

پیش بینی بهزیستی روان شناختی از طریق مولفه های خودکارآمدی سرسختی روان شناختی و حمایت اجتماعی ادراک شده

محمد رضا نجد^۱، محمد رضا مصاحبی^۲

و حمید آتش پور^۳

بهزیستی روانی، شامل دریافت های فرد از میزان هماهنگی بین هدف های معین و ترسیم شده با پیامدهای عملکردی است که در فرایند ارزیابی های مستمر به دست می آید و به رضایت درونی و نسبتا پایدار در توالی زندگی منتهی می شود. هدف پژوهش حاضر، پیش بینی بهزیستی روان شناختی دانش آموزان پسر از طریق مولفه های خودکارآمدی و سرسختی روان شناختی و حمایت اجتماعی ادراک شده بود. بدین منظور، طی یک پژوهش توصیفی مبتنی بر رگرسیون، ۳۰۰ دانش آموزان پسر به شیوه ی نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای از مدارس شهر اصفهان انتخاب و از نظر خودکارآمدی سرسختی روان شناختی، حمایت اجتماعی ادراک شده و بهزیستی روان شناختی مورد آزمون قرار گرفتند. تحلیل رگرسیون گام به گام یافته ها نشان داد که بین خودکارآمدی، سرسختی روان شناختی و حمایت اجتماعی ادراک شده با بهزیستی روان شناختی، رابطه ی مثبت و معنادار وجود دارد و متغیرهای پیش بین، قادرند تغییرات بهزیستی روان شناختی دانش آموزان پسر را پیش بینی کنند. براساس این داده ها، افرادی که خودکارآمدی، سرسختی روان شناختی و حمایت اجتماعی ادراک شده بالایی دارند از بهزیستی روانی بالایی برخوردارند.

واژه های کلیدی: بهزیستی روان شناختی، خودکارآمدی، سرسختی روان شناختی، حمایت اجتماعی ادراک شده

مقدمه

ریف (۱۹۹۵)، بهزیستی روان شناختی را چیزی فراتر از شادمانی و رضایت عنوان کرد که دارای شش بعد پذیرش خود^۴، روابط مثبت با دیگران^۲، خود مختاری^۳، تسلط بر محیط^۴، زندگی هدفمند^۵ و رشد شخصی^۶ است (ریف و سینگر، ۲۰۰۶). او بهزیستی روان شناختی را تلاش برای کمال در جهت تحقق

۱. دپارتمان روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان، اصفهان، ایران (نویسنده ی مسوول). ajd.cloudy@yahoo.com.

۲. دپارتمان روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان، اصفهان، ایران.

۳. دپارتمان روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان، اصفهان، ایران.

1. self – acceptance
2. positive relations

3. otonomy
4. environmental mastery

5. purposeful life
6. personal growth

توانایی های بالقوه واقعی فرد می داند. در این دیدگاه بهزیستی به معنای تلاش برای استعلا و ارتقا است که در تحقق استعدادها و توانایی های فرد متجلی می شود (وازکویز، هرواس، راهوناوگومز، ۲۰۰۹؛ معین زاده و کومار، ۲۰۱۰؛ دی، هانسون، مت بی، پروکتور و وود، ۲۰۱۰). بیسون (۲۰۰۸) معتقد است بهزیستی روان شناختی، مفهوم وسیعی است که به شرایط زندگی خوب یا رضایتبخش مربوط می شود، حالتی که با سلامتی، شادی و موفقیت مشخص می شود. این موضوع به عملکرد نوجوانان در سطح بالایی از سازگاری عاطفی و رفتاری باز می گردد. بهزیستی، اشاره به حسی از سلامتی دارد که شامل ارزش های شناختی افراد از زندگی می شود. آنها، شرایط خود را که به انتظارات، ارزش ها و تجارب قلبی شان وابسته است، ارزش گذاری می کنند (دینر، اویشی و لوکاس، ۲۰۰۳).

خودکارآمدی، از جمله متغیرهای مرتبط با بهزیستی روان شناختی و یک مجموعه ی متمایز از باورهای مربوط به حیطه های مختلف عملکرد، شامل خود نظم بخشی فرآیندهای فکری، انگیزش و حالات هیجانی و فیزیولوژیکی است. در نظام بندورا، منظور از خود کارآمدی، احساس شایستگی کفایت و قابلیت در کنار آمدن با زندگی است که برآورده کردن و حفظ معیارهای عملکرد، باعث افزایش آن می شود و ناکامی در برآوردن و حفظ این معیارها، آن را کاهش می دهد. بندورا خودکارآمدی را ادراک فرد از درجه ی کنترلی می داند که بر زندگی دارد (شولتز و شولتز، ۲۰۰۸).

