



فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی

بررسی رابطه ساختاری سرمایه روان شناختی و استحکام روانی: نقش میانجی تحمل ابهام و شادکامی

دانشجوی دکتری روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
دانشیار گروه روانشناسی، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران
استادیار گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

هنگامه کربلائی پور ^{ID}

پریناز بنی‌سی ^{ID*}

فرهاد جمهری ^{ID}

بینا نصرالهی ^{ID}

banisi.parenaz@wtiau.ac.ir

پذیرش: ۱۴۰۰/۰۳/۰۵ | ایمیل نویسنده مسئول:

دریافت: ۱۳۹۹/۰۹/۱۸

چکیده

هدف: هدف این پژوهش تبیین رابطه ساختاری سرمایه روان شناختی و استحکام روانی و نقش میانجی تحمل ابهام با شادکامی بود. **روش پژوهش:** پژوهش حاضر یک طرح همبستگی و جامعه آماری دانشجویان دانشگاه آزاد تهران واحد علوم تحقیقات در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بود که ۳۸۰ دانشجوی دختر و پسر با روش تصادفی انتخاب و به پرسشنامه‌های شادکامی آکسفورد آرگایل و همکاران (۱۹۸۷)، سرمایه روان شناختی لوتانز و اولیو (۲۰۰۷)، استحکام روانی کلاف و همکاران (۲۰۰۲) و مقیاس تحمل ابهام باهر و داگاس (۲۰۰۲) پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از ضرایب همبستگی و تحلیل مسیر و با نرم افزار spss و Amos تحلیل شد. **یافته‌ها:** نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد بین مؤلفه‌های سرمایه روان شناختی (تاب‌آوری، خوش‌بینی، امیدواری و خودکارآمدی)، مؤلفه‌های استحکام روانی (تعهد، مبارزه‌جویی، مهار و اعتماد) و تحمل ابهام با شادکامی دانشجویان رابطه مثبت معنادار وجود دارد ($P=0/01$). نتایج آزمون مدل‌یابی نشان داد مدل شادکامی بر اساس سرمایه روان شناختی و استحکام روانی با تاکید بر نقش میانجی تحمل ابهام برازش دارد و تحمل ابهام در ارتباط بین سرمایه روان شناختی و استحکام روانی با شادکامی دانشجویان نقش میانجی دارد ($P=0/01$). بر اساس نتایج آزمون مدل‌یابی سرمایه روان شناختی و استحکام روانی ($\beta=0/43$) توانایی تبیین ۴۳ درصد از واریانس تحمل ابهام دانشجویان را دارند. افزون بر آن سرمایه روان شناختی، استحکام روانی و تحمل ابهام ($\beta=0/52$) توانایی تبیین ۵۲ درصد از واریانس شادکامی دانشجویان را دارند. **نتیجه‌گیری:** یافته‌های این پژوهش نشان داد به منظور افزایش سطح شادکامی دانشجویان، می‌توان بر اساس روان‌شناختی مثبت‌نگر و رگه‌های شخصیتی مانند سرمایه روان شناختی و استحکام روانی، همچنین تقویت درک مناسب محیطی با تقویت تحمل ابهام دانشجویان، 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 همه‌گیری کرونا، امری ضروری است.

کلیدواژه‌ها: استحکام روانی، تحمل ابهام، شادکامی، سرمایه روان شناختی

فصلنامه علمی
خانواده درمانی کاربردی

شاپا (الکترونیکی) ۲۴۳۰-۲۷۱۷

<http://Aftj.ir>

دوره ۲ | شماره ۱ پیاپی ۵ | ۲۲۰-۲۴۳

بهار ۱۴۰۰

نوع مقاله: پژوهشی

به این مقاله به شکل زیر استناد کنید:

درون متن:

(کربلائی پور، بنی‌سی، جمهری و نصرالهی، ۱۴۰۰)

در فهرست منابع:

کربلائی پور، هنگامه، بنی‌سی، پریناز، جمهری، فرهاد، و نصرالهی، بینا. (۱۴۰۰). بررسی رابطه ساختاری سرمایه روان شناختی و استحکام روانی و نقش میانجی تحمل ابهام با شادکامی. فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی، ۱۲(۱ پیاپی ۵): ۲۲۰-۲۴۳.

مقدمه

شادکامی^۱ عامل مهمی در زندگی است که از طریق آن، فرد همیشه دارای یک حس خوب درباره زندگی خود و دیگران است و بدین روش، فرد احساس ناامیدی را از خود دور کرده و ضعف‌های خود را می‌پذیرد (گودوین، ۲۰۱۵). شادکامی حسی است فراگیر و طولانی که زندگی رضایت‌بخش، پرمعنا، و خوشایند است (فری و شوارتز، ۲۰۱۸) که به عنوان یک زندگی با تعداد زیادی تجربه‌های خوشایند و تعداد کمی تجربه ناخوشایند و تجربه رضایت از زندگی بالا توصیف می‌شود (کابلو و فرناندز-بروکال، ۲۰۱۵). تحقیقات گذشته نشان می‌دهد که احساس شادکامی برای سلامتی مفید است و منجر به موفقیت بیشتر در زندگی می‌شود (کوشلو و دیگران، ۲۰۲۰). پژوهش‌ها شخصیت را از جمله نیرومندترین و پایدارترین پیش‌بینی‌کننده‌های شادکامی بر شمرده‌اند (لوریرا و ایانی، ۲۰۱۷). پژوهش‌های سال‌های اخیر، نشان داده‌اند شادکامی عامل پدید آورنده منفعتی به مراتب بیشتر از احساس خوبی داشتن است و افراد شادکام، سالم‌تر و بسیار موفق‌ترند و درگیری و تعهد اجتماعی بیشتری دارند (دینر، سلیگمن، چوی و اوایشی، ۲۰۱۸). در واقع شادکامی، نوعی ارزشیابی است که فرد از خود و زندگی‌اش به عمل می‌آورد و مواردی از قبیل رضایت از زندگی هیجان و خلق مثبت، فقدان افسردگی و اضطراب را شامل می‌شود (بیسواس-دینر و ویسه، ۲۰۱۸؛ هلیول، هوانگ، وانگ و نورتون، ۲۰۲۰). به طور کلی، افراد شاد در مقایسه با افراد ناشاد و یا افرادی که شادی کمتری دارند در بسیاری از حوزه‌های زندگی موفق‌ترند. اشخاص دارای ویژگی‌های مثبت‌گرا از قبیل خلق مثبت، احساس شادمانی و بهزیستی، از سلامت روان و زندگی با کیفیت‌تری برخوردار هستند. رویکرد مثبت‌گرا هدف نهایی خود را شناسایی شیوه‌هایی می‌داند که بهزیستی و شادکامی انسان را به دنبال دارد (شلدون و لیبومیرسکی، ۲۰۲۱).

رگه‌های شخصیتی در حقیقت، به عنوان محرک‌های خلق و خو، برای دستیابی به هدف، تلقی می‌شوند. به این معنا که این رگه‌ها انسان را مستعد انجام رفتارهای مختلف در موقعیت‌های خاص می‌نماید (شولتز و شولتز، ۲۰۱۶). یکی از مهمترین ویژگی‌هایی که باعث سازگاری فرد در شرایط دشوار و بالا بردن کیفیت زندگی می‌شود سرمایه روان‌شناختی^۲ است (اتیکارینا، ۲۰۱۸؛ کان و گادانیزچ، ۲۰۱۹). سرمایه روان‌شناختی به واسطه مؤلفه‌های الف) تاب‌آوری^۳، ب) خوش‌بینی^۴، ج) امیدواری^۵ و د) خودکارآمدی^۶ سنجیده می‌شود (اوی، لوتانز و یسنن، ۲۰۰۹). تمامی این چهار مؤلفه سرمایه روان‌شناختی ماهیت مثبت داشته و از دیدگاهی کاملاً مثبت‌نگر به ظرفیت‌ها و توانایی‌های انسان گرفته شده‌اند (اوی، لوتانز، اسمیت و پالمر، ۲۰۱۰). همچنین شواهد پژوهشی نشان داده که سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های چهارگانه آن با طیف گسترده‌ای از متغیرهای رفتاری سلامتی و شناختی نظیر رضایت تعهد عملکرد سلامتی و بهزیستی و ادراک استرس در رابطه است (اوی، ریچارد، لوتانز و ماتری،

-
1. Happiness
 2. psychological capital
 3. resilience
 4. optimism
 5. hope
 6. self-efficacy

۲۰۱۱). از جمله متغیرهای مرتبط با شادکامی، استحکام روانی^۱ است (زیگر و زیگر، ۲۰۱۸؛ مک‌کارتی و هیلاند، ۲۰۱۸).

استحکام روانی مجموعه‌ای از متغیرهای روان‌شناختی مثبت است که افراد را در برابر اثرات مضر تنیدگی و اضطراب در شرایط دشوار و چالش‌انگیز یاری می‌کند تا عملکرد مطلوب و تعالی‌بخش داشته باشند (گوچاردی، ۲۰۱۷). فعالیت‌های کوباسا (۱۹۷۹) در مورد سرسختی^۲، اساس طراحی مدل استحکام روانی قرار گرفت. سه بعد تعهد^۳، مبارزه‌جویی^۴ و مهارت^۵ مربوط به متغیر سرسختی بود کلاف و دیگران (۲۰۰۲) با اضافه کردن بعد چهارم یعنی اعتماد^۶ ترکیب جدیدی به نام مدل استحکام روانی به وجود آوردند. استحکام روانی، ساختاری است که دارای چندین متغیر روانی بوده و به فرد کمک می‌کند تا حمایتی در برابر اثرات مضر استرس ایجاد کند، همچنین به فرد اجازه می‌دهد تا به طور مستحکم و بدون توجه به عوامل وضعیتی عملکرد خوبی داشته باشد. برخی از پژوهشگران بر این باورند که استحکام روانی به ویژه در دانشجویان در سطوح بالا می‌تواند تفاوت‌های بزرگ تری را در نتایج و عملکرد تحصیلی نسبت به عامل توانایی‌های فرد ایجاد نماید (فنتون، ۲۰۱۹). در همین رابطه احمدی و همکاران (۲۰۱۵) در پژوهشی رابطه مثبت و معناداری را بین شادکامی و سرسختی روان‌شناختی (استحکام روانی) نشان دادند. همچنین نتایج پژوهش پارسایی، عطایی قراچه و رستمی (۱۳۹۶) نشان داد که وجود ارتباط مثبت و معنادار بین استحکام روانی و شادکامی و به ویژه بالا بودن آنها در ورزشکاران نشان می‌دهد که فعالیت‌های بدنی ممکن است موجب افزایش استحکام روانی و شادکامی و به طور کلی بهبود سلامت روانی در افراد شود. با توجه به حرکت روان‌شناسی مثبت و تاکید بر افزایش شادکامی، باید عوامل مختلف مؤثر در شادکامی را مد نظر قرار داد. از جمله این عوامل می‌توان به تحمل ابهام اشاره کرد (دوئر، ۲۰۱۸).

