Community Health (SALĀMAT-I IJTIMĀĪ) ISSN 2423-4702; Vol. 5 No.3; 2018
http://journals.sbmu.ac.ir/ch

Original Article

Modeling structural relationships of happiness and psychological well-being with self-efficacy intermediary among students of Farhangian University

Yahya Iri[1], Mohammad Kazem Fakhri[2*], Ramezan Hasanzadeh[3]

1. Ph.D. Candidate of Educational Psychology, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Sari, Mazandaran, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Sari Branch, Mazandaran, Iran
3. Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Sari Branch, Mazandaran, Iran

[*]**Corresponding Author:** Mohammad Kazem Fakhri, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Sari Branch, Mazandaran, Iran.

Email: fakhri@iausari.ac.ir

Received: 7 August 2018 **Accepted:** 3 September 2018 **Published:** 11 September 2018

How to cite this article:
Iri Y, Fakhri MK, Hasanzadeh R. Modeling structural relationships of happiness and psychological well-being with self-efficacy intermediary among students of Farhangian University. Community Health. 2018; 5(3):273-81. DOI: http://dx.doi.org/10.22037/ch.v5i3.22391.

Abstract

Background and Objective: Psychological well-being refers to the experienced quality of life and reflects desired psychological performance and experience and identifying the factors that enhance the sense of well-being can help to promote it. The objective of this study was to develop a structural model for the relationship between happiness based on psychological well-being with intermediary role of self-efficacy among students at Farhangian University.

Materials and Methods: This study was correlational using structural relations modeling Method. The statistical population of the study included all undergraduate students at Farhangian University of Golestan Province who were studying in 2017-2018 academic year. As many as 280 participants were selected using one-stage cluster sampling. To collect data, questionnaires of happiness, psychological well-being and self-efficacy were used. For analysis of the research data, Pearson correlation coefficient and structural equation modeling were employed using SPSS-22 and AMOS-22 software.

Results: The mean (SD) age of male students was 26.4 (7.8) and female students 25.8 (6.5). With increasing happiness score with mean (SD) 52.6 (7.3), psychological well-being score increased with mean (SD) 246.8 (27.3), $P<0.05$. With increasing happiness score, self-efficacy score increased with mean (SD) 30.1 (9.9), $P<0.05$. In addition, with increasing self-efficacy score, psychological well-being score increased, $P<0.05$. Self-efficacy played a mediating role in the relationship between psychological well-being and happiness, and psychological well-being score increased with the direct effect of happiness on self-efficacy.

Conclusion: The study showed that increasing happiness improved psychological well-being and self-efficacy. Self-efficacy also increased psychological well-being. In addition, self-efficacy had a mediator role in the relationship between psychological well-being and happiness and psychological well-being score increased with the direct effect of happiness on self-efficacy.

Keywords: Happiness, Psychological well-being, Self-efficacy, Students.

Conflict of Interest: None of the authors has any conflict of interest to disclose.
Ethical publication statement: We confirm that we have read the Journal's position on issues involved in ethical publication and affirm that this report is consistent with those guidelines.

مقاله اصیل | **سلامت اجتماعی**، دوره پنجم، شماره ۳، تابستان ۱۳۹۷، صفحات ۲۷۳ تا ۲۸۱ | http://ch.sbmu.ac.ir

مدل یابی رابطه ساختاری شادکامی و بهزیستی روانشناختی با واسطه گری خودکارآمدی در دانشجویان دانشگاه فرهنگیان

یحیی ایری[۱]، محمدکاظم فخری[۲*]، رمضان حسن زاده[۳]

۱. دانشجوی دکترای روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاداسلامی واحد ساری، مازندران، ایران.
۲. استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، مازندران، ایران.
۳. استاد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، مازندران، ایران.

*** نویسنده مسئول:** محمد کاظم فخری، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، مازندران، ایران.
Email: fakhri@iausari.ac.ir

تاریخ دریافت: مرداد ۱۳۹۷ تاریخ پذیرش: شهریور ۱۳۹۷

چکیده

زمینه و هدف: بهزیستی روان شناختی به کیفیت تجربه شده زندگی اشاره می کند و منعکس کننده عملکرد و تجربه روان شناختی مطلوب است، شناسایی عوامل تقویت کننده احساس بهزیستی می تواند به ارتقای آن کمک کند. هدف پژوهش حاضر، مدل یابی رابطه ساختاری شادکامی و بهزیستی روان شناختی با واسطه گری خودکارآمدی در دانشجویان دانشگاه فرهنگیان بود.

روش و مواد: پژوهش حاضر از نوع همبستگی با استفاده از روش مدل یابی روابط ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه فرهنگیان استان گلستان بود که در سال تحصیلی ۹۶- ۱۳۹۵ مشغول به تحصیل بودند. تعداد ۲۸۰ نفر با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای تک مرحله ای انتخاب شد. برای جمع آوری داده ها، از پرسشنامه شادکامی، بهزیستی روان شناختی و خودکارآمدی استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده های پژوهش از روش های آماری ضریب همبستگی پیرسون و الگویابی معادلات ساختاری با بکارگیری نرم افزارهای SPSS-22 و AMOS-22 استفاده شده است.

یافته ها: میانگین (انحراف معیار) سن دانشجویان پسر، (۷/۸) ۲۶/۴ و دانشجویان دختر (۶/۵) ۲۵/۸ سال بود. با افزایش میانگین (انحراف معیار) شادکامی با (۷/۳) ۵۲/۶، بهزیستی روان شناختی (۲۷/۳) ۲۴۶/۸ افزایش می یابد ($P<۰/۰۵$) و با افزایش شادکامی، خودکارآمدی (۹/۹) ۳۰/۱ افزایش می یابد ($P<۰/۰۵$). همچنین با افزایش خودکارآمدی، بهزیستی روان-شناختی افزایش می یابد ($P<۰/۰۵$). خودکارآمدی نقش واسطه ای در رابطه بین بهزیستی روان شناختی و شادکامی دارد ($P<۰/۰۵$) و با اثر مستقیم شادکامی بر خودکارآمدی، بهزیستی روان شناختی افزایش می یابد.