سرسختی روان شناختی نیز از متغیرهای مرتبط با بهزیستی است. کوباسا (۱۹۷۹) سرسختی را یک ویژگی شخصیتی می داند که در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی به عنوان یک منبع مقاومت و سپر محافظ عمل می کند. سرسختی، باوری است که مطابق با آن، تغییر جنبه ای عادی در زندگی و فرصتی برای رشد و یادگیری بیشتر فراهم می سازد (اربس، کوهلی، فرر- آورباچ، بری و همکاران، ۲۰۱۱). پژوهش کرولی، هایسلپ و هابی (۲۰۰۳) حاکی از ارتباط سخت رویی با راهبردهای سازگاری و رضایت از زندگی است. نیری و ایوبی (۲۰۱۱) نشان داده اند که نمره ی کلی سرسختی روان شناختی و مولفه ی کنترل، توان پیش بینی بهزیستی روان شناختی را دارند. صالحی و بشارت (۲۰۱۰) نشان دادند که سرسختی روان شناختی با سلامت روان رابطه دارد. تحقیقات استادینگر، دورنر و میکلا (۲۰۰۵)؛ فرانسیس (۲۰۰۶) و کاپرا و استکا (۲۰۰۵) نیز نشان داد که احساس کنترل داشتن بر وقایع و خودکارآمدی بالا، موجب بالا رفتن سطح بهزیستی روانی و رضایت از زندگی می شود.

متغیر دیگری که با بهزیستی روان شناختی رابطه دارد، حمایت اجتماعی ادراک شده است. منظور از حمایت اجتماعی، قابلیت و کیفیت ارتباط با دیگران است که منابعی را در مواقع مورد نیاز فراهم

می کند و باعث می شود فرد احساس مراقبت، دوست داشته شدن، عزت نفس و ارزشمند بودن کرده و احساس کند که در بخشی از شبکه ی وسیع ارتباطی قرار دارد و بتواند در برابر عوامل تنیدگی زا به خوبی مقابله نماید (وان لیون، پاست، وان اسپک، واندرود، گروت، ۲۰۱۰). از نظر ماریا (۲۰۰۸) حمایت اجتماعی و سبک دلبستگی ایمن، سلامت روانی را پیش بینی می کنند. تبادل حمایت اجتماعی دو جانبه و متعادل در روابط، باعث بهبود سلامت و رضایتمندی از زندگی می شود (سنر، ۲۰۱۱). بهزیستی روان شناختی، جنبه ی مثبت سلامت روان به شمار می رود. بنابراین، شناخت عواملی که با بهزیستی روان شناختی رابطه دارد، می تواند به این حوزه کمک کند.

روش

این پژوهش، پژوهشی توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه ی آماری پژوهش، شامل دانش آموزان پسر شهر اصفهان بود که از این جامعه، ۳۰۰ نفر به صورت نمونه گیری خوشه ای انتخاب و با پرسشنامه های خودکارآمدی^۱، سرسختی روان شناختی^۲ و حمایت اجتماعی^۳ و بهزیستی روان شناختی^۴ مورد آزمون قرار گرفتند.

پرسشنامه ی خودکارآمدی، توسط شرر و مادوکس (۱۹۸۲) ارایه شده و ۲۳ ماده و دو زیر مقیاس خودکارآمدی کلی و خودکارآمدی اختصاصی دارد. یکی مربوط به خودکارآمدی تصویری فرد به صورت عمومی و دیگری به خودکارآمدی اختصاصی یعنی تصور فرد از توانایی خود برای مواجهه با موقعیت های خاص مربوط می شود. سوالات این پرسشنامه در یک طیف پنج گزینه ای تنظیم شده است. شرر و همکاران (۱۹۸۲) آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۸۶ گزارش کرده اند. نجفی و فولادوند (۲۰۰۷) پایایی این مقیاس را از طریق الفای کرونباخ ۰/۸۸ و اعتبار سازه آن از طریق همبستگی با عزت نفس برابر ۰/۶۱ گزارش کرده اند.