عدم تحمل ابهام را می‌توان به‌عنوان سوگیری شناختی به‌چگونگی ادراک، تفسیر و پاسخ فرد به موقعیت‌های نامطمئن، تعریف کرد که بر روی سطوح شناختی، هیجانی و رفتاری تأثیر دارد (هیرچ، میتن، کارهه و ریدر، ۲۰۱۶). السبرگ (۲۰۱۵) ابهام را کمبود اطلاعات لازم برای درک موقعیت یا تعیین تمام نتایج ممکن می‌داند. اگرچه تحمل ابهام از سوی برخی روان‌شناسان به‌عنوان ساختاری بافتی و تحت تأثیر محیط و نه یک متغیر شخصیتی و از دیدگاهی دیگر اجتناب از عدم اطمینان یک متغیر اجتماعی و وابسته به فرهنگ تلقی می‌شود (واکر، ۲۰۱۰). تحمل ابهام به‌عنوان یک متغیر شخصیتی، احساسی و ادراکی تعریف شده است و استدلال بر آن است که تحمل ابهام جنبه‌های مختلفی از عملکرد عاطفی و شناختی فرد، سبک شناختی مشخص، نظام‌های باور و نگرش، عملکرد بین‌فردی، اجتماعی و رفتارهای حل مسئله را ایجاد می‌کند (فارنهام و مارکز، ۲۰۱۳ نقل از بنیسی، شمس اسفندآباد و امامی‌پور، ۱۳۹۸). پژوهش هوبشر-دیویدسون (۲۰۲۰) نشان می‌دهد افرادی که دارای تحمل ابهام پایین تری هستند، موقعیت مبهم را تهدید کننده می‌دانند و دچار اضطراب می‌شوند، ولی افرادی که تحمل ابهام بالایی دارند، آن موقعیت را یک مزیت می‌دانند و باور دارند که هیچ جواب قطعی نیست،

-
1. mental toughness
 2. hardiness
 3. commitment
 4. chalenge
 5. control
 6. confidence

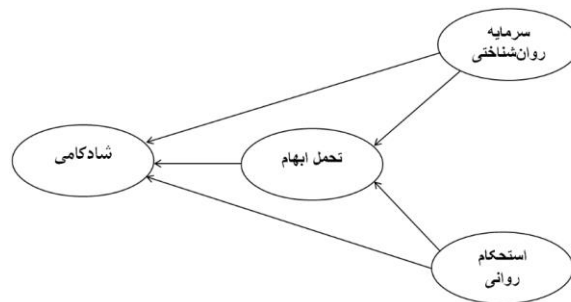
بنابراین به دنبال جواب‌های بهتری برای حل مساله خود می‌گردند. به اعتقاد دیموک، کاونبرگ و واکر (۲۰۱۶) افراد دارای تحمل ابهام در موقعیت‌های یادگیری جدید و پیچیده عملکرد بالایی دارند در حالی که یادگیرندگان بدون تحمل ابهام تمایل دارند که از موقعیت‌های مبهم و جدید اجتناب کنند. در سال‌های اخیر، بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که رگه‌های شخصیتی همبستگی نیرومندی با شادکامی داشته و فارغ از تأثیر تنیدگی^۱ یا شرایط دیگر، منجر به پیامدهای شادتر در افراد می‌شود (ارشدی، فردوسی زاده و نیسی، ۱۳۹۸؛ جزایری، دلاور و درتاج، ۱۳۹۷؛ فریر و فریرا، ۲۰۱۹؛ فورد و دیگران، ۲۰۱۶؛ لاورپولا و یانی، ۲۰۱۷؛ هورنسی و دیگران، ۲۰۱۸). کان و گادانیچ (۲۰۱۹) نشان دادند شادکامی افراد بیشتر وابسته به عوامل درونی و فردی بود است. کارمونا-هالتی، سالانوا، لیورنس و شاوفلی (۲۰۱۹) در پژوهش خود نشان دادند که مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی (تاب‌آوری، خوش‌بینی، امیدواری و خودکارآمدی) به صورت مثبت در هیجان‌های مثبت بهبود عملکرد نقش دارند. افزون بر آن پژوهش‌های دیگری وجود ارتباط مثبت بین استحکام روانی و سلامت عمومی (هاشمی، سوری و عاشوری، ۱۳۹۴) و شادکامی (زیگر و زیگر، ۲۰۱۸؛ مک‌کارتی و هیلاند، ۲۰۱۸) را مورد تأیید قرار داده‌اند. استمپ و دیگران (۲۰۱۵) علاوه بر تأیید نقش استحکام روانی در بهزیستی روان‌شناختی نشان دادند استحکام روانی نقش تعدیل کننده در سازگاری دانشجویان با محیط‌های آموزشی دارد.

در بسیاری از پژوهش‌های دیگر نیز رابطه مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی با شادکامی را مورد تأیید قرار داده‌اند. به نحوی که رابطه تاب‌آوری (توران، باهادیر و سرتیل، ۲۰۱۵؛ توماس و ریول، ۲۰۱۶؛ فرهادی، محقق، عبدالهی مقدم و حسونود، ۱۳۹۵)، خوش‌بینی (دنیل-گونزالس و دیگران، ۲۰۲۱؛ لاورپولا و یانی، ۲۰۱۷)، امیدواری (گودوین، ۲۰۱۵) و خودکارآمدی (کو، ۲۰۱۹؛ لوتن و واترز، ۲۰۱۷) با شادکامی در بسیاری از پژوهش‌ها بررسی و مورد تأیید قرار گرفته‌اند؛ همچنین نقش سرسختی و مولفه‌های استحکام روانی در مواجهه و مقابله با حوادث تنیدگی‌زا در بسیاری از پژوهش‌ها مورد تأیید قرار گرفته‌اند (مک‌گئون و دیگران، ۲۰۱۸). سرمایه روان‌شناختی یکی از شاخص‌های روان‌شناسی مثبت‌گرایی می‌باشد که با ویژگی‌هایی از قبیل باور فرد به توانایی‌هایش برای دستیابی به هدف، داشتن پشتکار در دنبال کردن اهداف، ایجاد اسنادهای مثبت درباره خود و تحمل کردن مشکلات تعریف می‌شود. همچنین برخوردار بودن از سرمایه روان‌شناختی افراد را قادر می‌سازد تا علاوه بر مقابله بهتر در برابر موقعیت‌های استرس‌زا، کمتر دچار تنش شده، در برابر مشکلات از توان بالایی برخوردار باشند، به دیدگاه روشنی در مورد خود برسند و کمتر تحت تأثیر وقایع روزانه قرار بگیرند، لذا این گونه افراد دارای شادکامی و سلامت روان‌شناختی بالاتری نیز هستند (کوشلو و دیگران، ۲۰۱۷). در همین رابطه رشیدی کوچی، نجفی و محمدی فر (۱۳۹۶) در پژوهش خود نشان دادند که سرمایه روان‌شناختی نقش معناداری در پیش‌بینی شادکامی دارند. در مجموع نتایج حاکی از اهمیت نقش سرمایه‌های روان‌شناختی مثبت در شادکامی نوجوانان بود.

قدرت تحمل ابهام یکی از ویژگی‌های مهمی است که در آغاز و ادامه ریسک‌پذیری‌هایی که منجر به موفقیت می‌شوند، نقشی اساسی دارد (استراتا و دیگران، ۲۰۱۵). در واقع تحمل ابهام توانایی پاسخدهی مثبت افراد به موقعیت‌های مبهم است (جمالی، نوروزی، و طهماسبی، ۱۳۹۲). این در حالی است که از یک سو، تحمل ابهام با

سبک شناختی فرد و شخصیت وی مرتبط است. از سوی دیگر، عدم تحمل ابهام با اختلال‌های روانی بسیاری مانند پریشانی^۱ (رانی، بهار و بارتوسزک، ۲۰۱۹؛ لاپوسا، کولیمور، هاولی، رکتور، ۲۰۱۵)، اضطراب (گیلت، بیلک، هانا و فیتزگرالد، ۲۰۱۸)، وسواس^۲ و افسردگی (پیکت و بوش‌هوی، ۲۰۱۵) در ارتباط است. بنابراین، سطوح بالای عدم تحمل ابهام در موقعیت‌های مبهم، می‌تواند منجر به اختلال در عملکرد شود. تحمل ابهام، تنیدگی ادراک‌شده و ویژگی‌های روان‌شناختی با یکدیگر مرتبط هستند. بر اساس نتایج پژوهش‌ها بین تحمل ابهام با ویژگی‌های روان‌شناختی منفی و تنیدگی ادراک‌شده ارتباط منفی و بین تحمل ابهام با ویژگی‌های مثبت روان‌شناختی ارتباط مثبت وجود دارد (میتمانسبورگر و دیگران، ۲۰۱۶). در نتیجه بر اساس پژوهش‌ها تحمل ابهام ارتباط مستقیم با شادکامی افراد دارد (دوئر، ۲۰۱۸؛ فنتون، ۲۰۱۹) که می‌تواند بین رگه‌های شخصیت و شادکامی افراد نقش میانجی داشته باشد. شرایط حاکم بر جامعه جهانی و همچنین ایران به دلیل مشکلات ناشی از بیماری کرونا فارغ از مشکلات بیماری و سلامتی ایجاد شده، پایان همه‌گیری‌ها به معنای رفع کامل بیماری نیست، بلکه روند اجتماعی و مشکلات ناشی از ترس و وحشت از بیماری، سلامت جامعه را همواره با مخاطره مواجهه خواهد ساخت. در این بین اقدامات پزشکی، اقتصادی و سیاسی کاملاً ضروری است اما، یک چالش بسیار بزرگتر دستیابی به افرادی است که نگرانی‌ها و نیازهای شخصی خود را دارند که با لفاظی‌ها و جنگ سیاسی محقق نمی‌شود. این امر تنها در صورتی محقق خواهد شد که مردم و دولت‌ها از نقش قدرت و صلاحیت تحمل ابهام آگاه شوند. این فرایند همراه با توسعه یک احساس عینی و ذهنی مانند شادکامی تجربه خواهد شد که موجب ارتقای سطح مقاومت روانی افراد شده و پیامد آن جامعه سلامت و پویا خواهد بود. با توجه به مبانی نظری مطرح شده در این پژوهش ضروری به نظر می‌رسد که با توجه به نقش شادکامی افراد در عملکرد بهینه فردی و اجتماعی، متغیرهای مرتبط با شادکامی افراد مانند رگه‌های شخصیت (سرمایه‌های روان‌شناختی و استحکام روانی) در مواجهه موقعیت‌های ناشناخته و مبهم (تحمل ابهام) بررسی شود در همین راستا این پژوهش به دنبال پاسخ به این سوال خواهد بود:

۱. سرمایه روان‌شناختی و استحکام روانی چه رابطه و نقشی در شادکامی دانشجویان دارند و تحمل ابهام در این بین چه نقشی ایفا می‌کند.



