

نقش سبک‌های سازش‌یافته و سازش‌نیافته حل مسئله در تبیین خشنودی

دکتر عباسعلی حسین‌خانزاده*

ایل امان‌نیازی**

محبوبه طاهر***

حاتم محمدی****

محمد مهدی عبدی*****

چکیده

خشنودی مفهومی است که شامل اجزای عاطفی، هیجانی، اجتماعی و شناختی است و عوامل مختلفی در ایجاد آن نقش دارند. هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی نقش سبک‌های حل مسئله سازش‌یافته و سازش‌نیافته در تبیین خشنودی دانشجویان بود. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه مورد مطالعه تمامی دانشجویان دانشگاه گیلان در سال تحصیلی ۱۳۹۰-۹۱ بودند که از میان آنها نمونه‌ای به حجم ۱۸۷ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های سبک‌های حل مسئله کسیدی

*. عضو هیأت علمی گروه روان‌شناسی دانشگاه گیلان

**. کارشناسی ارشد روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبائی

***. دانشجوی دکتری روان‌شناسی دانشگاه محقق اردبیلی

****. کارشناسی ارشد روان‌شناسی دانشگاه گیلان

*****. کارشناسی ارشد برنامه‌ریزی درسی

و لانگ (۱۹۹۶) و خشنودی آکسفورد (آرجیل، ۱۹۸۹) استفاده شد. یافته‌ها نشان داد بین نمره کل شادزیستی و خرده‌مقیاس‌های آن با سبک‌های حل مسئله خلاقیت، اعتماد، گرایش، و مهارگری رابطه معنی‌دار وجود دارد، در حالی که در موارد دیگر رابطه معنی‌دار مشاهده نشد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد سبک‌های حل مسئله درماندگی و اعتماد قادرند ۱۲ درصد از واریانس کل خشنودی دانشجویان را تبیین کنند. نتایج آزمون t مستقل نشان داد بین میانگین نمرات سبک حل مسئله اجتناب دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنادار وجود دارد، همچنین تفاوت میانگین نمرات دانشجویان مجرد و متأهل در متغیر شادزیستی و خرده‌مقیاس‌های احساس مثبت، تجربه مثبت، و تجربه منفی معنادار بود. بر اساس یافته‌های این پژوهش به کارگیری سبک‌های سازش‌یافته حل مسئله می‌تواند موجب خشنودی شود.

واژه-کلیدها: سبک حل مسئله سازش‌یافته، سبک حل مسئله سازش‌نیافته، خشنودی.

The Role of Adaptive and Non-adaptive Problem Solving Styles in Explaining of Happiness

A.A. Hossein Khanzadeh, Ph.D.

E.A. Niyazi, M.A.

M. Taher, Ph.D student.

H. Mohammadi, M.A.

M.M. Abdi, M.A.

Happiness is a general word that encompasses affective, emotional, social and cognitive elements and different factors play a role in its creation. The aim of the present research was to investigate the role of adaptive and non-adaptive problem solving styles in explaining students' happiness. The method of this research was the correlation method. Statistical population consisted of all students of Guilan University in the 2011-2012 academic year, among which a sample of 187 students was selected by random cluster sampling method. To gather data, Problem-Solving Styles Scale (Cassidy & Long, 1996) and Oxford Happiness Scale (Argyle, 1989) were used. The results showed there is a significant positive correlation between

the total happiness score and its subscales, and creativity, trust, attitude, and control problem-solving styles. Results of regression analysis revealed that helplessness style and trust style can explain 12 percent of the variance of students' happiness. The results of independent -t test showed there is a significant difference between male and female students' mean scores in the avoidance problem solving style. Also there is a significant difference between married and single students' mean scores in the happiness variant and subscales of positive sensation, positive experience, and negative experience. Based on findings of the present study it can be concluded that using adaptive problem solving styles can lead to happiness.

Keywords: Adaptive problem solving style, non- adaptive problem solving style, happiness.

Contact information: Abbas_khanzadeh@yahoo.com

مقدمه

دهه گذشته شاهد افزایش علاقمندی پژوهشگران به مطالعه علمی خشنودی^۱ بوده است (مک‌برد^۲، ۲۰۱۰). به طوری که خشنودی توجه بسیاری از پزشکان، روان‌شناسان و اقتصاددانان را به خود جلب کرده است (کانمن^۳ و همکاران، ۲۰۰۶). تعدادی از روان‌شناسان، برای اشاره به خشنودی، مفهوم کلی‌تر روان‌درستی را که دربرگیرنده ارزشیابی‌هایی مانند خشنودی از زندگی، هیجان مثبت و فقدان هیجان‌های منفی مانند افسردگی و اضطراب است به کار می‌برند (ارجیل^۴، ۲۰۰۱). روان‌درستی از جذاب‌ترین حوزه‌ها در روان‌شناسی جدید است افزایش ناگهانی علاقه به روان‌درستی به ده سال پیش یعنی زمانی که روان‌شناسی مثبت به عنوان یک رشته علمی تأسیس شد، برمی‌گردد (اسنایدر و لیز^۵، ۲۰۰۲؛ به نقل از جوناویک^۶، ۲۰۱۰). هسته روان‌درستی شامل خرسندی، رضایت و یا شادی ناشی از عملکرد بهینه است، نکته اصلی در قضاوت در مورد روان‌درستی، انتظارات شخص از خود است (مک‌داول^۷، ۲۰۱۰).

