

## **The Role of Positive Psychological Capital and the Family Functioning in Predicting Happiness in high School Students**

**F. RashidiKoochi<sup>1</sup>, M. Najafi<sup>\*2</sup>, M. A. Mohammadyfar<sup>3</sup>**

1- M.A. in Clinical Psychology, School of Psychology and Education, Department of Clinical Psychology, Semnan University, Semnan, Iran

2- Assistant Professor, School of Psychology and Education, Department of Clinical Psychology, Semnan University, Semnan, Iran

3- Assistant Professor, School of Psychology and Education, Department of Educational Psychology, Semnan University, Semnan, Iran

### **Abstract**

The aim of this study was to determine the role of positive psychological capital and family functioning in predicting happiness among adolescence. The design was correlation. The sample comprised of 290 high school students who were selected by the convenience sampling. In this research Snyder sHope Scale, Nezami and Colleagues Self-efficacy Scale, Scheier and Carver's Optimism Scale, McMaster's Family Functioning Scale, Connor and Davidson's Resiliency and Oxford Happiness Questionnaire were used to collect data. Pearson correlation and stepwise regression were used to analyze data. The finding showed that there was a significant positive relationship between family functioning components and happiness and between positive psychological capital and happiness. The results of stepwise regression showed that roles, resiliency, self-efficacy, optimism and emotion expression had significant and important roles in predicting happiness and totally, explained 35% of the variance in happiness. In conclusion, these findings indicate the importance of the roles of family and positive psychological capital in adolescence's happiness.

**Keywords:** positive psychological capital, family functioning, happiness, high school students.

---

\* m\_najafi@semnan.ac.ir

## نقش سرمایه‌های روان‌شناختی مثبت و عملکرد خانواده در پیش‌بینی شادکامی در دانش‌آموزان دبیرستانی<sup>۱</sup>

فریده رشیدی کوچی<sup>۱</sup>، محمود نجفی<sup>۲\*</sup>، محمد علی محمدی‌فر<sup>۳</sup>

۱- کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران

۲- استادیار گروه روانشناسی بالینی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران

۳- استادیار گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران

### چکیده

هدف از پژوهش تعیین نقش سرمایه‌های روان‌شناسی مثبت و عملکرد خانواده در پیش‌بینی شادکامی نوجوانان بود. روش پژوهش همبستگی بود. نمونه پژوهش شامل ۲۹۰ نفر از دانش‌آموزان بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. از پرسش‌نامه‌های امید‌شنایدر، خودکارآمدی‌نظامی و همکاران، خوش‌بینی‌شی‌یر و کارور، عملکرد خانواده مک‌مستر، تاب‌آوری کانر و دیویدسون و پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد به عنوان ابزارهای پژوهش استفاده شد. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام مورد تحلیل قرار گرفت. تحلیل داده‌ها نشان داد که مولفه‌های عملکرد خانواده و سرمایه‌های روان‌شناسی مثبت با شادکامی رابطه مثبت معنادار دارند. نتایج رگرسیون گام به گام نشان داد که نقش‌ها، تاب‌آوری، خودکارآمدی، خوش‌بینی و ابراز عواطف به ترتیب نقش معناداری در پیش‌بینی شادکامی دارند و در مجموع ۳۵ درصد از واریانس شادکامی را تبیین کردند. در مجموع نتایج حاکی از اهمیت نقش خانواده و سرمایه‌های روان‌شناختی مثبت در شادکامی نوجوانان بود.

**واژه‌های کلیدی:** سرمایه‌های روان‌شناسی مثبت، عملکرد خانواده، شادکامی، دانش‌آموزان دبیرستان.

## مقدمه

در دوران بلوغ به دلیل رشد سریع، ظهور مسئولیت‌های جدید و نیاز به ایجاد هویت و همچنین با توجه به اینکه نوجوانان در این دوره فعال، هدفمند، گریزان از دل‌بستگی بین خود و والدینشان می‌شوند؛ مجموعه پیچیده‌ای از تعارضات و آشوب‌های روانی در افراد به وجود می‌آید. به همین دلیل نوجوانان بیش از هر دوره دیگری در معرض خطر هستند و اگر در این دوره به نیازهای آنان توجه نشود ممکن است در آن‌ها احساس بی‌ارزشی ایجاد شود. بنابراین نوجوانان باید مجهز به توانمندی‌هایی باشند که به یاری آن‌ها بتوانند این دوره را پشت سر گذاشته و به بزرگسالانی با سلامت روانی و کارا برای جامعه تبدیل شوند. با ظهور روانشناسی مثبت، به شادکامی در سنین مختلف توجه زیادی شده است (کار، ترجمه شریفی، نجفی زند و ثنایی، ۱۳۸۵) زیرا شادکامی نقش کلیدی و مهمی در پیش‌بینی سلامت جسمی و روانی اشخاص ایفا می‌کند (لو، وانگ، لی و ژانگ، ۲۰۱۴). شادکامی از این جنبه حائز اهمیت است که آشکار شده است که به طور تجربی با پیامدهای فردی، اجتماعی، روانشناختی، جسمانی و رفتاری مثبت مرتبط است (داینر و چان، ۲۰۱۱). بنابراین شادکامی نه تنها خود یک هدف ارزشمند است بلکه بر دیگر جنبه‌های مهم زندگی نیز تاثیر می‌گذارد (داینر و ریان، ۲۰۰۹). شادکامی در بین نوجوانی و بزرگسالی متفاوت است (اوهیگینز، سیکس میت و گابهن، ۲۰۱۰) و مهم است که عوامل مرتبط با شادکامی در نوجوانی بررسی شود (چابلین، ۲۰۰۹؛ اوهیگینز، سیکس میت و گابهن، ۲۰۱۰). شادکامی و عوامل مرتبط با آن در سنین نوجوانی کمتر مورد توجه قرار گرفته است. در مورد

شادکامی نوجوانان دانش بیشتری مورد نیاز است (ماهون و یارچسکی، ۲۰۰۲) زیرا تحقیق در مورد شادکامی نوجوانان دانش مهمی را درباره ادراکات نوجوان از زندگی به عنوان یک کل و اطلاعات اساسی درباره تحول در چرخه عمر فراهم می‌کند (موکنس و همکاران، ۲۰۱۳). از جمله توانمندی‌های مهم در دوره نوجوانی مجموعه‌ای از توانمندی‌های روان‌شناختی است که تحت عنوان سرمایه‌های روان‌شناختی مثبت<sup>۱</sup> شناخته می‌شوند. سرمایه‌های روان‌شناختی مثبت یک حالت روان‌شناختی مثبت به زندگی و شامل تاب‌آوری<sup>۲</sup>، امید<sup>۳</sup>، خوش‌بینی<sup>۴</sup> و خودکارآمدی<sup>۵</sup> است (لوتانز، یوسف و آوولبو، ۲۰۰۷). تاب‌آوری به عنوان توانایی یک فرد برای سازگاری موفقیت‌آمیز با سختی، و ایجاد شایستگی اجتماعی / هیجانی و تحصیلی علی‌رغم مواجهه با مشکلات زندگی تعریف شده است (لاندبورگ و ویلیامز، ۲۰۱۱). تاب‌آوری به عنوان کمک‌کننده‌ی فرایند تحول مثبت نوجوانی است. این موضوع نشان‌دهنده اهمیت متغیر تاب‌آوری در تحول مثبت در طی دوران نوجوانی است (لی و همکاران، ۲۰۱۲). افراد تاب‌آور می‌توانند شبکه اجتماعی قوی به وجود آورند (نعمتی و مهدی پورمرالانی، ۲۰۱۶؛ ساگون و دی کارولی، ۲۰۱۴). سبک مقابله‌ای افراد نیز با تاب‌آوری آن‌ها مرتبط است (بیتسیکا، شارپلی و پیترز، ۲۰۱۰؛ ضیائیان، آنستیس، آنتونیو، باقرست و ساویر، ۲۰۱۲). لوور (۲۰۱۴) بین تاب‌آوری و شادکامی به رابطه مثبت و معناداری دست یافت. رابطه شادکامی و تاب‌آوری در مطالعات قبلی