نتیجه گیری: مطالعه نشان داد که با افزایش شادکامی، بهزیستی روان شناختی و خودکارآمدی افزایش یافت. همچنین با افزایش خودکارآمدی، بهزیستی روان شناختی افزایش یافت. خودکارآمدی در رابطه بین بهزیستی روان شناختی و شادکامی نقش واسطه ای داشت، به این صورت که با اثر مستقیم شادکامی بر خودکارآمدی، بهزیستی روان شناختی افزایش یافت.

واژگان کلیدی: شادکامی، بهزیستی روان شناختی، خودکارآمدی، دانشجویان.

مقدمه

در سالیان اخیر رویکرد آسیب شناختی به مطالعه سلامتی انسان مورد انتقاد قرار گرفته است. بر خلاف این دیدگاه که سلامتی را به عنوان نداشتن بیماری تعریف می کند، رویکردهای جدید بر "خوب بودن" به جای "بد یا بیمار بودن" تأکید می کنند. به دنبال ظهور این نظریه ها و جنبش روان شناسی مثبت که در سلامتی روانی بر وجود ویژگی های مثبت و رشد توانایی های فردی تأکید داشتند، گروهی از روان شناسان به جای اصطلاح سلامتی روانی از بهزیستی روان شناختی استفاده کرده اند. زیرا معتقدند این واژه بیشتر ابعاد مثبت را به ذهن متبادر می کند (۱). اهمیت بررسی بهزیستی روان شناختی از این جهت است که از آن جایی که بهزیستی روان شناختی به کیفیت تجربه شده زندگی اشاره می کند و منعکس کننده عملکرد و تجربه روان شناختی مطلوب است، و می تواند به رشد استعدادهای واقعی هر فرد کمک کند (۲). بر طبق گزارش مرکز آمار ایران، در سال ۱۳۹۰ تعداد دانشجویان کل کشور ۴۰۰۰۰۰۰ نفر اعلام شده است که سلامت این جمعیت جوان در ابعاد مختلف از جمله احساس ذهنی بهزیستی واجد اهمیت است. علاوه بر این، احساس بهزیستی دانشجویان علوم پزشکی به لحاظ مرتبط بودن شغل آنها با جسم و روان انسان ها از اهمیت بالایی برخوردار است.

شادکامی و خودکارآمدی می توانند به عنوان عوامل مؤثر بر بهزیستی روانشناختی و تقویت کننده این متغیر مطرح شوند. شادکامی، نوعی ارزشیابی فرد از خود و زندگی اش است و دربرگیرنده مفاهیمی از قبیل رضایت از زندگی، عواطف مثبت، نداشتن نشانگان افسردگی و اضطراب است (۳). افراد شاد از حرمت خود بالایی برخوردارند و در انجام امور بیشتر به توانایی های خود می اندیشند و با تنیدگی مقابله می کنند (۴). امروزه مطالعات مربوط به شادکامی و عوامل مرتبط با آن از مهم ترین اولویت های روان شناختی مثبت است. شادکامی در اغلب موارد ساختاری چند بعدی در نظر گرفته می شود که دو بعد شناختی و عاطفی دارد. بعد عاطفی شامل وجود عواطف مثبت و نداشتن عواطف منفی و بعد شناختی شامل ارزیابی کلی نسبت به زندگی است که حیطه های مختلفی را در بر می گیرد. در بیانی دیگر شادکامی فقط بیمار نبودن نیست، بلکه سطوح بالاتری را شامل می شود که هم عاطفه و هم شناخت را درگیر می سازد (۵).

از سوی دیگر، خودکارآمدی که به عنوان یکی از فعالیت های عمدی و در سطحی شناختی ناظر بر داشتن نگرش مثبت می تواند مورد توجه قرار گیرد. خودکارآمدی یکی از سازه های مهم، در نظریه شناختی اجتماعی است و به قضاوت فرد در مورد توانایی خود برای انجام موفقیت آمیز یک تکلیف یا کار گفته می شود (۶). بنابراین خودکارآمدی یک فرایند ذهنی است که شامل شناسایی هدف برآورد تلاش و توانایی های لازم برای رسیدن به آن اهداف و پیش بینی نتیجه آن می باشد. افراد دارای خودکارآمدی بالا به توانایی های خود باور دارند و برای رسیدن به هدف خود پافشاری می کنند و تسلیم نمی-شوند از این رو در متقاعد کردن دیگران موفق عمل می کنند (۸). خودکارآمدی بالا با بهزیستی مثبت و شادکامی و تنظیم تنیدگی همراه است و خودکارآمدی پایین با سطوح پایین‌تر بهزیستی ذهنی و شادکامی توأم است (۷). در زمینه متغیرهای پژوهش حاضر، به نظر می رسد که روابط میان متغیرهای پیش بین شادکامی شامل بهزیستی روان شناختی و خودکارآمدی، بک رابطه موازی نیست و بهزیستی روان شناختی در عین ارتباط مستقیم با شادکامی، پیش بینی کننده خودکارآمدی می باشد. به نظر می رسد افرادی که اهداف شان را مهم تر و احتمال موفقیت و رسیدن به آنها را بیش تر می دانند، احساس شادکامی و خوشبختی بیشتری خواهند کرد. از سوی دیگر، حرکت کارآمد افراد به سمت هدف های خود، علت تغییرات مثبت در شادکامی و خوشبختی آنها است و به طورکلی تلاش برای هدف های درونی باعث ارتقای شادکامی می شود (۸).