برخی از پژوهشگران، در مورد علت روان‌درستی و خشنودی می‌گویند روان‌درستی در برابر تغییرات کاملاً مقاوم است به خاطر این که غالباً به وسیله ژن‌ها تعیین می‌شود (دینر^۸ و همکاران، ۱۹۹۹؛ به نقل از سونز و لوتف بروئر^۹، ۲۰۰۹). برخی نیز معتقدند عوامل متفاوتی مانند برونگردی، عاطفه‌پذیری منفی و انگیزختگی؛ چهارچوب‌بندی مجدد موقعیت‌ها به شکل مثبت

(امونز و مک کالوگ^{۱۰}، ۲۰۰۳)؛ هدف‌های فردی (شلدون و هوسر مارکو^{۱۱}، ۲۰۰۱) و سبک حل مسئله^{۱۲} (چینا و^{۱۳}، ۲۰۱۰) بر خشنودی تأثیر می‌گذارند. نتایج برخی از پژوهش‌ها مانند بورنشتاین^{۱۴} (۲۰۰۳) و کاترین، سوزان و کلن^{۱۵} (۲۰۰۳) نشان می‌دهد که توانایی حل مسئله یکی از شاخص‌های مهم بهزیستی است.

تری‌فینگر، سلیبی و اسکات^{۱۶} (۲۰۰۸) سبک حل مسئله را، تفاوت‌های فردی پایدار در شیوه‌های ترجیحی که افراد در رویارویی با مسائل به کار می‌گیرند تعریف کرده‌اند. کسیدی و لانگ^{۱۷} (۱۹۹۶) سبک حل مسئله را فرایند شناختی و رفتاری تعریف می‌کنند که افراد با بهره‌گیری از آن راهبردهای مؤثری را برای کنار آمدن با موقعیت‌های مسئله‌زا در زندگی روزمره شناسایی و پیشنهاد می‌کنند؛ آنها سبک‌های حل مسئله را شامل خلاقیت، اعتماد، گرایش، درماندگی، مهارگری و اجتناب می‌دانند. سبک حل مسئله خلاقانه، نشان‌دهنده برنامه‌ریزی و در نظر گرفتن راه‌حل‌های متنوع برحسب موقعیت مسئله‌زاست؛ سبک اعتماد در حل مسئله، بیانگر اعتماد به توانایی فرد برای حل مشکلات است؛ سبک گرایش، بازخورد مثبت نسبت به مشکلات و تمایل به کنار آمدن رو در رو با آنها را نشان می‌دهد؛ و سبک درماندگی، بیانگر بی‌یاوری فرد در موقعیت‌های مسئله‌زاست. سبک مهارگری، به تأثیر کنترل‌کننده‌های بیرونی و درونی در موقعیت مسئله‌زا اشاره دارد و در نهایت، سبک اجتناب گویای تمایل به نادیده گرفتن مشکلات به جای کنار آمدن با آنهاست. سه سبک نخست، شیوه‌های حل مسئله سازنده و سازش‌یافته و سه سبک بعدی شیوه‌های حل مسئله غیرسازنده و سازش‌نیافته هستند (کسیدی، ۲۰۰۲). سبک‌های سازش‌یافته با سازهایی مانند سلامت روانی (بورنشتاین، ۲۰۰۳)، رضایت از زندگی، عاطفه مثبت، بهزیستی شخصی (چینا و، ۲۰۱۰؛ نزو^{۱۸}، ۲۰۰۴؛ کاندرمیر و گر^{۱۹}، ۲۰۰۹)، خشنودی (واسیلوسکیا^{۲۰}، ۲۰۱۱)، کیفیت بهتر زندگی (سی‌یو و شک^{۲۱}، ۲۰۰۴)، انگیزه پیشرفت، سازش‌یافتگی روان‌شناختی و حمایت اجتماعی رابطه مثبت معنادار دارد و سبک‌های سازش‌نیافته با متغیرهای اضطراب، افسردگی (مک‌موران و کریستوفر^{۲۲}، ۲۰۰۹)، خصومت و تنیدگی شغلی همبسته است (کسیدی و لانگ، ۱۹۹۶) و تهدیدی جدی علیه بهزیستی فرد محسوب می‌شود (پریوریوس^{۲۳}، ۱۹۹۳).

با توجه به اهمیتی که خشنودی در زندگی انسان دارد و از آن جایی که شناخت عوامل مرتبط با خشنودی می‌تواند گامی در جهت افزایش شادی در جامعه باشد پژوهش حاضر به

بررسی نقش سبک‌های حل مسئله سازش‌یافته و سازش‌نیافته در تبیین خشنودی گروهی از دانشجویان می‌پردازد.

