

Presenting Structural Equations of Psychological Capital and Mental Toughness on Student's Happiness

ARTICLE INFO

Article Type
Research Article

Authors

Hengameh Karbalaeipour¹
Parinaz Benisi^{2*}
Farhad Jomehri³
Bitra Nasrolahi⁴

How to cite this article

Hengameh Karbalaeipour, Parinaz Benisi, Farhad Jomehri, Bitra Nasrolahi, Presenting Structural Equations of Psychological Capital and Mental Toughness on Student's Happiness. *Islamic Life Style*. 2020:4(4); 192-203

1. PhD student in Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
2. Associate Professor, Department of Psychology, West Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran (Corresponding Author).
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran.
4. Assistant Professor, Department of Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: ParenazBanisi2017@gmail.com

Article History

Received: 2020/11/25

Accepted: 2021/03/05

ePublished: 2021/03/15

ABSTRACT

Purpose: The aim of this study was to explain the structural relationship between psychological capital and mental toughness with happiness in students.

Materials and Methods: The cross-sectional research method is correlational. For this purpose, among the students of Tehran Azad University, Research Sciences Branch in the academic year 2020-2021, 380 people were randomly selected. In this study, Oxford tools of happiness, psychological capital and mental toughness were used, all of which had acceptable validity and reliability. SPSS-V23 and Amos-V8.8 software were used to analyze the data. Structural equation modeling was also used to answer the research hypotheses. The results of Pearson correlation test showed that there is a significant positive relationship between the components of psychological capital (resilience, optimism, hope and self-efficacy), components of mental toughness (commitment, struggle, restraint and trust) and students' happiness.

Findings: The results of modeling test showed that the happiness model fits based on psychological capital and mental toughness. Based on the results of psychological capital modeling test and mental toughness, they are able to explain 52% of the variance of students' happiness.

Conclusion: The findings of this study showed that in order to increase the level of happiness of students, based on positive psychology and personality traits such as psychological capital and mental toughness, effective measures can be taken to enhance happiness and quality of life of students and people in society. Given the conditions imposed by the Corona epidemic, this is necessary.

Keywords: Psychological Capital, Mental Toughness, Happiness

ارائه معادلات ساختاری سرمایه روان شناختی و

استحکام روانی بر شادکامی دانشجویان

هنگامه کربلانی پور^۱

دانشجوی دکتری روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

پریناز بنی سی^{۲*}

دانشیار، گروه روانشناسی، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

فرهاد جمهری^۳

استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.

بیبا نصرالهی^۴

استادیار، گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف تبیین ارائه رابطه ساختاری سرمایه روان شناختی و استحکام روانی با شادکامی در دانشجویان انجام شد. **مواد و روش ها:** روش پژوهش مقطعی از نوع همبستگی است. بدین منظور از بین دانشجویان دانشگاه آزاد تهران واحد علوم تحقیقات در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹، ۳۸۰ نفر با روش تصادفی انتخاب شدند. در این پژوهش از ابزارهای شادکامی آکسفورد، سرمایه روان شناختی و استحکام روانی استفاده شد که همگی از اعتبار و پایایی قابل قبولی برخوردار بودند. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS-V23 و Amos-V8.8 استفاده گردید. همچنین به منظور پاسخگویی به فرضیه های پژوهش از مدلیابی معادلات ساختاری استفاده شد. نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد بین مؤلفه های سرمایه روان شناختی (تاب آوری، خوش بینی، امیدواری و خودکارآمدی)، مؤلفه های استحکام روانی (تعهد، مبارزه جویی، مهار و اعتماد) با شادکامی دانشجویان رابطه مثبت معنادار وجود دارد.

یافته ها: نتایج آزمون مدلیابی نشان داد مدل شادکامی بر اساس سرمایه روان شناختی و استحکام روانی برازش دارد. بر اساس نتایج آزمون مدلیابی سرمایه روان شناختی و استحکام روانی توانایی تبیین ۵۲ درصد از واریانس شادکامی دانشجویان را دارند.

نتیجه گیری: یافته های این پژوهش نشان داد به منظور افزایش سطح شادکامی دانشجویان، می توان بر اساس روان شناسی مثبت نگر و رگه های شخصیتی مانند سرمایه روان شناختی و استحکام روانی، اقداماتی اثرگذار را در راستای تقویت شادکامی و کیفیت زندگی دانشجویان و افراد جامعه انجام داد که با توجه به شرایط تحمیل شده به دلیل همه گیری کرونا، امری ضروری است.

واژگان کلیدی: سرمایه روان شناختی، استحکام روانی، شادکامی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۹/۰۵

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۲/۱۵

*نویسنده مسئول: ParenazBanisi2017@gmail.com

مقدمه

در آغاز روان شناسی بیشتر بر هیجان های منفی مانند، اضطراب^۱ و افسردگی^۲ تمرکز داشت تا بر هیجان های مثبت مانند شادکامی^۳ (۱)، در متون علمی نیز تمرکز بیشتر به رنج انسان ها معطوف بوده تا لذت آنها (۲). در حقیقت، نتایج حاصل از یک فرا تحلیل نشان داد که ۹۴ درصد از مقاله های منتشر شده در مجله روان شناسی سلامت مسائل منفی همچون پرخاشگری^۴، فرسودگی^۵، آزار^۶، تنیدگی، تبعیض^۷، و غیبت^۸ را بررسی کرده اند. تاکید زیاد بر جنبه های منفی وجودمان، هزینه تلاش برای درک و پی بردن به توانایی های بالقوه انسان بوده است (۳). از طریق تحقیق تجربی و مداخله های شواهد مدار، پژوهشگران روان شناسی مثبت به دنبال ایجاد تعادل میان این تمرکز منفی تاریخی با نشان دادن جنبه های مثبت زندگی بودند که رشد، نمو، توانایی های بالقوه، و سلامت تقریباً ۸۰ درصد از افراد نه کسانی که با اختلال های روانی دست و پنجه نرم می کنند را افزایش می دهد (۴). یکی از موضوعاتی که در دهه های اخیر توجه بسیاری را به خود جلب کرده، روان شناسی مثبت گرا^۹ است. پژوهش های سال های اخیر، نشان داده اند شادکامی عامل پدید آورنده منافع به مراتب بیشتر از احساس خوبی داشتن است و افراد شادکام، سالم تر و بسیار موفق ترند و درگیری و تعهد اجتماعی بیشتری دارند (۵). در واقع شادکامی، نوعی ارزشیابی است که فرد از خود و زندگی اش به عمل می آورد و مواردی از قبیل رضایت از زندگی هیجان و خلق مثبت، فقدان افسردگی و اضطراب را شامل می شود (۶). به طور کلی، افراد شاد در مقایسه با افراد ناشاد و یا افرادی که شادی کمتری دارند در بسیاری از حوزه های زندگی موفق ترند. اشخاص دارای ویژگی های مثبت گرا از قبیل خلق مثبت، احساس شادمانی و بهزیستی، از سلامت روان و زندگی با کیفیت تری برخوردار هستند. رویکرد مثبت گرا هدف نهایی خود را شناسایی شیوه هایی می داند که بهزیستی و شادکامی انسان را به دنبال دارد (۷).

