری را ۰/۸۹ و ضریب پایایی حاصل از روش بازآزمایی را در یک فاصله ۴ هفته‌ای ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند. این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴) هنجاریابی شده است. وی برای تعیین پایایی این مقیاس از روش آلفای کرونباخ بهره گرفته و ضریب پایایی ۰/۸۹ را گزارش کرده است. در پژوهش سامانی، جوکار و صحراگرد (۱۳۸۶)، پایایی این ابزار برابر با ۰/۹۳ گزارش شد. در بررسی روایی، نتایج پژوهش کیهانی و همکاران (۱۳۹۳) نشان داد که ضرایب همبستگی روایی هم‌زمان حاکی از همبستگی منفی و معنادار تاب‌آوری و پرخاشگری و همبستگی مثبت و معنادار با خودکارآمدی و رضایت از زندگی بود. مقدار آلفای کرونباخ و دونیمه‌سازی اسپیرمن - براون به ترتیب برابر با ۰/۶۶۹ و ۰/۶۶۵ بود.

### یافته‌های پژوهش

مدل‌یابی معادلات ساختاری یک رویکرد آماری جامع برای آزمون فرضیه‌هایی درباره روابط بین متغیرهای مشاهده‌شده و نهان است که گاه تحلیل ساختاری کواریانس، مدل‌یابی علی و یا لیزرل گفته می‌شود (هومن، ۱۳۸۷). در این راستا، در پژوهش حاضر، با بهره‌گیری از این مدل در نرم‌افزار لیزرل، تأثیر متغیرهای پیش‌بین بر متغیر ملاک مورد بررسی قرار گرفته است.

### الف) بررسی آماره‌های توصیفی و پیش‌فرض نرمال بودن داده‌ها

در محاسبات آماری لازم است که ویژگی‌های کلی داده‌ها تعیین شود. بدین منظور شاخص‌های مرکزی و پراکنندگی استفاده می‌شود. بر این اساس، در ادامه به بررسی هر یک از این شاخص‌ها در متغیرهای مورد پژوهش پرداخته می‌شود.



جدول ۱. شاخص‌های مرکزی و پراکندگی مربوط به متغیرهای پژوهشی

شاخص‌ها متغیرها	کمینه	بیشینه	میانه	میانگین	انحراف معیار
شادکامی	۱۰	۸۲	۴۴	۴۴/۵۲	۱۲/۴۴
تاب‌آوری	۲۹	۹۴	۶۲	۶۱/۴۰	۱۱/۷۵
سبک مقابله مسئله‌مدار	۳۳	۷۷	۵۴	۵۵/۲۴	۸/۹۲
سبک مقابله هیجان‌مدار	۲۴	۷۳	۴۷	۴۶/۹۶	۹/۲۷
سبک مقابله اجتنابی	۲۳	۷۷	۴۴	۴۶/۶۸	۹/۴۱

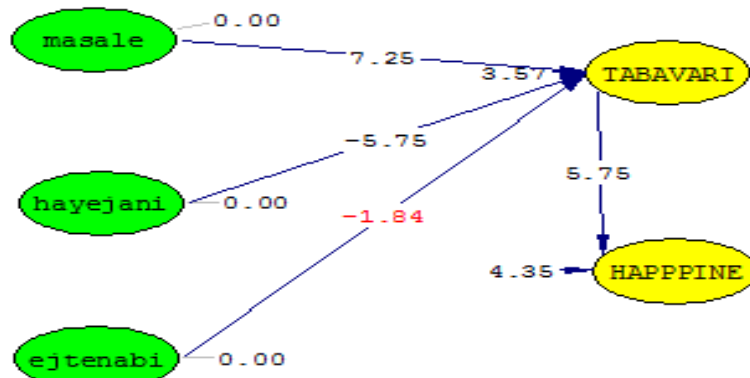
بر اساس جدول ۱، میانگین به‌دست‌آمده برای سبک مسأله‌مدار، سبک هیجان‌مدار، سبک اجتنابی، تاب‌آوری و شادکامی به ترتیب برابر است با ۵۵/۲۴، ۴۶/۹۵، ۴۴/۶۸، ۶۱/۴۰ و ۴۴/۵۲ و میزان انحراف معیار برای این متغیرها نیز به ترتیب برابر با ۸/۹۲، ۹/۲۷، ۹/۴۱ و ۱۱/۷۵ و ۱۲/۴۴ می‌باشد.

