



چهارمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت نگر

اسفند ماه ۱۳۹۶

پیش بینی خودکارآمدی مقابله با مشکلات براساس ابعاد امیدواری و بهزیستی ذهنی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان

آناهیتا بحرینی زاده

عضو هیأت علمی گروه روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان، کرمان، ایران

• پست الکترونیک نویسنده‌ی مسئول: romina.radan@yahoo.com

• شماره تماس نویسنده مسئول: ۰۹۱۳۳۹۵۴۵۲۳

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی خودکارآمدی مقابله با مشکلات براساس ابعاد امیدواری و بهزیستی ذهنی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان انجام گرفته است. **روش:** روش پژوهش توصیفی- همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان برابر با ۱۴۱۰۰ نفر (۷۴۷۰ پسر و ۶۶۳۰ دختر) در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بود که براساس فرمول کوکران ۳۷۴ نفر از این دانشجویان (۱۹۶ پسر و ۱۷۸ دختر) به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه‌های استاندارد خودکارآمدی مقابله با مشکلات چسنی و همکاران (۲۰۰۶)، امیدواری اشنايدر (۲۰۰۲) و بهزیستی ذهنی کی‌یز و ماگیارمو (۲۰۰۳) بود. روایی محتوایی پرسشنامه‌ها طبق نظر متخصصان و پایایی آنها با آزمون آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۴ و ۰/۸۴ مورد تأیید قرار گرفته است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی (آزمون‌های همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیری استفاده شد. **یافته‌ها:** یافته‌های پژوهش نشان داد که ابعاد امیدواری (تفکر عاملی و راهبردها) توانسته‌اند ۲۴/۸ درصد واریانس خودکارآمدی مقابله با مشکلات را پیش‌بینی

کنند ($P \leq 0/05$). همچنین، ابعاد بهزیستی ذهنی (بهزیستی هیجانی مثبت و منفی، بهزیستی روان‌شناختی و بهزیستی اجتماعی) توانسته‌اند ۴۴/۶ درصد از واریانس خودکارآمدی مقابله با مشکلات را پیش‌بینی کنند ($P \leq 0/05$). نتیجه‌گیری: نتایج این پژوهش نشان داد دانشجویانی که امیدواری و بهزیستی ذهنی بالایی دارند، از باورهای خودکارآمدی بالاتری برای مقابله با مشکلات برخوردارند.

کلمات کلیدی: خودکارآمدی، خودکارآمدی مقابله با مشکلات، امیدواری، بهزیستی ذهنی، دانشجویان

مقدمه

یکی از گرایش‌های جدید روان‌شناسی که در اواخر سده بیستم میلادی پا به عرصه وجود نهاده، روان‌شناسی مثبت‌نگر^۱ است که هدف نهایی خود را شناسایی سازه‌ها و شیوه‌هایی می‌داند که بهزیستی و شادکامی انسان را به‌دنبال دارد. روان‌شناسی مثبت تلاش می‌کند که توجه خود را فقط به مشکلات روانی متمرکز نکند و بیشتر بر جنبه‌های مثبت زندگی تأکید می‌کند. بنابراین، عواملی که موجب سازگاری هرچه بیشتر فرد با نیازها و تهدیدهای زندگی می‌شوند، اساسی‌ترین سازه‌های مورد پژوهش این رویکرد هستند [۱]. خودکارآمدی^۲، یکی از سازه‌های مهم در نظریه شناختی-اجتماعی بندورا^۳ است که به معنای اطمینان و باور فرد نسبت به توانایی‌های خود در کنترل افکار، احساس‌ها، فعالیت‌ها و نیز عملکرد مؤثر در موقعیت‌های استرس‌زا می‌باشد [۲]. خودکارآمدی مقابله با مشکلات^۴، باور فرد در مورد توانایی‌های مربوط به مقابله با استرس‌ها و مشکلات است که از طریق چهار فرایند (شناخت، انگیزش، محرک نفسانی و انتخاب محیط) بر رفتار فرد تأثیر می‌گذارد. این فرایندها ممکن است سبب بهبود یا ثبات استرس‌های روانی باشند [۳]. مدیریت کردن موقعیت‌های متغیر، مبهم، غیرقابل پیش‌بینی و استرس‌زا مستلزم داشتن باورهای خودکارآمدی مقابله‌ای است [۱]. ادراک فرد از خودکارآمدی مقابله‌ای خود در هنگام رویارویی با چالش‌ها و تهدیدهای زندگی بر تفکر، انگیزش، رفتار و عملکرد فرد تأثیر قابل ملاحظه‌ای دارد. به طور کلی، رفتار فرد در شرایطی که به توانمندی‌های خویش مطمئن است، با رفتار در موقعیت‌هایی که در آنها احساس عدم امنیت و فقدان صلاحیت می‌کند، متفاوت است [۴]. از این‌رو، افراد با خودکارآمدی مقابله‌ای بالا به دلیل به کارگیری تلاش مضاعف و اصرار بر حل مسایل، از سرزندگی بیشتری برخوردارند. به همین دلیل، در دهه‌های اخیر توجه سازمان‌های آموزشی به ارتقای سلامت روانی محیط دانشگاه به عنوان یکی از مهم‌ترین جنبه‌های توسعه و بهسازی نیروی انسانی جلب شده است [۲].

سازه‌های امیدواری^۵ و بهزیستی ذهنی^۱ نیز از جمله ویژگی‌های مثبتی هستند که در حیطه روان‌شناسی مثبت مطرح هستند [۵]. امیدواری و احساس بهزیستی ذهنی رابطه نزدیکی با یکدیگر دارند. امید، نیرویی

1. Positive Psychology

2. Self-efficacy

3. Bandura

4. Coping Self-efficacy

5. Hope