روانشناسی مثبت نگر اساساً به مطالعه توانمندی های انسان می پردازد، به شناسایی عوامل افزایش دهنده سلامت روان توجه دارد. برخی از توانمندی های انسان که به منش و سرشت او مربوط می شود جنبه روانی داشته و به افراد کمک می کند تا حوادث بالقوه تهدید کننده را کمتر این گونه تصور کنند و یا واکنش های خود را نسبت به این گونه حوادث کنترل نمایند (۸). «سرمایه روان شناختی» از «روانشناسی مثبت» سرچشمه می گیرد که در مکتب پست مدرن مطرح شده است (۹). سرمایه روان شناختی نقاط قوت و جنبه های مثبت رفتار انسان را در برمی گیرد (۱۰). لوتانز مثبت گرایی را بیشتر در راستای توجه و تقویت توانمندی های افراد می دید تا مدیریت نقاط ضعف آن ها (۱۱). سرمایه روان شناختی بر فعالیت هایی تمرکز دارد که منجر به رفاه افراد، ساخت افراد مثبت، شکوفا ساختن جوامع و عدالت اجتماعی می شود. تصویری که

6- Harassment

7- Discrimination,

8- Turnover

9- Positive Psychology

1- Anxiety

2- Depression

3- Happiness

4- Aggression

5- Burnout

اولین عامل شخصیت شناسایی شد. این مفهوم بعدها به شکلی منسجم توسط کوباسا مفهوم پردازش شد. وی استحکام روانی را ترکیبی از باورها در مورد خویش و جهان می داند که از سه مولفه تعهد، کنترل و مبارزه جویی تشکیل شده است (۲۶) و فرد را در برابر فشارهای درونی و بیرونی مصون می سازد و به او کمک می کند تا شرایط تهدیدآمیز را با موفقیت پشت سر بگذارد (۲۷). افرادی که در مولفه کنترل قوی هستند، رویدادهای زندگی را قابل پیش بینی و کنترل پذیر می دانند و بر این عقیده اند که قادرند با تلاش، آنچه رخ می دهد را تحت تأثیر قرار دهند. افراد مبارزه جو بر این باورند که تغییر و تحول از ویژگی های جریان طبیعی زندگی است تا این که تهدیدی برای امنیت زندگی باشد (۲۸). کلاف استحکام روانی را شامل ابعاد چالش، تعهد، کنترل هیجان، کنترل زندگی، اطمینان به توانایی ها و اعتماد به نفس بین فردی می دانند (۲۹). نتایج نشان داد که افراد دارای استحکام من ضعیف انگیزه کمتری برای غلبه بر موانع داشته و الگوهای تفکر تحریف شده ای دارند که آنها را مجبور می کند باور داشته باشند که نمی توانند از عهده کار برآیند. تحریف کننده های واقعیت، مانند الگوهای غیرواقعی سبب اضطراب و استرس می شود به طوری که فرد باور می کند مشکلات بدون این که راهی برای حل آنها پیدا شود از بین خواهند رفت (۳۰). از طرفی نتایج پژوهش سینگ و آناند^۷ نشان داد بیمارانی که استحکام من بالا، انگیزه بالایی برای غلبه بر مشکلات داشته و همیشه برای بهتر شدن مجادله می کنند، احساسات گناه و خشم شان را اعتراف می کنند و با وجود وضعیت و موقعیت های سخت، پابرجا می مانند (۳۱).

بنابراین در جامعه صنعتی امروز با توجه به رشد روزافزون تکنولوژی و محدود شدن روابط اجتماعی با کیفیت، روحیه و امید به زندگی افراد جامعه پایین آمده است که در شرایط همه گیری بیماری کرونا و مشکلات ناشی از آن، این روند شدت بیشتری پیدا کرده است. این امر مسئولین بهداشت و سلامت جامعه را ملزم می سازد که در طول همه گیری بیماری کرونا و پس از آن با برنامه ریزی در جهت حفظ سلامت جسمی افراد، برنامه ریزی مناسبی نیز جهت حفظ و بهبود سلامت روانی افراد داشته باشند. آموزش های مرتبط با واکنش های مناسب در موقعیت های زندگی می تواند زمینه ساز فعال سازی واکنش های مناسب در افراد شود که شادکامی آن ها را نیز تحت تأثیر قرار می دهد. تأکید بر توانمندی ها و پرورش استعدادها می تواند در افزایش احساسات و هیجان های مثبت و تفکر سازنده نقش داشته باشند، این عوامل بر اساس یافته های این پژوهش می توانند نقشی مهم در شادکامی افراد در جامعه ایجاد کنند. با توجه به مبانی نظری مطرح شده در این پژوهش ضروری به نظر می رسد که با توجه به نقش شادکامی افراد در عملکرد بهینه فردی و اجتماعی، متغیرهای مرتبط با شادکامی افراد مانند رگه های شخصیت (سرمایه های روان شناختی و استحکام روانی) بررسی شود

روانشناسان مثبت گرا از طبیعت انسان به دست می دهند، خوش بینانه و امیدبخش است؛ زیرا آن ها به قابلیت گسترش، پرورش، شکوفایی و کمال انسان و تبدیل شدن به آنچه در توان آدمی است، باور دارند (۱۲). بنابراین سرمایه روان شناختی، سازه ای ترکیبی و به هم پیوسته است که چهار مؤلفه ادراکی-شناختی یعنی خوش بینی، تاب آوری، امید و خودکارآمدی را در بردارد (۱۳). خوش بینی سبک تفسیری است که اتفاقات مثبت را به علل دائمی، شخصی و فراگیر و اتفاقات منفی را به علل خارجی، موقتی و شرایط خاص نسبت می دهد (۱۴). تاب آوری، طبقه ای از پدیده هایی که با الگویی از انطباق پذیری مثبت در زمینه مشکلات و مخاطرات قابل ملاحظه، مشخص شده است (۱۵). امیدواری، وضعیت مثبت انگیزشی مبتنی بر یک سائق کنش گرایانه احساس موفقیت پویایی و احساس موفقیت راهکارها است (۱۶) و در نهایت خودکارآمدی، اعتقاد راسخ فرد بر توانایی هایش برای بسیج منابع انگیزشی و شناختی و راهکارهای مورد نیاز برای اجرای موفقیت های معین می باشد. در واقع این مؤلفه ها، در یک فرایند تعاملی و ارزشیابانه، به زندگی فرد معنا بخشید، تلاش فرد برای تغییر موقعیت های فشارزا را تداوم داده، او را برای ورود به صحنه عمل آماده نموده و مقاومت و سرسختی وی را در تحقق اهداف، تضمین می کند (۱۷). یافته های پیشین نشان می دهد که احساس شادکامی برای سلامتی و موفقیت مفید است (۱، ۱۸، ۱۹، ۲۰). امروزه در دنیایی که روز به روز بر عوامل تنش زا در زندگی بشر افزوده می شود، در نتیجه افراد اضطراب بیشتری را تجربه کنند که با تأثیر منفی بر عملکرد فرد موجب کاهش رضایت و شادکامی می شود (۲۱، ۲۲).