<sup>1</sup> Positive Psychological Capital

<sup>2</sup> resiliency

<sup>3</sup> hope

<sup>4</sup> optimism

<sup>5</sup> self-efficacy

راه‌های مناسب برای حصول اهداف نهفته است (اشنایدر، ۲۰۰۰). نتایج تحقیق ماتیو، دانینگ، کوتس و ولان (۲۰۱۴) نشان داد که داشتن امید در افراد باعث به وجود آمدن سازگاری بهتر در شرایط مختلف زندگی می‌شود. افراد امیدوار به طور اساسی می‌توانند اهداف و خواسته‌هایشان (تحصیلی، خانوادگی، زندگی عاطفی) را تغییر دهند. امیدواری با خودکارآمدی و خوش‌بینی مرتبط است (فلدمن و کوباتو، ۲۰۱۴). ساریکام (۲۰۱۵) در پژوهشی بین امید و شادکامی به رابطه مثبت معناداری دست یافت. امید همچنین رابطه مثبت معناداری با بهزیستی روان‌شناختی (ماگالیتا و اولیور، ۱۹۹۹) و رضایت از زندگی (وونگ و لیم، ۲۰۰۹) دارد. خودکارآمدی نیز از دیگر سرمایه‌های روان‌شناسی مثبت است. خودکارآمدی یک منبع فردی و کلیدی مهم در تحول، سازگاری و تغییر فردی است و به معنای داوری فرد درباره توانمندی‌هایش برای سازماندهی و مدیریت موقعیت‌های مختلف زندگی است (لیم و همکاران، ۲۰۰۸؛ شوارزر و لوزینسکا، ۲۰۰۷). شواهد حاکی از ارتباط مثبت معنادار خودکارآمدی و شادکامی است (عبدل - خالق و لستر، ۲۰۱۷؛ آدیمو و ادلیه، ۲۰۰۸).

نوجوانان برای عبور از بحران‌ها علاوه بر این که خود باید توانمندی‌هایی را به همراه داشته باشند، نیازمند دریافت کمک از اطرافیان خود به خصوص اعضای خانواده هستند تا در این مسیر آن‌ها را همراهی و هدایت کنند. علاوه بر سرمایه‌های روان‌شناختی مثبت عملکرد خانواده نیز به عنوان یک متغیر اثرگذار در این زمینه، نقش بسیار برجسته‌ای در تجربه احساسات مثبت و حالات روانی اعضای آن، خصوصاً نوجوانان دارد. اعضای خانواده در ایفای

بندرت مورد توجه قرار گرفته است اما برخی شواهد حاکی از رابطه مثبت معنادار تاب‌آوری و بهزیستی هستند (اسکولونو، ۲۰۱۰، ۲۰۱۳، کریستوفر و کولیگ، ۲۰۰۰، کوتو، کولر و نوو، ۲۰۱۱، سوری، حجازی و سوری‌نژاد، ۱۳۹۳).

خوش‌بینی یکی دیگر از سرمایه‌های روان‌شناختی مثبت است. شی‌یر و کارور (۱۹۸۵) خوش‌بینی را «اعتقاد به اینکه در آینده رویدادهای خوب بیشتر از رویدادهای بد اتفاق خواهند افتاد» تعریف کرده‌اند. بنابراین خوش‌بینی گرایشی به عنوان صفتی واحد روی پیوستار دو قطبی قرار می‌گیرد که در یک انتها خوش‌بینی و در انتهای دیگر بدبینی قرار دارد (برایانت و ونگروس، ۲۰۰۴). کارور، شی‌یر و سیجراستروم (۲۰۱۰) این احتمال را مطرح می‌کنند که خوش‌بینی، تاب‌آوری فرد در برابر حوادث تنش‌زای زندگی را افزایش می‌دهد. به علاوه افراد خوش‌بین رفتارهای مواجهه‌ای مؤثرتر، روابط اجتماعی بهتر و با ارزش‌تر، انعطاف‌پذیری بالاتر و بهزیستی ذهنی و جسمی بیشتری را نسبت به بدبین‌ها نشان می‌دهند (لائو و همکاران، ۲۰۱۴). شواهد حاکی از ارتباط مثبت و معنادار خوش‌بینی و شادکامی است (کیانزاد، کجیاف و فیاضی، ۲۰۱۶، اروزکان، دوگان و ادیگازل، ۲۰۱۶؛ یهو، چنگ و چنگ، ۲۰۱۰؛ کرسی و پانوار، ۲۰۱۶؛ کارور، شی‌یر و سگرستروم، ۲۰۱۰؛ دکانتایت و زاکاسکین، ۲۰۱۲، جوشن لو، پارک و پارک، ۲۰۱۷).

امید یکی دیگر از سرمایه‌های روان‌شناسی مثبت است. امید یک حالت انگیزشی مثبت با در نظر گرفتن اهداف روشن برای زندگی است. در امیدواری از یک سو انگیزه خواستن یا اراده برای حرکت به سوی اهداف و از طرف دیگر بررسی

نقش، تسهیل ابراز و فهم هیجانی و ارتباطات یکدیگر نقش مهمی دارند (قمری، ۲۰۱۲، فرید، رابنستین، دریانانی، اوینو و آلوی، ۲۰۱۶؛ فردریکسون، ۲۰۰۱). لو و لین (۱۹۹۸) بدین نتیجه دست یافتند که نقش‌های خانوادگی پیش‌بینی‌کننده شادکامی هستند. بوتها و بویسن (۲۰۱۳) نیز بین عملکرد خانواده و شادکامی به رابطه مثبت و معناداری دست یافتند. نوع فرزندپروری نیز که در بطن خانواده است با شادکامی مرتبط است (چان و کو، ۲۰۰۹؛ کریس و زیرومسی، ۲۰۰۹؛ دبیری، دلاور و صرامی، ۱۳۹۰). ادراک نوجوان از عملکرد خانواده نیز با سازگاری مرتبط است (ساقی و رجایی، ۱۳۸۸). مطالعات پژوهشگرانی همچون سانتوس، ماگرامو، کوآن و پات (۲۰۱۴)؛ رضاپور، قیصری، رضاپور و محمودی (۲۰۱۴) و مژدگان، مقیدی و احقر (۲۰۱۳) نشان داده است که شادکامی با خودکارآمدی، امید، تاب‌آوری و عملکرد خانواده در ارتباط است. نجفی، احدی، سهرابی و دلاور (۱۳۹۴) بین خودکارآمدی و امید با رضایت از زندگی در افراد جوان و میانسال به رابطه مثبت معناداری دست یافتند. طبق تعریف آرگیل<sup>۱</sup> و کروسلند<sup>۲</sup> (آرگیل و کروسلند، ۱۹۸۷) به نقل از نجفی، دهشیری، محمدی‌فر، دبیری و جعفری، (۱۳۹۱) شادکامی شامل فراوانی و درجه عاطفه مثبت یا احساس خوشی، میانگین سطح رضایت در طول یک دوره و نداشتن یک احساس منفی است. یکی از موضوعات مرتبط با شادکامی وجود شبکه حمایتی است، به این دلیل مایرز و داینر<sup>۳</sup> (مایرز و داینر، ۱۹۹۵)؛ به نقل از پیرنیا، (۱۳۹۳) باور دارند که افراد

