

## مقاله‌ی پژوهشی

## رابطه‌ی حالت‌های روان‌شناختی مثبت با سبک‌های مقابله‌ای

\*علیرضا رجایی

دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد

اسلامی، واحد تربیت‌جام، تربیت‌جام، ایران

غلامرضا خوی‌نژاد

استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه آزاد

اسلامی، واحد مشهد، مشهد، ایران

جواد جوانمرد

کارشناس ارشد روان‌شناسی، دانشگاه آزاد

اسلامی، واحد تربیت‌جام، تربیت‌جام، ایران

## خلاصه

**مقدمه:** به نظر می‌رسد که توجه به توانایی‌ها، به جای توجه به ناتوانی‌ها و ضعف‌های بشری، در برنامه‌های سلامت، موثرتر و کارآمدتر باشد. حالت‌های روان‌شناختی مثبت شامل توکل به خدا، خوش‌بینی و ... می‌باشند و پژوهشگران، بارها به رابطه‌ی بین مثبت دیدن و استفاده از راهبرد موثر در برابر ناتوانی‌ها و مشکلات روانی اشاره نموده‌اند. پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه‌ی حالت‌های روان‌شناختی مثبت با سبک‌های مقابله‌ای انجام گرفت.

**روش کار:** جامعه‌ی آماری این پژوهش مقطعی-همبستگی در سال ۱۳۹۱، تمام دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه‌های آزاد و پیام نور در دامنه‌ی سنی ۱۹-۲۴ سال شهرستان فریمان در استان خراسان رضوی بود. نمونه شامل ۲۳۰ نفر از دانشجویان (۱۱۵ پسر و ۱۱۵ دختر) هستند که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند و پرسش‌نامه‌ی راهبردهای مقابله با استرس (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴) و پرسش‌نامه‌ی حالت‌های روان‌شناختی مثبت (رجایی، خوی‌نژاد و نسایی، ۱۳۹۰) را تکمیل کردند. اطلاعات با آزمون تحلیل رگرسیون چندمتغیره با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه‌ی ۱۸ تحلیل گردیدند.

**یافته‌ها:** بین حالت‌های روان‌شناختی مثبت با راهبرد مقابله‌ی مسئله‌مدار، رابطه‌ی مثبت و معنی‌دار ( $P < 0/01$ ) هم‌چنین بین حالت‌های قدردانی با راهبرد مقابله‌ی هیجان‌مدار رابطه‌ی مثبت و معنی‌داری وجود دارد ( $P < 0/05$ ). بین حالت‌های خوش‌بینی و احساس آرامش با مقابله‌ی هیجان‌مدار رابطه‌ی منفی و معنی‌داری به دست آمد ( $P < 0/01$ ) اما بین سایر حالت‌های روان‌شناختی با مقابله‌ی هیجان‌مدار، رابطه‌ای به دست نیامد. تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که حالت‌های روان‌شناختی مثبت شامل هدف‌مندی، قدردانی، اجتماعی بودن و خوش‌بینی ۲۷ درصد واریانس سبک مقابله‌ی مسئله‌مدار را تبیین می‌کنند و دو حالت قدردانی و خوش‌بینی ۰/۰۵۳ درصد واریانس سبک مقابله‌ی هیجان‌مدار را پیش‌بینی می‌کنند.

**نتیجه‌گیری:** در مجموع، حالت‌های روان‌شناختی مثبت، رابطه‌ی نیرومندتری با سبک‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار نسبت به سبک‌های هیجان‌مدار دارند.

**واژه‌های کلیدی:** روان‌شناسی مثبت، استرس، سبک‌های مقابله‌ای

\*مؤلف مسئول:

گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد

تربیت‌جام، تربیت‌جام، ایران

rajaei\_46@ymail.com

تاریخ وصول: ۹۳/۱۱/۲۷

تاریخ تایید: ۹۴/۰۶/۱۸

## پی‌نوشت:

این مطالعه از پایان‌نامه‌ی جواد جوانمرد (مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی تربیت‌جام) و بدون حمایت مالی نهاد خاصی استخراج گردیده و با منافع نویسندگان، رابطه‌ای نداشته است. از همکاری شرکت‌کنندگان در این پژوهش تقدیر و تشکر می‌شود.

## مقدمه

هریس<sup>۱</sup> و استاندارد<sup>۲</sup> بر این باورند که بعد از انتشار شماره‌ی مخصوص مجله‌ی معتبر روان‌شناس آمریکایی در سال ۲۰۰۰ به نام روان‌شناسی مثبت، خط سیر پژوهشی تازه‌ای در روان‌شناسی پدید آمد و روان‌شناسی از صرف تمرکز بر آسیب‌شناسی به سوی بررسی نقاط قوت، مهارت‌ها و استعداد‌های آدمی تغییر مسیر داد. هدف اصلی این رویکرد، شناسایی سازه‌هایی بود که باعث معنی‌داری زندگی انسان‌ها می‌گردند. به همین لحاظ سازه‌هایی نظیر شادی، امید، خوش‌بینی و نظایر آن در کانون توجه این رویکرد قرار گرفت یعنی وجوهی از انسان که به زندگی معنا می‌بخشد (۱). روان‌شناسی مثبت‌نگر، رشته‌ای تازه در روان‌شناسی است (۲). آن طور که سلیگمن<sup>۳</sup>، پدر روان‌شناسی مثبت می‌گوید: این روان‌شناسی، روان‌شناسی قرن بیست و یکم است، علمی که به جای توجه به ناتوانی‌ها و ضعف‌های بشری، بر توانایی‌های افراد، متمرکز شده است. توانایی‌هایی از قبیل شاد زیستن، لذت بردن، قدرت حل مسئله و خوش‌بینی. روان‌شناسی مثبت‌نگر، تبلور یک تغییر در روان‌شناسی از صرف پرداختن به ترمیم آسیب‌ها به سمت بهینه‌سازی کیفیت زندگی است (۳).