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

1- distress

2- obsessive-compulsive

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 (۲۰۱۱) در طرح‌های همبستگی تعداد افراد نمونه را می‌توان $\frac{2}{5}$ تا ۵ برابر تعداد ماده‌ها در نظر گرفت که بر این اساس با توجه به وجود ۱۲۸ ماده حداقل ۳۲۰ آزمودنی نیاز است. به‌منظور اطمینان بیشتر حجم نمونه ۴۰۰ 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. 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 ۴۰۲ پرسشنامه، جمع‌آوری داده‌ها متوقف شد. پیش از تحلیل نیز ۲۲ پاسخنامه به دلیل مخدوش بودن نتایج (بی‌تفاوت بودن و پرت بودن داده‌ها) از تحلیل کنار گذاشته شدند که در نهایت ۳۸۰ 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.

ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه شادکامی آکسفورد^۱. پرسشنامه شادکامی آکسفورد دارای ۲۹ ماده است و میزان شادکامی فردی را می‌سنجد. پایه نظری این پرسشنامه تعریف آرگیل و کراسلند (۱۹۸۷) از شادکامی است (آن‌ها به منظور ارزیابی 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 و کراسلند و براساس پرسشنامه افسردگی بک (۱۹۷۶) 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 (۱۳۹۱) نشان داد ضریب آلفای کرونباخ و ضریب پایایی بازآزمایی فهرست شادکامی آکسفورد در کل نمونه به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۹۰ 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، تک عاملی است. آرگیل و لو (۱۹۹۰)، نقل از نجفی و همکاران، (۱۳۹۱) پایایی بازآزمایی ۰/۷۸ را پس از ۶ هفته و ۰/۶۷ را پس از ۵ ماه گزارش کردند. علی‌پور و نوربالا

1. Oxford Happiness Questionnaire

(۱۳۷۸) ضریب آلفای کرونباخ فهرست شادکامی آکسفورد را ۰/۹۸، پایایی به روش دونیمه کردن ۰/۹۲، و پایایی به روش بازآزمایی پس از ۳ هفته را ۰/۷۹ گزارش کردند. طبق بررسی علی‌پور و آگاه‌هریس (۱۳۸۶) آلفای کرونباخ برای کل فهرست برابر با ۰/۹۱ بود. همبستگی پیرسون 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 تایید کرد. در این پژوهش ضریب پایایی این مقیاس با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹۴ به دست آمد.

۲. پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی^۱. برای سنجش سرمایه روانی از پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی (لوتانز و اولیو، ۲۰۰۷) 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 پایایی 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 نمره سرمایه روان‌شناختی ابتدا نمره هر خرده مقیاس به صورت جداگانه بدست آمد و سپس مجموع آن‌ها به عنوان نمره کل سرمایه روان‌شناختی 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 هم‌همانگی بیشتری دارد (لوتانز و اولیو، ۲۰۰۷). لوتانز و دیگران (۲۰۰۷) پایایی پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ گزارش کردند. قانع سنگ آتش و دیگران (۱۳۹۴) روایی این پرسشنامه را با استفاده از روایی محتوایی و روایی سازه تایید و پایایی آنرا با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ گزارش کردند. در پژوهش خسروشاهی و دیگران (۱۳۹۳) نیز پایایی این پرسشنامه با آلفای کرونباخ و بازآزمایی یک ماهه به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۷۹ گزارش شده است. مطوری (۱۳۹۶) نیز پایایی کل پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ و برای زیر مقیاس‌های خودکارآمدی ۰/۸۳، امیدواری ۰/۸۱، خوش‌بینی ۰/۷۹ و تاب‌آوری ۰/۸۲ گزارش کرده است. در پژوهش احمدی (۱۳۹۸) نیز ضریب پایایی این پرسشنامه برای هر یک از زیرمقیاس‌های امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی و کل پرسشنامه به ترتیب برابر ۰/۸۱۳، ۰/۶۹۹، ۰/۷۳۷، ۰/۷۸۱ و ۰/۸۹۲ گزارش شده است. در این پژوهش نیز ضریب پایایی این پرسشنامه برای هر یک از زیرمقیاس‌های امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی و کل پرسشنامه به ترتیب برابر ۰/۸۱۷، ۰/۷۲۲، ۰/۷۷۳، ۰/۷۱۰ و ۰/۹۱۵ محاسبه شد.

۳. پرسشنامه استحکام روانی^۲. پرسشنامه استحکام روانی (کلاف و دیگران، ۲۰۰۲) 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 مخالفم تا ۵=به شدت موافقم) نمره‌گذاری و، با توجه به نمرات پاسخ‌دهندگان، برای هر زیرمقیاس یک نمره میانگین محاسبه

1. Psychological Capital Questionnaire (PCQ)
2. Mental Toughness Questionnaire 48 (MTQ48)

می‌شود. کایسیلر، پولمن و نیکولاس (۲۰۰۹) ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه را ۰/۹۲ گزارش کردند که پنج تا از زیرمقیاس‌ها ضریب آلفای بین ۰/۶۹ تا ۰/۸۰ داشتند و زیرمقیاس مهار هیجانی آلفای نسبتاً پایین (۰/۵۵) داشت و با حذف دو ماده ۲۶ و ۳۴ آلفای این زیرمقیاس هم به ضریب ۰/۶۸ رسید. نیکولاس، پولمن، لوی و بکخوسی (۲۰۰۸) برای سنجش روایی پرسشنامه از روایی سازه استفاده کرده‌اند، که وجود همبستگی معنادار بین نمره‌های پرسشنامه استحکام روانی و نمرات تصور از خود (۰/۴۲)، رضایت از زندگی (۰/۵۶) و خودکارآمدی (۰/۶۸) نشان‌دهنده روایی خوب پرسشنامه است. فاتحی دهاقانی و یوسفی (۱۳۹۶) برای تعیین روایی ابزار از روش تحلیل عاملی تأییدی با استفاده از نرم‌افزار آموس استفاده شد. براساس شاخص‌های به‌دست آمده از تحلیل عامل تأییدی ($\chi^2/df=1/76$ ، $AGFI=0/910$ ، $GFI=0/93$ ، $CFI=0/92$ ، $RMSEA=0/04$ و $PCLOSE=0/85$) نشان‌دهنده برازندگی مناسب الگو با داده‌ها بود. نیکولاس و دیگران (۲۰۰۸) ضریب آلفای کرونباخ کل پرسشنامه را ۰/۸۷ و برای زیرمقیاس‌ها این ضریب را بین ۰/۵۸ تا ۰/۷۱ گزارش کردند. فاتحی دهاقانی و یوسفی (۱۳۹۶) نیز از ضریب آلفای کرونباخ برای سنجش پایایی پرسشنامه استحکام روانی استفاده شد و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ برای کل پرسشنامه و برای بعد تعهد، مبارزه جویی، مهار هیجانی، مهار زندگی، اعتماد به توانایی‌های خود و اعتماد بین‌فردی به ترتیب ضرایب ۰/۷۴، ۰/۵۹، ۰/۵۰، ۰/۶۲، ۰/۷۱ و ۰/۵۹ به دست آمد. ضرایب به‌دست آمده با توجه به ماهیت سازه که معرف صفت ریز شخصیتی در انسان است، حاکی از مطلوبیت ضرایب پایایی ابزار است. در این پژوهش نیز ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱۱ برای کل پرسشنامه و برای بعد مبارزه جویی، تعهد، مهار و اعتماد به ترتیب ضرایب ۰/۷۲۱، ۰/۷۵۵، ۰/۷۶۱ و ۰/۷۶۸ به دست آمد.

۴. مقیاس تحمل ابهام^۱. مقیاس تحمل ابهام توسط باهر و داگاس (۲۰۰۲) برای سنجش میزان تحمل افراد در برابر موقعیت‌های نامطمئن و حاکی از ابهام کاربرد دارد. این مقیاس ۲۷ ماده دارد که ماده‌های این پرسشنامه نوع واکنش افراد در برابر ابهام‌های زندگی را توضیح می‌دهند. این مقیاس در طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای (از ۱= کاملاً غلط تا ۵= کاملاً درست) نمره‌گذاری می‌شود که دامنه نمره فرد در این مقیاس حداقل ۲۷ و حداکثر ۱۳۵ است. باهر و داگاس (۲۰۰۲) ضریب آلفای کرونباخ بدست آمده برای این مقیاس را ۰/۹۴ گزارش کردند. ضریب آلفای کرونباخ و ضریب پایایی با روش بازآمایی یک ماهه نسخه فارسی این مقیاس به ترتیب ۰/۹۴ و ۰/۷۴ گزارش شده است (ابوالقاسمی، ۱۳۸۵). آلفای کرونباخ این مقیاس در پژوهش حاضر ۰/۸۹۳ به دست آمد.

شیوه اجرا. 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 ۴۰۲ پرسشنامه، جمع‌آوری داده‌ها متوقف شد. برای تحلیل داده‌ها

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

یافته‌ها

نتایج میانگین سنی در گروه نمونه برابر ۳۶/۵۶ با انحراف استاندارد ۹/۸۶ بود که در دامنه سنی ۱۸ تا ۵۹ سال قرار داشتند. از این بین (۶۶/۱ درصد) را افراد متأهل تشکیل داده و ۱۲۰ نفر (۳۱/۶ درصد) نیز افرای مجرد بودند.

جدول ۱. خلاصه یافته‌های توصیفی شادکامی، تحمل ابهام، سرمایه روان‌شناختی و استحکام

روانی (n=۳۸۰)

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی	ضریب تحمل	تورم واریانس
شادکامی	۴۴/۷۷	۶/۵۰۱	۰/۴۰۰	۰/۰۹۹	-	-
تحمل ابهام	۹۶/۰۱	۲۲/۱۵۴	-۰/۶۲۴	-۰/۲۹۴	۰/۴۹۴	۲/۰۲۵
امیدواری	۱۶/۶۴	۳/۹۷۷	۰/۳۰۱	-۰/۲۵۹	۰/۵۳۰	۱/۸۸۶
تاب‌آوری	۱۷/۱۰	۳/۸۳۱	۰/۱۹۷	-۰/۱۰۶	۰/۲۸۴	۳/۵۲۱
خوش‌بینی	۱۶/۵۵	۳/۴۹۳	۰/۲۲۳	-۰/۳۶۸	۰/۳۴۳	۲/۹۱۵
خودکارآمدی	۱۵/۹۴	۳/۱۰۷	۰/۰۴۰	-۰/۰۲۷	۰/۵۴۶	۱/۸۳۱
مبارزه‌جویی	۲۲/۹۸	۴/۰۰۷	۰/۲۰۳	۰/۲۲۵	۰/۴۶۰	۲/۱۷۶
تعهد	۲۷/۹۷	۵/۵۳۷	۰/۴۳۷	-۰/۰۹۹	۰/۳۹۵	۲/۵۳۳
مهار	۳۸/۵۱	۷/۰۸۰	۰/۴۱۲	-۰/۰۸۰	۰/۴۱۳	۲/۴۲۰
اعتماد	۳۹/۵۴	۷/۰۸۷	۰/۳۸۹	-۰/۰۹۳	۰/۴۶۰	۲/۱۷۳

نتایج حاصل در جدول فوق 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 تحمل ابهام نیز میانگین گروه نمونه برابر ۹۶/۰۱ است که بالاتر از نمره متوسط ابزار است (دامنه ۲۷ تا ۱۳۵ و نمره متوسط ۸۱). در سرمایه روان‌شناختی نیز میانگین تاب‌آوری، امیدواری، 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 ۲۲/۹۸، ۲۷/۹۷، ۳۸/۵۱ و ۳۹/۵۴ بود. جدول ۱ نشان می‌دهد که چولگی و کشیدگی بین ۲ ± قرار دارند؛ بنابراین توزیع داده‌های متغیرهای پژوهش طبیعی و مقادیر ضریب تحمل و تورم واریانس متغیرهای پیش‌بین بزرگ‌تر از ۰/۱ و کوچک‌تر از ۱۰ است؛ همچنین مقدار دوربین واتسون در فاصله مجاز ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد؛ بنابراین مفروضه هم خطی بودن نیز در بین متغیرهای پیش‌بین برقرار است.