پرسشنامه ی سرسختی روان شناختی، توسط پولتی، بارتون، رابرت، یوگراند و همکاران (۱۹۸۹) ارایه شده و شامل ۴۵ سوال است که توسط خراسانی و عبادی، ترجمه و هنجاریابی شده است (مرحمتی، ۲۰۰۷). این آزمون سه خرده مقیاس تعهد، کنترل و مبارزه جویی دارد. ضریب اعتبار همزمان سرسختی روان شناختی توسط آزمون کوباسا برای متغیر تعهد ۰/۴۸، متغیر کنترل ۰/۳۵ و مبارزه جویی ۰/۳۸ گزارش شده است. ضریب همسانی درونی سرسختی روان شناختی برای تعهد ۰/۶۶، کنترل ۰/۸۲ و

1.self-efficacy Questionnaire
2.hardiness Questionnaire

3.social support Questionnaire
4.Ryff psychological well-being scale

مبارزه جویی ۰/۶۲ بوده است و پایایی کل مقیاس سرسختی روان شناختی ۰/۸۵ و نتایج بازآزمایی آن ۰/۷۴ گزارش شده است (ابوالقاسمی و نریمانی، ۲۰۰۵).

پرسشنامه ی حمایت اجتماعی، توسط واکس، فیلیس، هلی، تامسون، ویلیامز واستوارت تهیه شده است (مرادزاده، ۲۰۰۶). این مقیاس، دارای ۲۳ سوال و ۳ خرده مقیاس خانواده، دوستان و سایرین است. ناخدا ناک (۱۹۹۹) ضرایب پایایی این پرسشنامه را در سه روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶، تنصیف ۰/۵۵ و گاتمن ۰/۸۴ محاسبه نموده است. همچنین در تحقیق حیدری و جعفری (۲۰۰۹) برای تعیین پایایی مقیاس حمایت اجتماعی از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شده است که برای کل مقیاس به ترتیب ۰/۹۱ و ۰/۸۸ بوده و حاکی از ضرایب مطلوب مقیاس یاد شده است.

پرسشنامه ی بهزیستی روان شناختی ریف، مشتمل بر ۸۴ سوال است که توسط ریف (۱۹۸۹) ساخته شده است. سوالات این مقیاس روی یک طیف ۶ درجه ای تنظیم شده است. این مقیاس پذیرش خود تسلط محیطی، روابط مثبت با دیگران، هدف در زندگی، رشد فردی و استقلال را ارزیابی می کند. در پژوهش شکری و کدیور (۲۰۰۸) میزان پایایی این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ بدست آمده که به ترتیب ابعاد فوق ۰/۷۷، ۰/۷۷، ۰/۷۴، ۰/۷۵، ۰/۷۲ و ۰/۶ حاصل شده است.

در پژوهش حاضر، داده های حاصل از اجرای پژوهش از طریق ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام با استفاده از شانزدهمین ویرایش نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل شد.

یافته ها

در جدول ۱، مولفه های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه ارایه شده است.

جدول ۱. شاخص های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیرها	M	Sd	متغیرها	M	sd
حمایت	۹/۶	۱/۸۹	خود	۶۳/۸۳	۵/۴۸
اجتماعی	۹/۶	۱/۹۷	کارآمدی	۲۶/۲۷	۴/۷۷
ادراک شده	۱۰/۹۵	۱/۹۶	روابط مثبت	۴۴/۰۱	۶/۶۹
تعهد	۴۳/۱۵	۵/۳۸	خودمختاری	۵۰/۱۸	۵/۹۳
سرسختی روان	۴۳/۹۵	۵/۳۶	شناختی	۴۳/۸۸	۵/۳۴
شناختی	۳۵/۱	۴/۴۲	زندگی هدفمند	۵۲/۰۵	۶/۶۲
چالش پذیری			رشد فردی	۴۶/۲۲	۵/۴۳

جدول ۲، نشان می دهد که متغیرهای خودکارآمدی و سرسختی روان شناختی و حمایت اجتماعی ادراک شده با بهزیستی روان شناختی، رابطه ی مثبت و معنادار وجود دارد ($P < 0.01$ و 0.05). براساس نتایج جدول ۳، ابعاد احساس خودکارآمدی در یک گام پیش بینی کننده ی روابط مثبت بوده است و خودکارآمدی عمومی، ۱/۴ درصد از واریانس روابط مثبت را تبیین می کند.