دوره دانشجویی برای دانشجویان پر اهمیت و چالش برانگیز است که ویژگی های فردی دانشجویان از عوامل مهم و تأثیرگذار در رشد توسعه تفکر و عملکرد دانشجویان است این ویژگی ها که هر فرد در نتیجه رویارویی با موقعیت های گوناگون و برخورد با افراد مختلف، به آن مجهز می شود (۲۳). ساختار روانی^۱ افراد تحت تأثیر عوامل مختلفی مانند خانواده، اجتماع گروه همسالان و غیره قرار بوده و عواملی چون انگیزش^۲ و پیشرفت^۳، موفقیت^۴ و... را نیز تحت تأثیر خود قرار می دهد. پس می توان گفت یکی از مهم ترین عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی^۵ و شغلی، خصیصه های روانی^۶ افراد است (۲۴). پیشرفت های علمی و تکنولوژی در سال های اخیر، انسان ها را با انبوهی فزاینده از مسائل گوناگون مواجه ساخته است. کار، تحصیل و فشارهای روانی-اجتماعی از جمله مسائلی هستند که اغلب انسان ها در سنین جوانی و حتی بالاتر با آن مواجه اند، این مسائل با زندگی آنها آمیخته و به نوعی این فشارهای روانی، سلامت روان همه افراد را تهدید می کند (۲۵). بنابراین عامل موثر بر شادکامی دانشجویان، شاخص استحکام روانی است که بر نحوه پاسخ دهی فرد در شرایط بحرانی تأثیر می گذارد. در طی کارهای گسترده ای که بر روی شخصیت انجام شده است، ذهنیت محکم به عنوان

5- Educational Progress
6- Mental Characteristics
7 - Singh & Anand

1- Mental Structure
2- Motivation
3- Advancement
4- Exploit

نمره سرمایه روان شناختی ابتدا نمره هر خرده مقیاس به صورت جداگانه بدست آمد و سپس مجموع آن‌ها به عنوان نمره کل سرمایه روان شناختی محسوب می‌شود. نتایج تحلیل عاملی تأییدی حاکی از این بود که این آزمون دارای عوامل و سازه‌های مورد نظر سازندگان آزمون است؛ در حقیقت نتایج تحلیل عاملی روایی سازه آزمون را تایید کردند و مدل چهار عاملی برازش بهتری با داده‌ها داشته و با مدل نظری هم هماهنگی بیشتری دارد. اعتبار پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ $0/91$ گزارش کردند. قانع سنگ آتش و دیگران (۳۲) روایی این پرسشنامه را با استفاده از روایی محتوایی و روایی سازه تایید و اعتبار آنرا با استفاده از روش آلفای کرونباخ $0/84$ گزارش کردند. در پژوهش خسروشاهی و دیگران نیز اعتبار این پرسشنامه با آلفای کرونباخ و بازآزمایی یک ماهه به ترتیب $0/85$ و $0/79$ گزارش شده است. مطوری نیز اعتبار کل پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ $0/82$ و برای زیر مقیاس‌های خودکارآمدی $0/83$ ، امیدواری $0/81$ ، خوشبینی $0/79$ و تاب‌آوری $0/82$ گزارش کرده است. در پژوهش احمدی نیز ضریب اعتبار این پرسشنامه برای هریک از زیرمقیاس‌های امید، تاب‌آوری، خوشبینی و خودکارآمدی و کل پرسشنامه به ترتیب برابر $0/813$ ، $0/699$ ، $0/737$ ، $0/781$ و $0/892$ گزارش شده است. در این پژوهش نیز ضریب اعتبار این پرسشنامه برای هریک از زیرمقیاس‌های امید، تاب‌آوری، خوشبینی و خودکارآمدی و کل پرسشنامه به ترتیب برابر $0/817$ ، $0/722$ ، $0/773$ ، $0/710$ و $0/915$ محاسبه شد.

پرسشنامه استحکام روانی: پرسشنامه استحکام روانی^۴ دارای ۴۸ ماده و چهار بعد، شامل مبارزه‌جویی، تعهد، مهار (مهار هیجانی و، مهار زندگی)، اعتماد (اعتماد به توانایی‌های خود و اعتماد بین فردی)، دارد. ماده‌ها بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (۱=به شدت مخالف تا ۵=به شدت موافق) نمره‌گذاری و، با توجه به نمرات پاسخ‌دهندگان، برای هر زیرمقیاس یک نمره میانگین محاسبه می‌شود. کایسلر، پولمن و نیکولاس^۳ ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه را $0/92$ گزارش کردند که پنج تا از زیرمقیاس‌ها ضریب آلفای بین $0/69$ تا $0/80$ داشتند و زیرمقیاس مهار هیجانی نسبتاً پایین ($0/55$) داشت و با حذف دو ماده ۲۶ و ۳۴ آلفای این زیرمقیاس هم به ضریب $0/68$ رسید. نیکولاس، پولمن، لوی و بکخوسی^۴ برای سنجش روایی پرسشنامه از روایی سازه استفاده کرده‌اند، که وجود همبستگی معنادار بین نمره‌های پرسشنامه استحکام روانی و نمرات تصور از خود ($0/42$)، رضایت از زندگی ($0/56$) و خودکارآمدی ($0/68$) نشان‌دهنده روایی خوب پرسشنامه است. فاتحی دهقانی و یوسفی (۳۳) برای تعیین روایی ابزار از روش تحلیل عاملی تأییدی با استفاده از نرم‌افزار آموس استفاده شد. براساس شاخص‌های به دست آمده از تحلیل عاملی تأییدی ($\chi^2/df=1/76$)، $AGFI=0/910$ ، $GFI=0/93$ ، $CFI=0/92$ ، $RMSEA=0/04$ و $PCLOSE=0/85$ (نشانه‌دهنده برانزندی مناسب الگو با داده‌ها بود. نیکولاس و دیگران (۲۰۰۸) ضریب آلفای کرونباخ کل

در همین راستا این پژوهش به دنبال پاسخ به این سوال خواهد بود که سرمایه روان شناختی و استحکام روانی چه رابطه و نقشی در شادکامی دانشجویان دارند.

روش پژوهش

این پژوهش از نظر هدف، بنیادی و از نظر روش‌شناسی توصیفی از نوع همبستگی است. دانشجویان دانشگاه آزاد تهران واحد علوم تحقیقات که در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ مشغول به تحصیل جامعه آماری این پژوهش بود. بر اساس نظر کلاین در طرح‌های همبستگی تعداد افراد نمونه را می‌توان $2/5$ تا 5 برابر تعداد ماده‌ها در نظر گرفت که بر این اساس با توجه به وجود 128 ماده حداقل 320 آزمودنی نیاز است. به منظور اطمینان بیشتر حجم نمونه 400 نفر در نظر گرفته شد که از کفایت لازم برخوردار باشد. با توجه به شرایط حاکم بر جامعه و بیماری همه‌گیر کرونا، برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌برداری تصادفی استفاده شد. بدین ترتیب که پس از دریافت کد اخلاق و تایید پرسشنامه‌های ذکر شده در پژوهش (به شماره IR.IAU.SRB.REC.1399.194)،

پرسشنامه‌ها به صورت لینک اینترنتی تهیه شده، در گروه‌های مجازی دانشجویی دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات توزیع شد و از دانشجویان درخواست شد که با نهایت دقت به پرسشنامه پاسخ دهند، پس از حذف افرادی که شرایط ورود به پژوهش را نداشتند (تحصیلات غیر دانشگاهی و سن کمتر از ۱۸) و تکمیل شدن 402 پرسشنامه، جمع‌آوری داده‌ها متوقف شد. پیش از تحلیل نیز 22 پاسخنامه به دلیل مخدوش بودن نتایج (بی‌تفاوت بودن و پرت بودن داده‌ها) از تحلیل کنار گذاشته شدند که در نهایت 380 آزمودنی مورد تحلیل قرار گرفتند. با توجه به شرایط حاکم بر جامعه و بیماری همه‌گیر کرونا، برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌برداری تصادفی استفاده شد. بدین ترتیب که پس از دریافت کد اخلاق و تایید پرسشنامه‌های ذکر شده در پژوهش، پرسشنامه‌ها به صورت لینک اینترنتی تهیه شده، در گروه‌های مجازی دانشجویی دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات توزیع شد و از دانشجویان درخواست شد که با نهایت دقت به پرسشنامه پاسخ دهند، پس از حذف افرادی که شرایط ورود به پژوهش را نداشتند (تحصیلات غیر دانشگاهی و سن کمتر از ۱۸) و تکمیل شدن 402 پرسشنامه، جمع‌آوری داده‌ها متوقف شد.