روش

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش: پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی است. طرح پژوهش نیز از نوع طرح‌های پیش‌بین در مطالعات همبستگی است. سبک‌های حل مسئله سازش‌یافته و سازش‌نیافته متغیرهای پیش‌بین، و خشنودی متغیر ملاک است. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دانشگاه گیلان در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ بوده است که از بین آنها نمونه‌ای به حجم ۱۸۷ نفر (۹۱ پسر و ۹۶ دختر) با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. میانگین سنی کل دانشجویان ۲۳/۱۶ سال (انحراف استاندارد ۲/۴۲) با دامنه (۳۱-۱۹)، میانگین سنی دانشجویان دختر ۲۳/۱۰ سال (انحراف استاندارد ۲/۴۷) با دامنه (۳۱-۱۹) و میانگین سنی دانشجویان پسر ۲۳/۲۲ سال (انحراف استاندارد ۲/۳۸) با دامنه (۳۰-۱۹) بود.

ابزار سنجش: در این پژوهش برای جمع‌آوری اطلاعات، از ابزارهای زیر استفاده شد:

پرسشنامه سبک‌های حل مسئله: این مقیاس توسط کسیدی و لانگ (۱۹۹۶) ساخته شد و با استفاده از ۲۴ پرسش سه گزینه‌ای (بله=۱، خیر=۰، نمی‌دانم=*)، شش عامل درماندگی، مهارگری در حل مسئله، سبک خلاقیت، اعتماد در حل مسئله، سبک اجتناب و سبک گرایش را می‌سنجد. سه عامل سبک خلاقیت، اعتماد، و گرایش، سبک مسئله‌گشایی انطباقی و سازنده و سه عامل درماندگی، کنترل یا مهارگری، و اجتناب سبک مسئله‌گشایی غیرانطباقی و سازش‌نیافته را می‌سنجد. ضریب همسانی درونی این آزمون ۰/۶۰ گزارش شده است (محمدی و صاحبی، ۱۳۸۰). میزان ضریب پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ در مطالعه باباپور خیرالدین و همکاران (۱۳۸۲) از ۰/۷۷ تا ۰/۸۷ گزارش شده است. در این پژوهش پایایی این ابزار ۰/۷۸ به دست آمد.

پرسشنامه خشنودی آکسفورد: این پرسشنامه در سال ۱۹۸۹ توسط مایکل آرجیل و بر اساس پرسشنامه افسردگی بک^{۲۴} تهیه شده است. این پرسشنامه شامل ۲۹ عبارت چهارگزینه‌ای است که نمره‌گذاری گزینه‌ها برای هر گویه از صفر تا سه متغیر است. بدین ترتیب، بالاترین نمره‌ای که شرکت‌کننده می‌تواند کسب کند، ۷۸ است که بیانگر بالاترین حد خشنودی بوده و کمترین

نمره این مقیاس صفر است که نشانگر ناراضی بودن آزمودنی از زندگی و افسردگی فرد است. نمره بهنجار این آزمون بین ۴۰ تا ۴۲ است. آرجیل و همکاران (۱۹۸۹)، به‌نقل از حقیقی و همکاران، (۱۳۸۵) پایایی این ابزار را به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن را پس از ۷ هفته ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. در این پژوهش پایایی این ابزار ۰/۸۲ به‌دست آمد.

شیوه اجرا: بعد از انتخاب افراد مورد مطالعه و جلب رضایت و اطمینان خاطر آنها از نظر هدف پژوهش، پرسشنامه‌های پژوهش به آنها داده شد و توضیحات لازم درباره چگونگی تکمیل و تحویل آن ارائه شد. اجرای پرسشنامه‌ها به‌صورت گروهی بود و برای ایجاد اطمینان در افراد نمونه و جلوگیری از هرگونه سوگیری، از افراد نمونه خواسته شد تا پرسشنامه‌ها را بدون نوشتن نام پس از تکمیل در صندوق خاصی که بدین‌منظور تعبیه شده بود قرار دهند.

داده‌ها و یافته‌ها

جدول شماره (۱)، میانگین و انحراف معیار نمرات متغیرهای پژوهش و خرده‌مقیاس‌های مربوط به آنها را در دانشجویان دختر، پسر، و کل نمونه مورد مطالعه نشان می‌دهد.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش
در دانشجویان دختر، پسر و کل نمونه مورد مطالعه (N= ۱۸۷)

متغیر	دختر		پسر		کل نمونه	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
خلاقیت	۳/۳۴۴	۱/۰۳۶	۳/۳۴۱	۱/۰۰۲	۳/۳۴۲	۱/۰۱۶
اعتماد	۲/۵۸۳	۱/۲۲۰	۴/۹۳۴	۱/۶۲۵	۲/۷۵۴	۱/۴۳۸
گرایش	۳/۵۶۳	۱/۳۵۲	۳/۳۴۲	۰/۸۷۲	۳/۴۵۳	۱/۱۴۶
درماندگی	۱/۰۳۶	۰/۸۵۲	۱/۱۴۰	۰/۹۶۷	۱/۰۸۶	۰/۹۰۹
مهارت‌گری	۱/۷۸۱	۰/۸۳۷	۱/۸۴۶	۰/۹۰۶	۱/۸۱۳	۰/۸۸۷
اجتناب	۲/۲۸۱	۰/۱۷۱	۱/۸۷۹	۱/۱۲۴	۲/۰۸۰	۱/۱۱۱
احساس مثبت	۵/۲۰۸	۳/۱۰۱	۵/۳۹۶	۳/۶۴۲	۵/۲۹۹	۳/۳۶۷
تجربه مثبت	۳/۳۸۵	۳/۵۷۰	۷/۷۰۳	۲/۹۵۷	۸/۰۵۳	۳/۲۹۵
احساس منفی	۶/۲۸۱	۲/۸۷۲	۵/۵۳۴	۲/۸۹۷	۶/۱۱۲	۲/۸۸۲
تجربه منفی	۵/۳۲۳	۴/۰۷۹	۵/۶۰۴	۳/۵۲۷	۵/۴۶۰	۳/۸۷۳
خشنودی	۱۰/۸۲۵	۱/۹۹۰	۹/۳۵۱	۱/۵۶۰	۱۰/۱۱۰	۱/۷۸۰