جدول ۲. همبستگی درونی بین متغیرهای پژوهش

۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۰/۱۴۸*	۰/۰۹۷	۰/۱۲*	۰/۱۲۶*	۰/۲۴۹**	۰/۱۶۹*	۰/۶۲	۰/۱۰۵	پذیرش خود
۰/۱۹**	۰/۱۴*	۰/۱۹**	۰/۰۶۵	۰/۱۴۹**	۰/۱۲۴**	۰/۰۵۵	۰/۱۱۷*	روابط مثبت
۰/۰۰۲	۰/۰۶۶	۰/۰۱۹	۰/۱۲۴*	۰/۱۶۸**	۰/۱۷۴**	۰/۰۹۶	۰/۱۰۹	خودمختاری
۰/۲۰۴**	۰/۱۷*	۰/۱۹**	۰/۱۷۵**	۰/۳۰۱**	۰/۲۱**	۰/۰۹۲	۰/۱۹۴**	تسلط محیطی
۰/۱۶۹**	۰/۲۱**	۰/۰۷۲	۰/۲۵۲**	۰/۲۹۳**	۰/۳۳۸*	۰/۱۲۴*	۰/۱۹۹**	زندگی هدفمند
۰/۰۷۵	۰/۱۰۴	۰/۰۷۸	۰/۲۳**	۰/۲۷**	۰/۲۶۶**	۰/۰۹۲	۰/۰۰۸	رشد فردی

خودکارآمدی اختصاصی؛ ۲ = خودکارآمدی عمومی؛ ۳ = تعهد؛ ۴ = کنترل درونی؛ ۵ = چالش پذیری؛ ۶ = حمایت دوستان؛ ۷ = حمایت خانواده؛ ۸ = حمایت دیگران. * معنی داری در سطح ۰/۰۵، ** معنی داری در سطح ۰/۰۱

ابعاد احساس خودکارآمدی در یک گام، پیش بینی کننده ی تسلط بر محیط بوده است. ضریب همبستگی چندگانه ۰/۱۹۴ بوده و خودکارآمدی اختصاصی، ۳/۸ درصد از واریانس تسلط بر محیط را تبیین می کند. ابعاد احساس خودکارآمدی در یک گام، پیش بینی کننده ی زندگی هدفمند بوده است. ضریب همبستگی چندگانه ۰/۱۹۹ بوده و خودکارآمدی اختصاصی، ۳/۹ درصد از واریانس زندگی هدفمند را تبیین می کند و زیرمؤلفه های احساس خودکارآمدی قادر به پیش بینی پذیرش خود، خودمختاری و رشد فردی نبوده است. براساس نتایج جدول ۳، ابعاد سرسختی روان شناختی در یک گام پیش بینی کننده پذیرش خود بوده است. ضریب همبستگی چندگانه ۰/۲۴۹ بوده و کنترل بیرونی، ۶/۲ درصد از واریانس پذیرش خود را تبیین می کند. ابعاد سرسختی روان شناختی در یک گام پیش بینی کننده ی روابط مثبت بوده است. ضریب همبستگی چندگانه ۰/۲۴۹ بوده و کنترل بیرونی، ۶/۲ درصد از واریانس روابط مثبت را تبیین می کند. ابعاد سرسختی روان شناختی در دو گام پیش بینی کننده خودمختاری بوده است. ضریب همبستگی چندگانه در گام اول و دوم به ترتیب ۰/۱۷۴ و ۰/۲۱۱ بوده و تعهد و کنترل بیرونی ۴/۵ درصد از واریانس خودمختاری را تبیین می کند. ابعاد سرسختی روان شناختی در دو گام، پیش بینی کننده ی تسلط بر محیط بوده است. ضریب

جدول ۳. نتایج رگرسیون برای پیش بینی بهزیستی روان شناختی از طریق خودکارآمدی و سرسختی