ابزارها:

پرسشنامه سرمایه روان شناختی: برای سنجش سرمایه روانی از پرسشنامه سرمایه روان شناختی^۱ استفاده شد. این پرسشنامه از مقادیر استاندارد شده که به طور وسیعی برای ساختارهایی که امید، تاب‌آوری، خوشبینی و خودکارآمدی را می‌سنجند، مورد استفاده قرار گرفته است و قابلیت و اعتبار این خرده مقیاس‌ها نیز تایید شده است. این پرسشنامه شامل ۲۴ ماده است که هر خرده مقیاس شامل شش ماده است که آزمودنی به آنها در مقیاس پنج درجه‌ای (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) لیکرت پاسخ می‌دهد. برای بدست آوردن

⁴- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H.

¹- Psychological Capita Questionnaires (Pcq)

²- Mental Toughness Questionnaire 48 (Mtg48)

³- Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A.

تک عاملی است. آرگیل و لو اعتبار بازآزمایی ۰/۷۸ را پس از ۶ هفته و ۰/۶۷ را پس از ۵ ماه گزارش کردند. علی پور و نوربالا ضریب آلفای کرونباخ فهرست شادکامی آکسفورد را ۰/۹۸، اعتبار به روش دومینمه کردن ۰/۹۲، و اعتبار به روش بازآزمایی پس از ۳ هفته را ۰/۷۹ گزارش کردند. طبق بررسی علی پور و آگاه هریس (۳۴) آلفای کرونباخ برای کل فهرست برابر با ۰/۹۱ بود. همبستگی پیروسون بین فهرست شادکامی آکسفورد با فهرست افسردگی بک و زیرمقیاس‌های برونگردی و نوروزگرایی سیاهه شخصیت آیزنک به ترتیب برابر با ۰/۴۸، -۰/۴۵، و ۰/۳۹- بود که روایی همگرا و واگرایی فهرست شادکامی آکسفورد را تأیید کرد. در این پژوهش ضریب اعتبار این مقیاس با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹۴ به دست آمد.

برای تحلیل داده‌ها نخست از آزمون همبستگی پیروسون (SPSS 23) جهت بررسی رابطه متغیرهای پژوهش با یکدیگر و روش مدل‌یابی (Amos 23) برای تحلیل فرضیه‌های پژوهش استفاده شد.

یافته‌ها

پژوهش حاضر با هدف معادلات ساختاری سرمایه روان شناختی و استحکام روانی بر شادکامی دانشجویان انجام شد. بر اساس نتایج میانگین سنی گروه نمونه در گروه نمونه برابر ۳۶/۵۶ با انحراف استاندارد ۹/۸۶ بود که در دامنه سنی ۱۸ تا ۵۹ سال قرار داشتند. اغلب گروه نمونه (۶۶/۱ درصد) را افراد متأهل تشکیل داده و ۱۲۰ نفر (۳۱/۶ درصد) نیز افرای مجرد بودند. در گروه نمونه بیشترین فراوانی مربوط به دانشجویان کارشناسی (۵۸/۶ درصد) بوده و کمترین فراوانی در مقطع دکتری، ۲۵ نفر از گروه نمونه (۶/۷ درصد) بودند. نتایج حاصل از اجرای آزمون شادکامی آکسفورد، مقیاس تحمل ابهام، پرسشنامه سرمایه روان شناختی (امید، تاب‌آوری، خوشبینی و خودکارآمدی) و پرسشنامه استحکام روانی (مبارزه جویی، تعهد، مهارت و اعتماد) بین دانشجویان دانشگاه آزاد تهران واحد علوم تحقیقات به صورت میانگین، انحراف استاندارد، کمینه و بیشینه همراه با کجی و کشیدگی توزیع نمره‌های هر متغیر در جدول ۱ به نمایش در آمده است.

پرسشنامه را ۰/۸۷ و برای زیرمقیاس‌ها این ضریب را بین ۰/۵۸ تا ۰/۷۱ گزارش کردند. فاتحی دهقانی و یوسفی (۳۳) نیز از ضریب آلفای کرونباخ برای سنجش اعتبار پرسشنامه استحکام روانی استفاده شد و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ برای کل پرسشنامه و برای بعد تعهد، مبارزه جویی، مهارت هیجانی، مهارت زندگی، اعتماد به توانایی-های خود و اعتماد بین فردی به ترتیب ضرایب ۰/۷۴، ۰/۵۹، ۰/۵۰، ۰/۶۲، ۰/۷۱ و ۰/۵۹ به دست آمد. ضرایب به دست آمده با توجه به ماهیت سازه که معرف صفت ریز شخصیتی در انسان است، حاکی از مطلوبیت ضرایب اعتبار ابزار است. در این پژوهش نیز و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱۱ برای کل پرسشنامه و برای بعد مبارزه جویی، تعهد، مهارت و اعتماد به ترتیب ضرایب ۰/۷۲۱، ۰/۷۵۵، ۰/۷۶۱ و ۰/۷۶۸ به دست آمد.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد: پرسشنامه شادکامی آکسفورد دارای ۲۹ ماده است و میزان شادکامی فردی را می‌سنجد. پایه نظری این پرسشنامه تعریف آرگیل و کراسلند^۱ از شادکامی است (آن‌ها به منظور ارایه یک تعریف عملیاتی از شادکامی آن را سازه‌ای دارای سه بخش مهم دانسته‌اند: فراوانی و درجه عاطفه مثبت، میانگین سطح رضایت در طول یک دوره و نداشتن احساس منفی). این آزمون در سال ۱۹۸۹ توسط آرگیل، مارتین^۲ و کراسلند و براساس پرسشنامه افسردگی بک ساخته شده است. ۲۱ عبارت از عبارات این پرسشنامه از افسردگی بک گرفته شده و معکوس گردیده و یازده پرسش به آن اضافه شده است تا سایر جنبه‌های سلامت ذهنی را پوشش دهد، مانند آزمون افسردگی بک هر گویه پرسشنامه شادکامی دارای چهار گزینه است که آزمودنی باید بر طبق وضعیت فعلی خودش یکی از آن‌ها را انتخاب نماید. این آزمون شامل ۲۹ عبارت چهار گزینه‌ای است که در یک طیف لیکرتی صفر تا ۳ نمره‌گذاری می‌شود. جمع نمره‌های ماده‌های ۲۹ گانه، نمره کل مقیاس را تشکیل می‌دهد که دامنه آن از صفر تا ۸۷ بوده و نمره بالاتر نشانه شادکامی بیشتر است. نمره بهنجار این آزمون بین ۴۰ تا ۴۲ است. پژوهش نجفی و دیگران نشان داد ضریب آلفای کرونباخ و ضریب اعتبار بازآزمایی فهرست شادکامی آکسفورد در کل نمونه به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۷۹ بود. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی نشان داد که فهرست از شش عامل رضایت از زندگی، کارآمدی، احساس خوشی، حرمت خود، اجتماعی بودن و بهزیستی تشکیل شده است. نتایج تحلیل عاملی مرتبه دوم نشان داد که ساختار عاملی فهرست،

²- Martin, M.

¹- Argyle, M., & Crossland, J.