ضریب همبستگی بین سبک‌های حل مسئله سازش‌یافته و سازش‌نیافته با خشنودی در جدول شماره (۲) گزارش شده است.

جدول ۲: ضریب همبستگی بین سبک‌های حل مسئله سازش‌یافته و سازش‌نیافته و خشنودی

متغیرها		احساس مثبت		تجربه مثبت		احساس منفی		تجربه منفی		شادزیستی	
شاخص		p	r	p	r	p	r	p	r	p	r
خلاقیت	۰/۰۸	۰/۲۶	۰/۱۲	۰/۰۹	-۰/۱۲	۰/۰۹	-۰/۱۴	۰/۰۵	۰/۱۵	۰/۰۳	
اعتماد	۰/۲۰	۰/۰۰	۰/۲۹	۰/۰۰	-۰/۱۷	۰/۰۱	۰/۲۰	۰/۰۰	۰/۲۸	۰/۰۰	
گرایش	۰/۱۴	۰/۰۴	۰/۲۶	۰/۰۰	-۰/۰۹	۰/۲۱	-۰/۲۰	۰/۰۰	۰/۲۳	۰/۰۰	
درماندگی	-۰/۲۲	۰/۰۰	-۰/۲۲	۰/۰۰	۰/۱۱	۰/۱۰	۰/۳۲	۰/۰۰	-۰/۳۲	۰/۰۰	
مهارگری	-۰/۱۲	۰/۰۸	-۰/۱۹	۰/۰۰	۰/۰۷	۰/۳۱	۰/۲۳	۰/۰۰	-۰/۲۱	۰/۰۰	
اجتناب	-۰/۰۶	۰/۳۵	۰/۰۰	۰/۹۱	۰/۰۳	۰/۶۴	۰/۱۲	۰/۰۸	-۰/۰۷	۰/۲۸	

با توجه به جدول شماره (۲) بین سبک‌های حل مسئله اعتماد و گرایش با نمره کل شادزیستی و خرده‌مقیاس‌های احساس مثبت و تجربه مثبت آن، و بین سبک حل مسئله خلاقیت و خودمهارگری با نمره کل شادزیستی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. بین سبک‌های درماندگی و مهارگری حل مسئله با نمره کل شادزیستی رابطه منفی معنادار دیده شد. جهت تعیین سهم خرده‌مقیاس‌های سبک‌های حل مسئله سازش‌یافته و سازش‌نیافته در پیش‌بینی خشنودی، متغیرها وارد تحلیل رگرسیون شدند که نتایج در جدول شماره (۳) ارائه داده شده است.

جدول ۳: خلاصه تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام برای پیش‌بینی خشنودی دانشجویان (n= ۱۸۷)

متغیر	R	R ²	B	SEB	Beta	t	f
سبک درماندگی	۰/۳۲۲	۰/۱۰۴	-۲/۹۹۷	۰/۶۴۸	-۰/۳۲۲ ^{°°}	-۴/۶۲۶	۲۱/۴۰۱
سبک اعتماد	۰/۴۸۰	۰/۲۳۰	۱/۰۶۰	۰/۴۹۲	۰/۱۵۱ [°]	۲/۱۵۶	۱۳/۶۲۵

**p ≤ 0.01, *p ≤ 0.05

نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد از میان متغیرهای پیش‌بین تنها دو متغیر توانستند به‌طور تفکیکی تغییرات شادزیستی را در کل دانشجویان پیش‌بینی کنند، به این ترتیب که سبک درماندگی حل مسئله و سبک اعتماد حل مسئله قادرند به‌طور سلسله‌مراتبی تغییرات شادزیستی را به‌طور معنادار پیش‌بینی کنند که در این میان سهم سبک درماندگی حل مسئله ۱۰ درصد، و

سبک اعتماد حل مسئله ۲ درصد است. ضریب تأثیر سبک درماندگی حل مسئله و سبک اعتماد حل مسئله به ترتیب $B = -2/997$ و $B = 0/492$ است.