دیده شده است که میان نمرات بهزیستی روان شناختی و شادکامی دانش آموزان رابطه وجود دارد (۹). همچنین بررسی وضعیت بهزیستی روان شناختی دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه ارومیه نشان می دهد بین مؤلفه های بهزیستی روان شناختی بین دو جنس تفاوت معنی داری وجود دارد (۱۰). با این حال، در مرور پیشینه پژوهشی، مطالعه ای که به طور همزمان رابطه بین شادکامی، خودکارآمدی و بهزیستی روان شناختی را مورد بررسی قرار داده باشد، در دسترس قرار نگرفت. نظری و یافته های پژوهشی در مورد رابطه بین بهزیستی روانشناختی و شادکامی نشان گر این است که رابطه بین

آنها پیچیده به نظر می رسد. تاکنون تحقیقات اندکی روابط مستقیم و غیر مستقیم بین بهزیستی روان شناختی و خودکارآمدی و خودتنظیمی تحصیلی و شادکامی را در دانشجویان بررسی کرده اند.

بنابراین، با توجه به اهمیت احساس بهزیستی روان شناختی در دانشجویان به عنوان قشر جوان و آینده ساز جامعه، رشد روزافزون تعداد دانشجویان و خلاء تحقیقاتی نظام دار پیرامون احساس بهزیستی روان شناختی در جامعه ایرانی، خصوصاً در مورد دانشجویان، نتایج این مطالعه می تواند در بهبود برنامه ریزی های خرد و کلان آموزشی، اجتماعی، فرهنگی و بهداشتی و در نهایت اعتلای سلامت جامعه مؤثر باشد. هدف پژوهش حاضر، مدل یابی رابطه ساختاری شادکامی و بهزیستی روان شناختی با واسطه گری خودکارآمدی در دانشجویان دانشگاه فرهنگیان بود.

روش و مواد

پژوهش حاضر از نوع همبستگی با استفاده از روش مدل یابی روابط ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه فرهنگیان استان گلستان می باشد که در سال تحصیلی ۹۶- ۱۳۹۵ مشغول به تحصیل بودند. تعداد ۲۸۰ نفر با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای تک مرحله ای انتخاب شد. بدین صورت که از میان دانشگاه-های سراسری گلستان، دانشگاه فرهنگیان به تصادف انتخاب شد، سپس همه پرسشنامه ها در این دانشگاه توزیع و جمع-آوری گردید. برای تعیین تعداد نمونه در این پژوهش، به ازای هر ۱۲ متغیر مشاهده شده این پژوهش، ۱۵ مشاهده (۱۵ نفر) در نظر گرفته شد که تعداد آن ها با این حساب، ۱۸۰ نفر به دست آمد اما برای اطمینان بیشتر و از آن جایی که عقیده بر آن است که تعداد نمونه در پژوهش های معادلات ساختاری و مسیر کمتر از ۲۰۰ نباشد، تعداد ۲۸۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب گردید. ملاک های ورود به مطالعه شامل دانشجویان دانشگاه فرهنگیان در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵، و ملاک خروج از مطالعه نیز ارایه اطلاعات ناقص یا عدم همکاری بوده است. پرسشنامه‌ها همراه با توضیحات لازم به مشارکت کنندگان ارائه شد. جهت در نظر گرفتن ملاحظات اخلاقی پژوهش، کلیه افراد به صورت شفاهی اطلاعاتی در مورد پژوهش دریافت کرده و در صورت تمایل در پژوهش مشارکت می نمودند، این اطمینان به افراد داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی مورد استفاده قرار خواهند گرفت و به منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت کنندگان ثبت نشد.

مقیاس خودکارآمدی SGSES: این پرسشنامه توسط Sherer و همکاران در سال ۱۹۸۲ ساخته شد. این مقیاس دارای ۱۷ گویه است و به صورت پنج درجه ای طیف لیکرت پاسخ داده می شود. ضریب همسانی درونی این مقیاس برابر ۰/۸۳ است و برای مطالعه روایی ملاک، همبستگی آن با مقیاس کنترل درونی برابر ۰/۲۴ به دست آمد (۱۱). در یک نمونه ایرانی، خصوصیات روان سنجی این مقیاس را قابل قبول و آلفای کرونباخ آن را ۰/۸۳ گزارش کرده اند (۱۲). روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر به ترتیب ۰/۷۷ و ۰/۸۴ به دست آمد.

پرسشنامه شادکامی OHI Oxford: این ابزار در سال ۱۹۹۰ توسط Argyle & Lu طراحی شد. این آزمون شامل ۲۹ عبارت چهارگزینه است که نمره گذاری گزینه های هر عبارت به ترتیب صفر تا ۳ است. بدین ترتیب بالاترین نمره ای که آزمودنی می تواند در این مقیاس کسب کند ۸۷ است که بیان گر بالاترین شادکامی بوده و کمترین نمره این مقیاس صفر است که موید ناراضی بودن آزمودنی از زندگی و افسردگی فرد است (۱۳). پایایی پرسشنامه را به کمک ضریب آلفای ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن را طی هفت هفته ۰/۷۸ گزارش کرده اند. روایی همزمان این پرسشنامه با استفاده از ارزیابی دوستان افراد درباره آنان ۰/۴۳ محاسبه شد. همبستگی پرسشنامه آکسفورد با مقیاس عاطفه مثبت ۰/۳۲ با شاخص رضایت از زندگی ۰/۵۷ و با پرسشنامه افسردگی ۰/۵۲- محاسبه شد (۱۴). روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر به ترتیب ۰/۷۵ و ۰/۷۸ به دست آمد.