پیش‌فرض نرمال بودن یکی از موارد مهم است که باید پیش از انجام مدل معادلات ساختاری به وسیله‌ی آزمون کلموگروف - اسمیرینوف مورد بررسی قرار گیرد. هنگام بررسی نرمال بودن داده‌ها فرض مبتنی بر توزیع نرمال داده‌ها در سطح خطای ۵٪ آزمون می‌شود. بنابراین، اگر آماره آزمون بزرگ‌تر مساوی ۰/۰۵ باشد، نرمال بودن داده‌ها قطعی می‌گردد. سطح معناداری به‌دست‌آمده برای متغیرهای این پژوهش بالاتر از ۰/۰۵ است و به همین سبب، نرمال بودن توزیع داده‌ها برای تمام متغیرها تأیید می‌شود. بر این اساس، سبک مقابله مسأله‌مدار با آماره توزیع ۱/۲۱ در سطح معنی‌داری ۰/۱۱، سبک مقابله هیجان‌محور با میزان آماره توزیع ۱/۱۹ در سطح معنی‌داری ۰/۱۲، سبک اجتنابی با میزان آماره توزیع ۱/۳۵ در سطح معنی‌داری ۰/۰۵۱، تاب‌آوری با آماره توزیع ۱/۲۷ در سطح معنی‌داری ۰/۰۸ و شادکامی با میزان آماره توزیع ۰/۶۸ در سطح معنی‌داری ۰/۷۴ نرمال هستند. اکنون، می‌توان با استفاده از مدل معادلات ساختاری به آزمودن فرضیه‌های پژوهش پرداخت.

### ب) برازش مدل کلی پژوهش بر اساس تأثیر متغیرهای پژوهشی

در مدل نشان داده شده در شکل ۱، پنج متغیر به کار رفته در این پژوهش و روابط میان آن‌ها به تصویر کشیده شده است و در جدول ۱ هم، بارهای عاملی هر یک از پرسش‌های به‌کاررفته برای سنجش متغیرها و میزان ضریب  $t$ -value برای هر یک از این پرسش‌ها محاسبه شده است. نام متغیرهای پژوهشی به ترتیب زیر آمده است:

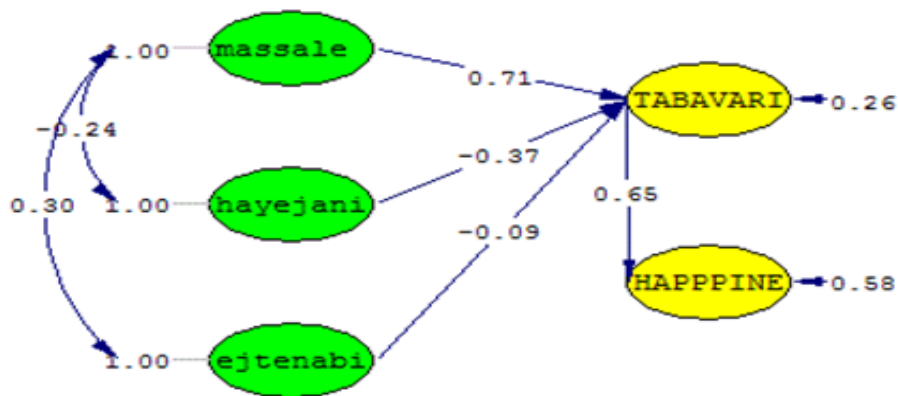
- سبک مسأله مدار: با واژه Masale در بخش بالا و سمت چپ مدل مشخص شده و دارای ۱۶ پرسش است.
- سبک هیجان مدار: با واژه Hayejani در بخش میانی و سمت چپ مدل مشخص شده و دارای ۱۶ پرسش است.
- سبک اجتنابی: با واژه Ejtenabi در بخش بالا و سمت چپ مدل مشخص شده و دارای ۱۶ پرسش است.
- تاب‌آوری: با واژه TABAVARI در بخش پایین و سمت راست مدل مشخص شده و دارای ۲۹ پرسش است.
- شادکامی: با واژه HAPPINESS در بخش بالا و سمت راست مدل مشخص شده و دارای ۲۹ پرسش است.



شکل ۲. مقادیر t-value برای ضرایب تأثیر میان متغیرهای پژوهشی در حالت ساختاری

مدل برازش داده شده در شکل ۲ نشان‌دهنده ضرایب t-value برای تأثیر بین متغیرهای پژوهشی در حالت ساختاری است. بر اساس این مدل، سبک مقابله‌ی مسأله‌مدار و سبک هیجانی دارای تأثیری معنادار بر تاب‌آوری افراد هستند، زیرا در صورتی که میزان ضریب t-value میان دو متغیر بالاتر از ۱/۹۶ باشد، اثر متغیر پیش‌بین بر روی متغیر ملاک معنادار است. در مدل پیش‌رو، نیز میزان ضریب t-value به‌دست‌آمده برای بررسی میزان تأثیر سبک مقابله‌ی مسأله‌مدار بر میزان تاب‌آوری برابر ۷/۲۵ و میزان این ضریب برای بررسی تأثیر سبک هیجان‌مدار بر میزان تاب‌آوری برابر ۵/۷۵- است. ولی میزان ضریب t-value به‌دست‌آمده برای بررسی اثر سبک مقابله‌ی اجتنابی بر میزان تاب‌آوری برابر با ۱/۸۴- است

و با توجه به این که این مقدار پایین تر از  $1/96$  است، این تأثیر معنادار نیست. در بررسی میزان اثر متغیر تاب‌آوری بر میزان شادمانی افراد، همان‌گونه که دیده می‌شود ضریب  $t$ -value محاسبه شده برابر با  $5/75$  است که تأثیر معنادار تاب‌آوری بر روی شادمانی افراد را نمایان می‌کند.