جدول ۲. ضرایب همبستگی سرمایه روان‌شناختی و شادکامی

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱- شادکامی	-			
۲- امیدواری	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*

* $P < 0.001$

بر اساس نتایج آزمون همبستگی پیرسون در جدول ۲ بین شادکامی با رگه شخصیتی امیدواری ($r = 0.545$) و تاب‌آوری ($r = 0.535$ ، $P < 0.001$)، خوش‌بینی ($r = 0.601$ و $P < 0.001$) و خودکارآمدی ($r = 0.545$ و $P < 0.001$) رابطه مثبت معنادار وجود دارد. این یافته فرضیه ویژه اول پژوهش مبنی بر این که بین سرمایه روان‌شناختی و شادکامی دانشجویان رابطه وجود دارد، را تایید می‌کند.

جدول ۳. 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 ← تحمل ابهام	۲/۶۹۹	۰/۳۵۶	۷/۵۸۸*	۰/۴۵۵
استحکام روانی ← تحمل ابهام	۳/۲۸۸	۰/۴۷۰	۶/۹۹۱*	۰/۴۷۵
سرمایه روان‌شناختی ← شادکامی	۱/۷۵۹	۰/۴۲۴	۴/۱۵۴*	۰/۲۵۲
استحکام روانی ← شادکامی	۴/۴۳۷	۰/۵۹۴	۷/۴۶۹*	۰/۵۴۵
تحمل ابهام ← شادکامی	۰/۲۱۲	۰/۰۶۸	۳/۱۳۳*	۰/۱۷۲

* $P < 0.01$

نتایج جدول ۳ حاصل از آزمون مدل‌یابی در مدل ارائه شده نشان می‌دهد که مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی و استحکام روانی معنادار هستند. نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد اثر مستقیم سرمایه روان‌شناختی بر تحمل ابهام ($\beta = 0.455$ ، $C.R = 7.588$ و $P < 0.001$) و شادکامی ($\beta = 0.252$ ، $C.R = 4.154$ و $P < 0.001$) به صورت مثبت معنادار است. افزون بر آن اثر مستقیم استحکام روانی نیز بر تحمل ابهام ($\beta = 0.475$ ،

و شادکامی ($P < 0/001$ و $C.R = 7/469$, $\beta = 0/454$) به صورت مثبت معنادار است. نتایج به دست آمده نشان دادند اثر مستقیم تحمل ابهام نیز بر شادکامی ($C.R = 32/133$, $\beta = 0/172$) و $P < 0/001$ به صورت مثبت معنادار است. با اطمینان از برازش مناسب مدل، ضرایب استاندارد کل مسیر، اثر مسیرهای مستقیم و غیر مستقیم موجود در مدل مربوط به رابطه ساختاری سرمایه روان‌شناختی و استحکام روانی و نقش میانجی تحمل ابهام با شادکامی در دانشجویان در جدول ۳ به نمایش درآمده است.

جدول ۴. ضرایب استاندارد کل، مستقیم و غیر مستقیم در مدل

مسیرها	اثر کل	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	واریانس تبیین شده
بر تحمل ابهام از				۰/۴۳۳
سرمایه روان‌شناختی	۰/۴۵۵	۰/۴۵۵	-	
استحکام روانی	۰/۴۷۵	۴۷۵	-	
بر شادکامی از				۰/۵۲۰
سرمایه روان‌شناختی	۰/۳۳۱	۰/۲۵۲	۰/۰۷۸*	
استحکام روانی	۰/۶۲۷	۰/۵۴۵	۰/۰۸۲*	
تحمل ابهام	۰/۱۷۲	۰/۱۷۲	-	

* $P < 0/001$

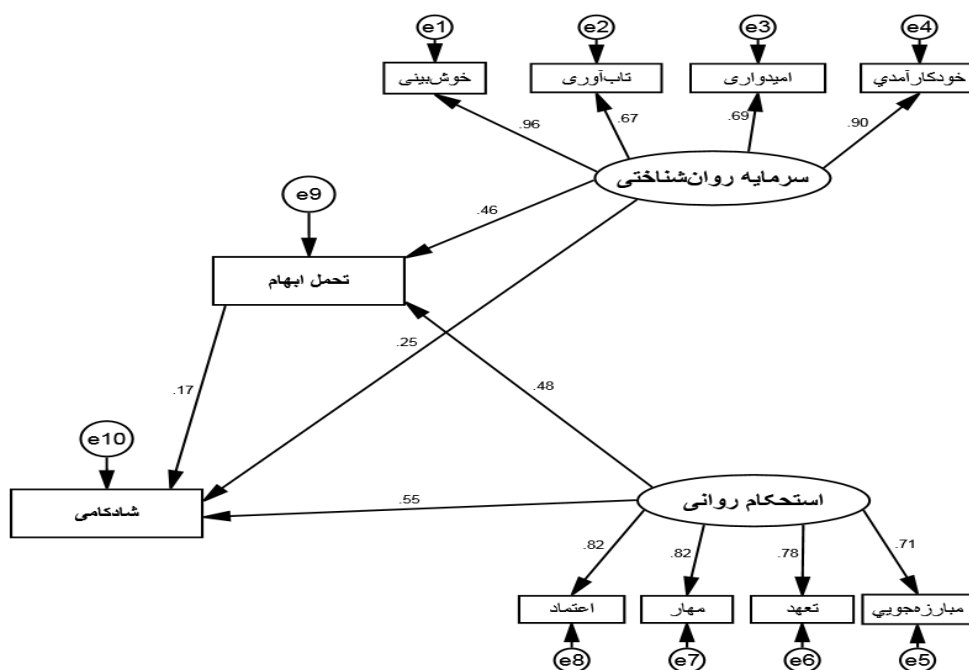
بر اساس مسیرهای آزمون شده در مدل و نتایج جدول ۲ مشاهده می‌شود اثر غیرمستقیم سرمایه روان‌شناختی ($\beta = 0/078$ و $P < 0/01$) و استحکام روانی ($\beta = 0/082$ و $P < 0/01$) به صورت مثبت بر شادکامی با میانجی‌گری تحمل ابهام معنادار است. این یافته نشان داد تحمل ابهام در ارتباط سرمایه روان‌شناختی و استحکام روانی با شادکامی دانشجویان نقش میانجی دارد که این یافته تایید فرضیه دیگر پژوهش بود. نتایج آزمون مدل‌یابی و تحلیل مسیرهای حاصل از آن نشان داد اثر غیر مستقیم سرمایه روان‌شناختی و استحکام روانی با نقش میانجی تحمل ابهام بر شادکامی دانشجویان معنادار است. افزون بر آن مدل شادکامی بر اساس سرمایه روان‌شناختی و استحکام روانی با تاکید بر نقش میانجی تحمل ابهام برازش دارد، که این یافته‌ها فرضیه‌های پژوهش را مورد تایید قرار می‌دهند. بر اساس نتایج آزمون مدل‌یابی نشان داد سرمایه روان‌شناختی و استحکام روانی توانایی تبیین ۴۳ درصد از واریانس تحمل ابهام دانشجویان را دارند. افزون بر آن سرمایه روان‌شناختی، استحکام روانی و تحمل ابهام توانایی تبیین ۵۲ درصد از واریانس شادکامی دانشجویان را دارند.

جدول ۵. شاخص‌های برازش مدل تجربی پژوهش

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

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

که بر این اساس فرضیه اصلی پژوهش مبنی بر این که رابطه ساختاری سرمایه روان‌شناختی و استحکام روانی و نقش میانجی تحمل ابهام با شادکامی در دانشجویان از برازش مناسبی برخوردار است، تایید شد. جهت آزمون فرضیه‌های دیگر پژوهش مبنی بر این که تحمل ابهام در ارتباط سرمایه روان‌شناختی و استحکام روانی با شادکامی دانشجویان نقش میانجی دارد، آزمون مدل‌یابی بر اساس روش بوت استرپ^۱ ضرایب تخمین استاندارد نشده و استاندارد شده استفاده شد. پیش از بررسی از فرضیه ویژه روابط غیر مستقیم بین متغیرهای پژوهش، ضرایب تخمین استاندارد نشده و استاندارد شده مسیرهای مدل ارائه شده در جدول ۲ منعکس شده است.



شکل ۲. نمودار مسیرهای برازش یافته با مدل استاندارد

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه ساختاری سرمایه روان‌شناختی و استحکام روانی و نقش میانجی تحمل ابهام با شادکامی دانشجویان انجام 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 (اتیکارینا، ۲۰۱۸؛ ارشدی و دیگران، ۱۳۹۸؛ توران و دیگران، ۲۰۱۵؛ توماس و ریول، ۲۰۱۶؛ جانسون، ۲۰۲۰) و در

