

Comparison of psychological well-being and strengths of character in students according to their academic fields

Faeze Entezari Shabestar. M.A.

Psychology, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran

Ali khademi. Ph.D.

Academic member, Maragheh Branch, Islamic Azad University, Maragheh, Iran

مقایسه بهزیستی روانی و نیرومندی‌های منش در دانشجویان بر اساس رشته تحصیلی

فائزه شبستری

کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، تبریز، ایران

علی خادمی*

عضو هیئت‌علمی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه، ارومیه، ایران

Abstract

The purpose of this study was to compare the psychological well-being and character strengths of students based on their field of study. The research method was causal-comparative and for this purpose, 351 students of Islamic Azad University of Shabestar Branch from different faculties and different fields of study were selected by cluster sampling method. Measurement tools included the psychological well-being questionnaire (Reif, 1989) and values in action inventory of strengths questionnaire (short form) (Patterson and Seligman, 2004). Multivariate analysis of variance was used for data analysis. Results of the research showed that the components of psychological well-being and personality dynamics in students based on their field of study were significantly different ($p < 0.05$). Between students of humanities, engineering, basic sciences and agriculture in terms of autonomy, personal development, self-acceptance, and psychological well-being (in general), and among the components of the power of life, Except for the components of leadership, forgiveness, humility and humor, there were significant differences between the other components ($p < 0.05$). As a result, the mean score for head of two variables was higher in humanities students than technical-engineering students.

Keywords: psychological well-being, character strengths, students.

چکیده

هدف این پژوهش مقایسه بهزیستی روانی و نیرومندی‌های منش در دانشجویان بر اساس رشته تحصیلی آنان بود. روش تحقیق، علی-مقایسه‌ای بود. بدین منظور، تعداد ۳۵۱ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد شبستر از دانشکده‌ها و رشته‌های مختلف با روش خوشه‌ای طبقه‌ای انتخاب شدند. ابزارهای سنجش شامل پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی (ریف، ۱۹۸۹) و پرسشنامه ارزش‌های فعال در عمل (فرم کوتاه) (پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴) بود. برای تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده شد. نتایج تحلیل نشان داد که مؤلفه‌های بهزیستی روانی و نیرومندی‌های منش در دانشجویان بر اساس رشته تحصیلی آنان به‌طور معناداری متفاوت بود ($p < 0.05$). بین دانشجویان رشته‌های علوم انسانی، فنی-مهندسی، علوم پایه و کشاورزی از لحاظ مؤلفه‌های خودمختاری، رشد شخصی، پذیرش خود و بهزیستی روانی (در حالت کلی) و در بین مؤلفه‌های نیرومندی‌های منش، به‌جز مؤلفه‌های رهبری، بخشش، فروتنی و شوخ‌طبعی، بین سایر مؤلفه‌ها تفاوت معناداری وجود داشت ($p < 0.05$)، به‌طوری که میانگین نمره به دست آمده برای هر دو متغیر در دانشجویان علوم انسانی بیشتر از دانشجویان فنی-مهندسی بود.

واژه‌های کلیدی: بهزیستی روانی، نیرومندی‌های منش، دانشجویان.

مقدمه

بالندگی، سرزندگی و نشاط روانی تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر تمام جنبه‌های شخصیتی و چگونگی بروز و ظهور رفتارهای مختلف شخص دارد؛ بنابراین، علاوه بر توجه به شخصیت، توجه به احساس بهزیستی یا رضایتمندی افراد نیز امری ضروری بوده و بهزیستی روانی موجب رشد متعادل و سلامت آدمی می‌شود و راه را برای پرورش صحیح‌تر و وسیع‌تر استعدادها و وی هموار می‌سازد (مرادی، جعفری و عابدی، ۱۳۸۴). دانشجویان به دلیل شرایط خاص دانشجویی از جمله دوری از خانواده، وارد شدن به مجموعه‌ای بزرگ و پرتنش، مشکلات اقتصادی و نداشتن درآمد کافی، حجم زیاد دروس و رقابت‌های فشرده مستعد از دست دادن سلامت روانی هستند (صادقیان و حیدریان‌پور، ۱۳۸۸)، لذا سلامت روانی آن‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و سلامت روانی مهم‌ترین عامل مؤثر در رشد و پرورش استعدادهای دانشجویان است (مهری و صدیقی صومعه کوچک، ۱۳۹۰).

شواهد نشان می‌دهند که متأسفانه مشکلات نسل جوان امروز (نظیر شیوع افسردگی، اعتیاد به مواد مخدر، داشتن روابط جنسی پرخطر و ...) به مراتب از نسل‌های گذشته بیشتر است (قربانی، ۱۳۸۷) و با توجه به اینکه جوانان امروز، صاحبان آینده جامعه هستند، سلامتی و بیماری آنان در سلامتی و بیماری جامعه فردا و نسل‌های آینده اثراتی قابل توجه خواهد داشت؛ بنابراین، لازم است به سلامت روانی- جسمانی این قشر عظیم بیشتر توجه شود (صفرعلیزاده، هاشم‌لو، باقریه و متعارفی، ۱۳۹۳).

با توجه به رشد روان‌شناسی مثبت‌نگر در سال‌های اخیر یکی از مهم‌ترین اهداف روان‌شناسی مثبت‌گرا این است که به افراد کمک کند تا نیرومندی‌های راستینشان را بشناسند. نیرومندی‌های راستین آن دسته از توانمندی‌ها هستند که نشان‌دهنده «خود واقعی» بوده و شناسایی و استفاده از آن‌ها موجب هیجان و شادمانی شود. افرادی که می‌توانند به سرعت نیرومندی‌های راستینشان را تشخیص دهند، می‌دانند که در چه شرایطی می‌توانند از نیرومندی‌های مورد نظر استفاده کرده و بدین ترتیب کیفیت زندگی‌شان را ارتقاء می‌بخشند. پس از شناسایی توانمندی (نیرومندی)ها می‌توان از آن‌ها در

ابعاد مختلفی مانند کار، روابط، تفریح و سرگرمی و فرزندپروری استفاده کرد (مگیار- موئی^۱، ۱۳۹۱).