نتایج آزمون t نشان داد تفاوت میانگین نمرات دانشجویان دختر و پسر در سبک حل مسئله اجتناب معنادار است ($t = 2/44$ و $P \leq 0/01$) و دانشجویان دختر نسبت به دانشجویان پسر به میزان بیشتری از سبک حل مسئله اجتناب استفاده می‌کنند، در حالی که تفاوت معناداری بین نمرات دانشجویان دختر و پسر در سبک‌های خلاقیت، اعتماد، گرایش، درماندگی و مهارگری حل مسئله، شادزیستی و خرده‌مقیاس‌های آن مشاهده نشد. همچنین نتایج آزمون t نشان داد که بین سبک‌های حل مسئله سازش‌یافته و سازش‌نیافته دانشجویان مجرد و متأهل تفاوت معناداری وجود ندارد، در حالی که تفاوت میانگین نمرات دانشجویان مجرد و متأهل در متغیر شادزیستی ($t = -3/376$ و $P \leq 0/01$) و خرده‌مقیاس‌های احساس مثبت ($t = -3/862$ و $P \leq 0/01$)، تجربه مثبت ($t = -2/925$ و $P \leq 0/01$) و تجربه منفی ($t = 2/4$ و $P \leq 0/05$) معنادار است.

بحث و نتیجه‌گیری

واژه خشنودی در برگیرنده چند مفهوم ذهنی مانند شادمانی، خشنودی، لذت و خوشایندی است اما به معنای خوش‌بینی بی‌اساس و خودفریبی، انکار واقعیت‌ها و ندیدن مشکلات خود و دیگران نیست. آنچه از بطن این واژه مشخص می‌شود این است که خشنودی در ارتباط با عوامل و متغیرهای مختلف و در اثر تأثیر این عوامل، معانی متفاوتی پیدا می‌کند و با متغیرهای مختلفی در ارتباط است که از بین این متغیرها، پژوهش حاضر به بررسی رابطه دو متغیر سبک‌های حل مسئله سازش‌یافته و سازش‌نیافته با خشنودی می‌پردازد.

نتایج آزمون همبستگی نشان داد که بین نمره کل شادزیستی و خرده‌مقیاس‌های تجربه مثبت و احساس مثبت آن با سبک‌های سازنده حل مسئله (شامل خلاقیت، گرایش، و اعتماد) همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد که این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های قبلی (از جمله چیناو، ۲۰۱۰؛ کاندرمیر و گر، ۲۰۰۹؛ اسیلوسکیا، ۲۰۱۱؛ و مک‌موران و کریستوفر، ۲۰۰۹) که نشان دادند بین سبک‌های سازنده حل مسئله با سازه‌هایی مانند خشنودی، رضایت از زندگی، و بهزیستی شخصی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد همسو است. این یافته‌ها در نظریه‌هایی ریشه

دارد که از یک سو رواندرستی شخصی و سلامت روانی را محصول تفکر مبتنی بر حل مسئله می‌دانند و از سوی دیگر، تأثیر درمانی مداخله‌های مبتنی بر حل مسئله را روش مناسبی جهت ترمیم و افزایش کنش‌وری روانی اجتماعی و شغلی معنادار می‌دانند (پارک^{۲۵} و همکاران، ۱۹۹۷). در واقع افرادی که در کنار آمدن با مشکلات به توانایی‌ها و امکانات خود اعتماد دارند، بازخورد مثبتی نسبت به مسائل زندگی دارند و در برخورد با مسائل، راه‌حل‌های خلاقانه می‌آفرینند و در موقعیت‌های دشوار زندگی، کمتر احساس تنهایی می‌کنند و برای حل مشکلات موجود از منابع فردی و اجتماعی خود بیشترین سود را می‌برند که نهایتاً همه این موارد به استقرار و پیشرفت خشنودی فرد منتهی می‌شوند.

همچنین نتایج آزمون همبستگی نشان داد بین نمره کل شادزیستی با سبک‌های درماندگی و مهارگری که سبک‌های غیرانطباقی حل مسئله به حساب می‌آیند رابطه منفی معنادار وجود دارد که این یافته با نتایج پژوهش‌هایی که نشان دادند شیوه‌های غیرانطباقی حل مسئله با متغیرهای اضطراب، افسردگی، نومیدی، خصومت و تنیدگی شغلی همبسته‌اند و تهدیدی جدی علیه بهزیستی فرد محسوب می‌شوند (وایت فیلد، آلایر و ویگینز^{۲۶}، ۲۰۰۴؛ نزو، ۲۰۰۴؛ چیناو، ۲۰۱۰) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت سبک‌های حل مسئله غیرانطباقی، استفاده از امکانات عقلانی و روان‌شناختی را برای فرد محدود می‌سازد، این احساس ناتوانی روانی و جسمانی، فرد را با سطحی از بازداری مواجه می‌سازد و موجب بی‌توجهی او نسبت به موقعیت‌های پیچیده می‌شود و به تدریج، زمینه بروز بسیاری از اختلال‌های روانی و جسمانی و متعاقباً کاهش خشنودی را فراهم می‌آورد و نیمرخ روانی و بهزیستی شخصی فرد را به سطح مرضی هدایت می‌کند.