شکل ۳. ضرایب تأثیر استاندارد میان متغیرهای پژوهشی در حالت ساختاری

شکل ۳، میزان ضرایب تأثیر استاندارد میان متغیرهای پیش‌بین و ملاک در حالت ساختاری را نشان می‌دهد. بر این اساس، دو سبک مقابله‌ی مسأله‌مدار و هیجان‌مدار به ترتیب دارای ضریب تأثیر  $0/71$  و  $-0/37$  بر متغیر تاب‌آوری هستند. به بیان دیگر، سبک مسأله‌مدار و هیجان‌مدار دارای ضریب تأثیر  $0/71$  و  $-0/37$  بر متغیر تاب‌آوری هستند. در بررسی میزان تأثیر تاب‌آوری بر شادکامی، ضریب استاندارد برابر با  $0/65$  است که بیانگر اثر بالای این متغیر بر روی شادکامی است.

جدول ۲. بارهای عاملی و مقادیر t-value مربوط به پرسش‌های به‌کاررفته برای سنجش متغیرهای پژوهشی

بار عاملی	۰/۵۱	بار عاملی	۰/۴۹	بار عاملی	۰/۴۹	بار عاملی	۰/۴۶	بار عاملی	۰/۴۶
t value	۷/۷۲	t value	۶/۸۱	t value	۷/۹۳	t value	۷/۶۵	t value	۵/۱۹
پرسش‌ها	happy6	پرسش‌ها	happy7	پرسش‌ها	happy8	پرسش‌ها	happy9	پرسش‌ها	happy10
بار عاملی	۰/۶۱	بار عاملی	۰/۲۳	بار عاملی	۰/۴۸	بار عاملی	۰/۴۹	بار عاملی	۰/۴۲
t value	۸/۸۶	t value	۳/۱۰	t value	۵/۴۵	t value	۵/۳۳	t value	۵/۳۷
پرسش‌ها	tab5	پرسش‌ها	tab6	پرسش‌ها	tab7	پرسش‌ها	tab8	پرسش‌ها	tab9
بار عاملی	۰/۳۹	بار عاملی	۰/۵۸	بار عاملی	۰/۲۷	بار عاملی	۰/۳۲	بار عاملی	۰/۶۷
t value	۶/۳۸	t value	۱۰/۲۷	t value	۴/۰۲	t value	۵/۵۵	t value	۱۰/۹۶
پرسش‌ها	Sabk28	پرسش‌ها	Sabk30	پرسش‌ها	Sabk34	پرسش‌ها	Sabk35	پرسش‌ها	Sabk38
بار عاملی	۰/۳۹	بار عاملی	۰/۴۵	بار عاملی	۰/۴۹	بار عاملی	۰/۵۱	بار عاملی	۰/۲۵
t value	۶/۸۱	t value	۷/۹۳	t value	۸/۸۷	t value	۹/۱۴	t value	۴/۳۲
پرسش‌ها	Sabk1	پرسش‌ها	Sabk2	پرسش‌ها	Sabk6	پرسش‌ها	Sabk10	پرسش‌ها	Sabk15
بار عاملی	۰/۵۸	بار عاملی	۰/۴۷	بار عاملی	۰/۴۷	بار عاملی	۰/۴۷	بار عاملی	۰/۴۷
t value	۷/۵۵	t value	۵/۷۰	t value	۵/۷۰	t value	۸/۰۷	t value	۸/۰۷
پرسش‌ها	happy11	پرسش‌ها	happy12	پرسش‌ها	tab10	پرسش‌ها	tab11	پرسش‌ها	tab11
بار عاملی	۰/۲۹	بار عاملی	۰/۴۶	بار عاملی	۰/۴۸	بار عاملی	۰/۴۸	بار عاملی	۰/۴۸
t value	۵/۱۹	t value	۶/۰۵	t value	۷/۳۱	t value	۷/۳۱	t value	۷/۳۱
پرسش‌ها	Sabk24	پرسش‌ها	Sabk3	پرسش‌ها	Sabk3	پرسش‌ها	Sabk3	پرسش‌ها	Sabk3
بار عاملی	۰/۴۶	بار عاملی	۰/۳۵	بار عاملی	۰/۳۵	بار عاملی	۰/۳۵	بار عاملی	۰/۳۵
t value	۸/۲۹	t value	۶/۰۸	t value	۶/۰۸	t value	۶/۰۸	t value	۶/۰۸
پرسش‌ها	Sabk24	پرسش‌ها	Sabk21	پرسش‌ها	Sabk21	پرسش‌ها	Sabk21	پرسش‌ها	Sabk21