با توجه به مطالب فوق، پژوهشی که بتواند در قرن حاضر بر نقاط قوت آدمی متمرکز باشد می‌تواند کمک بزرگی به رشد این اندیشه نماید. از سوی دیگر استرس، خاص دنیای امروزی شده و بررسی رشد توانایی آدمی در مقابل تنش می‌تواند بسیار موثر باشد. راهبردهای مقابله با تنش، راهبردهایی اختصاصی هستند که افراد در برابر اوضاع تنش‌زای زندگی به کار می‌برند و تلاش‌های شناختی و رفتاری افراد را در تفسیر و غلبه بر مشکلات دربرمی‌گیرند. توانایی مقابله‌ی فرد با عوامل تنش‌زا را می‌توان از دو جنبه مورد بررسی قرار داد. جنبه‌ی اول، راهبرد مقابله‌ی مسئله‌مدار و دربرگیرنده‌ی راهبردهای رویارویی فعال، برنامه‌ریزی، خودداری از انجام فعالیت‌های رقابتی و اعمال عجزولانه و جستجوی حمایت اجتماعی در مقابله با استرس می‌باشد. جنبه‌ی دوم، راهبرد مقابله‌ی هیجان‌مدار و دربرگیرنده‌ی عدم درگیری ذهنی با مسئله، انکار، عدم درگیری رفتاری در جهت حل مسئله، تمرکز بر هیجان و سوء‌مصرف داروها و الکل می‌باشد (۴). تا کنون پژوهش‌هایی به منظور مطالعه‌ی رابطه‌ی بین حالت‌های روان‌شناختی مثبت و راهبردهای مقابله‌ای انجام شده‌اند. از جمله نشان داده شده که نگرش دینی بالاتر در افراد موجب برخوردار شدن آن‌ها از شیوه‌های کارآمد مانند خوش‌بینی، سلامت، آرامش، تمرکز بر جنبه‌های مثبت، تقویت رابطه با دوستان و تعلق خاطر

برای حل مسئله می‌گردد (۵). نگرش‌های ناامیدکننده و درمانده می‌توانند تاثیرات مخربی بر عملکرد جسمانی داشته باشند. به عنوان مثال احساس ناامیدی، پیشرفت آترواسکلروزیس را تشدید می‌کند (فرابندی اساسی که به حملات قلبی و سکته، منجر می‌شود) (۶). سگستروم<sup>۴</sup> بیان نمود بین خوش‌بینی و راهبردهای مقابله‌ی مسئله‌مدار، رابطه‌ی مثبت و معنی‌داری وجود دارد، در حالی که خوش‌بینی به طور منفی با راهبرد مقابله‌ی اجتنابی مرتبط بود (۷). در پژوهشی مشخص شد که دانشجویان خوش‌بین از راهبردهای مقابله‌ی مثبت‌تری استفاده می‌کردند و کمتر احتمال داشت که مسایل تحصیلی را به عنوان منبع تنش در نظر بگیرند، در حالی که دانشجویان با سبک‌های مقابله‌ای منفی، بیشتر احتمال داشت که مسایل تحصیلی را به عنوان منبع تنش در نظر گرفته و از آن اجتناب کنند (۸). جلینک و مورف<sup>۵</sup> گزارش نمودند که افراد با وظیفه‌شناسی و ویژگی‌های وسواس (دقت در انجام کارها) در برنامه‌ریزی و حل مسئله، فعالانه شرکت می‌جویند و از سبک مقابله‌ای نامناسب منفعلانه دوری می‌جویند (به نقل از ۹). افراد وظیفه‌شناس خودنظم‌بخش و پیشرفت‌مدارند (۱۰، ۱۱). هم‌چنین وظیفه‌شناسی عامل مهمی برای رضایت‌مندی از زندگی است و می‌تواند پیش‌بینی‌کننده‌ی شادی باشد (۱۲). برزونسکی<sup>۶</sup> خاطر نشان ساخته که تعهدات، برای افراد احساس هدف‌مندی و جهت‌گیری به همراه دارند و به مثابه‌ی یک چهارچوب مرجع عمل می‌کنند که در محدوده‌ی آن‌ها رفتار و بازخورد کنترل، ارزیابی و تنظیم می‌گردد (۱۳). پژوهش‌های دیگر نشان دادند افراد با رضایت از زندگی بالاتر از سبک‌های مقابله‌ای موثرتر و مناسب‌تر استفاده کرده، عواطف و احساسات مثبت عمیق‌تری تجربه می‌کنند و از سلامت عمومی بالاتری برخوردارند در حالی که عدم رضایت از زندگی با وضعیت سلامتی ضعیف‌تر، علایم افسردگی و مشکلات شخصیتی، همبسته است (۱۴، ۱۵). هر چه میزان شادکامی افزایش یابد از نشانه‌های جسمانی و اضطرابی، نارساکنش‌وری اجتماعی و نشانه‌های افسردگی کاسته می‌شود (۱۶). افراد با مشکلات مداوم در ایجاد و حفظ ارتباط با دیگران (اجتماعی بودن) از رشد هیجانی مناسبی برخوردار نبوده، به آشفتگی‌های روان‌شناختی از قبیل تنهایی و افسردگی دچار می‌شوند (۱۷). افراد افسرده معمولاً از راهبردهای غیر کارآمد مانند خودکشی (راهبرد هیجان‌مدار) استفاده می‌کنند (۱۸). در پژوهشی به منظور بررسی رابطه‌ی عزت نفس و سبک‌های مقابله‌ای، آموزش برنامه‌ی خودمراقبتی (بالا بردن عزت نفس و احساس ارزشمندی در مراقبت از خود) به بیماران مولتیپل اسکلروزیس ارایه و باعث کاهش به‌کارگیری روش‌های مقابله‌ای