روان شناختی							
T	Beta	B	متغیرهای پیش بین	R ²	R	گام	متغیرهای ملاک
**۲۲/۴۳	۰/۱۴۷	۴۸/۳۴	ضریب ثابت	۰/۰۱۴	۰/۱۱۷	۱	روابط مثبت
**۲/۰۴		۰/۱۶۵	خودکارآمدی ع				
**۲۹/۱۹	۰/۱۹۴	۴۹/۶	ضریب ثابت	۰/۰۳۸	۰/۱۹۴	۱	تسلط بر محیط
**۳/۴۲		۰/۲۱۷	خودکارآمدی ا				
**۲۸/۲	۰/۱۹۹	۵۹/۲۹	ضریب ثابت	۰/۰۳۹	۰/۱۹۹	۱	زندگی هدفمند
**۳/۴۹		۰/۲۷۵	خودکارآمدی ع				
**۱۴/۰۹	۰/۲۴۹	۳۳/۲	ضریب ثابت	۰/۰۶۲	۰/۲۴۹	۱	پذیرش خود
**۴/۴۴		۰/۲۳۸	کنترل درونی				
**۱۰/۶۱	۰/۲۴۹	۳۱/۰۹	ضریب ثابت	۰/۰۶۲	۰/۲۴۹	۱	روابط مثبت
**۴/۴۴		۰/۲۹۶	کنترل درونی				
**۱۱/۵۷	-	۳۸/۰۲	ضریب ثابت	-	-		
**۲/۴۵	۰/۱۳۴	۰/۱۴۸	تعهد	۰/۰۳	۰/۱۷۴	۲	خودمختاری
**۲/۱۱		۰/۱۳۳	کنترل درونی				
**۹/۶۵	-	۲۷/۶۴	ضریب ثابت	-	-		
**۰/۴۵۱	۰/۲۶۱	۰/۲۴۸	کنترل درونی	۰/۰۹۱	۰/۳۰۱	۲	تسلط بر محیط
**۲/۲		۰/۱۲۶	تعهد				
**۵/۶۸	-	۲۲/۰۷	ضریب ثابت	-	-		
**۴/۲۱	۰/۲۴	۰/۲۹۵	تعهد	۰/۱۱۴	۰/۲۳۸	۳	زندگی هدفمند
**۳/۲۸		۰/۲۱۷	کنترل درونی				
**۲/۶۷	۰/۱۴۸	۰/۲۲۲	چالش پذیری	۰/۱۷۲	۰/۴۱۵		
**۷/۵۷		۲۴/۸	ضریب ثابت				
**۳/۲۱	۰/۱۸۵	۰/۱۷۹	کنترل درونی	۰/۰۷۳	۰/۲۷	۳	رشد فردی
**۲/۸۹		۰/۱۷۱	تعهد				
**۲/۵۵	۰/۱۴۵	۰/۱۷۸	چالش پذیری	۰/۱۲۸	۰/۳۵۸		

همبستگی چندگانه در گام اول و دوم، به ترتیب ۰/۳۰۱ و ۰/۳۲۵ بوده است. کنترل بیرونی و تعهد ۱۰/۵ درصد از واریانس تسلط بر محیط را تبیین می کند. تمام ابعاد سرسختی روان شناختی در سه گام، پیش بینی کننده ی زندگی هدفمند بوده است. ضریب همبستگی چندگانه در گام های سه گانه به ترتیب ۰/۳۳۸، ۰/۳۹ و ۰/۴۱۵ بوده است. تعهد، کنترل بیرونی و چالش پذیری، ۱۷/۲ درصد از

واریانس زندگی هدفمند را تبیین کرده است. ضریب همبستگی چندگانه در گام های سه گانه به ترتیب ۰/۲۷، ۰/۳۳۱ و ۰/۳۵۸ بوده است. کنترل بیرونی، تعهد و چالش پذیری، ۱۲/۸ درصد از واریانس رشد فردی را تبیین کرده اند. از بین ابعاد خودکارآمدی، خودکارآمدی اختصاصی و از بین ابعاد سرسختی روان شناختی، تعهد و کنترل درونی قدرت بالایی در پیش بینی بهزیستی روان شناختی داشته اند.

جدول ۴. نتایج رگرسیون برای پیش بینی بهزیستی روان شناختی از طریق ابعاد حمایت اجتماعی