بار عاملی	۰/۴۱	۰/۴۹	۰/۴۵	۰/۴۱	۰/۳۳	۰/۳۲	۰/۴۰	۰/۴۲
t value	۷/۳۴	۷/۶۷	۷/۳۴	۶/۹۳	۵/۹۳	۵/۸۳	۷/۴۱	۶/۸۹
پرسش‌ها	happ13	happ14	happ15	happ16	happ17	happ18	happ19	happ20
بار عاملی	۰/۲۲	۰/۴۹	۰/۵۸	۰/۳۹	۰/۶۲	۰/۵۷	۰/۴۷	۰/۶۰
t value	۳/۰۸	۵/۸۶	۶/۵۳	۴/۸۹	۶/۵۷	۶/۴۵	۵/۸۶	۶/۵۸
پرسش‌ها	tab12	tab13	tab14	tab15	tab16	tab17	tab18	tab19
بار عاملی	۰/۳۸	۰/۵۱	۰/۳۹	۰/۶۷	۰/۶۲	۰/۶۸	۰/۷۳	۰/۶۶
t value	۵/۹۶	۶/۹۸	۵/۷۲	۹/۳۴	۱۰/۲۲	۹/۷۸	۱۱/۲۰	۱۰/۴۰
پرسش‌ها	Sabk4	Sabk9	Sabk11	Sabk12	Sabk18	Sabk20	Sabk23	Sabk29
بار عاملی	۰/۴۷	۰/۵۷	۰/۵۹	۰/۴۶	۰/۶۸	۰/۵۷	۰/۵۲	۰/۶۵
t value	۸/۳۸	۱۰/۴۴	۱۰/۸۱	۸/۲۱	۱۲/۹۷	۱۰/۴۴	۹/۴۸	۱۲/۳۷
پرسش‌ها	Sabk26	Sabk27	Sabk36	Sabk39	Sabk41	Sabk42	Sabk43	Sabk46

بار عاملی	۰/۳۷	۰/۲۵	۰/۳۷	۰/۴۵	۰/۴۰	۰/۳۹	۰/۲۷	۰/۳۹
t value	۶/۲۳	۵/۰۱	۷/۰۴	۷/۷۰	۶/۰۸	۷/۴۶	۵/۶۵	۶/۹۶
پرسش‌ها	happ21	happ22	happ23	happ24	happ25	happ26	happ27	happ28
بار عاملی	۰/۲۶	۰/۶۲	۰/۶۲	۰/۴۹	۰/۵۱	۰/۲۳	۰/۳۶	۰/۴۹
t value	۳/۹۳	۶/۶۱	۶/۹۲	۵/۶۳	۴/۶۸	۳/۲۴	۶/۹۸	۷/۱۲
پرسش‌ها	tab20	tab21	tab22	tab23	tab24	tab25	happy1	happy2
بار عاملی	۰/۵۲	۰/۴۹	۰/۷۸	۰/۵۹	۰/۵۸	۰/۴۰	۰/۴۳	۰/۴۴
t value	۷/۵۱	۶/۹۸	۴/۲۴	۸/۳۱	۸/۴۴	۶/۰۲	۵/۶۳	۵/۸۵
پرسش‌ها	Sabk31	Sabk32	Sabk33	Sabk37	Sabk40	Sabk44	Sabk48	Tab1
بار عاملی	۰/۶۸	۰/۳۱	۰/۵۵	۰/۵۱	۰/۷۰	۰/۸۷	۰/۳۰	۰/۵۱
t value	۱۳/۱۶	۴/۳۷	۸/۰۷	۷/۳۳	۱۰/۸۲	۱۳/۲۴	۴/۵۶	۷/۹۱
پرسش‌ها	Sabk47	Sabk5	Sabk7	Sabk8	Sabk13	Sabk14	Sabk16	Sabk17

بار عاملی	t value	پرسش‌ها	بار عاملی	t value	پرسش‌ها	بار عاملی	t value	پرسش‌ها	بار عاملی	t value	پرسش‌ها
۰/۳۵	۶/۳۱	happ29	۰/۳۵	۶/۹۱	happy3	۰/۲۸	۳/۹۵	Tab2	۰/۸۵	۱۳/۲۲	Sabk19
			۰/۴۴	۷/۴۹	happy4	۰/۲۵	۳/۷۲	Tab3	۰/۶۸	۱۰/۲۵	Sabk22
			۰/۵۷	۸/۰۴	happy5	۰/۴۶	۶/۳۵	Tab4	۰/۶۵	۱۰/۵۳	Sabk25

با توجه به این که در مدل برازش داده‌شده، میزان ضرایب t-value و ضرایب تأثیر استاندارد میان متغیرهای پژوهشی به جز در یک مورد معنادار هستند، در ادامه، به بررسی بارهای عاملی و مقادیر t-value برای تک‌تک پرسش‌های به کاررفته برای سنجش متغیرها پرداخته شده است. بر این اساس، در صورتی که میزان بار عاملی مربوط به هر پرسش بالاتر از ۰/۳ و میزان t-value نیز بالاتر از ۱/۹۶ باشد، آن پرسش معتبر بوده و می‌تواند برای سنجش متغیر مربوط به آن مورد استفاده قرار گیرد. بر اساس جدول ۲، می‌توان گفت که تمام پرسش‌ها از اعتبار کافی برخوردارند و بر این اساس، مدل به دست آمده بر اساس این پرسش‌ها اعتبار دارد.