پرسشنامه بهزیستی روان شناختی Ryff: در سال ۱۹۸۹ توسط Ryff طراحی شده و فرم اصلی این پرسشنامه دارای ۸۴ ماده است. نحوه نمره گذاری پرسشنامه بهزیستی روان شناختی بر اساس طیف لیکرت شش درجه ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۶ (کاملاً موافقم) می باشد. این پرسشنامه دارای شش مؤلفه و یک نمره کل می باشد. در پرسشنامه بهزیستی روان-

شناختی Ryff، سوالات به صورت معکوس نمره گذاری می شود و بقیه سوالات به صورت مستقیم نمره گذاری می شوند، هر چه فرد نمره بالاتری بگیرد، بیانگر بهزیستی روان شناختی بالاتر می باشد (۱۵). ضریب پایایی به‌روش بازآزمایی مقیاس بهزیستی روان شناختی ۰/۸۲ و خرده مقیاس‌های پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد شخصی به‌ترتیب ۰/۷۱، ۰/۷۷، ۰/۷۸، ۰/۷۷، ۰/۷۰ و ۰/۷۸ به‌دست آمد که از نظر آماری معنی‌دار بود. همبستگی مقیاس بهزیستی روان شناختی با مقیاس رضایت از زندگی، پرسشنامه شادکامی Oxford و پرسشنامه عزت‌نفس Rosenberg به‌ترتیب ۰/۴۷، ۰/۵۸ و ۰/۴۶ به دست آمد (۱۶). روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر به ترتیب ۰/۷۳ و ۰/۷۹ به دست آمد.

به منظور تجزیه و تحلیل آماری داده ها، ابتدا اطلاعات توصیفی متغیرها مانند میانگین (انحراف معیار) و نیز ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرها با استفاده از نرم افزار SPSS-22 محاسبه گردید. در مرحله بعد، برای ارزیابی الگوی پیشنهادی پژوش از روش الگویابی معادلات ساختاری با بکارگیری نرم افزار AMOS-22 استفاده شد.

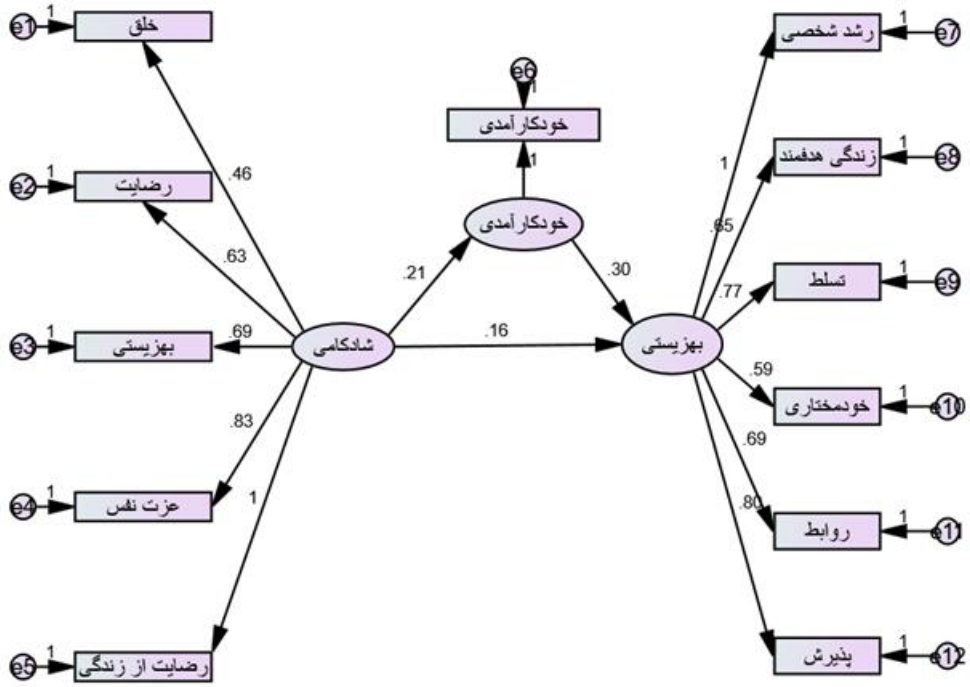
یافته ها

میانگین (انحراف معیار) سن دانشجویان پسر، (۶/۴) ۲۳/۴ و دانشجویان دختر (۶/۵) ۲۳/۸ سال بود که دامنه سنی از ۲۰ تا ۳۰ سال را شامل می‌شد. تعداد ۱۴۰ (۵۰٪) نفر را دانشجویان پسر و تعداد ۱۴۰ (۵۰٪) نفر را دانشجویان دختر تشکیل می دادند. میانگین (انحراف معیار) بهزیستی روانشناختی (۲۷/۳) ۲۴۶/۸، شادکامی (۷/۳) ۵۲/۶ و خودکارآمدی (۹/۹) ۳۰/۱ بود. جدول شماره ۱ میانگین (انحراف معیار) نمرات دانشجویان در مؤلفه های متغیرهای اصلی تحقیق را نشان می دهد.

جدول شماره ۱- میانگین (انحراف معیار) نمرات مشارکت کنندگان در مطالعه

متغیرهای پژوهش		(انحراف معیار) میانگین
بهزیستی روان شناختی	رشد شخصی	۱۰/۶ (۴/۲)
	زندگی هدفمند	۱۰/۶ (۱/۷)
	تسلط بر دیگران	۳۴/۸ (۷/۹)
	خودمختاری	۳۴/۲ (۷/۵)
	روابط مثبت با دیگران	۱۴/۱ (۳/۶)
	پذیرش خود	۱۶/۴ (۴/۲)
شادکامی	خلق مثبت اجتماعی	۱۵/۲ (۵/۱)
	رضایت خاطر	۱۳/۱ (۳/۴)
	بهزیستی فاعلی	۱۵/۳ (۴/۳)
	عزت نفس	۲۴/۲ (۱۳/۵)
	رضایت از زندگی	۲۵/۶ (۴/۴)
خودکارآمدی		۳۰/۱ (۹/۹)

همانطور که جدول شماره ۲ نشان می دهد، مدل پیشنهادی با داده‌ها برازش دارد و مناسب می باشد. در این مدل، نتایج نشان داد که شادکامی به صورت مستقیم و مثبت بر خودکارآمدی و بهزیستی تاثیر دارد. همچنین نقش واسطه ای خودکارآمدی در رابطه شادکامی و بهزیستی روان شناختی مورد تایید قرار گرفت.