جدول ۱. خلاصه یافته‌های توصیفی شادکامی، سرمایه روان شناختی و استحکام روانی (n=۳۸۰)

متغیرها	M	SD	min	max	کجی	کشیدگی
شادکامی	۴۴/۷۷	۶/۵۰۱	۳۱	۶۵	۰/۴۰۰	۰/۰۹۹
امید	۱۶/۶۴	۳/۹۷۷	۷	۲۸	۰/۳۰۱	-۰/۲۵۹
تاب‌آوری	۱۷/۱۰	۳/۸۳۱	۸	۲۸	۰/۱۹۷	-۰/۱۰۶
خوش‌بینی	۱۶/۵۵	۳/۴۹۳	۸	۲۶	۰/۲۲۳	-۰/۳۶۸
خودکارآمدی	۱۵/۹۴	۳/۱۰۷	۸	۲۵	۰/۰۴۰	-۰/۰۲۷
مبارزه‌جویی	۲۲/۹۸	۴/۰۰۷	۱۰	۳۵	۰/۲۰۳	۰/۲۲۵
تعهد	۲۷/۹۷	۵/۵۳۷	۱۵	۴۵	۰/۴۳۷	-۰/۰۹۹
مهار	۳۸/۵۱	۷/۰۸۰	۲۴	۶۲	۰/۴۱۲	-۰/۰۸۰
اعتماد	۳۹/۵۴	۷/۰۸۷	۲۳	۶۱	۰/۳۸۹	-۰/۰۹۳

پس از اطمینان از برقراری مفروضه‌های آزمون همبستگی پیرسون به منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش، آزمون اجرا و به بررسی رابطه بین سرمایه روان شناختی (امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی) با شادکامی گروه نمونه پرداخته شد. نتایج حاصل از اجرای آزمون همبستگی پیرسون در جدول ۴-۴ گزارش شده است.

نتایج حاصل در جدول ۱ نشان می‌دهد میانگین شادکامی گروه نمونه برابر ۴۴/۷۷ است که در دامنه نمره متوسط ابزار است (دامنه صفر تا ۸۷ و نمره متوسط ۴۳/۵). در سرمایه روان شناختی نیز میانگین تاب‌آوری، امید، خوش‌بینی و خودکارآمدی به ترتیب برابر ۱۷/۱۰، ۱۶/۶۴، ۱۶/۵۵ و ۱۵/۹۴ بالاترین میانگین را داشتند. در استحکام روانی گروه نمونه میانگین مبارزه‌جویی، تعهد، مهار و اعتماد به ترتیب برابر ۲۲/۹۷، ۲۷/۹۷، ۳۸/۵۱ و ۳۹/۵۴ بود.

جدول ۲. ضرایب همبستگی سرمایه روان شناختی و شادکامی

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱- شادکامی	-			
۲- امید	۰/۵۴۵*	-		
۳- تاب‌آوری	۰/۵۳۵*	۰/۵۵۷*	-	
۴- خوش‌بینی	۰/۶۰۱*	۰/۶۴۱*	۰/۶۳۸*	-
۵- خودکارآمدی	۰/۵۴۵*	۰/۶۲۰*	۰/۵۷۳*	۰/۷۶۹*

*P<۰/۰۰۱

روان‌شناختی و شادکامی دانشجویان رابطه وجود دارد، را تایید می‌کند.

به منظور به بررسی رابطه بین استحکام روانی (مبارزه‌جویی، تعهد، مهار و اعتماد) با شادکامی گروه نمونه آزمون همبستگی پیرسون اجرا و نتایج حاصل از آن در جدول ۳ گزارش شده است.

بر اساس نتایج آزمون همبستگی پیرسون در جدول ۲ بین شادکامی با رگه شخصیتی امید ($r=۰/۵۴۵$ و $P<۰/۰۰۱$)، تاب‌آوری ($r=۰/۵۳۵$ و $P<۰/۰۰۱$)، خوش‌بینی ($r=۰/۶۰۱$ و $P<۰/۰۰۱$) و خودکارآمدی ($r=۰/۵۴۵$ و $P<۰/۰۰۱$) رابطه مثبت معنادار وجود دارد. این یافته فرضیه ویژه اول پژوهش مبنی بر این که بین سرمایه

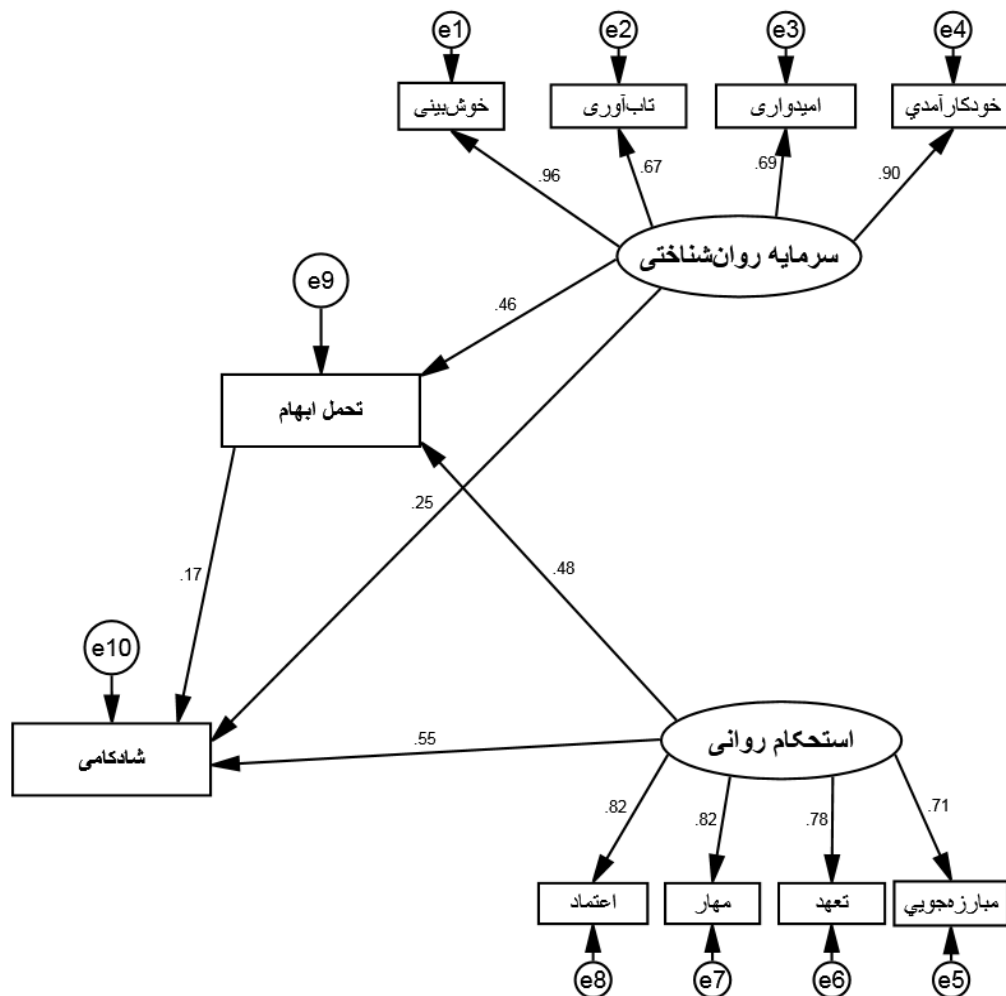
جدول ۳. ضرایب همبستگی استحکام روانی و شادکامی

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱- شادکامی	-			
۲- مبارزه‌جویی	۰/۵۲۶*	-		
۳- تعهد	۰/۵۸۴*	۰/۵۸۲*	-	
۴- مهار	۰/۶۳۵*	۰/۵۵۳*	۰/۶۴۲*	-
۵- اعتماد	۰/۶۳۱*	۰/۵۹۸*	۰/۶۲۷*	۰/۶۷۶*

*P<۰/۰۰۱

این یافته فرضیه ویژه دوم پژوهش مبنی بر این که بین استحکام روانی و شادکامی دانشجویان رابطه وجود دارد، را تایید می کند.