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل پژوهش حاضر

شاخص برازش مدل	مقادیر	وضعیت
ریشه میانگین مجذورات تقریب <sup>۱</sup>	۰/۰۴۷	مطلوب است
شاخص برازش استاندارد <sup>۲</sup>	۰/۹۴	مطلوب است
شاخص برازش نرمال نشده <sup>۳</sup>	۰/۹۳	مطلوب است

1. Root mean square error of approximation (RMSEA)

2. Normalized fitness index (NFI)

3. Non Normalized fitness index (NNFI)

مطلوب است	۰/۹۳	شاخص تطبیقی برازش <sup>۱</sup>
مطلوب است	۰/۹۳	شاخص برازش این کری منتال <sup>۲</sup>
مطلوب است	۰/۹۱	شاخص برازندگی نسبی <sup>۳</sup>
مطلوب است	۰/۹۱	شاخص نیکویی برازش <sup>۴</sup>

مدل تدوین شده بر مبنای چارچوب نظری و پیشینه تجربی تا چه اندازه با واقعیت انطباق دارد؟ این سؤالی است که هر پژوهشگری که پژوهش خود را در چارچوب یک مدل معادله ساختاری تدوین کرده است، با آن روبرو بوده و مایل است به آن پاسخ دهد. معیارهای علمی قابل پذیرش برای تأیید مدل نظری با استفاده از داده‌های گردآوری شده، بحث اصلی در «شاخص‌های برازش مدل»<sup>۵</sup> را تشکیل می‌دهد. شاخص ریشه میانگین مربعات خطاهای تخمین (RMSEA)، یکی از شاخص‌های اصلی نیکویی برازش در مدل‌یابی معادلات ساختاری است که در بیشتر تحلیل‌های عاملی تأییدی و مدل‌های معادلات ساختاری از آن استفاده می‌شود. بر اساس دیدگاه مک کالوم و همکارانش (۱۹۹۶؛ به نقل از هومن، ۱۳۸۷)، اگر مقدار این شاخص کمتر از ۰/۰۵ باشد، برازندگی مدل بسیار عالی است، ولی بیشتر پژوهشگران از این قاعده استفاده می‌کنند که اگر این شاخص کوچک‌تر از ۰/۱ باشد، برازندگی مدل خوب بوده و اگر بزرگ‌تر از این مقدار باشد، مدل طراحی شده ضعیف است. در پژوهش حاضر با توجه به این که مقدار این شاخص زیر ۰/۰۵ است، می‌توان گفت که برازش مدل بسیار عالی بوده و تأیید می‌شود. افزون بر این، زمانی که نتیجه تقسیم دو شاخص chi-square بر df، کمتر از عدد ۳ باشد، برازش مدل در بهترین حالت تأیید می‌شود. دیگر شاخص‌های برازش در صورتی تأیید می‌شوند که بالاتر از ۰/۹ باشند. در پژوهش حاضر نیز تمامی شاخص‌ها بالاتر از ۰/۹ بوده و بدین ترتیب، برازش مدل پژوهش به وسیله تمامی ضرایب، تأیید می‌شود. شاخص‌های برازش در جدول ۳ گویای این امر است.

1. Comparative fitness index (CFI)
2. Incremental fitness index (IFI)
3. Relative fitness index (RFI)
4. Goodness of fit index (GFI)
5. Modeling fit indexes



## بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، تدوین مدلی جهت تبیین شادکامی دانشجویان بر اساس سبک‌های مقابله با استرس و تاب‌آوری آن‌ها بود. در مدل فرضی ارائه‌شده که از نتایج مطالعات و پژوهش‌های حوزه‌ی شادکامی، تاب‌آوری و سبک‌های مقابله‌ای و همچنین مدل ولپی و دافینیو (۲۰۱۱)، به‌دست آمده بود، سبک مقابله‌ی مسئله‌مدار به‌طور مستقیم بر تاب‌آوری تأثیر مثبت گذاشته و به‌واسطه‌ی تاب‌آوری بالا، شادکامی دانشجویان را افزایش می‌دهد؛ اما در سبک مقابله‌ی هیجان‌مدار و اجتنابی، تأثیر منفی این دو بر تاب‌آوری، شادکامی دانشجویان را کاهش می‌دهد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که مدل اولیه‌ی ارائه‌شده، برازش عالی داشته است و شاخص‌های برازش مدل از جمله GFI، NFI و RMSEA، همگی در وضعیت مطلوبی قرار داشتند. نتیجه این پژوهش از نظر برازش مدل با نتایج پژوهش‌های ولپی و دافینیو (۲۰۱۱)، رجبی مقدم و بیجاری (۲۰۱۱)، بهادری و همکاران (۱۳۹۱) و محمدخانی و فراهانی (۱۳۸۷) همخوانی دارد.