شادکام کسانی هستند که در پردازش اطلاعات سوگیری دارند. یعنی اطلاعات را به گونه‌ای پردازش و تفسیر می‌کنند که به شادکامی آن‌ها می‌انجامد. بنابراین شادکامی مفهومی است که مولفه‌های هیجانی دارد و باعث می‌شود که فرد شادکام همواره از نظر خلقی شاد و خوشحال باشد. شادکامی مولفه اجتماعی نیز دارد که گسترش روابط اجتماعی را به دنبال دارد. تحقیق در مورد شادکامی اخیراً توجه زیادی را به خود جلب کرده است (داینر، ۲۰۰۶). با توجه به اینکه نوجوانی شامل تغییرات سریع چندگانه تقریباً در هر جنبه از زندگی می‌شود (سالس و ایروین، ۲۰۰۲) و اینکه تحقیق در مورد شادکامی بیشتر روی بزرگسالان و کمتر روی دوره نوجوانی متمرکز شده است (چابلین، ۲۰۰۹؛ هولدر و کولمن، ۲۰۰۸) توجه به شادکامی نوجوانان بیش از پیش ضرورت می‌یابد. بر اساس موارد ذکر شده و اینکه در ایران با توجه به اهمیت خانواده تاکنون پژوهشی مبنی بر بررسی نقش سرمایه‌های روان‌شناختی مثبت و عملکرد خانواده در پیش‌بینی شادکامی نوجوانان انجام نشده است؛ بررسی این مقوله می‌تواند در اقدامات مدیریتی در مدارس در حوزه سلامت و شادکامی دانش‌آموزان کمک نماید. لذا هدف اصلی پژوهش حاضر تعیین نقش سرمایه‌های روان‌شناختی مثبت و عملکرد خانواده در پیش‌بینی شادکامی نوجوانان بود. سوال پژوهش عبارت بود از اینکه سهم سرمایه‌های روان‌شناختی مثبت و مولفه‌های عملکرد خانواده در پیش‌بینی شادکامی چقدر است؟

## روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: پژوهش از نوع توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری

<sup>1</sup> Argil

<sup>2</sup> Kerosland

<sup>3</sup> Mayers & Diener

پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان شهرستان فسا در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ بود. نمونه آماری شامل ۳۰۰ دانش‌آموز دبیرستانی مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ شهرستان فسا بودند که بر اساس جدول مورگان انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری در این پژوهش، از نوع در دسترس بود.

*ابزارسنجش: مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون<sup>۱</sup>:* این پرسش‌نامه را کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) برای سنجش میزان تاب‌آوری افراد تهیه کرده‌اند. این پرسش‌نامه ۲۵ گویه دارد و در مقیاس لیکرت بین هرگز (با نمره صفر) و همیشه (با نمره پنج) پاسخ داده می‌شود. این مقیاس اگرچه سطوح مختلف تاب‌آوری را می‌سنجد، ولی یک نمره کل دارد. سامانی، جوکار و صحراگرد (۱۳۸۶) ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را برابر با ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند. روایی سازه مقیاس از طریق تحلیل عاملی، بیانگر یک عامل عمومی با مقدار ارزش ویژه برابر با ۶/۶۴ بر اساس ۲۶ درصد از واریانس کل مقیاس بوده است (سامانی و همکاران، ۱۳۸۶).

*آزمون جهت‌گیری زندگی<sup>۲</sup>:* این پرسشنامه توسط شی‌یر و کارور (۱۹۸۵) برای سنجش خوش‌بینی ساخته شد و آزمون جهت‌گیری زندگی نام گرفت. در ابتدا ۱۲ گویه داشت. این ۱۲ گویه شامل ۴ گویه مثبت و ۴ گویه منفی و ۴ گویه انحرافی بود. پس از بررسی‌ها، گویه‌هایی که با روان‌رنجوری همپوشی داشت حذف شدند و در نهایت شامل ۶ گویه (۴ گویه انحرافی هم دارد که

در نمره گذاری وارد نمی‌شوند) است که سه گویه آن به صورت مثبت و سه گویه به صورت منفی طراحی شده‌اند. نمره بالاتر نشان دهنده خوش‌بینی بیشتر است (به نقل از شوگرین، لویز، وهمید، لیتل و پرس گرو، ۲۰۰۶). نمرات بالاتر در مجموع گویای گرایش بیشتر به انتظار نتایج مثبت‌تر در برابر نتایج منفی‌تر است. پاسخ‌دهندگان درجه موافقت خود را با هر گویه با استفاده از مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت: (کاملاً مخالف با نمره گذاری صفر تا کاملاً موافق با نمره گذاری ۴) نشان می‌دهند. پایایی بازآزمایی بعد از ۴ ماه ۰/۶۸، یک سال ۰/۶۰ و دو سال ۰/۵۶ بوده است (برایانت و کونگروس، ۲۰۰۴). در پژوهش کجباف، عریضی و خدابخشی (۱۳۸۵) ضرایب روایی همزمان بین مقیاس خوش‌بینی با افسردگی ۰/۶۵- و با خودتسلط‌یابی ۰/۷۲ گزارش شده است. همچنین ضریب پایایی آزمون ۰/۷۴ به دست آمده است. ضریب همبستگی حاصل از دو بار اجرا به فاصله ۲۸ روز ۰/۸۷ به دست آمده است (کجباف و همکاران، ۱۳۸۵). روایی همگرایی آن در ایران نیز توسط موسوی نسب و تقوی (۱۳۸۴) مورد تایید قرار گرفته است.

*مقیاس خودکارآمدی عمومی<sup>۳</sup>:* این مقیاس ویرایش ایرانی مقیاس باورهای خودکارآمدی عمومی (نظامی و همکاران، ۱۹۹۶)؛ به نقل از رجبی، (۱۳۸۵) است و دارای ۱۰ گویه چهارگزینه‌ای با دامنه‌ای از ۱ تا ۴ است که کمینه و بیشینه آن ۱۰ و ۴۰ است. این مقیاس تا کنون به ۲۸ زبان برگردانده شده است (شواریتر و جروسالم، ۱۹۹۵). ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه در ایران ۰/۸۷

<sup>1</sup> Connor-Davidson Resilience Scale

<sup>2</sup> Life Orientation Test

<sup>3</sup> General Self-Efficacy Scale

۱۳۹۰). بررسی روایی سازه با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی نشان داد که مقیاس دارای ساختاری دو عاملی شامل تفکر عامل و راهبردها است. بررسی روایی همزمان با محاسبه همبستگی این مقیاس با مقیاس افکار خودکشی، حمایت اجتماعی ادراک شده و معنا در زندگی بیانگر رابطه منفی بین نمرات مقیاس امید با نمرات مقیاس افکار خودکشی و رابطه مثبت با نمرات مقیاس‌های حمایت اجتماعی ادراک شده و معنا در زندگی بود. ضریب اعتبار این مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و از طریق بازآزمایی ۰/۸۱ گزارش شده است (کرمانی و همکاران، ۱۳۹۰).

شاخص عملکرد خانواده<sup>۲</sup>: ابزار سنجش کارایی خانواده دارای ۵۳ گویه است که برای سنجش عملکرد خانواده بر اساس الگوی مک مستر تدوین شده است. این ابزار در سال ۱۹۸۳ توسط اپشتاین<sup>۳</sup>، بالدوین<sup>۴</sup> و بیشاب<sup>۵</sup> (به نقل از نجاریان، ۱۳۷۴). با هدف توصیف ویژگی‌های سازمانی و ساختاری خانواده تهیه شده که توانایی خانواده را در سازش با حوزه وظایف خانوادگی با یک مقیاس خودگزارشی مورد سنجش و اندازه‌گیری قرار می‌دهد. در ایران، اولین کوشش علمی به منظور هنجاریابی و میزان‌سازی ابزاری برای سنجش کارایی خانواده توسط نجاریان (۱۳۷۴) به عمل آمده است. وی با استفاده از روش تحلیل عامل توانست سه سازه یا عامل را در این آزمون شناسایی و نامگذاری کند. این سازه‌ها عبارتند از نقش‌ها، حل مسئله و ابراز عواطف. نجاریان (۱۳۷۴) ضریب آلفای کرونباخ

(مظلومی محمودآباد، مهری و مروتی شریف‌آباد، ۱۳۸۵) و ۰/۸۲ (رجبی، ۱۳۸۵) به دست آمده است و تحلیل عاملی انجام شده در مطالعه اخیر هم، یک عامل کلی را نشان داده است. ضریب روایی همزمان برای مقیاس باورهای خودکارآمدی عمومی و عزت نفس روزنیرنگ روی ۳۱۸ نفر از پاسخ‌گویان ۰/۳۰، روی دانشجویان روانشناسی شهیدچمران اهواز ۰/۲۰ و روی دانشجویان روانشناسی دانشگاه آزاد مرودشت ۰/۲۳ گزارش شده است که همگی معنادار بوده‌اند (رجبی، ۱۳۸۵). در پژوهش نجفی و فولادچنگ (۱۳۸۶) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۰ گزارش شده است.