<sup>4</sup> Segerstrom<sup>5</sup> Jelink and Morf<sup>6</sup> Berzonsky<sup>1</sup> Harris<sup>2</sup> Standard<sup>3</sup> Seligman

پسر و ۱۶ دختر به صورت تصادفی پرسش‌نامه‌ها را تکمیل نمودند. در سربرگ پرسش‌نامه درباره‌ی تکمیل داوطلبانه تذکر داده شد و محقق به صورت شفاهی ضمن تشکر از آزمودنی‌ها و اختیاری بودن شرکت در پژوهش و لزوم دقت در تکمیل پرسش‌نامه‌ها نکات لازم را یادآوری نمود البته ۴۰ پرسش‌نامه به علت نقص و نداشتن اعتبار حذف شدند.

#### ابزار پژوهش

الف- پرسش‌نامه‌ی حالت‌های روان‌شناختی مثبت<sup>۲</sup> (PPSQ): این پرسش‌نامه در سال ۱۳۹۰ توسط رجایی، خوی‌نژاد و نسایی تهیه گردیده و شامل ۹۶ سؤال است که در مجموع ۱۵ حالت روان‌شناختی مثبت به شرح ذیل را می‌سنجد:

۱- توکل به خدا، ۲- خوش‌بینی، ۳- احساس کارآمدی، ۴- وظیفه‌شناسی، ۵- احساس کنترل، ۶- هدف‌مندی، ۷- امیدواری، ۸- معنی‌دار بودن زندگی، ۹- رضایت از زندگی، ۱۰- خلق مثبت و شادمانی، ۱۱- اجتماعی بودن، ۱۲. عزت نفس و احساس ارزشمندی، ۱۳- احساس آرامش، ۱۴- قدردانی، ۱۵- بخشش. نمره‌گذاری این پرسش‌نامه بر اساس طیف لیکرت از ۱ تا ۵ (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) می‌باشد. یعنی کاملاً مخالفم نمره‌ی یک، مخالفم نمره‌ی دو، بی‌نظر نمره‌ی سه، موافقم نمره‌ی چهار، کاملاً موافقم نمره‌ی پنج را به خود اختصاص خواهند داد. برای محاسبه‌ی پایایی این پرسش‌نامه از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. برای این منظور مطالعه‌ی مقدماتی بر روی ۵۰ نفر از دانشجویان انجام گردید که از طریق بهره‌گیری از نرم‌افزار SPSS ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای کل آزمون ۰/۸۳۷ به دست آمد که بیانگر پایایی بالای این آزمون است (۲۵).

ب- پرسش‌نامه‌ی سبک‌های مقابله‌ای با استرس لازاروس و فولکمن (CWSQ)<sup>۳</sup>: این پرسش‌نامه که توسط لازاروس و فولکمن تهیه شده است، شامل ۶۶ ماده است که هشت روش مقابله‌ای، مسئله‌محور و هیجان‌محور را اندازه‌گیری می‌کند (۴). این پرسش‌نامه هم‌چنین در ایران نیز اعتباریابی شده است. آقاجانی طی پژوهشی اعتبار ۰/۸۰ را برای هر یک از روش‌های رویارویی گزارش کرده (۲۶) و خدادادی طی پژوهش خود، ضریب اعتبار کل آزمون را برابر ۰/۸۴ به دست آورده است (۲۷). توصیف مقیاس‌های مقابله‌ای به شرح ذیل است: ۱- روش مقابله - رویارویی: توصیف‌کننده‌ی تلاش‌های پرخاشگرانه جهت تغییر موقعیت بوده و درجاتی از خصومت و خطرطلبی را ارایه می‌دهد. (مواد ۶، ۷، ۲۸، ۱۷، ۳۴، ۴۶)، ۲- دوری‌گزینی: توصیف‌کننده‌ی تلاش‌های شناختی برای جدا کردن خویش و به حداقل رساندن اهمیت موقعیت