بررسی مقادیر استاندارد شده متغیرها در مدل، نشان از وجود رابطه‌ی معنی‌دار مثبت بین سبک مقابله‌ی مسئله‌مدار و تاب‌آوری و رابطه‌ی معنی‌دار منفی بین سبک هیجان‌مدار با تاب‌آوری و به‌تبع آن‌ها شادکامی و عدم رابطه‌ی معنی‌دار بین سبک مقابله‌ی اجتنابی با تاب‌آوری و به‌تبع آن شادکامی دارد. همچنین رابطه‌ی معنی‌دار مثبت - با ضریب بالای معنی‌داری بین تاب‌آوری و شادکامی مشاهده می‌شود که هماهنگ با پژوهش مه‌نگار و پیکری فر (۱۳۹۲) می‌باشد. به‌طور کلی در این پژوهش مشخص شد که مؤلفه‌ی سبک مقابله‌ی مسئله‌مدار، نقش مهم و مؤثری در تبیین شادکامی دانشجویان دارد که این یافته با پژوهش‌های انجام‌شده‌ی پیشین هم‌چون علی‌پور و همکاران (۱۳۸۹)، صالحی و همکاران (۱۳۹۰)، صدیقی ارفعی و همکاران (۱۳۹۱) همخوان است.

در توضیح نتایج فوق، لازم است که به توانایی شخص دانشجویان در مدیریت کردن مسئله یا چالش‌های فراوانش به‌محض ورود به دانشگاه اشاره کنیم که البته در مورد دانشجویانی که در رشته‌های دبیری در دانشگاه فرهنگیان پذیرفته و پس از گزینش انتخاب می‌شوند وضع، اندکی متفاوت می‌باشد. منظور از این تفاوت، این است که این دانشجویان، برخی از چالش‌هایی را که دانشجویان دانشگاه‌های دیگر با آن روبه‌رو هستند، دارا نمی‌باشند، از جمله عدم امنیت شغلی و هم‌نحوه‌ی ارتباط با جنس مخالف در دانشگاه - به علت تک جنسیتی

بودن فضای دانشگاه‌های فرهنگیان و متمایز بودن دانشجویان پسر و دختر از یکدیگر. در عوض، بر اساس تجارب پژوهشگران در این دانشگاه‌ها، بیشترین چالشی که فشار روانی زیادی را در دوره‌ی تحصیل برای این دانشجویان به همراه دارد، تردید در مورد انتخاب درست این شغل و از عهده‌ی وظایف و مسئولیت‌های آن برآمدن است که این در مورد دانشجویان دختر این دانشگاه‌ها در مقایسه با دانشجویان پسر بیشتر صدق می‌کند. حال، بر این اساس، دانشجویانی که از راهبردهای حل مسأله به معنی اندیشیدن در مورد مسائل، یافتن راه‌حل‌های متعدد و درنهایت، انتخاب بهترین راه‌حل جهت عمل در محیط بهره می‌گیرند، مقاوم‌تر بوده و در برابر ناکامی‌ها و شرایط دشوارشان، فوراً دست از تلاش برنمی‌دارند، آن‌ها افرادی امیدوار و حمایت‌شونده هستند که توانایی تجربه‌ی هیجان‌های مثبت و کنترل هیجان‌های منفی خود را داشته و از سبک زندگی شادتری برخوردار می‌باشند. در مقابل، دانشجویانی که در اثر رویارویی با هر مسأله و مشکلی، از راهبردهای هیجان‌مدار منفی (مثل مصرف قرص‌های آرام‌بخش و مواد تسکین‌دهنده) و یا حتی راهبردهای هیجان‌مدار مثبت به‌طور مداوم و افراطی (مثل گریستن‌های طولانی‌مدت)، استفاده می‌نمایند تا به‌صورت موقت، فشار آن مشکل را بکاهند و یا در این چنین موقعیت‌هایی از مواجهه با مشکل و حل آن به هر نحوی می‌گریزند و خود را با چیزهای دیگر سرگرم می‌نمایند، کم‌تاب‌تر بوده، احساس ضعف و درماندگی بیشتری می‌کنند و در نتیجه، شادکامی کمتر و غیرواقعی‌تری را چه در دوره تحصیل و چه پس از آن تجربه می‌نمایند.