مقیاس امید<sup>۱</sup>: مقیاس امید بزرگسالان یک پرسش‌نامه خودگزارش‌دهی مشتمل بر ۱۲ گویه است که توسط اشنایدر و همکاران در سال ۱۹۹۱ ساخته شده و ویژگی‌های روانسنجی آن مورد تایید قرار گرفته است (اشنایدر و همکاران، ۱۹۹۱). پاسخ‌دهندگان درجه موافقت خود را با هر گویه با استفاده از مقیاسی ۴ درجه‌ای (با نمره‌گذاری ۱: کاملاً درست تا ۴: کاملاً غلط) نشان می‌دهند. چهار گویه انحرافی وجود دارد که در نمره‌گذاری وارد نمی‌شوند. هشت گویه نمره امید کلی فرد را به دست می‌دهند که از ۸ تا ۳۲ متغیر است (لوپز، سیارللی، کافمن، استون و ویات، ۲۰۰۰). پایایی بازآزمایی در طی ۱۰ هفته ۰/۸۲ به دست آمده است (اشنایدر، ۲۰۰۰). در ایران ضریب پایایی این مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۶، برای تفکر عاملی ۰/۷۷ و برای راهبردها ۰/۷۹ گزارش شده است (کرمانی، خداپناهی و حیدری،

<sup>2</sup> Family function Indicator

<sup>3</sup> Epstein

<sup>4</sup> Baldwin

<sup>5</sup> Bishob

<sup>1</sup> Hope Scale

روش اجرا و تحلیل: برای گردآوری اطلاعات پس از هماهنگی‌های لازم، به دبیرستان‌های مورد نظر مراجعه شد. پس از انتخاب کلاس‌ها با هماهنگی‌های لازم با معلمان، به کلاس‌ها مراجعه شد و پس از انجام مقدمات و ایجاد رابطه مناسب و کسب رضایت دانش‌آموزان، توضیحات لازم به آن‌ها ارائه شد. از دانش‌آموزان خواسته شد پرسش‌نامه‌ها را تکمیل نمایند. پس از دریافت پرسش‌نامه‌ها با استفاده از کد عددی که به هر پرسشنامه داده شده بود، پرسش‌نامه‌ها در بسته نرم افزار آماری در علوم اجتماعی نسخه ۲۲ وارد شدند. داده‌های به دست آمده با استفاده از شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد)، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه به شیوه گام به گام مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

#### یافته‌ها

از کل نمونه تعداد ۴۷/۲ درصد از پایه دوم، ۳۴/۸ درصد از پایه سوم، و ۱۷/۹ درصد از پایه چهارم بودند. همچنین تعداد ۳۰ درصد از رشته علوم انسانی، ۴۶/۶ درصد از رشته تجربی ۱۰ درصد از رشته ریاضی و ۱۳/۴ درصد هنرستانی بودند. دامنه سنی شرکت کنندگان بین ۱۴ تا ۱۸ و با میانگین ۱۶/۳۲ و انحراف معیار ۱/۱۵ بوده است. از مجموع ۳۰۰ پرسش‌نامه ۱۰ پرسش‌نامه ناقص بود و کنار گذاشته شد و تعداد ۲۹۰ پرسش‌نامه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

آماره‌های توصیفی و همبستگی متغیرهای مورد مطالعه در جدول (۱) ارائه شده است.

سازه نقش‌ها را ۰/۹۲، حل مشکل ۰/۷۹، ابراز عواطف ۰/۷۷ و کل مقیاس را ۰/۹۳ گزارش نموده است. در پژوهش حاضر از فرم ۴۵ ماده‌ای این پرسش‌نامه که توسط نجاریان هنجاریابی گردیده، استفاده شد.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد<sup>۱</sup>: این پرسش‌نامه نسخه اصلاحی فهرست شادکامی آکسفورد است که توسط هیلز و آرگیل (۲۰۰۲) منتشر شده و شامل ۲۹ گویه با مقیاس پاسخ‌گویی لیکرت ۶ درجه‌ای و نمره‌گذاری کاملاً مخالف تا کاملاً موافق است. آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۹۱ گزارش شده است. همچنین ارتباط معناداری بین این پرسش‌نامه با نمرات رضایت از زندگی، خوش‌بینی، برون‌گرایی و روان‌رنجورخویی گزارش شده است (هیلز و آرگیل، ۲۰۰۲). این پرسش‌نامه دارای ۲۹ گویه است که هر گویه شامل ۴ عبارت است که عبارت اول نمره صفر، عبارت دوم نمره ۱، عبارت سوم نمره ۲ و عبارت چهارم نمره ۳ می‌گیرد. در نهایت فرد نمره‌ای بین ۰ تا ۸۷ به دست می‌آورد که نمره بالاتر نشانه شادکامی بیشتر است (نجفی و همکاران، ۱۳۹۱). ضریب آلفای کرونباخ و ضریب پایایی بازآزمایی در کل نمونه به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۷۹ گزارش شده است. همچنین همبستگی منفی و معنادار نمرات این پرسش‌نامه با افسردگی و روان‌رنجورخویی گزارش شده که بیانگر روایی و اگرایی پرسشنامه است. بین نمرات این پرسشنامه با نمرات رضایت از زندگی و برون‌گرایی نیز همبستگی مثبت و معنادار گزارش شده که بیانگر روایی همگرایی پرسش‌نامه است (نجفی و همکاران، ۱۳۹۱).

<sup>1</sup> Oxford Happiness Inventory

## جدول ۱. آماره‌های توصیفی و همبستگی متغیرهای مورد مطالعه

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	همبستگی با شادکامی
امید	۲۹۰	۳۴/۵۴	۳/۸۵	۰/۳۳**
تفکر عاملی	۲۹۰	۱۲/۱۶	۲/۲۰	۰/۲۷**
راهبردها	۲۹۰	۱۲/۴۸	۲/۰۸	۰/۲۰**
خودکارآمدی	۲۹۰	۲۹	۴/۵۱	۰/۳۶**
خوش‌بینی	۲۹۰	۱۷/۷۴	۲/۶۳	۰/۳۴**
تاب‌آوری	۲۹۰	۷۹/۹۲	۱۵/۵۹	۰/۳۵**
عملکرد خانواده	۲۹۰	۱۲۷/۷۷	۱۸/۳۸	۰/۴۸**
نقش‌ها	۲۹۰	۵۹/۷۶	۹/۵۶	۰/۳۹**
حل مساله	۲۹۰	۴۶/۹۶	۱۰/۵۵	۰/۳۸**
ابراز عواطف	۲۹۰	۲۱/۰۴	۳/۹۶	۰/۲۸**

\*\* $P < 0.001$ 

همانگونه که در جدول (۱) مشاهده می‌شود ضریب همبستگی شادکامی با مولفه تفکر عاملی از مقیاس امید ۰/۲۷، با مولفه راهبردها ۰/۲۰، با نمره کل امید ۰/۳۳، با خودکارآمدی ۰/۳۶، با خوش‌بینی ۰/۳۴، با تاب‌آوری ۰/۳۵، با مولفه نقش‌ها از عملکرد خانواده ۰/۳۹، با مولفه حل مساله ۰/۳۸، با ابراز عواطف ۰/۲۸ و با نمره کل عملکرد خانواده ۰/۴۸ و معنادار بود ( $P < 0.001$ ). این نتایج بیانگر آن است که با افزایش نمرات تفکر عاملی و راهبردها و

نمره کل پرسشنامه امید، افزایش خودکارآمدی، خوش‌بینی، تاب‌آوری و عملکرد خانواده در حیطه‌های نقش‌ها، حل مساله و ابراز عواطف به همراه نمره کل عملکرد خانواده، شادکامی آزمودنی‌ها افزایش می‌یابد.