هیجان‌مدار گردید. هم‌چنین ارتباط معنی‌داری بین میزان عزت نفس و میزان استفاده از روش‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار در بیماران مولتیپل اسکلروزیس دیده شد (۱۹). در بررسی رابطه‌ی قدردانی و سبک‌های مقابله‌ای می‌توان گفت که قدردانی با جست و جوی حمایت اجتماعی، ارزیابی مجدد مثبت، کنار آمدن فعال و مسئله‌مدار و برنامه‌ریزی، رابطه‌ی مثبت و با سرزنش خود، سوء‌مصرف مواد و انکار که راهبردهایی هیجان‌مدار و غیر کارآمد هستند، رابطه‌ای منفی دارد (۲۰). هم‌چنین قدردانی با تسلط بر محیط، رشد شخصی و پذیرش خود، رابطه‌ی مثبت نسبتاً قوی دارد (۲۱). پژوهش‌های فارو و وودراف<sup>۱</sup> با روش تصویرنگاری از مغز نشان داد که فعالیت مغز در زمان نابخشودگی همانند فعالیت آن در زمان تنش، خشم و پرخاشگری است (۲۲). پژوهشگران با آزمایش خون افراد با نابخشودگی بلندمدت، نتیجه گرفتند ویژگی نابخشودگی با میزان چسبندگی خون، ارتباط منفی و با فعالیت سیستم‌های پیش‌گیری از مسمومیت، ارتباط مثبت دارد (۲۳). همان‌طور که بیان شد پژوهش‌هایی در خصوص رابطه‌ی بین بعضی از حالات مثبت با سبک‌های مقابله‌ای و سایر متغیرهای روان‌شناختی صورت گرفته اما تا کنون پژوهشی که نشان دهد کدام یک از حالت‌های روان‌شناختی مثبت می‌تواند پیش‌بینی‌کننده‌ی بهتری برای سبک‌های مقابله‌ای باشد در جوامع ایرانی و خارجی انجام نگرفته است و این امر ضرورت این پژوهش را نشان می‌دهد لذا مطالعه‌ی حاضر بر اساس مطالعه‌ی رجایی، خوی‌نژاد و نسایی که ۱۵ حالت روان‌شناختی مثبت (توکل به خدا، خوش‌بینی، کارآمدی، وظیفه‌شناسی، احساس کنترل، هدف‌مندی، امیدواری، معنی‌دار بودن زندگی، رضایت از زندگی، خلق مثبت و شادمانی، اجتماعی بودن، عزت نفس، احساس آرامش، قدردانی و بخشش) را مطرح نمودند (۲۴) انجام شد. در این پژوهش مجموعه‌ای از حالات مثبت روان‌شناختی قابل اندازه‌گیری با سبک‌های مقابله‌ای، بررسی شده و رابطه‌ی بین این حالات با سبک‌های مقابله‌ای و بررسی سهم هر یک از متغیرهای فوق در پیش‌بینی سبک‌های مقابله‌ای مورد مطالعه قرار گرفت.

#### روش کار

جامعه‌ی آماری این مطالعه‌ی توصیفی-همبستگی شامل تمام دانشجویان دانشگاه‌های پیام نور و آزاد شهرستان فریمان (۶۰۰۰ نفر) در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ می‌باشد که از بین آن‌ها بر اساس فرمول حجم نمونه، ۲۳۰ نفر (۱۱۵ پسر و ۱۱۵ دختر) به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. به این صورت که از مجموع ۴۵ رشته، ۷ رشته شامل جغرافیا، حسابداری، علوم تربیتی، روان‌شناسی، حقوق، فیزیک هسته‌ای و مهندسی کامپیوتر به عنوان خوشه انتخاب گردیدند و از هر خوشه ۱۶

<sup>۲</sup>Positive Psychological States Questionnaire

<sup>۳</sup>Lazarus and Folkman Coping with Stress Questionnaire

<sup>۱</sup>Farrow and Woodruff

گریز-اجتناب است. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام استفاده گردید.

### نتایج

در نمونه‌ی ۲۳۰ نفری این پژوهش، میانگین و انحراف سنی برای پسران  $23/2 \pm 4/61$  سال و برای دختران  $20/92 \pm 3/57$  سال بود. جهت بررسی رابطه‌ی بین حالت‌های روان‌شناختی مثبت و سبک‌های مقابله‌ای از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که وجود رابطه‌ی معنی‌دار و مستقیم بین کل حالت‌های روان‌شناختی مثبت و مقابله‌ی مسئله‌مدار ( $r=0/40$ ،  $P<0/000$ ) به دست آمد یعنی هر چه حالت‌های روان‌شناختی مثبت در دانشجویان بالاتر باشد آن‌ها بیشتر از سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار استفاده می‌کنند. بالاترین میزان همبستگی به ترتیب در حالت‌های روان‌شناختی هدف‌مندی ( $r=0/40$ ،  $P<0/000$ )، احساس کارآمدی ( $r=0/36$ ،  $P<0/000$ ) و قدردانی ( $r=0/36$ ،  $P<0/000$ ) به دست آمد. کمترین همبستگی‌ها در حالت روان‌شناختی خوش‌بینی ( $r=0/16$ ،  $P<0/016$ ) و احساس آرامش ( $r=0/17$ ،  $P<0/009$ ) به دست آمد (جدول ۱).