متغیرهای ملاک	گام	R	R ²	متغیرهای پیش بین	B	Beta	T	P
پذیرش خود	۱	۰/۱۴۸	۰/۰۲۲	ضریب ثابت	۴۸/۴۴	۰/۱۴۸	۲۷/۴۹	۰/۰۰۱
				حمایت دیگران	۰/۴۰۷		۲/۵۹	۰/۰۱
روابط مثبت	۱	۰/۱۹۹	۰/۰۴	ضریب ثابت	۵۱/۴۵	۰/۱۹۹	۲۲/۸۸	۰/۰۰۱
				حمایت دیگران	۰/۶۷۹		۳/۵۱	۰/۰۱
تسلط محیطی	۱	۰/۲۰۴	۰/۰۴۲	ضریب ثابت	۴۹/۹۶	۰/۲۰۴	۲۹/۰۸	۰/۰۰۱
				حمایت دیگران	۰/۵۵۵		۳/۵۹	۰/۰۰۱
زندگی هدفمند	۱	۰/۲۱۴	۰/۰۴۶	ضریب ثابت	۵۸/۹۹	۰/۲۱۴	۳۱/۵۱	۰/۰۰۱
				حمایت خانواده	۰/۷۱۹		۳/۷۸	۰/۰۰۱

براساس نتایج جدول ۴، ابعاد حمایت اجتماعی در یک گام پیش بینی کننده ی پذیرش خود بوده اند. ضریب همبستگی چندگانه ۰/۱۴۸ بوده و حمایت دیگران، ۲/۲ درصد از واریانس پذیرش خود را تبیین می کند. ابعاد حمایت اجتماعی در یک گام پیش بینی کننده ی روابط مثبت بوده است. ضریب همبستگی چندگانه ۰/۱۹۹ بوده و حمایت دیگران، ۴ درصد از واریانس روابط مثبت را تبیین می کند. ابعاد حمایت اجتماعی در یک گام، پیش بینی کننده ی تسلط بر محیط بوده است. ضریب همبستگی چندگانه، ۰/۲۰۴ بوده و حمایت دیگران، ۴/۲ درصد از واریانس تسلط بر محیط را تبیین می کند. از بین ابعاد حمایت اجتماعی، حمایت دیگران قدرت بالایی در پیش بینی مولفه های بهزیستی روان شناختی داشته است.

بحث و نتیجه گیری

یافته ی پژوهش حاضر، نشان داد که خودکارآمدی با بهزیستی روان شناختی رابطه ی مثبت دارد. این یافته با نتایج تحقیقات (فرانسیس، ۲۰۰۶؛ راجی، لیوناردی، مانتگازا، کسل، فیوراواتی، ۲۰۱۰) که

عنوان کردند افراد با خود کارآمدی بالا روابط بهتری برقرار می کنند و احساس رضایتمندی بیشتری از زندگی دارند، همسو بوده است. افراد با خود کارآمدی بالا، معمولاً درک درست تری از ویژگی های روانی خود دارند، در برقراری ارتباط با دیگران راحت ترند، به آسانی می توانند عواطف منفی را کنترل کنند و از رضایتمندی بالاتری در زندگی برخوردارند.

از نظر راجی و همکاران (۲۰۱۰) احساس خود کارآمدی بالا، سلامت شخصی، توانایی انجام تکالیف و کارها را به طرق متعدد افزایش می دهد و باعث می شود تا افراد، تکالیف مشکل را به عنوان چالشی در نظر بگیرند که باید بر آن مسلط شوند. آنها اطمینان دارند که می توانند تهدیدهای بالقوه را تحت مهار خود درآورده و به خوبی با شرایط، سازگاری یافته و اضطراب و افسردگی کمتر و بهزیستی روان شناختی بالاتری را تجربه کنند. یافته ها نشان داده است که سرسختی روان شناختی با بهزیستی روان شناختی رابطه ی مثبت دارد. این نتایج با یافته های کرولی، هایسلپ و هابی (۲۰۰۳) که بین سرسختی روان شناختی و رضایت از زندگی رابطه ی معنادار بدست آوردند و با یافته های نیری و ایویی (۲۰۱۱) و استادینگر و همکاران (۲۰۰۵) که در تحقیق خود بین سرسختی روان شناختی و بهزیستی روان شناختی رابطه ی معنادار مشاهده کرده اند، همسویی دارد. می توان گفت که سرسختی روان شناختی به عنوان یک ویژگی فردی، می تواند باعث شود تا افراد نسبت به خود و دنیای پیرامون خود احساس و نگرش بهتری داشته و براین اساس، احساس رضایتمندی و موفقیت بیشتری نیز در زندگی خود دارند. در واقع، افراد سرسخت، الگویی در پیش رو داشته اند که آن ها را در زمینه ی تعهد، کنترل و مبارزه جویی سرمشق قرار داده اند و این الگوها با پیامدهای مثبت سالمی مواجه می شود و باعث می شود تا افراد در رویارویی با وقایع، احساس کارآمدی و کنترل بر محیط را کسب کنند.