به منظور پیش‌بینی شادکامی بر اساس سرمایه‌های روان‌شناختی مثبت و عملکرد خانواده از رگرسیون چندگانه به روش گام به گام استفاده شد که نتایج در جدول (۲) ارائه شده است.

## جدول ۲. خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون جهت پیش‌بینی شادکامی بر اساس مولفه‌های عملکرد خانواده و سرمایه‌های روان‌شناختی مثبت

متغیر	ضریب رگرسیون	توان دوم ضریب رگرسیون	سهم خالص متغیر وارد شده به معادله	F	درجه آزادی ۲	معناداری	دوربین واتسون
نقش	۰/۳۹	۰/۱۵۴	۰/۱۵۴	۵۲/۳۴	۲۸۸	۰/۰۰۱	
نقش*تاب‌آوری	۰/۵۰	۰/۲۵۷	۰/۱۰۷	۳۹/۹۲	۲۸۷	۰/۰۰۱	
نقش*تاب‌آوری*	۰/۵۵	۰/۳۱۱	۰/۰۵۴	۲۲/۳۶	۲۸۶	۰/۰۰۱	
خودکارآمدی							۱/۴۲۹
متغیرهای مرحله سوم*	۰/۵۸	۰/۳۴۲	۰/۰۳۱	۱۳/۳۷	۲۸۵	۰/۰۰۱	
خوش‌بینی							
متغیرهای مرحله چهارم*	۰/۵۹	۰/۳۵۳	۰/۰۱۱	۴/۷۱	۲۸۴	۰/۰۰۱	
ابراز عواطف							

واریانس اختصاصی شادکامی دانش‌آموزان را به طور معناداری تبیین می‌کند. در گام پنجم با اضافه شدن ابراز عواطف ضریب رگرسیون به ۰/۵۹۴ افزایش یافته که ۱/۱ درصد از واریانس نمرات شادکامی را تبیین می‌کند ( $P < ۰/۰۱$ ). این پنج متغیر مجموعاً ۳۵/۳ درصد از واریانس شادکامی را تبیین نمودند. همچنین، شاخص دوربین واتسون ۱/۴۳ نشان می‌دهد که فرض استقلال خطاها با اندکی اغماض برقرار است.

ضرایب معادله رگرسیون بر اساس نمرات خام و استاندارد پیش‌بینی شادکامی در جدول (۳) ارائه شده است.

همانگونه که در جدول (۲) مشاهده می‌شود در گام اول متغیر نقش‌ها با ضریب رگرسیون ۰/۳۹ وارد معادله شده و به تنهایی ۱۵/۴ درصد از واریانس شادکامی را تبیین نموده است. در گام دوم مولفه تاب‌آوری ضریب رگرسیون را به ۰/۵۰ افزایش داده و ۱۰/۷ درصد از واریانس اختصاصی شادکامی دانش‌آموزان را به طور معناداری تبیین می‌کند. در گام سوم با اضافه شدن مولفه خودکارآمدی، ضریب رگرسیون به ۰/۵۵ افزایش یافته و ۵/۴ درصد از واریانس اختصاصی شادکامی دانش‌آموزان را به طور معناداری تبیین می‌کند. در گام چهارم با اضافه شدن خوش‌بینی ضریب رگرسیون به ۰/۵۸ افزایش یافته و ۳/۱ درصد از

جدول ۳. ضرایب معادله رگرسیون بر اساس نمرات خام و استاندارد پیش‌بینی شادکامی

VIF	مقدار ویژه	معناداری	t	$\beta$	خطای استاندارد	B	متغیرها
-	۵/۹۰	۰/۲۴	-۰/۱۱۸	-	۱۰/۳۸	-۱۲/۲۳	مقدار ثابت
۱/۳۰	۰/۰۳۷	۰/۰۰۱	۴/۱۵	۰/۲۲	۰/۱۲	۰/۵۱	نقش
۱/۱۱	۰/۰۲۳	۰/۰۰۱	۴/۶۲	۰/۲۳	۰/۰۷	۰/۳۲	نقش * تاب‌آوری
۱/۱۰	۰/۰۱۷	۰/۰۰۱	۴/۸۵	۰/۲۴	۰/۲۴	۱/۱۵	نقش * تاب‌آوری * خودکارآمدی
۱/۱۸	۰/۰۱۵	۰/۰۰۲	۳/۱۸	۰/۱۶	۰/۴۲	۱/۳۵	نقش * تاب‌آوری * خودکارآمدی * خوش‌بینی
۱/۲۷	۰/۰۰۸	۰/۰۳۱	۲/۱۷	۰/۱۲	۰/۲۹	۰/۶۳	نقش * تاب‌آوری * خودکارآمدی * خوش‌بینی * ابراز عواطف

پیش‌بینی شادکامی می‌باشند ( $P < ۰/۰۵$ ). ضمن این که مقادیر ویژه نزدیک شده به صفر و همچنین، ضرایب تورم واریانس کوچکتر از ۱۰ هم برای این متغیرها، نشانگر نبودن همخطی قوی بین متغیرهای

همانگونه که در جدول (۳) مشاهده می‌شود بر اساس ضرایب ذکر شده در جدول می‌توان گفت ضرایب خام و استاندارد تمامی متغیرهای وارد شده به معادله از لحاظ آماری معنادار بوده و قادر به

پیش‌بین - به عنوان یک پیش فرض انجام تحلیل رگرسیون - بوده است.

## بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش سرمایه‌های روان‌شناختی مثبت و عملکرد خانواده در پیش‌بینی شادکامی نوجوانان انجام شد. نتایج نشان داد که عملکرد خانواده و مولفه‌های آن با شادکامی رابطه مثبت معنادار دارد. بدین صورت که با بهبود و ارتقای عملکرد خانواده، شادکامی افزایش می‌یابد و بالعکس. این نتیجه با یافته‌های لو و لین (۱۹۹۸) و بوتها و بویسن (۲۰۱۳) تا حدی همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت در جامعه ما خانواده از اهمیت و جایگاه خاصی برخوردار است و سلامت جسمانی، روانی، هیجانی و اجتماعی نوجوانان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. آنچه در خانواده اتفاق می‌افتد بر سایر اعضای آن نیز در جنبه‌های مختلف اثرگذار است. به عبارتی زمانی که روابط گرم و محبت آمیز و صمیمی بین اعضا برقرار باشد، اعضا از یکدیگر حمایت کنند و در مواقع مشکل نیز یکدیگر را یاری رسانند جو خانواده جو مثبت خواهد شد و این موضوع خود هیجان‌ات مثبت و شادکامی اعضا را به دنبال دارد. عملکرد سالم خانواده‌ها شادکامی و سازگاری نوجوانان را به همراه دارد. اگر فرد احساس کند که اعضای خانواده توانایی حل مشکلات و موانع را دارند و در حل مشکلات ناتوان نیستند، دارای احساس بهتری خواهند بود (ساقی و رجایی، ۱۳۸۸). روش‌های فرزندپروری والدین که در بطن خانواده است عملکرد کلی خانواده را تحت تاثیر قرار می‌دهد. چان و کو (۲۰۰۹) و کریپس و زیرومسیکی (۲۰۰۹)

نوع فرزندپروری را با بهزیستی روانشناختی مرتبط دانسته‌اند. دبیری و همکاران (۱۳۹۰) دریافتند که شادکامی با سبک فرزندپروری قاطع رابطه مثبت و با فرزندپروری مستبدانه رابطه منفی معنادار دارد.

عملکرد بهتر خانواده به طور قوی با افراد شادتر و رضایت زندگی بیشتر مرتبط است. همچنین وجود روابط مثبت و مفید در خانواده و دلبستگی بالا (نزدیک بودن اعضای خانواده به لحاظ روانشناختی) و تغییرپذیری و انعطاف‌پذیری مناسب و به موقع با شادکامی و رضایت از زندگی افراد مرتبط است (بوتها و بویسن، ۲۰۱۳).