نمودار ۱- مدل پیشنهادی رابطه شادکامی و بهزیستی روان شناختی با نقش واسطه ای خودکارآمدی

جدول۲- شاخص های مربوط به تناسب مدل مسیر مربوط به شادکامی

شاخص های الگو	χ^2	χ^2 df	GFI	AGFI	NFI	TLI	CFI	RMSEA
عامل ها	۱۲/۵۵	۲/۱	۰/۷	۰/۸	۰/۸	۰/۸	۰/۸	۰/۰۱

براساس اطلاعات مندرج در جدول شماره ۳، مقدار ضریب مسیر در خصوص اثر مستقیم شادکامی بر بهزیستی روان شناختی ۰/۵۶ و مقدار t آن، ۷/۱ بود یعنی با افزایش شادکامی، بهزیستی روان شناختی افزایش می یابد (P<۰/۰۵). مقدار ضریب مسیر در خصوص اثر مستقیم شادکامی بر خودکارآمدی ۰/۴۷ و مقدار t آن، ۲۲/۷ بود یعنی با افزایش شادکامی، خودکارآمدی افزایش می یابد (P<۰/۰۵). همچنین مقدار ضریب مسیر در خصوص اثر مستقیم خودکارآمدی بر بهزیستی روان شناختی ۰/۴۲ و مقدار t آن، ۱۵/۱ بود بدین معنی که با افزایش خودکارآمدی، بهزیستی روان شناختی افزایش می یابد (P<۰/۰۵).

جدول ۳- اثرات مستقیم متغیرهای پنهان مدل

تعامل مسیرها	ضریب استاندارد	β استاندارد شده	t	P
شادکامی بر بهزیستی	۰/۱۶	۰/۵۶	۷/۰۶	۰/۰۳
شادکامی بر خودکارآمدی	۰/۲۱	۰/۴۷	۲۲/۷۰	۰/۰۱
خودکارآمدی بر بهزیستی	۰/۳۰	۰/۴۲	۱۵/۰۹	۰/۰۱

با توجه به نتایج جدول شماره ۴ می توان گفت که خودکارآمدی در رابطه بین بهزیستی روان شناختی و شادکامی نقش واسطه ای دارد (P<۰/۰۵). نقش واسطه ای خودکارآمدی به این صورت است که با اثر مستقیم شادکامی بر خودکارآمدی، بهزیستی روان شناختی افزایش می یابد.

جدول ۴- مقادیر اثرات غیر مستقیم مدل

تعامل مسیرها	ضریب استاندارد	β استاندارد شده	t	P
بهزیستی روان شناختی به شادکامی با خودکارآمدی	۰/۱۲	۰/۱۴	۱۷	۰/۰۴

بحث

مطالعه نشان داد با افزایش شادکامی، بهزیستی روان شناختی افزایش می یابد و با افزایش شادکامی، خودکارآمدی افزایش می یابد. همچنین با افزایش خودکارآمدی، بهزیستی روان شناختی افزایش می یابد. خودکارآمدی نقش واسطه ای در رابطه بین بهزیستی روان شناختی و شادکامی دارد و با اثر مستقیم شادکامی بر خودکارآمدی، بهزیستی روان شناختی افزایش می یابد.

براساس یافته های این مطالعه می توان گفت شادکامی بر بهزیستی روان شناختی و خودکارآمدی و همچنین خودکارآمدی بر بهزیستی روان شناختی اثر مثبت و معنادار دارد. یافته پژوهش نشان داد رابطه مثبت معنی داری میان شادکامی و بهزیستی روان شناختی وجود دارد که با یافته های Bartram (۱۷) و Diener و همکاران (۱۸) همسو بوده است. در تبیین این یافته می توان گفت شادی یعنی احساس مثبت، احساس رضایت و احساس منفی ناچیز داشتن که این سه فاکتور عامل مهمی در بهزیستی روان شناختی محسوب می شود و جزء عاطفی (هیجانی) بهزیستی روان شناختی محسوب می‌شود. افراد شاد تمایل دارند خود و دیگران را مثبت ببینند و وقایع را مثبت تفسیر نمایند. آنان به شکست، زیاد فکر نمی-کنند و از فرصت هایی که به دست می آورند تصمیمات منطقی و درست می گیرند و خوش بینی واقع بینانه به وقایع دارند. در نتیجه افراد شاد هیجانات مثبت بیشتر را تجربه می کنند شادتر بوده و متعاقب آن احساس بهتری در ارزیابی زندگی خود داشته و در نتیجه کیفیت زندگی بالاتری را تجربه می کنند.

همچنین بین بهزیستی روان شناختی با شادکامی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. به عبارتی با افزایش بهزیستی روان-شناختی، شادکامی نیز افزایش می یابد. بهزیستی روان شناختی در جنبه های مختلف زندگی افراد، همچون پذیرش های اجتماعی، داشتن روابط با افراد، صمیمیت، احساس کارآمدی و برخورداری از جایگاه های اجتماع سهم بسزایی دارد و به معنای قابلیت یافتن تمام استعدادهای فرد است.

همچنین یافته های پژوهش نشان می‌دهد میان شادکامی و خودکارآمدی رابطه معناداری وجود دارد که با یافته های Adbel-khalek و Lester (۱۹) مبنی بر رابطه مثبت بین خودکارآمدی و شادکامی در بین دانشجویان عرب و Hunagund و Hangal (۲۰) مبنی بر رابطه مثبت بین خودکارآمدی و شادکامی در بین جوانان هندی همسو بوده است. همسویی شادکامی و خودکارآمدی موجب می‌شود افراد از حداکثر توان بالقوه یادگیری خود استفاده کنند (۲۱)، رویدادهای مثبت را بیشتر از منفی به یاد بیاورند و در نتیجه به تبادل انرژی مثبت با محیط و اطرافیان پرداخته و روابط خود را با آن‌ها بهبود ببخشند (۲۲). در تبیین نتایج می‌توان به دیدگاه Bandura اشاره نمود وی سلامت روان شناختی و حالت بهزیستی را یکی از منابع مهم در ایجاد باورهای خودکارآمدی و کارایی معرفی می‌کند و معتقد بود هر چه فرد در حالت بهزیستی سلامتی و فقدان کسالت باشد خود را کارآمدتر در برابر مسایل تحصیلی می‌داند و در نتیجه انگیزه بالایی پیدا می کند و نهایتاً موفقیت تحصیلی را به ارمغان دارد (۲۳).