نتایج این پژوهش نشان داد که حمایت اجتماعی ادراک شده با بهزیستی روان شناختی، رابطه دارد و به عنوان یک عامل تعدیل کننده ی موثر در مقابله و سازگاری با شرایط استرس زای زندگی شناخته شده است. یافته های این پژوهش، با دیگر تحقیقات همسویی دارد (وان لیون، ۲۰۱۰؛ ماریا، ۲۰۰۸؛ سنر، ۲۰۱۱). می توان گفت افرادی که دارای سطوح بالای حمایت اجتماعی هستند از احساس تعلق و عزت نفس بیشتری برخوردار بوده و با یک چشم انداز مثبت و خوش بینانه، می توانند برای سلامتی افراد سودمند باشد. خانواده، کانون مهم اجتماعی است که نقش بسیار مهمی در رشد و بالندگی افراد دارد و کسب حمایت از سوی خانواده، به افراد کمک می کند تا احساس خودارزشمندی نموده و با توسعه ی توانایی ها و شایستگی ها بتوانند آینده ی موثری برای خود بسازند. نوجوانی با بلوغ جسمانی

آغاز شده و بلوغ روان شناختی را نیز به همراه دارد، بنابراین داشتن احساس بهزیستی روان شناختی در این مرحله از زندگی، زمینه ی رشد و موفقیت در مراحل بعدی را فراهم می کند. همان گونه که بار-آن (۱۹۹۸) نیز عنوان نموده، بهزیستی روان شناختی در مرحله ی نوجوانی شامل عزت نفس، روابط بین فردی، استقلال، حل مساله، قاطعیت، واقعیت آزمایی، تحمل فشار روانی، خودشکوفایی و شادی است و چنانچه تمامی این عوامل محقق شود، شخصیتی یکپارچه، موفق، منعطف و مسوولیت پذیر ایجاد می شود که فرد را برای انجام مسوولیت هایش در زندگی آماده می سازد.

Referenc

- Abulghasemi, A. S., & Narimani, M. (2005). Psychological test. 1th edition, Ardabil: Garden Razwan press.
- Basson, N. (2008). *The influence of psychological Factors on the subjective well- being of adolescents*. Unpublished M.A dissertation in University of the Free State.
- Bar-On, R. (1998). *The development of an operational concept psychological wellbeing*. Unpublished doctoral dissertation, Rhodes University, South Africal.
- Caprara, G.V., & Staca, p. (2005). Affective and social self regulatory efficacy beliefs as Deliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Eur psycho*, 4(2),75- 86.
- Carr, A.(2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Brunner-rotledge. Tailor & francis group. Hove and New York..
- Crowley, B. J., Hayslip, J.R., & Hobby, J. (2003). Psychological hardiness and adjustment life events in adulthood. *Journal of Adult Development*, 10(4), 273- 281.
- Day, L., Hanson, k., maltby, j., preotor, C., & Wood, A. (2010). Hope uniquely objective Predicts objective academic achievement above intelligence, personality and academic achievement. *J Res Perss*, 44(1), 550-3.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E.(2003). Personality, culture, subjective wellbeing Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54,403.
- Francis, L. (2006). Happiness is a thing called stable extraversion a further examination of the relationship between the Oxford Happiness Inventory and Eysencks dimensional model personality and gender. *Pers Indiv Differ*, 26, 5-11.
- Erbes, H. R., Arbisí, R.A., Kehle, S.M., Ferrier-Auerbach, A.G., Barry, R.A., Melissa, A., & Polusny, M.A. (2011). The distinctiveness of hardiness, positive emotionality, and negative emotionality in National Guard soldiers. *Journal of Research in Personality*, 45, 508-512.
- Heydari, R., F. Jafari. (2009). Comparison of quality of life, social support and general health of HIV-infected individuals in Ahwaz. *New findings in psychology*, 2 (7),47-60.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful events, personality and health: An inquiry in to hardiness. *Journal of Personality and Social Psycho logy*, 7, 413- 423.
- Kobasa, S. C. (1989). Personality and resistance to illness. *American Journal of Community Psychology*, 7, 423-443.
- Maria, G.T. (2008). *Attachment, perceived social support, and Marriage: Different paths to mental health in Latinos and European-Americans*. Columbia University.
- Marhamti, z.(2007). *The effectiveness of mental health counseling on accretion Azad female students*, dissertation MS Islamic Azad University Marvdas. (Persian).
- Moeenizadeh, M., & Kumar, K. (2010). Well-being therapy (WBT) for depression. *Int J Psycholl Stud*, 2(1), 107-115.
- MoradzadeH, A.S.(2006). *Comparison of psychological hardiness and social support the Offender and the ordinary people*. published M.A dissertation in University of Ahvaz. (Persian).
- Nayeri, M., Aubi, S. (2011). Prediction well-being on basic components of hardiness. *Social and Behavioral Sciences*, (30), 1571-1575.
- Najafi, M. (2007). The relationship between mental heath and self-efficacy mals student. *Behavior in students of Shahed University*, 23(14). (Persian).
- Nakhdanak, h .(1999). *Simple and multiple correlation between hardiness and social support with psychological and physical health, Secretaries man shoshtar*. M.A dissertation Islamic Azad University of Ahvaz. (Persian).