نتایج همچنین نشان داد که بین سرمایه‌های روانشناختی مثبت (تاب‌آوری، خودکارآمدی، خوش‌بینی و امید) با شادکامی رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد. بدین صورت که با بهبود و ارتقای سرمایه‌های روانشناختی مثبت، شادکامی افزایش می‌یابد و بالعکس. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های قبلی در مورد رابطه تاب‌آوری و شادکامی (لوور، ۲۰۱۴، اسکولونو، ۲۰۱۰، ۲۰۱۳، کریستوفر و کولینگ، ۲۰۰۰، کوتو و همکاران، ۲۰۱۱)، رابطه خودکارآمدی و شادکامی (عبدل ° خالق و لستر، ۲۰۱۷؛ آدیمو و ادلیه، ۲۰۰۸) رابطه امید و شادکامی (ساریکام، ۲۰۱۵؛ ماگالیتا و اولیور، ۱۹۹۹؛ وونگ و لیم، ۲۰۰۹) و رابطه خوش‌بینی و شادکامی (یهو و همکاران، ۲۰۱۰؛ کرسی و پانوار، ۲۰۱۶؛ کارور و همکاران، ۲۰۱۰؛ دکانتایت و زاکاسکین، ۲۰۱۲، جوشن لو و همکاران، ۲۰۱۷) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت در روان‌شناسی مثبت به جای تاکید بر شناسایی و مطالعه کمبودهای روانی و کاستی‌های رفتاری و ترمیم یا درمان آن‌ها، به شناخت و ارتقای وجوه

مثبت و نقاط قوت انسان توجه و تاکید می‌شود (کار، ترجمه پاشا شریفی و همکاران، ۱۳۸۵). تاب‌آوری و خوش‌بینی باعث به وجود آمدن عواملی می‌شود که افراد را در هنگام تنش حمایت می‌کند و باعث ایجاد حالات رضایت و شادی می‌گردد (سوری و همکاران، ۱۳۹۳). با افزایش امید سازگاری بهتر در شرایط مختلف و ایجاد حس رضایت و شادکامی در شخص به وجود می‌آید. خودکارآمدی نیز با ایجاد سطوح بالای بهره‌گیری از راهبردهای شناختی و فراشناختی، رابطه معناداری با افزایش شادکامی در افراد دارد. خودکارآمدی می‌تواند به عنوان یک عامل شناختی، نقش میانجی (تعديل‌کننده را در موقعیت‌های مختلف زندگی به عهده داشته باشد و رضامندی زندگی را افزایش دهد (شوارزر و لوزینسکا، ۲۰۰۷).

نتایج رگرسیون گام به گام نشان داد که مولفه نقش‌ها از عملکرد خانواده، تاب‌آوری، خودکارآمدی، خوش‌بینی و ابراز عواطف به ترتیب نقش معناداری در پیش‌بینی شادکامی دارند. در تبیین این نتایج می‌توان گفت که نقش‌های افراد از جمله عواملی است که در حیطه کارکردهای خانواده مطرح می‌شود و منظور از آن حقوق، مسئولیت‌ها و حد و مرزهایی است که در یک واحد اجتماعی مانند خانواده وجود دارد. این نقش‌ها مجموعه رفتارها، انتظارات و مسئولیت‌های قابل قبول از یک فرد در خانواده است که وضوح آن برای ایجاد رفاه و راحتی در خانواده ضروری است. وضوح نقش افراد در خانواده سبب می‌شود که افراد از ظرفیت‌ها و پتانسیل‌های خود آگاهی یابند و استعداد‌های خود را بشناسند و در جهت شکوفایی آن‌ها اقدام کنند. پرداختن به وظایف و امور مورد

علاقه افراد و حس حمایت از جانب خانواده که بعد از این عمل ایجاد می‌شود، موجب بروز احساس عزت نفس و شادکامی در فرد می‌شود. علاوه بر این وضوح نقش سبب پایداری در روابط اعضای خانواده می‌شود و خود این پایداری می‌تواند در فرد ایجاد اطمینان و خرسندی کند (لو و لین، ۱۹۹۸).

افراد با سطح تاب‌آوری بالا بهتر می‌توانند خود، محیط اطراف و فعالیت‌هایشان را مدیریت کنند که این امر باعث می‌شود که بتوانند از فرصت‌های اطراف خود بهترین استفاده را ببرند و بهتر بتوانند پاسخ‌گوی نیازها، ارزش‌ها و خواسته‌های خود باشند که در نهایت پیامد این نوع عملکرد احساس رضایت از زندگی و شادکامی است. تاب‌آوری به همراه ویژگی‌های مثبتی (عواطف مثبت و حرمت خود) که برای فرد به ارمغان می‌آورد این امکان را برای افراد فراهم می‌کند که شرایط یکنواخت زندگی خود را به نفع وقوع رخداد‌های خوب تغییر دهند و در پی این تغییرات ایجاد شده در زندگی، احساس خوشی و لذت از زندگی به دست آورند. علاوه بر این افراد تاب‌آور قادرند شبکه‌ای از حمایت اجتماعی برای خود به وجود آورند که بتوانند از وجود آن‌ها در زندگی خود بهره ببرند (نعمتی و مهدی پورمرالانی، ۲۰۱۶؛ ساگون و دی کارولی، ۲۰۱۴).

در مورد خودکارآمدی می‌توان گفت که افراد با خودکارآمدی بالا احساس شایستگی و استقلال می‌کنند و در برخورد با مشکلات زندگی به توانایی خود ایمان دارند. چنین نگرشی موجب می‌شود که فرد با جدیت تلاش کند تا بر مشکلات فائق آید. این افراد احساس کنترل بر رویدادهای زندگی خود دارند، انگیزه آن‌ها برای جامه عمل پوشاندن به

ایجاد می‌کند که در مجموع پیامد چنین رفتارهایی احساس رضایت از زندگی و شادکامی است (فرید و همکاران، ۲۰۱۶؛ فردریکسون، ۲۰۰۱).

کارکردهای خانواده اشاره به یک رابطه هماهنگ و متعادل بین اعضای یک خانواده با یکدیگر و با افراد خارج از این حوزه دارد. از جمله عواملی که در حیطه کارکرد یک خانواده می‌گنجد نقش‌هایی است که افراد در چارچوب آن خانواده ایفا می‌کنند و برای عملکرد درست و منطقی خانواده نیاز است که ابعاد گوناگون این نقش‌ها به وضوح هر چه بیشتر بیان شود. وظایف و انتظارات هر یک از اعضا نسبت به یکدیگر و در رابطه با وقایع کلی و حد و مرزهای هر نقش باید مشخص شود، چرا که در غیر این صورت ممکن است باعث ایجاد دیدگاه غیر واقع‌گرایانه‌ای نسبت به وظایف و انتظارات و حد و مرزها در اعضای خانواده شود (قمری، ۲۰۱۲).

داشتن اعتقادات فردی قوی و تعهد به آن عقاید می‌تواند به عنوان سدی در برابر رویدادهای استرس‌زای زندگی باشد. تاب‌آوری یکی از قدرتمندترین این سدها است. تاب‌آوری اشاره دارد به باور افراد به کنترل شخصی و این که به چه صورت با شرایط ناگوار مقابله خواهند کرد. تاب‌آوری معیاری از توانایی مقابله با استرس است که با عواطف و هیجانات مثبت همراه بوده و منجر به تلاش و تحرک در فرد می‌شود. فرد با اتکا به توانمندی شخصی خود و عواطف مثبت وجودی خود می‌تواند بر مشکلات زندگی فائق آمده و شرایط را تحت کنترل خود درآورد و به این طریق با عواطف منفی و ناخوشایند مقابله کند. علاوه بر این افراد تاب‌آور از سبک‌های مقابله‌ای قوی و

آرزوهایشان بالا است و زمانی که این افراد بتوانند به اهداف خود برسند زمانی است که به شادکامی دست می‌یابند. کسانی که اهداف خود را با ارزش در نظر می‌گیرند و تلاش می‌کنند تا احتمال تحقق آن اهداف را نیز به سطح بالاتری برسانند احساس شادکامی و بهزیستی بیشتری خواهند کرد (مژدگان و همکاران، ۲۰۱۳؛ روزکان، دوگان و ادیگازل، ۲۰۱۶).