نتایج تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام نشان داد که سبک‌های درماندگی و اعتماد قادرند ۱۲ درصد از واریانس خشنودی دانشجویان را تبیین کنند. این یافته با نتایج پژوهش دیسکون، هپنر و اندرسون^{۲۷} (۱۹۹۱؛ به نقل از بخشی‌پور رودسری، ۱۳۸۷) که نشان دادند سبک مسئله‌گشایی اقدام به خودکشی در دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند، و پژوهش بخشی‌پور رودسری (۱۳۸۷) که نشان داد سبک سازنده مسئله‌گشایی پیش‌بینی‌کننده سلامت روانی است همسو است. در واقع ظرفیت هر فرد در به کارگیری حل مسئله سازش‌یافته موجب سازش‌یافتگی روان‌شناختی

فرد می‌گردد و همچنین باعث همنوایی فرد با نیازها و الزامات زندگی گروهی می‌گردد. افرادی که ظرفیت‌های بالاتری در این توانایی دارند بهتر از دیگران می‌توانند زندگی خود را مدیریت کنند، با مسائل کنار بیایند، خشم خود را مهار کنند و به تعهدات خود عمل کنند که مجموع این عوامل در افزایش خشنودی مؤثرند. همچنین به نظر می‌رسد افرادی که در این گونه توانش‌ها ضعیف‌تر هستند مثلاً کسانی که از سبک‌های سازش‌نیافته حل مسئله (مثل سبک درماندگی) استفاده می‌کنند، اضطراب، افسردگی و تنیدگی بیشتری را تجربه می‌کنند و در مهار احساسات و رفتارهای منفی خود و ابراز متناسب این احساسات و رفتارها ناموفق هستند که این خود می‌تواند منجر به کاهش احساس خشنودی آنها شود.

بین میانگین نمرات دانشجویان دختر و پسر در متغیرهای سبک‌های حل مسئله (به جز سبک اجتناب) تفاوت معناداری وجود ندارد. این یافته با نتایج پژوهش زارعی و مرندي (۱۳۹۰) که به مقایسه سبک‌های حل مسئله ۲۹۳ دانشجوی دختر و پسر پرداخته همسو، و با نتایج پژوهش‌های کسیدی (۲۰۰۲) و آهنگی (۱۳۸۶؛ به نقل از زارعی و مرندي، ۱۳۹۰) که بیان کردند پسران در مقایسه با دختران سبک حل مسئله سازنده‌تری دارند ناهمسو است. در تبیین عدم وجود تفاوت معنادار در نمرات دانشجویان دختر و پسر در سبک‌های سازش‌یافته و سازش‌نیافته حل مسئله می‌توان به آموزش‌های مشابهی که معمولاً این افراد (صرف نظر از جنسیتشان) در جریان تربیت خود از والدین، نهادهای آموزشی، مراکز آموزش عالی، رسانه‌های جمعی، صدا و سیما، اینترنت و سایر منابع اطلاعاتی دریافت می‌کنند اشاره کرد که تمامی این آموزش‌ها بر نکات مشترکی در استفاده از راهبردهای درست، مناسب و منطقی تأکید می‌کنند؛ همچنین با توجه به این که نمونه‌های پژوهش در یک جامعه و فرهنگ تحول یافته‌اند، فرهنگ و عوامل محیطی مشترک نیز می‌تواند در عدم تفاوت معنادار نتایج تأثیرگذار باشد.

البته تفاوت میانگین نمرات دانشجویان دختر و پسر در سبک حل مسئله اجتناب معنی‌دار بود و دانشجویان دختر نمره بالاتری در سبک حل مسئله اجتناب کسب کردند. این یافته با نتیجه پژوهش باباپور خیرالدین و همکاران (۱۳۸۲) همسو است. در تبیین این یافته شاید بتوان به تفاوت‌های نگاه جامعه به دختران و پسران در زمینه فعال یا منفعل بودن در برخورد با مسائل اشاره کرد و این گونه گفت که از دیدگاه جامعه اگر پسری در برخورد با مسائل به شیوه

اجتنابی عمل کند بسیار مذموم‌تر از زمانی است که یک دختر از حل مسئله اجتناب می‌کند، بنابراین پسران تا جایی که می‌توانند سعی می‌کنند از حل مسائل طفره نروند حتی اگر راه حل آنها به شکست بینجامد، اما دختران قدری محتاط‌ترند و اگر فکر کنند که ممکن است راه‌حلی که به کار می‌برند به شکست منجر می‌شود ترجیح می‌دهند از حل مسئله اجتناب کنند.

تفاوت میانگین نمرات دانشجویان دختر و پسر در متغیر شادزیستی و خرده‌مقیاس‌های آن معنادار نیست، این یافته با نتایج پژوهش دینر و همکاران (۱۹۹۷) و دیرری، دلاور و صرامی (۱۳۹۰) همسو است. این موضوع نشان می‌دهد که ممکن است عوامل اجتماعی و متغیرهای محیطی نقش مهم‌تری از موضوع جنسیت در خشنودی ایفا کنند. تفاوت میانگین نمرات دانشجویان مجرد و متأهل در سبک حل مسئله سازش‌یافته و سازش‌نیافته، از لحاظ آماری معنادار نیست. در تبیین این یافته شاید بتوان گفت این فضاها، آموزشی و تحصیلی متفاوت است که زمینه‌ساز یادگیری سبک‌های حل مسئله متفاوت می‌شود و این فضاها می‌توانند در یادگیری، تقویت، تضعیف، و تغییر سبک‌های حل مسئله مؤثر باشند؛ اما از آن جایی که دانشجویان مورد مطالعه در پژوهش حاضر، محیط تحصیلی، فضای آموزشی، محرومیت‌ها و فرصت‌ها و شرایط آموزشی و تحصیلی بسیار مشابهی را تجربه می‌کنند و تجربه‌های آموزشی آن‌ها نسبتاً یکسان است سبک‌های حل مسئله مشابهی را به کار می‌برند.