نتایج تحلیل مسیر نشان داد که بین متغیر شادکامی و خودکارآمدی با بهزیستی روان شناختی در بین دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد و متغیر خودکارآمدی می تواند رابطه بین شادکامی با بهزیستی روان شناختی در بین دانشجویان

میانجی گری کند. با توجه به رابطه معنادار و مستقیم بین متغیرهای شادکامی و خودکارآمدی با بهزیستی روان شناختی میتوان گفت که مدل در دو مسیر شادکامی به خودکارآمدی و خودکارآمدی به بهزیستی روان شناختی برازش دارد. بنابراین نتیجه گرفته می شود که متغیر شادکامی هم اثر مستقیمی بر روی خودکارآمدی دارد و هم به واسطه خودکارآمدی می تواند رابطه غیر مستقیمی با بهزیستی روان شناختی داشته باشد که در رابطه غیر مستقیم ۱۴ درصد از واریانس بهزیستی روان شناختی دانشجویان را تبیین و پیش بینی می نماید. در تبیین این یافته می توان عنوان کرد از آنجایی که خودکارآمدی و شادکامی، سلامت روان و توانایی انجام کارها را افزایش داده و افراد را در برابر استرس مقاوم تر می کند، لذا رابطه مثبت بین این دو متغیر مورد انتظار بوده و می توان گفت که آنها می توانند بهزیستی روان شناختی را در بین دانشجویان تبیین و پیش بینی نمایند. علاوه بر این از آن جایی کهه خودکارآمدی بالا، احساس کارآیی را در فرد افزایش می دهد، این احسهاس به نوبه خود موجب تقویت اعتماد به نفس و کاهش اضطراب در فرد می شود.

نتیجه‌گیری

مطالعه نشان داد که با افزایش شادکامی، بهزیستی روان شناختی و خودکارآمدی افزایش یافت. همچنین با افزایش خودکارآمدی، بهزیستی روان شناختی افزایش یافت. خودکارآمدی در رابطه بین بهزیستی روان شناختی و شادکامی نقش واسطه ای داشت، به این صورت که با اثر مستقیم شادکامی بر خودکارآمدی، بهزیستی روان شناختی افزایش یافت.

مشکلات و محدودیت ها

از جمله محدودیت های پژوهش می توان گفت که نمونه مورد مطالعه از برخی جهات مانند تحصیلات، وضعیت مالی و اقتصادی تا حدودی همگن بوده است که این مساله تعمیم پذیری نتایج را در سایر افراد جامعه را دشوار می کند. با توجه به محدودیت های پژوهش پیشنهاد می شود این پژوهش در مناطق مختلف کشور و در دانشگاه های دیگر اجرا گردد تا بتوان به نتایج کلی تری دسترسی پیدا کرد.

تشکر و قدردانی

از تمامی شرکت کنندگان در این پژوهش کمال تشکر و قدردانی را داریم. مقاله حاضر برگرفته از پایان نامه دکتری نویسنده اول و دارای کد اخلاق IR.IAUSARI.REC.1396.41518 از کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری می باشد.

تعارض در منافع

نویسندگان اظهار می دارند هیچ گونه تعارض منافعی در مورد این مقاله وجود ندارد.

REFERENCES

1. Diener E, Tay L, Myers DG. The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out?. Journal of personality and social psychology. 2011 Dec;101(6):1278.

2. Huang H, Humphreys BR. Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. Journal of economic Psychology. 2012 Aug 1;33(4):776-93.

3. Cavazos Vela J, Castro V, Cavazos L, Cavazos M, Gonzalez SL. Understanding Latina/o students' meaning in life, spirituality, and subjective happiness. Journal of Hispanic Higher Education. 2015 Apr;14(2):171-84.

4. Boehm JK, Kubzansky LD. The heart's content: the association between positive psychological well-being and cardiovascular health. Psychological bulletin. 2012 Jul;138(4):655.

5. Fatima S, Sharif S, Khalid I. How does religiosity enhance psychological well-being? Roles of self-efficacy and perceived social support. Psychology of Religion and Spirituality. 2018; 10(2): 42-56.

6. Fu F, Liang Y, An Y, Zhao F. Self-efficacy and psychological well-being of nursing home residents in China: the mediating role of social engagement. Asia Pacific Journal of Social Work and Development. 2018 Apr 3;28(2):128-40.

7. Kindekens A, Reina VR, De Backer F, Peeters J, Buffel T, Lombaerts K. Enhancing student wellbeing in secondary education by combining self-regulated learning and arts education. Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2014 Feb 21;116:1982-7.

8. Mabekoje SO. Emotional intelligence and self-regulation among school-going adolescent: Self-efficacy as a mediator. Cotemporary Humanities. 2010;4(2):209-22.

9. Pocnet C, Dupuis M, Congard A, Jopp D. Personality and its links to quality of life: Mediating effects of emotion regulation and self-efficacy beliefs. Motivation and Emotion. 2017 Apr 1;41(2):196-208.

10. Michaeli Manee F. The Study of Undergraduate Students' Psychological Well-being Status in Urmia University. Journal of Gonabad University of Medical Sciences. 2011; 17(1): 65-72.

11. Lo SH, Chang AM, Chau JP. Translation and validation of a Chinese version of the stroke self-efficacy questionnaire in community-dwelling stroke survivors. Topics in stroke rehabilitation. 2016 Apr 2;23(3):163-69.

12. Rajati F, Ghanbari M, Hasandokht T, Hosseini SY, Akbarzadeh R, Ashtarian H. Persian version of the Moorong Self-Efficacy Scale: psychometric study among subjects with physical disability. Disability and rehabilitation. 2017 Nov 6;39(23):2436-45. [Full text in Persian]

13. Rezaee M, Hedayati A, Naghizadeh MM, Farjam M, Sabet HR, Paknahad M. Correlation between Happiness and Depression According to Beck Depression and Oxford Happiness Inventory among University Students. Galen Medical Journal. 2016 Jun 27;5(2):75-81.