1. bootstrap

جست‌جوی ادبیات نظری نتایجی ناهمسو یافت نشد. کان و گادانیچ (۲۰۱۹) نشان دادند شادکامی افراد بیشتر وابسته به عوامل درونی و فردی بود است. کارمونا-هالتی و دیگران (۲۰۱۹) در پژوهش خود نشان دادند که مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی (تاب‌آوری، خوش‌بینی، امیدواری و خودکارآمدی) به صورت مثبت در هیجان‌های مثبت بهبود عملکرد نقش دارند. ارشدی و دیگران (۱۳۹۸) 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 (داتو و والدز، ۲۰۱۶) در نتیجه این گونه افراد شادکامی و سلامت روان‌شناختی بیشتری نیز دارند. سطوح بالای سرمایه روان‌شناختی، با طیف متنوعی از متغیرها، نظیر افزایش بهزیستی و توانمندی روان‌شناختی (کالبرستون و دیگران، ۲۰۱۰)، بهبود در کارکردهای شغلی و اجتماعی (پنگ و دیگران، ۲۰۱۳) 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 (بیسواس-دینر و ویسه، ۲۰۱۸؛ هلیول و دیگران، ۲۰۲۰) را در پی خواهد داشت. بنابراین، مقابله موثر با موقعیت‌های مشکل، خلاقیت و موفقیت بیشتر (رابینسون و دیگران، ۲۰۱۹؛ دینر، ۲۰۱۹؛ هلیول و دیگران، ۲۰۲۰) شادکامی بیشتر را برای افراد به ارمغان خواهد آورد. سرمایه روان‌شناختی یکی از مهمترین ویژگی‌هایی است که باعث سازگاری فرد در شرایط دشوار (اتیکارینا، ۲۰۱۸؛ کان و گادانیچ، ۲۰۱۹) 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 (کیز و دیگران، ۲۰۱۵؛ گوچاردی، ۲۰۱۷؛ مک‌کارتی و هیلاند، ۲۰۱۸؛ مک‌گئون و دیگران، ۲۰۱۸) و در جست‌جوی ادبیات نظری نتایجی ناهمسو یافت نشد. تامپسون و دیگران (۲۰۱۴) نشان دادند فردی که دارای سطوح بالای استحکام روانی باشد به صورت 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 (گوچاردی، ۲۰۱۷). پژوهش‌ها نقش سرسختی و مولفه‌های استحکام روانی در مواجهه و مقابله با حوادث تنیدگی‌زا در بسیاری از پژوهش‌ها مورد تایید قرار داده‌اند (مک‌گئون و دیگران، ۲۰۱۸؛ موری، ۲۰۱۱). در تبیین این یافته‌ها می‌توان بیان کرد که شادکامی ذهنی شامل مقوله‌های گسترده‌ای از قبیل پاسخ‌های هیجانی، حوزه‌های رضایت و قضاوت‌های کلی از زندگی (جب و دیگران، ۲۰۱۸) است. در واقع شادکامی ریشه در نتایج فعالیت‌های ثمربخش، روابط رضایت‌بخش با دیگران، توانایی سازگاری با تغییرات و کنار آمدن با ناملایمات

(کوپر و دیگران، ۲۰۱۸) داشته و ترکیبی از احساس خوب و عملکرد موثر (دیهان و ریان، ۲۰۱۴؛ دراکیلاس و گرمانی، ۲۰۱۷) 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 (پری و دیگران، ۲۰۱۳). افراد با سطوح بالای استحکام روانی به صورت فعالانه موقعیت‌ها را برای بارور کردن رشد شخصی خود پیگیری کرده (مک‌گئون و دیگران، ۲۰۱۸) و با موفقیت در حل چالش‌ها مشکلات، رشد و بارور شدن هویت شخصیتی خود را دنبال کرده و به‌مرور به سمت زندگی خوب حرکت می‌کنند (کیز و دیگران، ۲۰۱۵). بنابر این افراد با سطوح بالای استحکام روانی با تغییر ارزیابی خویش نسبت به شرایط تنیدگی‌زا و با به‌کارگیری راهکارهای مناسب در مقابله با مشکلات (مک‌کارتی و هایلند، ۲۰۱۸) تنیدگی کمتری را تجربه می‌کنند که سطوح پایین تنیدگی، افزایش شادکامی را در افراد به دنبال دارد.

وجود رابطه بین تحمل ابهام و شادکامی دانشجویان رابطه فرضیه دیگر پژوهش بود که نتایج حاصل از آزمون همبستگی پیرسون نشان داد بین شادکامی با تحمل ابهام نیز رابطه مثبت وجود دارد. این یافته با نتایج بسیاری از پژوهش‌های انجام شده همسو بود (دوئر، ۲۰۱۸؛ رانی و دیگران، ۲۰۱۹؛ شیپاتا و دیگران، ۲۰۱۶؛ کلاسن و کلاسن، ۲۰۱۸؛ فنتون، ۲۰۱۹؛ لاپوسا و دیگران، ۲۰۱۵) و در جست‌جوی ادبیات نظری نتایجی ناهمسو یافت نشد. بر اساس نتایج پژوهش‌ها بین تحمل ابهام با ویژگی‌های روان‌شناختی منفی، تنیدگی ادراک شده و اضطراب ارتباط منفی و بین تحمل ابهام با ویژگی‌های مثبت روان‌شناختی ارتباط مثبت وجود دارد (دوئر، ۲۰۱۸؛ گیلت و دیگران، ۲۰۱۸؛ فنتون، ۲۰۱۹؛ میتمانسبورگر و دیگران، ۲۰۱۶). سطوح بالای تحمل ابهام جنبه‌های مختلفی از عملکرد عاطفی و شناختی فرد، سبک شناختی مشخص، نظام‌های باور و نگرش، عملکرد بین‌فردی، اجتماعی و رفتارهای حل مسئله را ایجاد می‌کند (فارنهام و مارکز، ۲۰۱۳ نقل از بنیسی و دیگران، ۱۳۹۸)، که به چگونگی ادراک، تفسیر و پاسخ فرد به موقعیت‌های نامطمئن اشاره داشته و بر سطوح شناختی، هیجانی و رفتاری (هیرچ و دیگران، ۲۰۱۶) تأثیر دارد. که می‌تواند با تصور فرد از ارزیابی دیگران در مورد تصمیم‌هایش، او را به سمت موقعیت‌هایی با ابهام کمتر که تصمیماتی با نتایج مطمئن‌تر (هوبشر-دیویدسون، ۲۰۱۸) و در نتیجه احتمال اشتباه کمتری را به همراه دارند، سوق دهد. ارزیابی مناسب فکری یک مسأله، قضاوت درباره آن و انجام رضایت بخش یک مسأله در حال حاضر و یا در گذشته بخش شناختی شادکامی را فعال می‌سازد و به طور کلی تلاش برای هدف‌های درونی باعث ارتقای خوشبختی و شادکامی می‌شود که می‌تواند یک تبیین احتمالی یافته پژوهش باشد.

بنابراین اشخاص دارای ویژگی‌های مثبت‌گرا از قبیل خلق مثبت، احساس شادمانی و بهزیستی، از سلامت روان و زندگی با کیفیت‌تری برخوردار هستند (شلدون و لیبومیرسکی، ۲۰۱۹). شادکامی یک حالت عاطفی مثبت است که با خشنودی، لذت و خرسندی مشخص می‌شود و آرامش فکری را در پی دارد، که نتایج مطلوبی را برای زندگی پیش‌بینی می‌کند. افراد شادکام کسانی هستند که در پردازش اطلاعات سوگیری دارند، یعنی اطلاعات را به گونه‌ای پردازش و تفسیر می‌کنند که به خوشحالی آن‌ها می‌انجامد. از جنبه عاطفی فرد شادکام همواره از نظر خلقی شاد و خوشحال است، این حالات خلقی موجب گسترش روابط

اجتماعی فرد می‌شود که در جامعه صنعتی امروز با توجه به رشد روزافزون تکنولوژی و محدود شدن وابط اجتماعی با کیفیت، روحیه و امید به زندگی افراد جامعه پایین آمده است (کوشلو و دیگران، ۲۰۱۷) که در شرایط همه‌گیری بیماری کرونا و مشکلات ناشی از آن، این روند شدت بیشتری پیدا کرده است. این امر مسئولین بهداشت و سلامت جامعه را ملزم می‌سازد که در طول همه‌گیری بیماری کرونا و پس از آن با برنامه‌ریزی در جهت حفظ سلامت جسمی افراد، برنامه‌ریزی مناسبی نیز جهت حفظ و بهبود سلامت روانی افراد داشته باشند. آموزش‌های مرتبط با واکنش‌های مناسب در موقعیت‌های زندگی می‌تواند زمینه‌ساز فعال-سازی واکنش‌های مناسب در افراد شود که شادکامی آن‌ها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. تأکید بر توان مندی‌ها و پرورش استعدادها می‌تواند در افزایش احساسات و هیجان‌های مثبت و تفکر سازنده نقش داشته باشند، این عوامل بر اساس یافته‌های این پژوهش می‌توانند نقشی مهم در شادکامی افراد در جامعه ایجاد کنند.

از جمله محدودیت‌های پژوهش: طرح پژوهشی توصیفی از نوع تحلیل بوده و با روش همبستگی انجام شد، لذا تبیین علی از نتایج آن امکان پذیر نبود. به علت محدودیت زمانی امکان اجرای مطالعه بر به صورت طولی امکان پذیر نبوده و امکان مداخله مبتنی بر رگه‌های شخصیتی در بستر زمان امکان‌پذیر نبود. انتخاب دانشجویان دانشگاه آزاد دیگر محدودیت پژوهشی بود که بی‌شک مکان و نحوه دسترسی به آن‌ها، تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها را با محدودیت مواجه می‌سازد. بدون تردید عدم امکان انتخاب تمام گروه‌ها در این پژوهش قابلیت تعمیم و روایی بیرونی نتایج را تحت تأثیر قرار داده و تعمیم این یافته‌ها به سایر گروه‌ها در سایر شهرها و موقعیت‌ها را با احتیاط امکان‌پذیر می‌سازد. بنابراین تقویت سرمایه روان‌شناختی و مولفه‌های 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. بر اساس یافته‌های این پژوهش پیشنهادهای زیر نیز برای مسئولان و ذینفعان مطرح می‌شود: آگاه‌سازی مدیران، برنامه‌ریزان، 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، آموزش‌های مرتبط با بالابردن سطح مواجهه افراد با موقعیت‌های جدید و مبهم، استفاده مناسب درمان‌گران از آموزش‌های مرتبط با رگه‌های شخصیتی در جهت ارتقای سطح شادکامی و کیفیت زندگی در مراجعان و افراد عادی جامعه.

موازین اخلاقی

در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد؛ همچنین با توجه به شرایط و محل اجرای مداخله به والدین کودکان حاضر در گروه‌های آزمایش اطمینان داده شد که هر زمان که تمایلی به ادامه جلسات آموزشی نداشتند می‌توانند پژوهش را خاتمه داده فرزندانشان جلسات را ترک کنند.

سپاسگزاری

از تمامی والدین شرکت‌کننده در پژوهش و تمامی کسانی که نویسندگان را در اجرای این پژوهش یاری و همراهی نمودند، تشکر و قدردانی می‌شود.

تضاد منافع: هیچ‌گونه تضاد منافی بین نویسندگان وجود ندارد.