در تبیین اهمیت خوش بینی می‌توان گفت که افراد خوش‌بین راهبردهای مقابله سازگارانه‌تری برای خود تعریف کرده‌اند و این عامل نقش مهمی در سازگاری با رویدادهای تنش‌زای زندگی دارد. افراد خوش‌بین از زندگی خود احساس رضایت می‌کنند و زندگی خود را با ارزش می‌دانند و ارتباطات دوستانه‌ای با جهان اطراف خود برقرار می‌کنند. افراد خوش‌بین سعی می‌کنند سه جنبه را در زندگی خود تقویت کنند که عبارتند از: (۱) عواطف مثبت و لذت در زندگی، (۲) شور و اشتیاق در زندگی و (۳) به دنبال معنای زندگی بودن که تمامی این عوامل بر احساس رضایت از زندگی و شادکامی اثر دارند (کیانزاد، کجباف و فیاضی، ۲۰۱۶؛ جوشن‌لو، پارک و پارک، ۲۰۱۷).

در زمینه اهمیت ابراز عواطف می‌توان گفت که اگر احساسات منفی ابراز شود این پیام را به دیگران منتقل می‌کند که مشکلی وجود دارد و باید حل شود و اگر احساس مثبتی بیان شود نشانه رضایت فرد از شرایط موجود است. این عامل در برخورد و رفتار صحیح بین اعضای خانواده یاریگر افراد است. علاوه بر این که ابراز احساسات سبب تسهیل تعاملات بین افراد و نزدیکی اعضای خانواده به یکدیگر می‌شود، احساس تعهد به این روابط را نیز

رجبی، غ. (۱۳۸۵). بررسی پایایی و روایی مقیاس باورهای خودکارآمدی عمومی (GSE-10). *اندیشه‌های نوین تربیتی*، ۲(۱)، ۱۱۱-۱۲۲.

ساقی، ح و رجایی، ع. (۱۳۸۸). بررسی رابطه ادراک نوجوانان از عملکرد خانواده با سازگاری آن‌ها. *مجله اندیشه و رفتار*، ۳(۱۰)، ۷۷-۷۱.

سامانی، س؛ جوکار، ب و صحراگرد، ن. (۱۳۸۶). تاب‌آوری، سلامت روانی و رضایتمندی از زندگی. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۱۳(۳)، ۲۹۵-۲۹۰.

سوری، ح؛ حجازی، ا و سوری نژاد، م. (۱۳۹۳). رابطه تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی: نقش واسطه‌ای خوش‌بینی. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۵(۱)، ۱۵-۵.

کار، آ. (۱۳۸۵). *روانشناسی مثبت: علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان*، ترجمه حسن پاشاشریفی، جعفر نجفی زند و باقر ثنائی، تهران: سخن.

کرمانی، ز؛ خداپناهی، م و حیدری، م. (۱۳۹۰). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس امید اسنایدر. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۵(۳)، ۲۳-۷.

کجباف، م؛ عریضی، س و خدابخشی، م. (۱۳۸۵). هنجاریابی، پایایی، و روایی مقیاس خوش‌بینی و بررسی رابطه بین خوش‌بینی، خودتسلط‌یابی، و افسردگی در شهر اصفهان. *مطالعات روان‌شناختی*، ۲(۲-۱)، ۶۸-۵۱.

مظلومی محمودآباد، س؛ مهری، ع و مروتی شریف‌آباد، م. (۱۳۸۵). ارتباط بین اعتماد به نفس و خودکارآمدی با رفتارهای بهداشتی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید

منحصر به فردی استفاده می‌کنند که باعث می‌شود در برخورد با مسائل استوار و ثابت قدم باشند (بیتسیکا و همکاران، ۲۰۱۰؛ ضیائیان و همکاران، ۲۰۱۲).

هر پژوهشی می‌تواند محدودیت‌هایی داشته باشد. در پژوهش حاضر نیز جمعیت مورد پژوهش دانش‌آموزان دختر دبیرستانی بودند و تعمیم آن به سایر دانش‌آموزان دوره‌های تحصیلی و جمعیت‌های دیگر با محدودیت روبرو است. یکی دیگر از محدودیت‌های این مطالعه کار بر روی دختران بوده که توصیه می‌شود مطالعاتی نیز جهت بررسی وضعیت شادکامی در پسران دبیرستانی و عوامل مؤثر بر شادکامی این گروه نیز انجام گیرد. پیشنهاد می‌شود این پژوهش روی سایر جمعیت‌های دیگر و پسران دبیرستانی نیز انجام شود. همچنین سایر عوامل روان‌شناختی مرتبط و مؤثر بر شادکامی نیز مورد بررسی قرار گیرند.

## منابع

پیرنیا، ب. (۱۳۹۳). *اثر بخشی بهزیستی درمانی بر شادکامی، خوش‌بینی، امید، سلامت روان، آسیب و بهزیستی روان‌شناختی در مردان مصرف‌کننده مت‌آفتامین*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان.

دبیری، س؛ دلاور، ع و صرامی، غ. (۱۳۹۰). نقش پیش‌بینی‌کننده سبک‌های فرزندپروری و حرمت خود در شادکامی دانشجویان. *روانشناسی تربیتی*، ۲۰(۷)، ۱۶-۱

- self-efficacy as predictors of psychological well-being among secondary school adolescents in Ogbomoso, Nigeria. *Europe's Journal of Psychology*, 1, 51° 67.
- Bitsika, M; Sharpley, C.F & Peters, K. (2010). How resilience associated with anxiety and depression is: analysis of factor score interactions within a homogeneous. *German Journal of Psychiatry*, 13, 9-16.
- Botha, F & Booysen, F. (2013). *Family Functioning and Life Satisfaction and Happiness in South African Households*. Economic Research Southern Africa, working paper 363
- Bryant, F.B & Cvengros, J. A (2004). Distinguishing hope and optimism: Two sides of a coin, or two separate coins? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 273-302.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879° 889
- Chan, T & Koo, A. (2009). *Parenting Style and Youth Outcomes in the UK*, A paper were presented at the conference of the British Sociological Association, and a research seminar at the University of Oxford.
- Chaplin, L. N. (2009). Please may I have a bike? Better yet, may I have a hug? An examination of children s and adolescents happiness. *Journal of Happiness Studies*, 10 (5), 541-562
- Christopher, K., & Kulig, J. (2000). Determinants of psychological well-being in Irish immigrants. *Western Journal of Nursing Research*, 22 (2), 123-143.
- Connor, K. M., Davidson, J. R. T. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor° Davidson Resilience Scale (CDRISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76° 82.
- Couto, M. C. P., Koller, S. H. & Novo, R. (2011). Stressful life events and psychological wellbeing in a Brazilian sample of older persons: the role of صدوقی یزد. گام‌های توسعه در آموزش پزشکی، ۳(۲)، ۱۱۷-۱۱۱.
- موسوی‌نسب، م و تقوی، م. (۱۳۸۴). خوش‌بینی-بدبینی و راهبردهای کنار آمدن: پیش‌بینی سازگاری روانشناختی در نوجوانان. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۲(۴)، ۳۸۹-۳۸۰.
- نجاریان، ف. (۱۳۷۴). عوامل مؤثر در کارآیی خانواده: بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس سنجش خانواده. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- نجفی، م و فولاد چنگک، م. (۱۳۸۶). رابطه خودکارآمدی و سلامت روان در دانش‌آموزان دبیرستانی. دانشور، ۱۴(۲۲)، ۸۹-۶۱.
- نجفی، م؛ دهشیری، غ؛ محمدی فر، م؛ دبیری، س و جعفری، ن. (۱۳۹۱). خصوصیات روان‌سنجی نسخه فارسی پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان. اندازه‌گیری تربیتی، ۱۰، ۷۴-۵۵.
- نجفی، م؛ احدی، ح؛ سهرابی، ف و دلاور، ع. (۱۳۹۴). مدل پیش‌بین رضامندی زندگی بر اساس سازه‌های روانشناسی مثبت‌گرا. مطالعات روانشناسی بالینی، ۶(۲۱)، ۵۵-۳۲.
- Abdel-Khalek, A, M., Lester, D. (2017). The association between religiosity, generalized self-efficacy, mental health, and happiness in Arab college students. *Personality and Individual Differences*, 109, 12° 16
- Adeyemo, D. A., & Adeleye, A. T. (2008). Emotional intelligence, religiosity, and