بنابراین، اگر می‌خواهیم سطح شادکامی دانشجویان را بالا ببریم، ابتدا باید سطح تاب‌آوری آن‌ها را در مواجهه با استرس‌ها تقویت نماییم. به‌منظور دستیابی به این هدف لازم است که آموزش‌های کافی و صحیح به شیوه‌های مختلف (از جمله برگزاری سخنرانی‌ها و کارگاه‌ها، انجام مشاوره‌های گروهی با دانشجویان و...) در زمینه‌ی شناسایی انواع سبک‌های مقابله‌ای و سپس شناسایی سبک مقابله‌ی ترجیحی فرد در موقعیت‌های مختلف و تغییر و اصلاح سبک ناسازگارانه را به او ارائه دهیم.

این آموزش‌ها به‌ویژه در مورد دانشجویان دانشگاه‌های فرهنگیان از اهمیتی بیشتر و ضروری‌تر برخوردار است؛ به این دلیل که آموزش به این گروه جهت مقاوم‌سازی بیشتر و داشتن روحیه‌ای شادتر، نه‌تنها برای شخص آن‌ها در زندگی فردی، سودمند و به‌صرفه می‌باشد بلکه حتی در آینده برای زندگی حرفه‌ای‌شان در نقش معلم (به‌عنوان الگویی برای

تربیت دانش‌آموزان تاب‌آور و شاد (سودمندی چندبرابری در جامعه خواهد داشت؛ بنابراین مسئولان و دست‌اندرکاران آموزش و پرورش دانشجویان، این دورنما را نباید نادیده‌انگارند و به این نکته همواره باید توجه خاصی داشته باشند. از این‌رو، برای پژوهشگران بعدی سؤال‌هایی پیشنهاد می‌شود که لازم است در بررسی‌هایشان همواره به خاطر داشته باشند. اینکه عوامل مؤثر بر شادکامی در دانشجویان به جز تاب‌آوری و سبک مقابله با استرس چه موارد دیگری هستند؟ و اینکه آیا در بین غیر دانشجویان هم این عوامل بر شادکامی تأثیر می‌گذارد یا عوامل دیگری مؤثر هستند؟

### منابع

- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۶). سخت‌کوشی و سبک‌های مقابله با استرس. فصلنامه مطالعات روان‌شناختی دانشگاه الزهراء. دوره ۳، شماره ۲، ص ۱۲۷ - ۱۰۹.
- بهادری، الهام؛ خیری، محمد؛ و سامانی، سیامک. (۱۳۹۱). رابطه سرسختی روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری خانواده با سبک‌های مقابله با استرس در دانش‌آموزان دبیرستانی. فصلنامه روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی. سال دوم، شماره هفتم. ص ۱۸ - ۱.
- بیانی، علی‌اصغر. (۱۳۸۵). بررسی پایایی و روایی مقیاس افسردگی - شادکامی مک‌گیل و جوزف. دانش و پژوهش در روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان، شماره بیست و نهم، ص ۴۰ - ۳۱.
- پورافضل، فرزانه؛ سیدفاطمی، نعیمه؛ اینانلو، مهرانوش؛ و حقانی، حمید. (۱۳۹۲). بررسی همبستگی استرس ادراک شده با تاب‌آوری در دانشجویان کارشناسی پرستاری. مجله دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران (حیات). دوره ۱۹، شماره ۱. ص ۵۲ - ۴۱.
- دهقانی، اکرم؛ و کجیاف، محمدباقر. (۱۳۹۲). رابطه سخت‌رویی با سبک‌های مقابله با استرس در دانشجویان. فصلنامه دانش و تندرستی دانشگاه علوم پزشکی شهروود. دوره ۸، شماره ۳. ص ۱۱۸ - ۱۱۲.
- رحیمیان بوگر، اسحق؛ و اصغرنژاد فرید، علی‌اصغر. (۱۳۸۷). رابطه سرسختی روان‌شناختی با خودتاب‌آوری و سلامت روان در نوجوانان و بزرگسالان بازمانده از زلزله شهرستان