تفاوت میانگین نمرات دانشجویان مجرد و متأهل در متغیر شادزیستی و خرده‌مقیاس‌های احساس مثبت، تجربه مثبت، و تجربه منفی معنادار است. دانشجویان متأهل نسبت به دانشجویان مجرد دارای احساس مثبت، تجربه مثبت، و شادزیستی بیشتری هستند. این نتیجه با نتایج تحقیقات مایرز و دینر (۱۹۹۷) و خسروی و خاقانی‌فرد (۱۳۸۶) ناهمسو است. این ناهمخوانی می‌تواند به دلیل استفاده از ابزارهای متفاوت سنجش و جامعه آماری متفاوت این پژوهش‌ها باشد. همسو با پژوهش حاضر از دیدگاه مایرز، کاروسو و سالووی^{۲۸} (۲۰۰۰) افراد متأهل، شادتر از افراد مجرد یا مطلقه هستند. در تبیین خشنودی بیشتر دانشجویان متأهل شاید بتوان به پیامدهای مثبت تأهل از جمله تأثیر حمایت روانی، ارتباط صمیمی، همدلی و سرمایه‌گذاری عاطفی همسر در ایجاد آرامش و نقشی که یک همسر در درک دنیای درونی فرد دارد اشاره کرد.

از آنجایی که دانشجویان هر جامعه سازندگان فردای آن جامعه هستند خشنودی آنها از اهمیت زیادی برخوردار است، بنابراین بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر و وجود رابطه معنادار بین سبک‌های حل مسئله سازش‌یافته و سازش‌نیافته با خشنودی از یک سو و قابل تغییر و آموزش بودن این توانش‌ها از سوی دیگر پیشنهاد می‌شود فعالیت‌های آموزشی در جهت تقویت بهزیستی به‌ویژه آموزش توانش‌های لازم برای بهبود سبک‌های حل مسئله توسعه یابد. در نتیجه می‌توان با بهره‌گیری از امکانات رسانه‌های جمعی و استفاده از تخصص و توانمندی‌های استادان و روحانیون در دانشگاه‌ها، به بهبود سبک‌های مناسب حل مسئله کمک کرد و بهبود این توانش‌ها در دانشجویان نیز زمینه سلامت روانی و جسمانی آنان را فراهم کرده و از بروز بسیاری از آسیب‌های فردی، ناامنی‌ها و ناهنجاری‌های اجتماعی می‌کاهد. همچنین پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های بعدی، دیگر متغیرهای مؤثر بر خشنودی مانند خوش‌بینی، مذهب، امید، و نهایی‌خواهی مورد بررسی قرار گیرند.

پی‌نوشت‌ها:

- | | |
|--|--|
| 1- Happiness | 2- McBride, M. |
| 3- Kahneman, D.L. Argyle, M. | 4- Argyle, M. |
| 5- Shyder, L. & Lopez, M. | 6- Jooanovic, V. |
| 7- Mc Dowel. I. | 8- Diener, E. |
| 9- Soons, P.M., & Loiefbroer, C. | 10- Emmonse, R., & MC Cullough, M.E. |
| 11- Sheldon, K.M., & Houser-Marko, L. | 12- Problem Solving Style |
| 13- Chinaveh, M. | 14- Burnstein, M.H. |
| 15- Kathryn, P., Susan, S., & Kathlcn, T.M. | 16- Treffinger, D.J., Selby, E.C., & Scott, G.I. |
| 17- Cassidy, T., & Long, C. | 18- Nezu, A. |
| 19- Kandemir, M. A. & Gür, H. | 20- Vasilevskain, T. |
| 21- Sui, M., & Shek, N. | 22- McMuran, M., & Christopher. G. |
| 23- Pretorius, T.B. | 24- Beck, A.T. |
| 25- Park, C.L. | 26- Whitfield, K.E, Allaire, J.C., & Wiggins, S.A. |
| 27- Diskone, F., Heppner, S., & Anderson, B. | 28- Mayer, J., Caruso, D., & Salovey, P. |

منابع و مآخذ فارسی:

باباپورخیرالدین، جلیل؛ رسول‌زاده طباطبایی، کاظم؛ اژه‌ای، جواد و فتحی آشتیانی، علی. (۱۳۸۲). بررسی رابطه بین شیوه‌های حل مسئله و سلامت روان‌شناختی دانشجویان.

مجله روان‌شناختی، ۷، ۱، ۱۶-۱.

بخشی‌پور رودسری، عباس. (۱۳۸۷). رابطه رضایت از زندگی، سبک مسئله‌گشایی و بازخورد

مذهبی با سلامت روانی، فصلنامه علمی پژوهشی روان‌شناسی دانشگاه تبریز، ۳، ۹، ۲۶-۸.