است (مواد ۲۱، ۱۵، ۱۳، ۱۲، ۴۱، ۴۴)، ۳- خویشتن‌داری (خود مهارگری): تلاش‌هایی را توصیف می‌کند که احساسات و اعمال فرد را تنظیم می‌کنند (مواد ۱۰، ۵۴، ۴۳، ۳۵، ۱۴، ۶۳، ۶۲)، ۴- جستجوی حمایت اجتماعی: تلاش‌هایی را توصیف می‌کند که در جستجوی حمایت اطلاعاتی و هیجانی هستند (مواد ۴۵، ۴۲، ۳۱، ۲۲، ۱۸، ۸)، ۵- مسئولیت‌پذیری: پذیرش نقش خویش در مشکل که همراه با تلاش در جهت قرار دادن هر چیز در جای درست همراه است (مواد ۵۱، ۲۹، ۲۵، ۹)، ۶- گریز-اجتناب: توصیف‌کننده‌ی تفکر آرزویی و تلاش‌های رفتاری جهت گریز یا اجتناب از مشکل است. مواد این مقیاس متفاوت از مواد مقیاس دوری-گزینی که بیانگر گسیختگی است می‌باشد (مواد ۵۹، ۵۸، ۴۷، ۳۳، ۴۰، ۱۶، ۱۱) و همچنین مواد ۳، ۲، ۶۵، ۶۴، ۶۱، ۵۷، ۵۵، ۳۷، ۳۲، ۲۷، ۲۴، ۱۹، ۵، ۴ و ۶۶ اضافی بوده و در زمره‌ی هیچ یک از راه‌های مقابله‌ای هشت‌گانه قرار ندارند. قسمت مسئله‌محور دارای ۴ ویژگی جستجوی حمایت اجتماعی، مسئولیت‌پذیری، حل‌مدبرانه‌ی مسئله و ارزیابی مجدد مثبت است. قسمت هیجان-محور نیز شامل ۴ ویژگی رویارویی، دوری‌گزینی، خویشتن‌داری و

جدول ۱- ضرایب همبستگی پیرسون نمرات حالت‌های روان‌شناختی مثبت و سبک‌های مقابله‌ی مسئله‌مدار و هیجان‌مدار

متغیرها	توکل	خوش	احساس	وظیفه	احساس	هدف	امیدواری	معنی‌دار	رضایت	از خلق	مثبت	اجتماعی	عزت	احساس	قدردانی	بخش	نمره
به خدا	بینی	کارآمدی	شناسی	کنترل	مندی	بودن	زندگی	زندگی	و شادمانی	بودن	نفس	آرامش	آرامش	آرامش	آرامش	آرامش	آرامش
مقابله‌ی	**	*	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
مسئله‌مدار	۰/۲۱	۰/۱۶	۰/۳۶	۰/۲۲	۰/۲۱	۰/۴۰	۰/۱۸	۰/۲۵	۰/۲۷	۰/۲۶	۰/۳۲	۰/۳۱	۰/۱۷	۰/۳۶	۰/۲۲	۰/۴۰	
مقابله‌ی	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
هیجان‌مدار	۰/۰۰	-۰/۱۵	۰/۰۲	۰/۰۸	۰/۰۱	۰/۰۲	-۰/۱۰	-۰/۰۶	-۰/۰۹	-۰/۰۴	۰/۰۳	۰/۰۰	-۰/۱۴	۰/۱۳	۰/۰۱	-۰/۰۳	

\*  $P \leq 0/05$     \*\*  $P \leq 0/01$

تیین می‌گردد که F تحلیل واریانس آن معنی‌دار است بنابراین  $R^2$  به دست آمده معنی‌دار بوده و رابطه‌ی بین حالت روان‌شناختی هدف‌مندی، قدردانی، اجتماعی بودن و خوش‌بینی تایید می‌شود مبنی بر این که این حالت‌ها پیش‌بینی‌کننده‌ی معنی‌داری برای سبک مسئله‌مدار می‌باشند.

### جدول ۲- رگرسیون گام به گام پیش‌بینی مقابله‌ی مسئله‌مدار بر اساس

حالت‌های روان‌شناختی مثبت

متغیر	R	$R^2$	استاندارد	خطای	Sig	F	b	$\beta$	t	Sig
ثابت رگرسیون	۰/۵۲	۰/۲۷	۹/۵۶	۲۰/۴۲	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	-۰/۷۲	-	-۰/۱۴	۰/۸۴
هدف‌مندی					۰/۰۰۰	۱/۴۸	۰/۳۶	۵/۳۵	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰
قدردانی					۰/۰۰۱	۰/۵۷	۰/۲۱	۳/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱
اجتماعی بودن					۰/۰۰۱	۰/۸۸	۰/۲۲	۳/۴۹	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱
خوش‌بینی					۰/۰۳۵	-۰/۲۸	-۰/۱۴	-۲/۱۲	۰/۰۳۵	۰/۰۳۵

هم‌چنین با اجرای ضریب همبستگی پیرسون، مشخص شد که بین کل حالت‌های روان‌شناختی مثبت و سبک مقابله‌ی هیجان‌مدار ( $r=0/03$ )،  $P<0/0641$ ) رابطه‌ی وجود ندارد و اگر حالت‌های روان‌شناختی مثبت بالاتر و یا پایین‌تر باشد نمی‌توانیم نتیجه بگیریم که این امر، استفاده از سبک هیجان‌مدار را پیش‌بینی کند ولی بین حالت‌های روان‌شناختی خوش‌بینی ( $r=0/15$ ،  $P<0/027$ ) و احساس آرامش ( $r=0/14$ ،  $P<0/038$ ) با سبک مقابله‌ی هیجان‌مدار، رابطه‌ی معکوس و معنی‌داری وجود دارد یعنی هر چه این دو حالت در دانشجویان بیشتر باشد از سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار کمتر استفاده می‌کنند. هم‌چنین بین حالت روان‌شناختی قدردانی و مقابله‌ی هیجان‌مدار، رابطه‌ی مستقیم و معنی‌داری ( $r=0/13$ ،  $P<0/049$ ) وجود داشت (جدول ۱).