- بم. مجله روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران. دوره چهاردهم، شماره ۱ (پیاپی ۵۲).  
ص ۶۲-۷۰.
- سامانی، سیامک؛ جوکار، بهرام و صحراگرد، نرگس. (۱۳۸۶). تاب‌آوری، سلامت روانی و رضایتمندی از زندگی. مجله روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)، دوره ۱۳، شماره ۳ (پیاپی ۵۰)، ص ۲۹۵-۲۹۰.
- شکری، امید؛ تقی‌لو، امید؛ گراوند، فریبرز و اکبری، هادی. (۱۳۸۷). ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه‌ی فارسی پرسشنامه مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا. فصلنامه تازه‌های علوم شناختی. سال دهم، شماره ۳ (پیاپی ۳۹).
- صالحی، مهدیه؛ کوشکی، شیرین؛ و حق‌دوست، نرگس. (۱۳۹۰). مقایسه سلامت عمومی، سبک‌های مقابله‌ای و شادکامی مادران کودکان معلول جسمی حرکتی و سالم. فصلنامه تحقیقات روان‌شناختی. سال دوم، شماره ۹. ص ۱۲-۱.
- صدیقی ارفعی، فریبرز؛ تمنایی‌فر، محمدرضا؛ و عابدین‌آبادی، عاطفه. (۱۳۹۱). رابطه جهت‌گیری مذهبی، سبک‌های مقابله و شادکامی در دانشجویان. فصلنامه روان‌شناسی و دین. سال پنجم، شماره سوم. ص ۱۶۳-۱۳۵.
- علی‌پور، احمد؛ هاشمی، تورج؛ باباپور، جلیل؛ و طوسی، فهیمه. (۱۳۸۹). رابطه بین راهبردهای مقابله‌ای و شادکامی دانشجویان. فصلنامه روان‌شناسی دانشگاه تبریز. سال پنجم، شماره ۱۸. ص ۸۶-۷۱.
- قریشی‌راد، فخرالسادات. (۱۳۸۸). اعتباریابی مقیاس مقابله با موقعیت‌های استرس‌زای اندلر و پارکر. مجله علوم رفتاری. دوره ۶، شماره ۱. ص ۷-۱.
- کیهانی، مهناز؛ تقوایی، داود؛ رجبی، ابوالفضل و امیرپور، برزو. (۱۳۹۳). همسانی درونی و تحلیل عاملی تأییدی مقیاس تاب‌آوری کانر دیویدسون در دانشجویان پرستاری. مجله آموزش در علوم پزشکی. جلد ۱۴. شماره ۱۰. ص ۸۶۵-۸۵۷.
- محمدخانی، شهرام؛ و فراهانی، محمدنقی. (۱۳۸۷). نقش سبک‌های مقابله‌ای و متغیرهای جمعیت شناختی در پیش‌بینی کیفیت زندگی. فصلنامه پژوهش در سلامت روان‌شناختی. دوره ۲، شماره ۴. ص ۳۶-۲۵.

مه‌نگار، فرشاد؛ و پیکری‌فر، فاطمه. (۱۳۹۲). رابطه سرسختی روان‌شناختی و تاب‌آوری با شادکامی در دانشجویان. دومین کنفرانس بین‌المللی مدیریت، کارآفرینی و توسعه اقتصادی.

هادی‌نژاد، حسن؛ و زارعی، فاطمه. (۱۳۸۸). پایایی، اعتبار و هنجاریابی پرسشنامه شادکامی آکسفورد. *پژوهش‌های روان‌شناختی*، دوره دوازدهم، شماره‌های ۱ و ۲ (پیاپی ۲۳). ص ۶۲ - ۷۷.

هومن، حیدرعلی. (۱۳۸۷). *مدل‌یابی معادلات ساختاری با کاربرد نرم‌افزار لیزرل*. تهران: سمت.

Argyle, M., Martin, M., & Grossland J. (1989). Happiness as a function of personality in: JP Forgas and JM Innes (eds). Recent advances in social psychology: An international perspective. North Holland: Elsevier Science Publisher.

Bayrami, M., Hasanloo, H., & Moslemifar, M. (2012). Happiness and willingness to communicate in three attachment styles: a study on college students. *Procedia- social and behavioral sciences*. 46, 294 - 298.

Cliniciu, A. I. (2013). Adaptation and stress for the first year university students. *Procedia- soocial and Behavioral Sciences* 78, 718 – 722.

Connor, K. M., & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor- Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 18, 76 - 82.

Coskun, Y. D., Garipagaoglu, C., & Tosun, U. (2013). Analysis of the relationship between the resiliency level and problem solving skills of university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114. 673-680. (4th World Conference on Psychology, Counselling and Guidance WCPCG).

Gallopın, G. C. (2006). Linkages between Vulnerability, Resilience, and Adaptive capacity. *Global Environmental Change* 16, page 293 – 303.

Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2010). A stress coping style inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 8(1). Page 67-72.

Norris, F., Tracy, M., & Galea, S. (2009). Looking for Resilience: Understanding the Longitudinal Trajectories of Responses to Stress. *Social Science & Medicine*. Vol. 68. Page 2190 – 2198.

Rajabimoghaddam, S. & Bidjari, A. (2011). The study of relation of happiness rate and styles of coping. *Procedia- social and behavioral sciences*. 30, 2410 – 2415.

Sills, L. C., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of Resilience to personality, Coping, and Psychiatric Symptoms in Young Adults. *Behaviour Research and Therapy* 44, page 585 - 599.

Zautra, A. J., Hall, J. S., & Murray, K. E. (2010). *Resilience: A new definition of health for people and communities*. In: Reich, J. W., Zautra, A.J., & Hall, J.S. Hnadbook of adult resilience. The Guilford Press, New York, London.