حقیقی، جمال؛ خوش‌کنش، ابوالقاسم؛ شکرکن، حسین؛ شهنی ییلاق، منیجه و نیسی، عبداکاظم. (۱۳۸۵). رابطه الگوی پنج‌عاملی شخصیت با احساس شادکامی در

دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه شهید چمران. مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی

دانشگاه شهید چمران اهواز، ۳، ۱۳، ۱۸۸-۱۶۳.

دبیری، سولماز؛ دلاور، علی و صرامی، غلامرضا. (۱۳۹۱). نقش پیش‌بینی‌کننده سبک‌های

فرزندپروری و حرمت خود در شادکامی دانشجویان. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، ۲۰،

۷، ۱۶-۱.

زارعی، حیدر علی و مرندی، احمد. (۱۳۹۰). ارتباط راهبردهای یادگیری و سبک‌های حل

مسئله با پیشرفت تحصیلی. فصلنامه اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی، ۶، ۳، ۲۳۰-۲۱۰.

محمدی، فریده؛ صاحبی، علی. (۱۳۸۰). بررسی سبک حل مسئله در افراد افسرده و مقایسه با

افراد عادی، مجله علوم روان‌شناختی، ۱، ۴۲-۲۴.

منابع و مآخذ خارجی:

Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. (2nd.ed). London: Roughag.

Burnstein, M.H. (2003). *Well-Being positive development across the life course*. Mahawah: Lawrence Erlbaum.

Cassidy, T. (2002). Problem solving style, achievement motivation, psychological distress and response to a simulated emergency. *Counseling Psychology Quarterly*, 15, 325- 332.

- Cassidy, T., & Long, C. (1996). Problem solving style. Stress and Psychological illness: Development of a multi factorial measure. *British Journal of Clinical Psychology*, 3, 265-277.
- Chinaveh, M. (2010). Training problem-solving to enhance quality of life: implication towards diverse learners. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 7, 302-310.
- Diener, E., Oishi, S., & Tiandis, H. (1997). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 482-93.
- Emmonse, R., & MC Cullough, M.E. (2003). *The Psychology of Graduate*, Oxford University Press, New York.
- Jovanovic, V. (2010). Personality and subjective well-being: One neglected model of personality and two forgotten aspects of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50, 1-5.
- Kahneman, D., Krueger, A.B., Schkade, D., Schwarz, N., & Stone, A. (2006). Would you be happier if you were richer? A focusing illusion. *Science*, 312, 1908-1910.
- Kandemir, M.A., & Gür, H. (2009). The use of creative problem solving scenarios in mathematics education: views of some prospective teachers. *Procedia - Social and Behavioral Science*, 1, 1628-1635.
- Kathryn, P., Susan, S., & Kathlcn, T.M. (2003). Effect of teaching kids to cop (TKC) program on outcomes of depression and coping among rural adolescents. *Journal of Child and Adolescents*, 16, 71-80.
- McBride, M. (2010). Money, happiness, and aspirations: An experimental study. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 74, 262-276.
- McDowell, I. (2010). Measures of self-perceived well-being. *Journal of Psychology Research*, 69, 69-79.
- McMuran, M., & Christopher, G. (2009). Social problem Solving anxiety and depression in adult male prisoners. *legal and Criminological*, 14, 101-107.
- Mayer, J., Caruso, D., & Salovey, P. (2000). *Selecting a measure of emotional intelligence*: The case for ability scales in R. Bar-on and J. Parker (Eds.). *The Handbook of Emotional Intelligence* (pp. 320- 42) San Francisco, Ca: Jesse- Bass.
- Myers, D, & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6, 10-19.
- Nezu, A. (2004). Problem-solving and behavior therapy revisited. *Behavior Therapy*, 35, 1-33.
- Park, C.L., Moor, P.J., turner, R.A., & Adler, N.E. (1997). The roles of constructive thinking and optimism in psychological and behavioral adjustment during pregnancy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 584-592.

- Pretorius, T.B. (1993). Assessing the problem-solving appraisal of black south African students. *International Journal of Psychology*, 28, 861-870.
- Sheldon, K.M. & Houser-Marko, L. (2001). Self concordance, goal attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 152-162.
- Soons, P.M., Liefbroer, C. (2009). Patterns of life satisfaction, personality and family transitions in young adulthood. *Advances in Life Course Research*, 3, 87-100.
- Sui, M., & Shek, N. (2004). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research*, 21, 593-606.
- Treffinger, D.J., Selby, E.C., & Scott, G.I. (2008). Understanding individual problem-solving style: a key to learning and applying creative problem-solving. *Learning and Individual Differences*, 18, 390-401.
- Vasilevskain, T. (2011). Social problem solving as a moderator in the relationship between pregnancy-specific stressors and depressive symptoms. Dissertation for Doctor of Philosophy. Drexel University.
- Whitfield, K.E., Allaire, J.C., & Wiggins, S.A. (2004). Relationship among health factor and everyday problem solving in african-Americans. *Health Psychology*, 23, 641-644.