همان‌طور که جدول ۲ نشان می‌دهد بنا بر تحلیل رگرسیون گام به گام ۲۷ درصد واریانس سبک مقابله‌ی مسئله‌مدار به ترتیب توسط چهار حالت روان‌شناختی هدف‌مندی، قدردانی، اجتماعی بودن و خوش‌بینی

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت عزت نفس بالا در فرد، حس اعتماد به خود ایجاد کرده و این احساس وی را قادر به تطابق با موقعیت‌های سخت می‌نماید.

رابطه‌ی مثبت و معنی‌دار بین سبک مسئله‌مدار و هدف‌مندی با مطالعه‌ی بریکمن (به نقل از ۱۳) همسوست زیرا نشان می‌دهد قدرت تعهد که به هدف‌مندی منجر می‌شود با تصمیم‌گیری سنجیده و حساب شده و مقابله‌ی مسئله‌مدار، رابطه‌ی مثبت و با اهمال‌کاری، دلیل تراشی، جهت‌گیری مبتنی بر دیگری، تمایل به تجربه‌ی وحشت قبل از تصمیم و کم‌رویی کلی (شیوه‌های هیجان‌مدار) رابطه‌ی منفی دارد.

وجود رابطه‌ی مثبت و معنی‌دار بین سبک مسئله‌مدار با رضایت از زندگی و وجود رابطه‌ی منفی و معنی‌دار بین رضایت از زندگی و سبک هیجان‌مدار با تحقیقات کوووما-هانکانن<sup>۸</sup> و همکاران (۱۵) و مالتبای<sup>۹</sup> و همکاران (۱۴) همسوست زیرا افراد با رضایت از زندگی بالاتر از سبک‌های مقابله‌ای موثرتر و مناسب‌تر استفاده کرده، عواطف و احساسات مثبت عمیق‌تری را تجربه می‌کنند و از سلامت عمومی بالاتری برخوردارند. وجود رابطه‌ی معنی‌دار و معکوس بین رضایت از زندگی و راهبرد هیجان‌مدار با یافته‌های مالتبای و همکاران، هم‌خوانی دارد زیرا عدم رضایت از زندگی با وضعیت سلامتی ضعیف‌تر، علایم افسردگی، مشکلات شخصیتی، رفتارهای نامناسب بهداشتی و وضعیت ضعیف اجتماعی همبسته است (۱۴).

وجود رابطه‌ای مثبت و معنی‌دار بین خلق مثبت و شادمانی و مقابله‌ی مسئله‌دار در این تحقیق با یافته‌های رجبی و همکاران (۱۶) همسو است. افراد شادکام، افکار و رفتارهایی دارند که سازگار و کمک‌کننده است. با دیدگاهی روشن به امور می‌نگرند، دعا و نیایش می‌کنند، به طور مستقیم برای حل مسایل تلاش می‌کنند و به موقع از دیگران کمک می‌طلبند. از سوی دیگر، افراد غیر شادکام، بدبینانه فکر و عمل می‌کنند، در خیالات فرو می‌روند، خود و دیگران را سرزنش کرده، از کار برای حل مشکلات اجتناب می‌ورزند. هم‌چنین وجود رابطه‌ی مثبت و معنی‌دار بین سبک مسئله‌مدار با اجتماعی بودن با پژوهش گوزنز<sup>۱۰</sup> و همکاران (۱۷) هم‌خوانی دارد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که تنهایی (اجتماعی نبودن) همبستگی مثبتی با مشکلات درونی شده مانند افسردگی دارد. رابطه‌ی مثبت و معنی‌دار بین سبک مسئله‌مدار با عزت نفس و احساس ارزشمندی با مطالعه‌ی مدنی و همکاران (۱۹) هم‌خوانی دارد. عزت نفس بالا موجب اعتماد به نفس و تطابق با موقعیت‌های سخت می‌گردد. وجود

رگرسیون گام‌به‌گام در جدول ۳ نشان داد ۰/۰۵۳ درصد واریانس سبک هیجان‌مدار به ترتیب توسط خوش‌بینی و قدردانی تبیین شده یعنی هر چه خوش‌بینی و قدردانی بالاتر باشد، استفاده از سبک هیجان‌مدار کاهش می‌یابد (F تحلیل واریانس معنی‌دار).

### جدول ۳- رگرسیون گام به گام پیش‌بینی مقابله‌ی هیجان‌مدار بر

اساس حالت‌های روان‌شناختی مثبت

متغیر	R	R <sup>2</sup>	خطای استاندارد	Sig F	b	β	t	Sig
ثابت	۰/۲۳	۰/۰۵۳	۱۰/۰۵	۶/۳۵	۳۷/۰۷	-	۷/۸۷	۰/۰۰۰
رگرسیون خوش‌بینی							-۲/۹۴	۰/۰۰۴
قدردانی							۲/۷۵	۰/۰۰۶

### بحث

با توجه به یافته‌های این پژوهش می‌توان دریافت که با افزایش تمام حالت‌های روان‌شناختی مثبت احتمال استفاده از سبک مقابله‌ای مسئله-مدار افزایش می‌یابد. یزدانی نشان داد بین شادکامی و راهبرد مسئله‌مدار، رابطه‌ی مثبتی وجود دارد که با یافته‌های این پژوهش هم‌خوان است (۵). در تبیین آن می‌توان گفت افراد شاد، برون‌گرا و خوش‌بین هستند و از عزت نفس بالا و کنترل درونی برخوردارند (شیوه‌های مسئله‌مدار) و در مقابل، افراد ناشاد به سطوح بالایی از روان‌رنجوری گرایش دارند.