بر اساس نتایج آزمون همبستگی پیرسون در جدول ۳ بین شادکامی با مبارزه جویی ($r=0/526$ و $P<0/001$)، تعهد ($r=0/584$ و $P<0/001$) و مهار ($r=0/635$ و $P<0/001$) و اعتماد ($r=0/631$ و $P<0/001$)



شکل ۱. نمودار مسیرهای برازش یافته با مدل استاندارد

شاخص های برازش به دست آمده حاصل از آزمون مدل یابی برای رابطه ساختاری سرمایه روان شناختی و استحکام روانی با شادکامی در دانشجویان در جدول ۴ گزارش شده است.

جدول ۴. شاخص های برازش مدل تجربی پژوهش

شاخص	RMSEA	AGFI	GFI	NFI	CFI	χ^2/df	χ^2	df
مقدار	۰/۰۷۶	۰/۹۰۴	۰/۹۶۶	۰/۹۴۴	۰/۹۵۷	۲/۵۴۸	۵۸/۶۰۵	۲۳

پژوهش مبنی بر این که رابطه ساختاری سرمایه روان شناختی و استحکام روانی با شادکامی در دانشجویان از برازش مناسبی برخوردار است، تایید شد.

با توجه به شاخص های به دست آمده در مدل تجربی ارایه شده ($\chi^2/df=2/548$, $GFI=0/966$, $CFI=0/957$, $AGFI=0/904$, $NFI=0/944$, $RMSEA=0/076$) مدل از برازش مناسبی برخوردار است که بر این اساس فرضیه اصلی

جدول ۵. خلاصه یافته‌های آزمون مدل‌یابی

فرضیه‌ها (مسیرها)	تخمین استاندارد نشده	خطای استاندارد	مقدار بحرانی	تخمین استاندارد شده
خوش‌بینی ← سرمایه روان‌شناختی	۱/۰۰۰			۰/۹۵۷
تاب‌آوری ← سرمایه روان‌شناختی	۰/۷۷۴	۰/۰۵۳	۱۴/۶۳۹*	۰/۶۷۵
امید ← سرمایه روان‌شناختی	۰/۸۳۸	۰/۰۳۱	۲۷/۰۱۱*	۰/۶۸۶
خودکارآمدی ← سرمایه روان‌شناختی	۰/۸۱۷	۰/۰۵۵	۱۴/۸۳۰*	۰/۹۰۲
مبارزه‌جویی ← استحکام روانی	۱/۰۰۰		۵/۱۸۳*	۰/۷۱۵
تعهد ← استحکام روانی	۱/۵۰۳	۰/۱۱۸	۲۳/۷۵۵*	۰/۷۷۸
مهار ← استحکام روانی	۲/۰۲۷	۰/۱۵۵	۱۳/۰۷۵*	۰/۸۲۰
اعتماد ← استحکام روانی	۲/۰۲۸	۰/۱۵۲	۱۳/۳۲۵*	۰/۸۱۹
سرمایه روان‌شناختی ← شادکامی	۱/۷۵۹	۰/۴۲۴	۴/۱۵۴*	۰/۲۵۲
استحکام روانی ← شادکامی	۴/۴۳۷	۰/۵۹۴	۷/۴۶۹*	۰/۵۴۵

فرد از نظر روانی سالم تلقی شود کافی نیست (۳۸). شادکامی، دربرگیرنده چند مفهوم ذهنی مثل شادمانی، خشنودی، لذت و خوشایندی است که در برگیرنده ارزشیابی‌هایی مثل خشنودی از زندگی، هیجان، خلق مثبت و فقدان افسردگی و اضطراب است (۳۹). از این رو سلامت کل جامعه و افراد را می‌توان نتیجه تعامل وراثت، ویژگی‌های شخصیتی، عوامل اجتماعی، وضعیت اقتصادی اجتماعی و... دانست (۴۱) که در شرایط کنونی به دلیل مشکلات ناشی از بیماری کرونا فارغ از مشکلات بیماری و سلامتی ایجاد شده، ضروری است جامعه آمادگی مواجهه با چالش بسیار بزرگتر پس از پایان همه‌گیری است. زیرا مشکلات ناشی از ترس و وحشت از بیماری، همواره سلامت جامعه با مخاطره مواجه خواهد ساخت. بنابراین در این پژوهش به شناسایی و تعیین روابط ساختاری عوامل مرتبط با شادکامی دانشجویان پرداخته شد.

نتایج حاصل از آزمون همبستگی پیرسون نشان داد بین شادکامی با مؤلفه‌های تاب‌آوری، خوش‌بینی، امیدواری و خودکارآمدی از سرمایه روان‌شناختی رابطه مثبت وجود دارد. این یافته‌ها فرضیه ویژه اول پژوهش مبنی بر این که بین سرمایه روان‌شناختی و شادکامی دانشجویان رابطه وجود دارد، را تایید می‌کنند. این یافته با نتایج بسیاری از پژوهش‌های انجام شده همسو بود (۳۵،۳۶،۳۷،۴۱،۴۲،۴۳) و در جست‌جوی ادبیات نظری نتایجی ناهمسو یافت نشد. کان و گادانیچ (۴۴) نشان دادند شادکامی افراد بیشتر وابسته به عوامل درونی و فردی بود است. کارمونا-هالتی و دیگران در پژوهش خود نشان دادند که مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی (تاب‌آوری، خوش‌بینی، امیدواری و خودکارآمدی) به صورت مثبت در هیجان‌های مثبت بهبود عملکرد نقش دارند. ارشدی و دیگران (۳۷) در پژوهش خود نشان دادند سرمایه روان‌شناختی از پیشایندهای شادکامی است. در تبیین این یافته‌های می‌توان اظهار داشت که داشتن سطوح سرمایه روان‌شناختی بالا، فرد را قادر می‌سازد علاوه بر مقابله بهتر در موقعیت‌های تنیدگی‌زا، کمتر تحت تأثیر وقایع تنیدگی‌زای روزانه قرار بگیرد در نتیجه این گونه افراد شادکامی و سلامت روان‌شناختی بیشتری نیز دارند. سطوح