- Freed, R. D., Rubenstein, L. M., Daryanani, I., Obino, T. M & Alloy, L. B. (2016). The relationship between family functioning and adolescent depressive symptoms: the role of emotional clarity. *Journal of Youth and Adolescence*, 45, 505-519.
- Ghamari, M (2012). Family function and depression, anxiety and somatization among college students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 2(5), 101-105.
- Gorsy, C & Panwar, N. (2016). Optimism as a Correlate of Happiness among Working Women, *International Journal of Indian Psychology*, 3(2), 20-29
- Hills, P & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073° 1082.
- Holder, M. D., & Coleman, B. (2008). The contribution of temperament, popularity, and physical appearance to children s happiness. *Journal of Happiness Studies*, 9 (2), 279° 302
- Joshanloo, M., Park, S. H & Park, Y. O. (2017). Optimism as the moderator of the relationship between fragility of happiness beliefs and experienced happiness. *Personality and Individual Differences*, 106, 61-63.
- Kiyanzad, S., Kajbaf, M. B & Phayazi, M. (2016). Examine the relationship between happiness and life orientation (optimism and pessimism) students of faculty of psychology, university of Isfahan. *Indian Journal of Fundamental and Applied life Sciences*, 6(1), 290-297.
- Lau, S., Kubiak, T., Burchert, S., Goering, M., Oberlinder, N., Vonsab, S., Selle, M & Hiemisch, A. (2014). Disentangling the effects of optimism and attributions on feelings of success. *Personality and Individual Differences*, 56, 78° 82.
- resilience. *Ageing International*, 36 (4), 492-505
- Cripps, K & Zyromski, B. (2009). Adolescents Psychological Well-Being and Perceived Parental Involvement: Implications for Parental Involvement in Middle Schools. *Research in Middle Level Education Online*, 33(4), 1-13.
- Daukantait D., & Zukauskiene, R. (2012). Optimism and subjective well-being: Affectivity plays a secondary role in the relationship between optimism and global life satisfaction in the middle-aged women. Longitudinal and cross-cultural findings. *Journal of Happiness Studies*, 13(1), 1° 16
- Diener, E. & Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Diener, E. & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406
- Diener, E. (2006). Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being. *Applied Research in Quality of Life*, 1(2), 151° 157
- Erozkan, A., Dogan, U & Adiguzel, A (2016). Self-efficacy, self-esteem and subjective happiness of teacher candidates at the pedagogical formation certificate program. *Journal of Education and Training Studies*, 4(8), 72-82.
- Feldman, D & Kubota, M (2014). Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. *Learning and Individual Differences*, 37,210-216.
- Fredrickson, B. L (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.

- optimism, and general well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 55(5), 539-551.
- Mahon, N. E. & Yarcheski, A. (2002). Alternative theories of happiness in early adolescents. *Clinical Nursing Research*, 11 (3), 306-323
- Mathew, J., Dunning, C., Coats, C. H & Whelan, T. (2014). The mediating influence of hope on multidimensional perfectionism and depression. *Personality and Individual Differences*, 70, 66° 71.
- Mojdegan, S., Moghidi, F & Ahghar, Q. (2013). Study of the relationship between happiness and self-efficacy with self-resilience of preschool teachers in Tehran. *Applied Science Reports*, 2(1), 10-16.
- Moksnes, U. K., Løhre, A., Byrne D. G. & Haugan (2013). Satisfaction with life scale in adolescents: Evaluation of factor structure and gender invariance in a Norwegian sample. *Social Indicators Reseaech*, 118(2), 657° 671
- Nemati, S & Mehdipourmaralani, F. (2016). The relationship between life satisfaction and happiness: the mediating role of resiliency. *International Journal of Psychological Studies*, 8(3), 194-201.
- O Higgins, S., Sixsmith, J. & Gabhainn, S. N. (2010). Adolescent s perceptions of the words health and happy. *Health Education*, 110 (5), 367-381.
- Rezapour, M., Qeysari, F., Rezapour, N & Aalimahmudi, P. (2014). A study on the relationship between happiness, interpersonal skills, responsibility and hope and mental health of students. *International journal of Management and humanity Sciences*, 3(4), 1744-1750.
- Sagone, E & Decaroli, M. E. (2014). Relationship between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 141, 881-887.
- Lee, T. Y., Cheung, C. K. & Kwong, W. M. (2012). Resilience as a Positive Youth Development Construct: A Conceptual Review. *The Scientific World Journal*, 2012, 1-9. doi:10.1100/2012/390450.
- Lopez, S. J., Ciarlelli, R., Coffman, L., Stone, M & Wyatt, L. (2000). *Diagnosing for Strengths: On Measuring Hope Building Blocks*. In C.R. Snyder (Eds.). *Handbook of Hope Theory, Measures and Applications* (pp.57-85) San Diego: Academic Press.
- Lower, K, E. (2014). *Understanding Resilience and Happiness among College Students*. A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Arts in Psychology, Middle Tennessee State University
- Lu, L & Lin, Y. Y. (1998). Family roles and happiness in adulthood. *Personality and Individual Differences*, 25, 195-207.
- Lu, W., Wang, Z., Liu, Y & Zhang, H. (2014). Resilience as a mediator between extraversion, neuroticism and happiness, PA and NA. *Personality and Individual Differences*, 63, 128-133.
- Liem, A. D., Lau, S., & Nie, Y. (2008). The role of self-efficacy, task value, and achievement goals in predicting learning strategies, task disengagement, peer relationship, and achievement outcome. *Journal of Contemporary Educational Psychology*, 33, 486-512.
- Lundborg, T & Williams, W. V. (2011). Resilience, critical infrastructure and molecular security: the excess of life in biopolitics. *International Plitical Sociology*, 5(4), 267-283.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford, UK: Oxford University Press
- Magaletta, P. R., & Oliver, J. M. (1999). The hope construct, will, and ways: Their relations with selfefficacy,

- in adolescents with and without cognitive disabilities: exploratory study. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 37-59.
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: theory, measures, and applications*. San Diego, CA: Academic Press.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S.A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-588.
- Wong, S. S., & Lim, T. (2009). Hope versus optimism in Singaporean adolescents: Contributions to depression and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 46, 648-652.
- Yee Ho, M., Cheung, F. M & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48, 658-663.
- Ziaian, T., Anstiss, H. A., Antoniou, G., Baghurst, P & Sawyer, M. (2012). Resilience and its association with depression, emotional and behavioural problems and mental health service utilization among refugee adolescents living in South Australia. *International Journal of Population Research*, 2012, 1-10.
- Sales, J. M. & Irwin, C. E. J. R. (2009). *Theories of adolescent risk taking: the bio psychosocial model*. In: DiClemente, R.J., Santelli, J.S. and Crosby, R.A. (eds.) *Adolescent health. Understanding and preventing risk behaviors*. San Fransisc: Jossey-Bass, p. 32-50.
- Santos, M. C.J., Magramo, C. S., Qguan, F & Paat, J. J. (2014). Establishing the relationship between general self-efficacy and subjective well-being among college students. *Asian Journal of Management Sciences & Education*, 3(1), 1-12.
- Sarıçam, H. (2014). Subjective Happiness and Hope. *Universitas Psychologica*, 14(2), 685-694
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219- 247
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *Generalized Self-Efficacy scale*. In J, Weinman, S. Wright, & M. Windsor, UK: NFER-NELSON
- Scoloveno, R. L. (2013). *An investigation of a theoretical model of resilience in middle adolescents*. Doctoral thesis Rutgers, The State University of New Jersey, Newark, New Jersey
- Shogren, K. A., Lopez, S. J., Wehmeyer, M, L., Little, T. D & Pressgrove, C. L. (2006). The role of Positive Psychology constructs in predicting life satisfaction