هم‌چنین رابطه‌ی مستقیم و معنی‌دار بین خوش‌بینی و راهبرد مسئله‌مدار و رابطه‌ی منفی و معنی‌دار بین خوش‌بینی و سبک هیجان‌مدار در این پژوهش با پژوهش‌های کریپل و کینگ<sup>۱</sup> و سگستروم (۷،۸) همسوست یعنی با افزایش راهبرد مسئله‌مدار و یا کاهش راهبرد هیجان‌مدار در دانش‌آموزان، خوش‌بینی آنان افزایش می‌یابد. در تبیین این یافته‌ها اسنایدر<sup>۲</sup> و لویز<sup>۳</sup> معتقدند که هنگام روبه‌رویی با یک چالش، افراد خوش‌بین حالت اطمینان و پایدار دارند و بر این باورند که ناملازمات می‌توانند به شیوه‌ی موفقیت‌آمیزی اداره شوند و این تفاوت در نگرش نسبت به ناملازمات در شیوه‌های مقابله با استرس افراد تاثیر می‌گذارد (۳). رابطه‌ی مثبت و معنی‌دار بین سبک مسئله‌مدار و وظیفه‌شناسی با پژوهش‌های مک کری<sup>۴</sup> و الیور<sup>۵</sup>، پنلی<sup>۶</sup> و توکاما<sup>۷</sup> (۱۱،۱۰) همسوست. در

<sup>1</sup>Krypel and King

<sup>2</sup>Snyder

<sup>3</sup>Lopez

<sup>4</sup>McCrae

<sup>5</sup>Oliver

<sup>6</sup>Penley

<sup>7</sup>Tomaka

<sup>8</sup>Koiumaa-Honkanen

<sup>9</sup>Maltaby

<sup>10</sup>Goossens

روان‌شناختی خوش‌بینی و قدردانی بهترین پیش‌بینی‌کننده‌های سبک مقابله‌ی هیجان‌مدار بودند یعنی با افزایش خوش‌بینی استفاده از این سبک، کاهش می‌یابد البته رابطه‌ی مستقیم قدردانی با سبک هیجان‌مدار به این معنا است که با افزایش قدردانی استفاده از سبک هیجان‌مدار در دانشجویان افزایش می‌یابد که قابل تامل است. از محدودیت‌های این پژوهش، نبود ابزار مناسب سبک‌های مقابله‌ای (همانند پرسش‌نامه‌ی حالت‌های روان‌شناختی مثبت منطبق با شرایط فرهنگی-دینی جامعه‌ی ایران) می‌باشد که پیشنهاد می‌گردد محققان ایرانی به فکر ساخت این پرسش‌نامه باشند. همچنین این پژوهش در دامنه‌ی سنی ۱۸ تا ۲۲ سال انجام شده و فقط قابل تعمیم به همین قشر می‌باشد که پیشنهاد می‌گردد این تحقیق در دیگر نهادها و گروه‌های سنی انجام گیرد. در دانشگاه‌ها اهمیت کمی به روان‌شناسی مثبت داده می‌شود و توصیه می‌شود که دانشگاه‌ها و پژوهشگران با برگزاری همایش‌هایی با عنوان روان‌شناسی مثبت، قدمی در راه آشنایی و معرفی این تحول مهم قرن حاضر بردارند.

### نتیجه‌گیری

با توجه به اهمیت حالت‌های روان‌شناختی مثبت در سلامت جسمی و روانی و این که افزایش این حالت‌ها موجب افزایش استفاده از سبک‌های مناسب مقابله با استرس می‌گردد. بنابراین اجرای برنامه‌ای آموزشی در سطح جامعه با هدف افزایش حالت‌های روان‌شناختی مثبت و با استفاده از راهبردهای مقابله‌ی کارآمد با فشار روانی می‌تواند در بهبود کیفیت زندگی افراد موثر باشد.

رابطه‌ی مثبت معنی‌دار بین سبک مسئله‌مدار و قدردانی با تحقیق وود<sup>۱</sup>، جوزف<sup>۲</sup> و مالتبای (۲۰) هم‌خوان است زیرا آن‌ها دریافتند قدردانی به طور مستقیم حمایت اجتماعی را بارور ساخته، افراد را از تنش و افسردگی محافظت می‌کند (باعث دور کردن فرد از سبک‌های هیجانی ناکارآمد می‌شود) ولی وجود رابطه‌ی مثبت معنی‌دار بین قدردانی و سبک هیجان‌مدار با پژوهش‌های فوق هم‌خوانی ندارد زیرا افزایش قدردانی به کاهش عاطفه‌ی منفی و افزایش خلق مثبت می‌انجامد که عواطف منفی معمولاً مربوط به سبک‌های هیجان‌مدار می‌باشند. رابطه‌ی مثبت معنی‌دار بین سبک مسئله‌مدار و بخشش با پژوهش فارو و وورداف، پیت‌رینی<sup>۳</sup> و همکاران (۲۲،۲۳) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت تاثیر بخشودگی بر سلامت جسمانی به طور مستقیم قابل تامل است زیرا نابخشودگی با میزان چسبندگی خون ارتباط منفی داشته و الگوی هورمونی در زمان نابخشودگی شبیه مسیرهای هورمونی در زمان هیجان-های منفی (شیوه‌های هیجان‌مدار) مرتبط با تنش است که اهمیت بخشودگی را روشن می‌سازد.