14. Mehrdadi A, Sadeghian S, Direkvand-Moghadam A, Hashemian A. Factors affecting happiness: a cross-sectional study in the Iranian youth. Journal of clinical and diagnostic research: JCDR. 2016 May;10(5): 10-22.

15. Ryff CD. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. Psychotherapy and psychosomatics. 2014;83(1):10-28.

16. Boylan JM, Ryff CD. Psychological Well-being and Metabolic Syndrome: Findings from the MIDUS National Sample. Psychosomatic medicine. 2015 Jun;77(5):548.

17. Bartram D. Elements of a sociological contribution to happiness studies. Sociology Compass. 2012 Aug;6(8):644-56.

18. Diener E, Heintzelman SJ, Kushlev K, Tay L, Wirtz D, Lutes LD, Oishi S. Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. Canadian Psychology/psychologie canadienne. 2017 May;58(2):87.

19. Abdel-Khalek AM, Lester D. The association between religiosity, generalized self-efficacy, mental health, and happiness in Arab college students. Personality and Individual Differences. 2017 Apr 15;109:12-6.

20. Hunagund DL, Hangal SJ. Self-efficacy and happiness in youth. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology. 2014 Jan 1;40(1):70.

21. Iroegbu MN. Self-Efficacy and Work Performance: A Theoretical Framework of Albert Bandura's Model, Review of Findings, Implications and Directions for Future Research. Psychology and Behavioral Sciences, 4, 170-173.

22. Raggi A, Leonardi M, Mantegazza R, Casale S, Fioravanti G. Social support and self-efficacy in patients with Myasthenia Gravis: a common pathway towards positive health outcomes. Neurological sciences. 2010 Apr 1;31(2):231-5.

23. Honicke T, Broadbent J. The influence of academic self-efficacy on academic performance: A systematic review. Educational Research Review. 2016 Feb 1;17:63-84.

پرسشنامه ی بهزیستی روان شناختی Ryff (فرم کوتاه)

لطفاً از بین نمراتی که به جملات زیر داده شده است نمره ایی را که شما به خودتان در مورد هر جمله می دهید را انتخاب کنید.

ردیف	عبارات	کاملا مخالفم	تا حدودی مخالفم	کمی مخالفم	کمی موافقم	تا حدودی موافقم	کاملا موافقم
۱	به طور کلی احساس می کنم من مسئول وضع زندگی کنونی ام هستم.						
۲	هنگامی که جریان زندگی خود را مرور می کنم، از آنچه روی داده خشنود می شوم.						
۳	حفظ روابط صمیمی برای من مشکل است و احساس ناکامی می کنم.						
۴	نیازهای زندگی روزمره، اغلب مرا از پای در می آورد.						
۵	من برای حال زندگی می کنم و واقعا به آینده فکر نمی کنم.						
۶	من بسیاری از مسئولیتهای زندگی روزانه ام را به خوبی مدیریت می کنم.						
۷	فکر می کنم داشتن تجارب جدیدی که تفکر فرد را درباره ی خود و جهان به چالش می کشد مهم است.						
۸	بیش تر جنبه های شخصیت خود را دوست دارم.						
۹	افراد مصمم بر من تاثیر می گذارند.						
۱۰	در بسیاری جهات از موفقیتهایم در زندگی احساس ناامیدی می کنم.						
۱۱	افراد مرا به عنوان فردی بخشنده و علاقمند به صرف وقت با دیگران، توصیف می کنند.						
۱۲	به نظرات خود اطمینان دارم، اگر چه آنها بر خلاف نظر جمع باشد.						
۱۳	روابط خیلی گرم و همراه با اعتماد زیادی را با دیگران تجربه نکرده ام.						
۱۴	بعضی از افراد بی هدف، زندگی خود را سپری می کنند؛ اما من از آن دسته از افراد نیستم.						
۱۵	برای من، زندگی یک فرایند مستمر یادگیری، تغییر و رشد است.						
۱۶	بعضی اوقات احساس می کنم که همه آنچه را باید در زندگی انجام دهم، انجام داده ام.						
۱۷	مدت هاست از تلاش برای ایجاد بهبودها و تغییرات زیاد در زندگی ام دست کشیده ام.						
۱۸	خودم را آنگونه که فکر می کنم مهم است، قضاوت می کنم؛ نه بر اساس ارزشهایی که برای دیگران مهم است.						

پرسشنامه خودکارآمدی عمومی

ردیف	عبارات	کاملاً موافقم	موافقم	نه موافقم نه مخالف	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	وقتی طرحی می‌ریزم مطمئن هستم که می‌توانم آن را انجام دهم.					
۲	یکی از مشکلات من این است که وقتی می‌بایست کاری را انجام دهم نمی‌توانم از عهده آن برآیم.					
۳	اگر نتوانم کاری را برای بار اول انجام دهم، به تلاشم برای انجام آن ادامه می‌دهم.					
۴	وقتی اهداف مهم برای خود تعیین می‌کنم به ندرت به آن دست می‌یابم.					
۵	قبل از تمام کردن کارهایم آن را رها می‌کنم.					
۶	از روبرو شدن با مشکلات اجتناب می‌کنم.					
۷	در صورتی که کار خیلی پیچیده به نظر رسد حتی زحمت امتحانش را به خود نمی‌دهم.					
۸	هنگامی که کاری را که باید انجام دهم نامناسب است آنقدر پایداری می‌کنم تا آنرا تمام کنم.					
۹	وقتی تصمیم به انجام کاری گرفتم به طور جدّی و دقیق روی همان کار تمرکز می‌کنم.					
۱۰	هنگامی که می‌خواهم چیز جدیدی بیاموزم اگر در ابتدا موفق نشوم به زودی آنرا رها می‌کنم.					
۱۱	وقتی مشکل غیر مترقبه‌ای برایم رخ می‌دهد به خوبی از پس آن بر نمی‌آیم.					
۱۲	از یادگیری مطالب جدید هنگامی که به نظرم مشکل می‌آید اجتناب می‌کنم.					
۱۳	شکست باعث تلاش بیشتر می‌شود.					
۱۴	به توانایی خود برای انجام کارها اعتماد ندارم.					
۱۵	به خود متّکی هستم.					
۱۶	به سادگی تسلیم می‌شوم.					
۱۷	توانایی برخورد با اکثر مشکلاتی را که در زندگی برایم پیش می‌آید ندارم.					