نتایج جدول ۵ حاصل از آزمون مدل‌یابی در مدل ارائه شده نشان می‌دهد که مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی و استحکام روانی معنادار هستند. نتایج نشان می‌دهد اثر مستقیم سرمایه روان‌شناختی بر تحمل ابهام ($C.R.=7/588$, $\beta=.455$, $P<.001$) و شادکامی ($C.R.=4/154$, $\beta=.252$, $P<.001$) به صورت مثبت معنادار است. افزون بر آن اثر مستقیم استحکام روانی نیز بر شادکامی ($C.R.=7/469$, $\beta=.454$, $P<.001$) به صورت مثبت معنادار است.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر در راستا ارتقای کیفیت زندگی و با هدف برداشتن گامی در راستای ارائه راهکارهای عملی مثبتی بر سرمایه روان‌شناختی و استحکام روانی، جهت ارتقای سطح شادکامی افراد به تبیین رابطه ساختاری سرمایه روان‌شناختی و استحکام روانی و نقش میانجی تحمل ابهام با شادکامی دانشگاه آزاد تهران واحد علوم تحقیقات پرداخت. داشتن بازخورد مثبت به خود، داشتن روابط مثبت و صمیمانه با دیگران، احساس استقلال عمل و داشتن نقش فعال در زندگی، احساس تسلط بر محیط، هدف‌دار بودن زندگی و احساس رشد مداوم (۳۵) از جمله ویژگی‌های بهزیستی است که جهت داشتن زندگی با کیفیت حائز اهمیت هستند. افراد در جنبه‌های مختلف زندگی پذیرش اجتماعی، داشتن روابط با افراد، صمیمیت، احساس کارآمدی، برخورداری از جایگاه‌های اجتماعی (۳۶) نیازمند بهزیستی هستند و عملکرد مطلوب یک جامعه مستلزم وضعیت مطلوب سلامت و بهداشت روانی (۳۷) افراد آن جامعه است. این در حالی است که شادکامی عامل پدید آورنده منافعی به مراتب بیشتر از احساس خوب داشتن است و افراد شادکام، سالم‌تر و بسیار موفق‌ترند و درگیری و تعهد اجتماعی بیشتری دارند که توجه ویژه به این موضوع در افراد جامعه را ضروری می‌سازد. هرچند اختلال‌های روانی و عصبی و تأثیر این اختلال‌ها در زندگی شخصی و اجتماعی افراد جامعه می‌تواند زمینه ساز کاهش عملکرد مثبت جامعه شوند. اما امروزه نبود اختلال روانی برای اینکه یک

زمینه‌ساز افزایش سطوح استحکام روانی دانشجویان را به دنبال داشته باشد که پیامد آن افزایش سطح شادکامی دانشجویان است. بر اساس یافته‌های این پژوهش پیشنهادهای زیر نیز برای مسئولان و ذینفعان مطرح می‌شود: آگاه‌سازی مدیران، برنامه ریزان، مسئولین اجرایی از نتایج این پژوهش و نقش و اهمیت متغیرهای شخصیتی، هیجانی و ارتباطی در ایجاد ظرفیت‌های جدید و تقویت شادکامی و بهزیستی به عنوان توانمندی‌های افراد جامعه در دوران همه‌گیری کرونا و پس از آن.

References

1. Diener, E., & Tay, L. (2017). A scientific review of the remarkable benefits of happiness for successful and healthy living. *Happiness: Transforming the development landscape*, 90-117.
2. Okulicz-Kozaryn, A. (2016). Happiness research for public policy and administration. *Transforming Government: People, Process and Policy*.
3. Diener, E. D. (2019). Diener. In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 1-4). Springer, Cham.
4. Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2009). Positive expectancies and mental health: Identifying the unique contributions of hope and optimism. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 548-556.
5. Diener, E., Seligman, M. E., Choi, H., & Oishi, S. (2018). Happiest people revisited. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 176-184.
6. Biswas-Diener, R., & Wiese, C. W. (2018). Optimal levels of happiness. *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
7. Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2021). Revisiting the sustainable happiness model and pie chart: can happiness be successfully pursued?. *The journal of positive psychology*, 16(2), 145-154.
8. Goldsmith, A. H., Darity Jr, W., & Veum, J. R. (2018). Race, cognitive skills, psychological capital and wages. In *Leading Issues in Black Political Economy* (pp. 185-198). Routledge.

بالای سرمایه روان‌شناختی، با طیف متنوعی از متغیرها، نظیر افزایش بهزیستی و توانمندی روان‌شناختی، بهبود در کارکردهای شغلی و اجتماعی مرتبط هستند در نتیجه کیفیت زندگی بالا را به دنبال دارد. در واقع افراد با سطوح بالای سرمایه روان‌شناختی از رشد وضعیت روان‌شناختی مثبت مطلوب برخوردار بوده و با داشتن اعتماد به خود (خودکارآمدی) برای به دست آوردن، مقابله کردن و تلاش برای دستیابی به موفقیت در تکالیف چالش برانگیز موفق‌تر عمل خواهند کرد (لوتانز و دیگران، ۲۰۱۵). در نتیجه افراد با سطوح بالای سرمایه روان‌شناختی در دستیابی به هدف موفق‌تر هستند، که این موفقیت و رضایت، شادکامی (۴۵، ۶) را در پی خواهد داشت. بنابراین، مقابله موثر با موقعیت‌های مشکل، خلاقیت و موفقیت بیشتر (۴۶، ۳) شادکامی بیشتر را برای افراد به ارمغان خواهد آورد. سرمایه روان‌شناختی یکی از مهمترین ویژگی‌هایی است که باعث سازگاری فرد در شرایط دشوار (۴۴، ۴۶) و بالا بردن کیفیت زندگی و شادکامی افراد است.

یافته‌های حاصل از آزمون همبستگی پیرسون نشان داد شادکامی با مؤلفه‌های تعهد، مبارزه‌جویی، مهار و اعتماد از استحکام روانی نیز رابطه مثبت دارد. این یافته‌ها فرضیه ویژه دوم پژوهش مبنی بر این که بین استحکام روانی و شادکامی دانشجویان رابطه وجود دارد، را تایید می‌کنند. این یافته با نتایج بسیاری از پژوهش‌های انجام شده همسو بود و در جست‌جوی ادبیات نظری نتایجی ناهمسو یافت نشد. تامپسون و دیگران نشان دادند فردی که دارای سطوح بالای استحکام روانی باشد به‌صورت فعالانه موقعیت‌ها را برای بارور کردن رشد شخصی خود پیگیری می‌کند. استحکام روانی افراد را در برابر اثرات مضر تنیدگی و اضطراب در شرایط دشوار و چالش‌انگیز یاری می‌کند تا عملکرد مطلوب و تعالی‌بخش داشته باشند. پژوهش‌ها نقش سرسختی و مؤلفه‌های استحکام روانی در مواجهه و مقابله با حوادث تنیدگی‌زا در بسیاری از پژوهش‌ها مورد تایید قرار داده‌اند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان بیان کرد که شادکامی ذهنی شامل مقوله‌های گسترده‌ای از قبیل پاسخ‌های هیجانی، حوزه‌های رضایت و قضاوت‌های کلی از زندگی است. در واقع شادکامی ریشه در نتایج فعالیت‌های ثمربخش، روابط رضایت‌بخش با دیگران، توانایی سازگاری با تغییرات و کنارآمدن با ناملایمت‌ها داشته و ترکیبی از احساس خوب و عملکرد موثر است. این در حالی است سطوح بالای استحکام روانی بیانگر اعتماد بالا به توانایی‌های خود است که حاکی از ایمان و اعتقاد فرد به نیروها و قابلیت‌های درونی خود است که در شرایط دشوار می‌تواند به آنها اعتماد کند.