- Raggi, A., Leonardi, M., Mantegazza, R., Casale, S., & Fioravanti, G. (2010). Social support and self-efficacy inpatients with Myasthenia G ravis: a common pathway towards positive health outcomes. *Neurol Sci*, (31), 231-5.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, (57), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Singer., B.H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, (35), 1103-1119.
- Salehi, A., & Besharat, M. (2010). Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Social and Behavioral Sciences*, (5), 757-63.
- Şener, A. (2011). Emotional Support Exchange and Life Satisfaction. *International Journal of Humanities and Social Science*, 1(2), 79-88.
- Sherer, M. M., Maddux, E. (1982). The self- efficacy scale: construction and validation. *Psychol Rep*, (51), 663-71.
- Shokri, A., & Kadivar, c. (2008). Structure factor of 9, 3, 14 questions measure students' psychological well-being of the reef. *Journal of Psychiatric and Clinical Psychology*, (4), 15-21. (Persian).
- Schultz, D. E., & Schultz, S.A. (2008). *Theories of Personality*. Translated by Mohammad Yahya. 1th edition, Tehran: Publication Press.
- Staudinger, U. M., Dörner, T., & Mickler, C. (2005). *Wisdom and personality*. In R. Sternberg, J., Jordan (Eds), *A handbook of wisdom. Psychological perspectives* (pp. 191-219). New York: Cambridge University Press.
- Vazquez, C., Hervas, G., Rahona, J.J., & Gomez, D. (2009). Psychological well-being and health. Contributions of positive psychology. *Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5, 15-27.
- Van leeuwen, M.C., Post, W.M., Van Asbeck, W.F., VanderWoude, H.V., Groot, S., & Lindeman, E. (2010). Social support and life satisfaction in spinal cord injury during and up to one year after inpatient rehabilitation. *Journal of psychology*, pp. 265-271.

Journal of
Thought & Behavior in Clinical Psychology
Vol. 9 (No. 30), pp. 47-56, 2014

Prediction of psychological well-being through components of self-efficacy, psychological hardiness & perceived social support

Najd, Mohammad Reza

Islamic Azad University of Khorasgoon, Isfahan, Iran.

Mosahebi, Mohmmad Reza

Islamic Azad University Khorasgoon Branch, Isfahan, Iran.

Atash pour, Hamid

Islamic Azad University Khorasgoon Branch, Isfahan, Iran.

Received: Sep 27, 2013

Accepted: March 08, 2013

Psychological well-being includes the receipt by a person to a degree of coordination between certain and outlined objectives with performance outcomes that can be obtained in the process of continuous assessment and it leads to inner satisfaction and relative stability in the sequence of life. The aim of this research was to predict psychological well-being among male students through the elements of self-efficacy and psychological hardiness and perceived social support. For this purpose, in a descriptive study, based on regression 300 male students were selected in the form of multi-stage cluster sampling from schools of Isfahan city. They were tested in terms of self-efficacy, hardiness, perceived social support and psychological well-being. Results of stepwise regression analysis indicated that there is a positive and significant relationship between self-efficacy, perceived social support and psychological hardiness and psychological wellbeing and predictor variables, can predict changes in psychological well-being among male students. Based on these data, individuals who have high self-efficacy, psychological hardiness and perceived social support have higher psychological well-being.

Keywords: psychological wellbeing, Self -efficacy, psychological hardiness, Perceived Social Support

Electronic mail may be sent to: najd.cloudy@yahoo.com.