منابع

- ارشدی، نسرین، فردوسی زاده، امیر، و نیسی، عبدالکظیم. (۱۳۹۸). طراحی و آزمودن الگویی از برخی پیشایندهای شادکامی در کار. *مشاوره شغلی و سازمانی*، ۱۴ (۵۶): ۲۷۱-۲۹۲.
- بنیسی، پریناز، شمس اسفندآباد، حسن، و امامی پور، سوزان. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش فلسفه به کودک بر تحمل ابهام و مهارت‌های اجتماعی. *مجله روان‌شناسی اجتماعی*، ۱۳ (۵۰): ۴۵-۵۵.
- پارسایی، سجاده، عطایی قراچه، نسیم، و رستمی، ربابه. (۱۳۹۶). ارتباط بین استحکام روانی با شادکامی در ورزشکاران جانباز و معلول شهر شیراز در سال ۱۳۹۵. *مجله علوم پزشکی پارس*، ۱۵ (۳): ۱۶-۲۳.
- جزایری، سیدحسین، دلاور، علی، و درتاج، فریبرز. (۱۳۹۷). رابطه ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی، سبک دلبستگی و فعالیت‌های ارادی با میزان شادکامی زنان شاغل. *مجله علمی پژوهشی یافته*، ۲۰ (۳): ۶۷-۸۲.
- جمالی، مکيه، نوروزی، آریتا، و طهماسبی، رحیم. (۱۳۹۲). عوامل موثر بر خودکارآمدی تحصیلی و ارتباط آن با موفقیت تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بوشهر سال ۹۲-۱۳۹۱. *مجله آموزش در علوم پزشکی*، ۱۳ (۸): ۶۲۹-۶۴۱.
- رشیدی کوچی، فریده، نجفی، محمود، و محمدی فر، محمدعلی. (۱۳۹۶). نقش سرمایه‌های روانشناختی مثبت و عملکرد خانواده در پیش‌بینی شادکامی در دانش‌آموزان دبیرستانی. *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، ۲ (۳): ۷۵-۹۵.
- علی پور، احمد، و آگاه هریس، مژگان. (۱۳۸۶). پایایی و روایی فهرست شادکامی آکسفورد در ایرانیها. *فصلنامه علمی پژوهشی روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۳ (۱۲): ۲۸۷-۲۹۸.
- فاتحی دهقانی، امیرعباس، و یوسفی، فریده. (۱۳۹۶). نقش واسطه‌ای پایداری روانی در رابطه بین شیوه‌های والدگری و تبلور وجودی. *فصلنامه علمی پژوهشی روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۱۴ (۵۴): ۱۰۷-۱۲۰.
- فرهادی، مهران، محقق، حسین، عبدلهی مقدم، مریم، و حسنون، فضل‌الله. (۱۳۹۵). طراحی مدلی برای تبیین شادکامی بر اساس سبک‌های مقابله با استرس و تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه فرهنگیان استان همدان. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۱۲ (۴۱): ۱۸۴-۱۶۳.
- قانع سنگ آتش، اسما، میرزاده، زهرا سادات، عظیم زاده، سیدمرتضی، و عبدالملکی، حسین. (۱۳۹۴). بررسی نقش سرمایه روانشناختی بر سرمایه اجتماعی دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه‌های مشهد، *مجله پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی*، ۴ (۳): ۹۱-۱۰۶.

هاشمی، نظام، سوری، احمد، و عاشوری، جمال. (۱۳۹۴). ارتباط سرمایه اجتماعی و سرسختی روانشناختی با سلامت عمومی بیماران مبتلا به دیابت نوع دو. فصلنامه علمی- پژوهشی پرستاری دیابت، ۴(۱): ۴۳-۵۳.

References

- Ahmadi F, Naeinian MR, Hydarinasab L. To Study Simple and Multiple Correlation among Extroversion and Psychological Hardiness with Happiness in Students Regarding to Sexuality. *J Clin Psychol* 2015 1(7):63-73. (Persian).
- Avey, J. B., Luthans, F., & Jensen, S. M. (2009). Psychological capital: A positive resource for combating employee stress and turnover. *Human resource management*, 48(5), 677-693.
- Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M., & Palmer, N. F. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(1), 17-28.
- Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly*, 22(2), 127-152.
- Biswas-Diener, R., & Wiese, C. W. (2018). Optimal levels of happiness. *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Cabello, R., & Fernandez-Berrocal, P. (2015). Under which conditions can introverts achieve happiness? Mediation and moderation effects of the quality of social relationships and emotion regulation ability on happiness. *PeerJ*, 3, e1300.
- Carmona-Halty, M., Salanova, M., Llorens, S., & Schaufeli, W. B. (2019). How psychological capital mediates between study-related positive emotions and academic performance. *Journal of Happiness Studies*, 20(2), 605-617.
- Daniel-Gonzalez, L., Moral-de la Rubia, J., Martínez-Martí, M. L., & García-Cadena, C. H. (2021). A predictive model of happiness among medical students. *Current Psychology*, 1-12.
- Diener, E., Seligman, M. E., Choi, H., & Oishi, S. (2018). Happiest people revisited. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 176-184.
- Dimmock, S. G., Kouwenberg, R., & Wakker, P. P. (2016). Ambiguity attitudes in a large representative sample. *Management Science*, 62(5), 1363-1380.
- Doerr, C. (2018). Mental toughness, well-being, and coach-created motivational climate within collegiate athletics. *Mental*.
- Ellsberg, D. (2015). *Risk, ambiguity and decision*. Routledge.
- 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.
- Fenton, M. (2019). *How Tolerance for Task Ambiguity Is Influenced by Emotional Intelligence Within Organizational Settings* (Doctoral dissertation, Azusa Pacific University).
- Ford, T. E., Lappi, S. K., & Holden, C. J. (2016). Personality, humor styles and happiness: Happy people have positive humor styles. *Europe's journal of psychology*, 12(3), 320.
- 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.

- 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.
- Gillett, C. B., Bilek, E. L., Hanna, G. L., & Fitzgerald, K. D. (2018). Intolerance of uncertainty in youth with obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder: A transdiagnostic construct with implications for phenomenology and treatment. *Clinical psychology review*, 60, 100-108.
- Godwin, W. (2015). *Enquiry concerning political justice: and its influence on morals and happiness*. Penguin UK.
- Gucciardi, D. F. (2017). Mental toughness: progress and prospects. *Current Opinion in Psychology*, 16, 17-23.
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J., & De Neve, J. E. (2020). World happiness report 2020.
- Hirsch, C. R., Meeten, F., Krahé, C., & Reeder, C. (2016). Resolving ambiguity in emotional disorders: The nature and role of interpretation biases. *Annual review of clinical psychology*, 12, 281-305.
- Hornsey, M. J., Bain, P. G., Harris, E. A., Lebedeva, N., Kashima, E. S., Guan, Y., ... & Blumen, S. (2018). How much is enough in a perfect world? Cultural variation in ideal levels of happiness pleasure, freedom, health, self-esteem, longevity, and intelligence. *Psychological science*, 29(9), 1393-1404.
- Hubscher-Davidson, S. (2020). The Psychology of Sustainability and Psychological Capital: New Lenses to Examine Well-Being in the Translation Profession. *European Journal of Sustainable Development Research*, 4(4), em0127.
- 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.
- 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).
- Ko, M. S. (2019). The Influence of Nursing Professionalism and Academic Self-Efficacy on Nursing Student's Happiness. *Health Communication*, 14(2), 85-92.
- Kun, A., & Gadancz, P. (2019). Workplace happiness, well-being and their relationship with psychological capital: A study of Hungarian Teachers. *Current Psychology*, 1-15.
- Kushlev, K., Heintzleman, S. J., Lutes, L. D., Wirtz, D., Kanippayoor, J. M., Leitner, D., & Diener, E. (2020). Does happiness improve health? Evidence from a randomized controlled trial. *Psychological Science*, 31(7), 807-821.
- Laposa, J. M., Collimore, K. C., Hawley, L. L., & Rector, N. A. (2015). Distress tolerance in OCD and anxiety disorders, and its relationship with anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty. *Journal of anxiety disorders*, 33, 8-14.
- Lauriola, M., & Iani, L. (2017). Personality, positivity and happiness: A mediation analysis using a bifactor model. *Journal of Happiness Studies*, 18(6), 1659-1682.
- Loton, D. J., & Waters, L. E. (2017). The mediating effect of self-efficacy in the connections between strength-based parenting, happiness and psychological distress in teens. *Frontiers in Psychology*, 8, 1707.
- Loton, D. J., & Waters, L. E. (2017). The mediating effect of self-efficacy in the connections between strength-based parenting, happiness and psychological distress in teens. *Frontiers in Psychology*, 8, 1707.

- McCarthy, L., & Hyland, J. (2018). An examination of emotional intelligence as a predictor of mental toughness; considerations for employee performance and subjective happiness.
- 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.
- Mitmansgruber, H., Smrekar, U., Rabanser, B., Beck, T., Eder, J., & Ellemunter, H. (2016). Psychological resilience and intolerance of uncertainty in coping with cystic fibrosis. *Journal of Cystic Fibrosis, 15*(5), 689-695.
- Ranney, R. M., Behar, E., & Bartoszek, G. (2019). Individuals intolerant of uncertainty: The maintenance of worry and distress despite reduced uncertainty. *Behavior therapy, 50*(3), 489-503.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2016). *Theories of personality*. Cengage Learning.
- 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.
- Stratta, P., Capanna, C., Dell'Osso, L., Carmassi, C., Patriarca, S., Di Emidio, G., ... & Rossi, A. (2015). Resilience and coping in trauma spectrum symptoms prediction: A structural equation modeling approach. *Personality and Individual Differences, 77*, 55-61.
- 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.
- Wakker, P. P. (2010). *Prospect theory: For risk and ambiguity*. Cambridge university press.
- Zeiger, J. S., & Zeiger, R. S. (2018). Mental toughness latent profiles in endurance athletes. *PLoS One, 13*(2), e0193071.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد

- در زیر جملاتی درباره شادکامی شخصی وجود دارد. لطفاً هر ۴ عبارت در هر گروه را بخوانید و سپس یک جمله از هر گروه که به بهترین وجه احساس شما در هفته گذشته در امروز نشان می‌دهد را مشخص کنید و در پاسخنامه، مناسبترین پاسخ را در ستون حروف الف، ب، ج یا د، ضربدر بزنید.
- ۱- الف- احساس شادی نمی‌کنم ب- نسبتاً احساس شادی می‌کنم ج- خیلی شاد هستم د- بیش از حد شاد هستم
- ۲- الف- نسبت به آینده خوش بین نیستم. ب- نسبت به آینده خوش بین هستم
- ۳- الف- احساس می‌کنم آینده ای نوید بخش در انتظار من است. ج- احساس می‌کنم آینده ای نوید بخش در انتظار من است.
- ۴- الف- در حقیقت از هیچ جنبه زندگی ام راضی نیستم. ج- از بسیاری از جنبه های زندگی رضایت دارم
- ۵- الف- از همه جنبه های زندگی کاملاً راضی هستم. ج- از همه جنبه های زندگی رضایت دارم
- ۶- الف- احساس می‌کنم کنترل چندانی بر زندگی ندارم. ج- احساس می‌کنم کنترل چندانی بر زندگی ندارم
- ۷- الف- احساس می‌کنم بیشتر اوقات بر زندگی ام کنترل دارم. ج- احساس می‌کنم بیشتر اوقات بر زندگی ام کنترل دارم
- ۸- الف- احساس می‌کنم زندگی چندان رضایت بخش نیست. ج- احساس می‌کنم زندگی بی نهایت رضایت بخش است.
- ۹- الف- از خودم چندان راضی نیستم. ج- از آنچه هستم احساس رضایت می‌کنم
- ۱۰- الف- از آنچه هستم خیلی احساس رضایت می‌کنم. ج- از آنچه هستم شدیداً احساس رضایت می‌کنم.
- ۱۱- الف- هرگز از رویدادهای زندگی اثر خوبی نمی‌گذارم. ج- به ندرت بر رویدادهای زندگی اثر خوبی می‌گذارم.