پرسشنامه خودتنظیمی تحصیلی

ردیف	عبارات	کاملاً موافقم	موافقم	بی نظرم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	برای به یادآوردن مطالب درسی از کارت های یادداشت استفاده می کنم.					
۲	از مطالب خوانده شده خلاصه بر می دارم.					
۳	از مطالب کلاس خلاصه نویسی می کنم.					
۴	برای یادگیری بهتر، کلمات را در ذهن مجسم می کنم.					
۵	هنگام مطالعه، سوالاتی را طرح می کنم و به آنها پاسخ می دهم.					
۶	برای تکالیف درسی روزانه یک جدول مفصل تهیه می کنم.					
۷	برای تکالیف درسی، برنامه زمانی تنظیم می کنم.					
۸	تکالیف درسی را در یک دفترچه ی یادداشت می نویسم.					
۹	برای انجام بهتر تکالیف درسی از ارزیابی دوستان استقبال می کنم.					
۱۰	بعد از مطالعه، به ارزیابی مطالب می پردازم.					
۱۱	قبل از اتمام تکالیف درسی درخصوص غلط یا درست بودن آن از دیگران سوال می کنم.					
۱۲	اگر مشکل درسی داشته باشم از افراد دانا می پرسم.					
۱۳	به نظرات سازنده ی دیگران درباره ی تکالیف درسی با دقت گوش می کنم.					
۱۴	با توجه با بازخوردهای دیگران، در انجام تکالیف درسی تغییرات ایجاد می کنم.					
۱۵	در کارهای تحقیقاتی و درسی از منابع گوناگون استفاده می کنم.					
۱۶	برای دستیابی به اطلاعات مورد نیاز درسی، از کتابخانه استفاده می کنم.					
۱۷	از کارهای گروهی درسی لذت می برم.					
۱۸	در مورد تکالیف درسی که از دست داده ام از همکلاسی ها سوال می کنم.					
۱۹	به دنبال دوستی هستم که بتوانم با او سوالات را مبادله کنم.					
۲۰	آنچه را یاد گرفته ام برای دوستان توضیح می دهم.					
۲۱	غلط یا درست بودن تکالیف درسی را قبل از امتحان چک می کنم.					
۲۲	قبل از تعیین تکالیف درسی توسط معلم، آنها را انجام می دهم.					
۲۳	در فرجه خود را برای امتحان آماده می کنم.					
۲۴	ابتدا تکالیف درسی را انجام می دهم بعد کارهای غیر درسی را.					
۲۵	قبل از شروع مطالعه، همه چیز را مهیا می کنم.					
۲۶	قبل از شروع مطالعه، از نظافت محل مطالعه مطمئن می شوم.					
۲۷	در مکان مخصوص مطالعه می کنم.					
۲۸	دفتر یادداشت ها و دست نوشته های درسی را در جای مخصوص نگه می دارم.					
۲۹	زیر مفاهیم و اطلاعات مهم خط می کشم.					
۳۰	سعی می کنم هنگام مطالعه، مطالب قبلی را به مطالب جدید ربط دهم.					

پرسشنامه شادکامی آکسفورد

ردیف	تا چه میزان با موارد زیر موافق هستید	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	من بی نهایت شاد هستم.					
۲	احساس اطمینان دارم که آینده سرشار از امید و تحقق است.					
۳	من در مجموع از همه چیز راضی هستم.					
٤	احساس می کنم که تمام ابعاد زندگی تحت کنترل من قرار دارد.					
٥	احساس می کنم زندگی سرشار از پاداش است.					
٦	از آنچه هستم، شادمانم.					
۷	من همشه یک اثر خوبی روی رویدادها دارم.					
۸	من به زندگی عشق می ورزم.					
۹	من شدیداً به سایرین علاقه هستم.					
۱۰	هر نوع تصمیمی را می توانم به راحتی بگیرم.					
۱۱	احساس می کنم قادر به انجام هر کاری هستم.					
۱۲	این روزها من همیشه وقتی که از خواب بیدار می شوم بیش از گذشته احساس انرژی دارم..					
۱۳	احساس می کنم انرژی بدون حد و مرزی دارم.					
١٤	کل دنیا به نظرم زیباست.					
۱٥	من هرگز تا این حد از نظر فکری و ذهنی هوشیار نبودم جوری که این روزها هستم.					
١٦	احساس می کنم در اوج دنیا هستم.					
۱۷	من همه را دوست دارم و به همه عشق می ورزم.					
۱۸	تمام رویدادهای گذشته به نظر می آید فوق العاده شاد بوده اند.					
۱۹	من همواره در احساس نشاط به سر می برم.					
۲۰	هر چیزی را می‌خواستم انجام داده ام.					
۲۱	وقت من طوری تنظیم شده که می توانم هر چیزی را که می خواهم انجام بدم.					
۲۲	من همیشه ارتباط خوبی با سایرین دارم.					
۲۳	همیشه یک اثر نشاط آفرین روی سایرین می گذارم.					
٢٤	زندگی در مجموع معنی دار و هدف دار است.					
٢٥	من همیشه متعهد و درگیر هستم.					
٢٦	من فکر می کنم دنیا یک مکان فوق العاده است.					
۲۷	من همیشه می‌خندم.					
۲۸	من فکر می کنم بطور فوق العاده ای جذاب به نظر می رسم.					
۲۹	هر چیزی من را شگفت زده می کند.					