از سوی دیگر در این پژوهش مشاهده شد که بین حالت‌های روان‌شناختی مثبت و سبک‌های مقابله‌ای، رابطه‌ی چندگانه وجود دارد یعنی با افزایش این حالات، استفاده از سبک مسئله‌مدار بیشتر می‌شود. هدف-مندی، قدردانی، اجتماعی بودن و خوش‌بینی به ترتیب از میان سایر متغیرها بهترین پیش‌بینی‌کننده‌های سبک مسئله‌مدار بودند. حالت‌های

<sup>1</sup>Wood

<sup>2</sup>Joseph

<sup>3</sup>Pietrini

### References

- Harris AH, Standard S. Psychometric properties of the life regard index-revised: A validation study of a personal measure of personal meaning. *Psychol Rep* 2001; 89: 759-73.
- Seligman ME, Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *Am Psychol* 2000; 55: 5-14.
- Snyder CR, Lopez J. Handbook of positive psychology. Oxford: Oxford University; 2002.
- Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer; 1984.
- Yazdani F. [The relationship between religious attitudes, coping style, and happiness in boys and girls of Isfahan high schools in educational year of 2002-2003]. PhD. Dissertation. Tehran: Allameh Tabatabai University, Department of Psychology and Education, 2004. (Persian)
- Brissette I, Scheier MF, Carver CS. The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Pers Soc Psychol* 2002; 82: 102-11.
- Seegerstrom SC. Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Pers Soc Psychol Rev* 2010; 3: 235-51.
- Krypel MN, King HD. Stress, coping style and optimism: Are they related to meaning of education in students lives? *Soc Psychol Educ* 2010; 13: 409-24.
- Jafar-Nejad P, Moradi AR, Farzad VA, Shokri O. [Investigate the relationship between the Big Five personality, coping style and mental health in undergraduate students]. *Journal of psychology and education* 2004; 1: 51-74. (Persian)
- Penley JA, Tomaka J. Associations among the Big five, emotional responses, and coping with acute stress. *Pers Individ Diff* 2002; 32: 1215-28.
- McCrae RR, Oliver PJ. An introduction to the five factor model and its applications. *J Pers* 1992; 60: 175-215.
- Deneve K, Cooper H. The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychol Bull* 1998; 124: 197-229.

13. Berzonsky MD. Identity style and well-being: Does commitment matter? *Identity* 2003; 3: 131-42.
14. Maltaby J, Day L, McCutcheon LE, Gillett R, Houran J, Ashe DD. Personality and coping: A context for examining celebrity workshop and mental health. *Br Psychol* 2004; 95: 411-28.
15. Koiuamaa-Honkanen H, Honkanen R, Viinamaki H, Heikkila K, Kaprio J, Oskenvuo M. Life satisfaction and suicide: A-20 year follow-up study. *Am Psychiatry* 2001; 158(3): 433-9.
16. Rajabi M, Saremi AA, Bayazi MH. [The relationship between patterns of religious coping with mental health and happiness]. *Iranian psychologists* 2012; 32: 363-71. (Persian)
17. Goossens L, Lasgaard M, Luyckx K, Vanhalst J, Mathias P, Masy E. Loneliness and solitude in adolescence: A confirmatory factor analysis of alternative models. *Pers Individ Dif* 2001; 47: 890-4.
18. Bucher J, Menika S, Holley J. [Abnormal psychology]. Mohammadi SY. (translator). Tehran: Arasbaran; 2011. (Persian)
19. Madani H, Navipour H, Roozbayani P. [The relationship between the use of coping self-esteem and self-care in patients with multiple sclerosis (MS) in 2004 on Iranian MS Society]. *Scientific Journal of Ilam University of Medical Sciences* 2007; 4: 39-47. (Persian)
20. Wood AM, Joseph S, Maltby J. Gratitude predicts psychological well-being above the big five facets. *Pers Individ Dif* 2009; 46: 443-7
21. Aghababaei N, Farahani H. [The role of trait gratitude in predicting psychological and subjective wellbeing]. *Iranian psychologists* 2011; 29: 75-85. (Persian)
22. Farrow TF, Woodruff PW. Neuroimaging of forgiveness. In: *Handbook of forgiveness*. Everett L, Worthington Jr. (editors). New York: Brunner-Routledge; 2005: 259-73.
23. Pietrini P, Guazzelli M, Basso G, Jaffe K, Grafman J. Neural correlates of imaginal aggressive behavior assessed by positron emission tomography in healthy subjects. *Am Psychiatry* 2000; 157: 1772-81.
24. Rajaei AR, Khoynejhad GR, Nesayi V. [Parenting styles with component-based positive behavior]. *Proceeding of the First National Conference of Treatment and Research in Clinical Psychology, Iran, Torbat-e-Jam; 2011*. (Persian)
25. Rajaei AR, Khoynejhad GR, Nesayi V. [Positive psychological state questionnaire]. *Islamic Azad University Press of Torbat-e-Jam Branch; 2011*. (Persian)
26. Aghajani SA. [The relationship between personality type and coping]. MA. Dissertation. Tarbiat Modarres University; 1996. (Persian)
27. Khodadadi M. [Normative question of coping devices Lazarus and Folkman and comparison between these devices in girls and boys students of Islamic Azad University Central Rodhen]. MA. Dissertation. Islamic Azad University, Branch of Tehran Central, 2004. (Persian)