- ج- معمولاً بر رویدادهای زندگی اثر خوبی می‌گذارم. ۸- الف- با زندگی کنار می‌آیم. ۹- ج- از نظر من زندگی خیلی خوب است. ۱۰- الف- در واقع به دیگران علاقه ای ندارم. ۱۱- ج- خیلی به دیگران علاقه دارم. ۱۲- الف- تصمیم گیری برایم مشکل است. ۱۳- ج- در بیشتر موارد تصمیم گیری برایم آسان است. ۱۴- الف- شروع هر کاری برایم مشکل است. ۱۵- ج- شروع کارها برام آسان است. ۱۶- الف- هنگام بیدار شدن از خواب به ندرت احساس رفع خستگی می‌کنم. ۱۷- ب- گه گاه وقتی از خواب بیدار می‌شوم، احساس رفع خستگی می‌کنم. ۱۸- ج- معمولاً وقتی از خواب بیدار می‌شوم، احساس رفع خستگی می‌کنم. ۱۹- د- همیشه وقتی از خواب بیدار می‌شوم، احساس رفع خستگی می‌کنم. ۲۰- الف- احساس می‌کنم به هیچ وجه توان و نیرویی ندارم. ۲۱- ج- احساس می‌کنم سرشار از توان و نیرو هستم. ۲۲- الف- احساس می‌کنم چیز زیبا و قشنگی در دنیا وجود ندارد. ۲۳- ج- بسیاری از چیزهای دنیا را زیبا می‌بینم. ۲۴- د- همه دنیا برایم زیبا و قشنگ جلوه می‌کند. ۲۵- ب- احساس می‌کنم از لحاظ ذهنی هوشیارم. ۲۶- الف- احساس می‌کنم از لحاظ ذهنی کاملاً هوشیارم. ۲۷- ب- کمابیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم. ۲۸- ج- بسیار احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم. ۲۹- الف- نسبت به دیگران چندان احساس صمیمیت نمی‌کنم. ۳۰- ج- نسبت به دیگران خیلی احساس صمیمیت می‌کنم. ۳۱- الف- از گذشته خاطره های خوش زیادی ندارم. ۳۲- ج- بیشتر خاطره های گذشته من خوش هستند. ۳۳- الف- هرگز حالت شور و شوق ندارم. ۳۴- ج- بیشتر وقتها شور و شوق دارم. ۳۵- الف- بین آنچه دوست داشتم انجام بدهم و آنچه انجام داده‌ام، فاصله‌ای هست. ۳۶- ب- بعضی از چیزهایی که می‌خواستم انجام داده‌ام. ۳۷- ج- بسیاری از چیزهایی که می‌خواستم انجام داده‌ام. ۳۸- الف- نمی‌توانم وقتم را خیلی خوب تنظیم کنم. ۳۹- ج- معمولاً از بودن با دیگران لذت می‌برم. ۴۰- الف- اثر خوبی بر دیگران نمی‌گذارم. ۴۱- ج- معمولاً اثر خوبی بر دیگران می‌گذارم. ۴۲- الف- هیچ چیز برایم سرگرم کننده نیست. ۴۳- ج- خیلی چیزها برایم سرگرم کننده است. ۴۴- الف- در زندگی هدف خاصی ندارم. ۴۵- ج- زندگی پر از معنا و هدف است. ۴۶- الف- من احساس تعهد و فعالیت چندانی نمی‌کنم. ۴۷- د- همیشه بر رویدادهای زندگی اثر خوبی می‌گذارم. ۴۸- ب- از نظر من زندگی خوب است. ۴۹- د- من عاشق زندگی هستم. ۵۰- ب- کم‌وبیش به دیگران علاقه دارم. ۵۱- د- شدیداً به دیگران علاقه دارم. ۵۲- ب- تصمیم گیری برایم نسبتاً آسان است. ۵۳- د- به راحتی می‌توانم، هر نوع تصمیمی بگیرم. ۵۴- ب- شروع کارها نسبتاً برایم آسان است. ۵۵- د- احساس می‌کنم می‌توانم هر کاری را به عهده بگیرم. ۵۶- الف- احساس می‌کنم تا اندازه ای توان و نیرو دارم. ۵۷- د- احساس می‌کنم به اندازه ای توان و نیرو دارم. ۵۸- ب- بعضی چیزهای دنیا را زیبا می‌بینم. ۵۹- د- همه دنیا برایم زیبا و قشنگ جلوه می‌کند. ۶۰- ب- احساس می‌کنم از لحاظ ذهنی هوشیارم. ۶۱- د- احساس می‌کنم از لحاظ ذهنی کاملاً هوشیارم. ۶۲- ب- کمابیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم. ۶۳- د- کاملاً احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم. ۶۴- ب- نسبت به دیگران تا حدودی احساس صمیمیت می‌کنم. ۶۵- د- به همه انسانها عشق می‌ورزم. ۶۶- ب- از گذشته چند خاطره خوش دارم. ۶۷- د- تمام خاطره های گذشته من خوش هستند. ۶۸- ب- بعضی وقتها دارای شور و شوق هستم. ۶۹- د- همیشه دارای شور و شوق هستم. ۷۰- الف- بین آنچه دوست داشتم انجام بدهم و آنچه انجام داده‌ام، فاصله‌ای هست. ۷۱- ب- بعضی از چیزهایی که می‌خواستم انجام داده‌ام. ۷۲- ج- بسیاری از چیزهایی که می‌خواستم انجام داده‌ام. ۷۳- الف- نمی‌توانم وقتم را خیلی خوب تنظیم کنم. ۷۴- ج- معمولاً از بودن با دیگران لذت می‌برم. ۷۵- الف- اثر خوبی بر دیگران نمی‌گذارم. ۷۶- ج- معمولاً اثر خوبی بر دیگران می‌گذارم. ۷۷- الف- هیچ چیز برایم سرگرم کننده نیست. ۷۸- ج- خیلی چیزها برایم سرگرم کننده است. ۷۹- الف- در زندگی هدف خاصی ندارم. ۸۰- ج- زندگی پر از معنا و هدف است. ۸۱- الف- من احساس تعهد و فعالیت چندانی نمی‌کنم. ۸۲- د- همیشه بر رویدادهای زندگی اثر خوبی می‌گذارم. ۸۳- ب- از نظر من زندگی خوب است. ۸۴- د- من عاشق زندگی هستم. ۸۵- ب- کم‌وبیش به دیگران علاقه دارم. ۸۶- د- شدیداً به دیگران علاقه دارم. ۸۷- ب- تصمیم گیری برایم نسبتاً آسان است. ۸۸- د- به راحتی می‌توانم، هر نوع تصمیمی بگیرم. ۸۹- ب- شروع کارها نسبتاً برایم آسان است. ۹۰- د- احساس می‌کنم می‌توانم هر کاری را به عهده بگیرم. ۹۱- الف- هنگام بیدار شدن از خواب به ندرت احساس رفع خستگی می‌کنم. ۹۲- ب- گه گاه وقتی از خواب بیدار می‌شوم، احساس رفع خستگی می‌کنم. ۹۳- ج- معمولاً وقتی از خواب بیدار می‌شوم، احساس رفع خستگی می‌کنم. ۹۴- د- همیشه وقتی از خواب بیدار می‌شوم، احساس رفع خستگی می‌کنم. ۹۵- الف- احساس می‌کنم به هیچ وجه توان و نیرویی ندارم. ۹۶- ج- احساس می‌کنم سرشار از توان و نیرو هستم. ۹۷- الف- احساس می‌کنم چیز زیبا و قشنگی در دنیا وجود ندارد. ۹۸- ج- بسیاری از چیزهای دنیا را زیبا می‌بینم. ۹۹- د- همه دنیا برایم زیبا و قشنگ جلوه می‌کند. ۱۰۰- ب- احساس می‌کنم از لحاظ ذهنی هوشیارم. ۱۰۱- د- احساس می‌کنم از لحاظ ذهنی کاملاً هوشیارم. ۱۰۲- ب- کمابیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم. ۱۰۳- ج- بسیار احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم. ۱۰۴- الف- نسبت به دیگران چندان احساس صمیمیت نمی‌کنم. ۱۰۵- ج- نسبت به دیگران خیلی احساس صمیمیت می‌کنم. ۱۰۶- الف- از گذشته خاطره های خوش زیادی ندارم. ۱۰۷- ج- بیشتر خاطره های گذشته من خوش هستند. ۱۰۸- الف- هرگز حالت شور و شوق ندارم. ۱۰۹- ج- بیشتر وقتها شور و شوق دارم. ۱۱۰- الف- بین آنچه دوست داشتم انجام بدهم و آنچه انجام داده‌ام، فاصله‌ای هست. ۱۱۱- ب- بعضی از چیزهایی که می‌خواستم انجام داده‌ام. ۱۱۲- ج- بسیاری از چیزهایی که می‌خواستم انجام داده‌ام. ۱۱۳- الف- نمی‌توانم وقتم را خیلی خوب تنظیم کنم. ۱۱۴- ج- معمولاً از بودن با دیگران لذت می‌برم. ۱۱۵- الف- اثر خوبی بر دیگران نمی‌گذارم. ۱۱۶- ج- معمولاً اثر خوبی بر دیگران می‌گذارم. ۱۱۷- الف- هیچ چیز برایم سرگرم کننده نیست. ۱۱۸- ج- خیلی چیزها برایم سرگرم کننده است. ۱۱۹- الف- در زندگی هدف خاصی ندارم. ۱۲۰- ج- زندگی پر از معنا و هدف است. ۱۲۱- الف- من احساس تعهد و فعالیت چندانی نمی‌کنم.

- ج- غالباً احساس تعهد و فعالیت می‌کنم.
 ۲۶- الف- فکر می‌کنم دنیا جای خوبی نیست.
 ج- فکر می‌کنم دنیا جای خیلی خوبی است.
 ۲۷- الف- به ندرت می‌خندم. ب- کمابیش می‌خندم. ج- زیاد می‌خندم. د- بی اندازه جذاب هستم.
 ۲۸- الف- آدم جذابی نیستم. ب- نسبتاً جذاب هستم. ج- جذاب هستم. د- بی اندازه جذاب هستم.
 ۲۹- الف- به نظر من هیچ چیز جالبی وجود ندارد. ب- بعضی چیزها را جالب می‌بینم. ج- بیشتر چیزها را جالب می‌بینم. د- به نظر من همه چیز جالبند.

پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی

ردیف	فصلنامه	بهار	دوره	شماره	پرسش	
۱	۱	۲	۳	۴	۵	با اعتماد یک مساله طولانی را بررسی می‌کنم تا یک راه حل بیابم.
۲	۱	۲	۳	۴	۵	من با اعتماد کامل می‌توانم وظایفم را در کارهای جمعی معین کنم.
۳	۱	۲	۳	۴	۵	من با اعتماد می‌توانم در بحث های اساسی زندگی‌ام مشارکت کنم.
۴	۱	۲	۳	۴	۵	من با اعتماد کامل می‌توانم اهداف زندگی‌ام را تعیین کنم.
۵	۱	۲	۳	۴	۵	من با اعتماد کامل می‌توانم در بیرون یا مردم روبرو شوم تا درباره مسائل و مشکلات بحث کنم.
۶	۱	۲	۳	۴	۵	من با اعتماد کامل می‌توانم اطلاعات مفیدی به سایر افراد هم رشتهم ارائه کنم.
۷	۱	۲	۳	۴	۵	اگر در کار و موقعیتی گیر بیفتم می‌توانم راه‌های زیادی برای خلاص شدن از آن بیابم.
۸	۱	۲	۳	۴	۵	در حال حاضر من به شدت اهداف زندگی‌ام را دنبال می‌کنم.
۹	۱	۲	۳	۴	۵	فکر می‌کنم روش‌های زیادی برای هر مشکل وجود دارد.
۱۰	۱	۲	۳	۴	۵	هم اکنون خودم را به عنوان موفق‌ترین فرد در زندگی می‌بینم.
۱۱	۱	۲	۳	۴	۵	من می‌توانم راه‌های زیادی برای رسیدن به اهداف جاری زندگی‌ام بیابم.
۱۲	۱	۲	۳	۴	۵	در حال حاضر من می‌توانم با اهدافی که برای خودم مشخص کرده‌ام روبرو شوم.
۱۳	۱	۲	۳	۴	۵	زمانی که با مانعی در امور زندگی‌ام روبرو می‌شوم یا زحمت کمی آن را اصلاح می‌کنم و به کارم ادامه می‌دهم.
۱۴	۱	۲	۳	۴	۵	من معمولاً مشکلات متنوع را می‌توانم مدیریت کنم.
۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	اگر مجبور باشم، در حین انجام تکالیفم با خودم حرف می‌زنم.
۱۶	۱	۲	۳	۴	۵	معمولاً در مواقع فشار کاری یا امور زندگی قدم می‌زنم.
۱۷	۱	۲	۳	۴	۵	من می‌توانم بر مشکلاتم غلبه کنم، زیرا که قبلاً تجربه چنین مشکلاتی را داشته‌ام.
۱۸	۱	۲	۳	۴	۵	من احساس می‌کنم که می‌توانم در حین انجام کارهایم چند فعالیت دیگر را نیز انجام دهم.
۱۹	۱	۲	۳	۴	۵	من انتظار بهترین عملکرد را دارم، حتی زمانی که اهدافم در حین انجام آنها نامشخص باشند.
۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	اگر چیز اشتباهی برایم پیش آید، سعی می‌کنم عملکرد عاقلانه و بهتری را از خود نشان دهم.
۲۱	۱	۲	۳	۴	۵	همیشه جنبه‌های مثبت کارم را می‌بینم.
۲۲	۱	۲	۳	۴	۵	راجع به آنچه که برایم در آینده در ارتباط با کار و زندگی‌ام اتفاق می‌افتد خوش‌بین هستم.
۲۳	۱	۲	۳	۴	۵	در زندگی کارها هیچ وقت در مسیری که من می‌خواستم پیش نرفته است.
۲۴	۱	۲	۳	۴	۵	من به امور کاری‌ام به عنوان بهترین وجه زندگی‌ام، نگاه می‌کنم.

پرسشنامه استحکام روانی

عبارت‌ها					ردیف
کاملاً موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالقم	کاملاً مخالفم	
۵	۴	۳	۲	۱	۲۶ وقتی ناراحت و دلخور می‌شوم آن را بروز می‌دهم تا دیگران هم بفهمند.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۷ قبل از آن که اتفاقی بیفتد نگران آن می‌شوم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۸ معمولاً احساس می‌کنم از بودن در جمع هراس دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۹ در برابر مشکلات تسلیم می‌شوم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۰ اگر اتفاق غیرمنتظره‌ای بیفتد به سرعت عکس‌العمل نشان می‌دهم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۱ حتی وقتی که تحت فشار شدید هستم، آرامشم را حفظ می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۲ اگر قرار باشد اشتباهی رخ دهد، آن رویداد در هر صورت اتفاق خواهد افتاد.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۳ فقط برای من اتفاقات ناگوار روی می‌دهد.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۴ به طور کلی احساساتم را از دیگران پنهان می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۵ معمولاً می‌دانم وقتی که خسته‌ام تلاش‌های ذهنی برایم مشکل است.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۶ معمولاً وقتی کار اشتباهی می‌کنم، تا چند روز بعد نگران هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۷ وقتی احساس خستگی می‌کنم ادامه فعالیت برایم مشکل می‌شود.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۸ به راحتی می‌توانم به دیگران بگویم که چه کار کنند.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۹ معمولاً برای مدت طولانی‌تری می‌توانم به تلاش ذهنی در سطح بالا ادامه دهم.
۵	۴	۳	۲	۱	۴۰ معمولاً اگر تغییری در جریان زندگی‌ام ایجاد شود از آن استقبال می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۴۱ احساس می‌کنم کارهایم بی‌ارزش است.
۵	۴	۳	۲	۱	۴۲ معمولاً اشتیاقی برای انجام کارهایی که باید انجام دهم را ندارم.
۵	۴	۳	۲	۱	۴۳ اگر احساس کم‌آفرادی دچار اشتباه شده‌اند، بدون هراس با آن‌ها در مورد اشتباه‌شان بحث می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۴۴ همیشه از چالش لذت می‌برم.
۵	۴	۳	۲	۱	۴۵ معمولاً می‌توانم بر حالت عصبی خودم غلبه کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۴۶ اگر بحثی بوجود آید، حتی اگر بر این باور باشم که حق با من است تسلیم می‌شوم.
۵	۴	۳	۲	۱	۴۷ وقتی با مشکلات مواجه می‌شوم دیگر قادر نیستم هدفم را دنبال کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۴۸ معمولاً می‌توانم خودم را با چالش‌هایی که به وجود می‌آیند سازگار کنم.

پرسشنامه تحمل ابهام

					ردیف
کاملاً درست	کمی درست	گاهی درست	اغلب نادرست	کاملاً نادرست	
۵	۴	۳	۲	۱	۱ بالاتکلیفی باعث می‌شود که نظر قطعی نداشته باشم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲ بالاتکلیفی، نشان دهنده بی‌نظمی فرد است.
۵	۴	۳	۲	۱	۳ بالاتکلیفی، زندگی را غیرقابل تحمل می‌کند.
۵	۴	۳	۲	۱	۴ غیرعادلانه است که هیچ چیز در زندگی، قطعی و یقینی نیست.
۵	۴	۳	۲	۱	۵ اگر ندانم فردا چه پیشامدی روی می‌دهد، ذهنم آرام و قرار ندارد.

۵	۴	۳	۲	۱	۶	بالاتکلیفی باعث ناراحتی، اضطراب و آشفتگی من می‌شود.
۵	۴	۳	۲	۱	۷	حوادث پیش‌بینی نشده، من را به شدت ناراحت می‌کند.
۵	۴	۳	۲	۱	۸	اگر همه اطلاعات لازم را در اختیار نداشته باشم، ناکام می‌شوم.
۵	۴	۳	۲	۱	۹	بالاتکلیفی من را از داشتن یک زندگی لذت بخش محروم می‌کند.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	باید همیشه گوش به زنگ باشم تا از وقوع حوادث غافل گیر کننده جلوگیری کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۱	حتی با وجود بهترین برنامه‌ریزی، یک اتفاق غیرقابل پیش‌بینی کوچک، همه چیز را بهم می‌زند.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۲	به محض این که می‌خواهم دست به کار شوم، بالاتکلیفی من را ناتوان می‌کند.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۳	بالاتکلیف بودن به این معنا است که من آرام و قرار ندارم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۴	وقتی بالاتکلیف هستم، نمی‌توانم پیشرفت کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	وقتی بالاتکلیف هستم، نمی‌توانم عملکرد خوبی داشته باشم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۶	به نظر می‌رسد دیگران بر خلاف من، می‌دانند سرنوشت زندگی شان چیست.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۷	بالاتکلیفی باعث ناراحتی، آسیب‌پذیری و غمگینی من می‌شود.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۸	همیشه می‌خواهم بدانم در آینده چه سرنوشتی پیدا می‌کند.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۹	از غافلگیر شدن متنفرم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۰	کوچک‌ترین تردیدی من را از اعمال باز می‌دارد.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۱	من باید بتوانم همه چیز را از قبل، سازمان‌دهی کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۲	بالاتکلیفی نشان‌دهنده‌ی عدم اعتماد به خود است.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۳	به نظرم اطمینان خاطر دیگران درباره سرنوشت آینده شان، درست نیست.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۴	بالاتکلیفی من را از خواب راحت محروم کرده است.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۵	من باید از تمام موقعیت‌های بالاتکلیف زندگی، اجتناب کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۶	ایهام‌های زندگی من را دچار استرس می‌کند.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۷	نمی‌توانم بالاتکلیفی درباره آینده زندگی ام را تحمل کنم.

A Study on the Structural Relationship between Psychological Capital and Mental Toughness: Mediating Role of Ambiguity Tolerance with Happiness

Hengameh. Karbalaiepour¹, Parinaz. Benisi^{*2}, Farhad. Jomehri³ & Bitia. Nasrolahi⁴

Abstract

Aim: The present study aimed to explain the structural relationship between psychological capital and mental toughness and the mediating role of ambiguity tolerance with happiness. **Methods:** The study had a correlational design, and its statistical population consisted of students of Tehran Azad University, Research Sciences Branch in the academic year of 2020-2021. Among whom, 380 male and female students were randomly selected and responded to the Oxford Happiness Inventory (OHI) by Argyle et al. (1987), Psychological Capital Questionnaire (PCQ) by Luthans and Avolio (2007), Mental Toughness Questionnaire by Clough et al. (2002), and Ambiguity Tolerance Scale by Baher and Dugas (2002). Data were analyzed using correlation coefficients, and path analysis with SPSS and AMOS. **Results:** The results of the Pearson correlation test indicated that there was a significant positive relationship between components of psychological capital (resilience, optimism, hope, and self-efficacy), components of mental toughness (commitment, struggle, restraint, and trust), and ambiguity tolerance with students' happiness ($P=0.01$). The results of the modeling test indicated that the happiness model was fitted based on psychological capital and mental toughness with an emphasis on the mediating role of ambiguity tolerance. Ambiguity tolerance played a mediating role in the relationship between psychological capital and mental toughness with students' happiness ($P=0.01$). Based on the modeling results, psychological capital and mental toughness ($\beta = 0.43$) could explain 43% of the variance of students' ambiguity tolerance. Furthermore, psychological capital, mental toughness, and ambiguity tolerance ($\beta=0.52$) could explain 52% of the variance of students' happiness. **Conclusion:** The research results indicated that the level of students' happiness can increase based on positive psychology, and personality traits such as psychological capital and mental toughness, as well as improving appropriate environmental perception by strengthening students' ambiguity tolerance, and taking effective measures towards strengthening happiness and quality of life of students and people in society that are essential due to conditions imposed by the COVID-19 epidemic.

Keywords: *Mental toughness; Ambiguity tolerance; Happiness; Psychological capital*

1. PhD Student in Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

2. ***Corresponding Author:** Associate Professor, Department of Psychology, West Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Email: banisi.parenaz@wtiau.ac.ir

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