بنابراین نتایج پژوهش نشان داد بین سرمایه روان‌شناختی و شادکامی دانشجویان رابطه وجود دارد، تقویت سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن (تاب‌آوری، خوش‌بینی، امیدواری و خودکارآمدی) می‌تواند زمینه‌ساز ارتقای شادکامی دانشجویان شود. بر این اساس آموزش‌های مرتبط با این متغیرها در دوران تحصیل می‌تواند شادکامی و کیفیت زندگی افراد را در سنین بالاتر ارتقاء دهد. همچنین نتایج این پژوهش نشان داد بین استحکام روانی و شادکامی دانشجویان رابطه مثبت وجود دارد، بر این اساس آموزش‌های مرتبط با ارتقای ویژگی‌های تعهد، مبارزه‌جویی، مهار و اعتماد می‌تواند

17. Wu, C. M., & Chen, T. J. (2018). Collective psychological capital: Linking shared leadership, organizational commitment, and creativity. *International Journal of Hospitality Management*, 74, 75-84.
18. Diener, E., Kesebir, P., & Tov, W. (2009). Happiness.
19. McGuirk, L., Kuppens, P., & Kingston, R. Bastian. B.(2017).“Does a Culture of Happiness Increases Rumination over Failure?”.
20. Steptoe, A. (2019). Happiness and health. *Annual review of public health*, 40, 339-359.
21. Johansson, M., & Ölund, A. (2017). Thinking about thinking: A study of anxiety, neuroticism and Need for Cognition.
22. Myers, D. G., & Diener, E. (2018). The scientific pursuit of happiness. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 218-225.
23. Ward, C. J., Tonndorf, R., Eustes, A., Auad, M. L., & Davis, E. W. (2020). Efficacy of Gold Photothermal-Activated Shape Memory Polyurethane. *Journal of Nanomaterials*, 2020.
24. Pickett, J. T., & Bushway, S. D. (2015). Dispositional sources of sanction perceptions: Emotionality, cognitive style, intolerance of ambiguity, and self-efficacy. *Law and Human Behavior*, 39(6), 624.
25. Jamali, Makkah; Nowruzi, Azita and Tahmasebi, Rahim. (1392). Factors affecting academic self-efficacy and its relationship with academic success in students of Bushehr University of Medical Sciences in 2012-2013. *Journal of Education in Medical Sciences*, 13 (8), 629-641.
26. Ziadni, M. S., Jasinski, M. J., Labouvie-Vief, G., & Lumley, M. A. (2017). Alexithymia, defenses, and ego strength: cross-sectional and longitudinal relationships with psychological well-being
9. De Clerq, D., Bouckenooghe, D., & Raja, U. (2019). A Person-Centered, Latent Profile Analysis of Psychological Capital. *Australian Journal of Management*, 44(1).
10. Çavuş, M. F., & Gökçen, A. (2015). Psychological capital: Definition, components and effects. *British Journal of Education, Society and Behavioural Science*, 5(3), 244-255.
11. You, J. W. (2016). The relationship among college students' psychological capital, learning empowerment, and engagement. *Learning and Individual Differences*, 49, 17-24.
12. Bitmiş, M. G., & Ergeneli, A. (2015). How psychological capital influences burnout: the mediating role of job insecurity. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 207, 363-368.
13. Lee, C. H & Chu, K. K. (2016). Understanding the effect of positive psychological capital on hospitality intern's creativity for role performance. *International Journal of Organizational Innovation (Online)*, 8(4), 213.
14. Newman, A., Nielsen, I., Smyth, R., & Hirst, G. (2018). Mediating role of Psychological capital in the relationship between social support and wellbeing of refugees. *International Migration*, 56(2), 117-132.
15. Georgiou, K., & Nikolaou, I. (2019). The influence and development of psychological capital in the job search context. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 19(3), 391-409.
16. Hargrove, D., Caza, A., & McCarter, M. W. (2019, July). Third-Party Effects of Psychological Capital: Observer Attributions and Responses. In *Academy of Management Proceedings (Vol. 2019, No. 1, p. 18119)*. Briarcliff Manor, NY 10510: Academy of Management.

- Journal of Developmental Psychology: Iranian Psychologists, 3 (12), 298-287.
- Johnson, K. L. (2020). Exploring the Relationship Between Mental Toughness and Self-Compassion in the Context of Sport Injury: A Mixed Methods Approach (Doctoral dissertation, University of Saskatchewan).
35. Turan, M. B., Bahadir, Z., & Certel, Z. (2015). The relationship with the personal qualities of ability about conflict resolution of physical education and sport teacher candidates. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 174, 3390-3396.
36. Arshadin, Ferdowsi Zadeh, Nisi A. (1398). Design and test a pattern of some anticipation of happiness at work. *Career and Organizational Counseling*, 14 (56), 292-271.
37. Bharadwaj, P., Pai, M. M., & Suziedelyte, A. (2020). Mental health stigma. *Economics Letters*, 159, 57-60.
38. Jebb, A. T., Tay, L., Diener, E., & Oishi, S. (2018). Happiness, income satiation and turning points around the world. *Nature Human Behaviour*, 2(1), 33-38.
39. McGeown, S., St. Clair-Thompson, H., & Putwain, D. W. (2018). The development and validation of a mental toughness scale for adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 36(2), 148-161.
40. Jazayeri, S. H., Delavar A., Drataj F. (1397). Relationship between personality traits, emotional intelligence, attachment style and voluntary activities with the level of happiness of working women. *Journal of Scientific Research*, 20 (3), 67-82.
41. Farhadi, M., Mohagheghi, H., Abdullahi Moqaddam, M. And Hassanvand, f. (۱۳۹۵). Designing a model to explain happiness based on coping styles with stress and resilience in students of Farhangian University of Hamadan and depression. *Journal of happiness studies*, 18(6), 1799-1813.
27. Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., & Mallet, C. J. (2014). Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(3), 281-292.
28. Desai, M. (2010). Hardiness as predictor of mental health in woman executives. *Amity Institute of Behavioral & Allied Sciences (AIBAS). Amity Univ Rajasthan (AUR) J*, 5(6), 35-45.
29. Green, S., Grant, A. M., & Rynsaardt, J. (2020). Evidence-based life coaching for senior high school students: Building hardiness and hope. *Coaching Researched: A Coaching Psychology Reader*, 257-268.
30. Kelly, W. E., & Daughtry, D. (2018). A shorter short version of Barron's Ego Strength Scale. *College Student Journal*, 52(2), 227-231.
31. Singh, N., & Anand, A. (2015). Ego-strength and self-concept among adolescents: A study on gender differences. *International Journal of Indian Psychology*, 3, 46-54.
32. Convinced fire stone, Asma; Mirzazadeh, Zahra Sadat; Azimzadeh, Seyed Morteza and Abdolmaleki, Hossein. (1394). Investigating the role of psychological capital on social capital of physical education students in Mashhad universities, *Journal of Applied Research in Sports Management*, 4 (3), 106-91.
33. Fatehi Dehaghani, Amir Abbas and Yousefi, Farideh. (1396). The mediating role of psychological stability in the relationship between parenting practices and existential crystallization. *Journal of Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 14 (54), 120-107.
34. Alipour, Ahmad and Agah Harris, Mojgan. (1386). Validity and validity of the Oxford Happiness Index in Iranians.

Province. *Journal of Educational Psychology*, 12 (41), 184-163.

42. Freire, T., & Ferreira, G. (2019). Do I need to be positive to be happy? Considering the role of self-esteem, life satisfaction, and psychological distress in Portuguese adolescents' subjective happiness. *Psychological Reports*, 0033294119846064.

43. Kun, A., & Gadanecz, P. (2019). Workplace happiness, well-being and their relationship with psychological capital: A study of Hungarian Teachers. *Current Psychology*, 1-15.

44. Helliwell, J. F., Huang, H., Wang, S., & Norton, M. (2020). Social environments for world happiness. *World Happiness Report 2020*, 1, 13-45.

45. Etikariena, A. (2018). The effect of psychological capital as a mediator variable on the relationship between work happiness and innovative work behavior. *Diversity in Unity: Perspectives from Psychology and Behavioral Sciences*, 23, 379-386.