توجه به عوامل مثبت و ارتقای آن‌ها در زمینه عوامل روان‌شناختی و تمرین آن‌ها و نیز توجه به اینکه دانشگاه و تجارب استرس‌زای آن ممکن است در افزایش مشکلاتی مانند فرسودگی، اضطراب، اختلالات رفتاری و دیگر بیماری‌های روانی به‌ویژه در دانشجویان نقش داشته باشند (گذرلا، استکز و استفانز^۲، ۲۰۰۴). به دلیل اهمیت جدی بیماری‌های روانی و مشکلات مرتبط با آن در جامعه دانشگاهی به آزمون‌های بیشتری از عوامل مثبت مرتبط با سلامت روانی و شخصیتی دانشجویان و ارتقاء نیرومندی‌های منشی آنان نیاز است تا از این طریق بتوان مداخلات مؤثری برای افزایش یا کاهش این عوامل در برنامه‌ریزی‌های وزارت علوم و تحقیقات و فناوری فراهم کرد (رضائی، ۱۳۹۲)؛ بنابراین، لازم است در کنار پیشگیری از آسیب‌های احتمالی، در جهت ارتقای سطح بهداشت روان فردی و اجتماعی و ارتقای نیرومندی‌های منشی دانشجویان و سایر دانشگاهیان که در تعامل و ارتباط متقابل با دانشجویان قرار دارند گام‌های مؤثری برداشته شود (فراهانی، ۱۳۹۰).

ریف^۳ (۱۹۸۹) اعتقاد داشت که بهزیستی مفهومی پویا است که شامل ابعاد ذهنی، اجتماعی، روان‌شناختی و رفتارهای مربوط به سلامت می‌گردد و آن را می‌توان از طریق تعدادی مؤلفه پایه توصیف کرد: پذیرش خود، رشد فردی، داشتن هدف در زندگی، تسلط بر محیط، خودمختاری، ارتباط مثبت با دیگران. نتایج پژوهش ریف (۱۹۸۹) منجر به پیدایش مفهوم جدید عینی از بهزیستی روانی شد که دارای شش مؤلفه: خودمختاری، رشد شخصی، تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی، ارتباط مثبت با دیگران و پذیرش خود است. توماس^۴ (۲۰۰۹) استدلال کرد که بهزیستی چه برای تعریف کردن و چه برای مورد سنجش قرار دادن، مفهومی ناملموس و دشوار است.

بنیان مدل آموزش مثبت‌نگر، رویکرد نیرومندی‌ها است. از منظر نیرومندی‌ها، هر شخص دارای توانایی‌ها و ظرفیت‌های منحصر به فردی است که به رشد و شکوفایی شدن هر چه بیشتر وی کمک می‌کند (وود، لینلی، مالتبی، کاشدان

1. Magyar-Moe
3. Ryff

2. Gadzella, Stacks & Stephens
4. Thomas

است در حالی که استعدادها به واسطه نتایج ملموس آن‌ها ارزش پیدا می‌کنند (پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴). مطالعه نیرومندی‌های منش در روان‌شناسی مثبت در ۱۹۹۹ آغاز شد، درست زمانی که گروهی از محققان به جمع‌آوری لیستی آزمایشی از نیرومندی‌های انسان پرداختند. انگیزه استفاده آن‌ها از این لیست همانا برخورداری از چارچوبی عمومی‌تر از صفات مثبت بود. پروژه VIA^۱ منش مطلوب را به‌عنوان مجموعه‌ای از صفات ارزش‌مدار گسترده که در دامنه‌ای از افکار، احساسات و رفتارها آشکار می‌شود، مطرح می‌نماید. در طرح جاری، طبقه‌بندی VIA شامل بیست‌و‌چهار نیروی منش است که در شش فضیلت هسته‌ای قرار گرفته و سازمان‌دهی شده است. سازمان‌دهی سلسله‌مراتبی، نیرومندی‌های پایین‌تر از فضایل، یک طرح مفهومی بوده نه فرضیه‌ای که نیازمند آزمون‌های گوناگون با استفاده از اطلاعات دقیق باشد. پروژه VIA برنامه‌ای در حال پیشرفت است که از طریق جمع‌آوری اطلاعات تجربی تغییراتی در طبقات مختلف آن به وجود می‌آورد (پارک^۲، ۲۰۰۹). بیست‌و‌چهار نیروی منش قرار گرفته در شش فضیلت این سیستم طبقه‌بندی در جدول (۱) آمده است:

و هارلینگ^۱، ۲۰۱۱). به نظر می‌رسد نیرومندی‌ها افزون بر حس ارزشمندی بدون اتکا به دیگران، فواید مهمی برای بهزیستی به‌همراه دارند و به‌منظور کمک به پیشبرد موفقیت در حوزه‌های مهم زندگی تلقی می‌گردند (پترسون و سلیگمن^۲، ۲۰۰۴). از این‌رو، درحالی‌که تجهیز دانشجویان با مهارت‌ها و دانش دانشگاهی اهمیت دارد، کمک به دانشجویان به‌منظور توسعه نیرومندی‌هایی مانند عشق، کنجکاوی، خلاقیت و پشتکار نیز دارای ارزش بسزایی است؛ زیرا به‌واسطه این نیرومندی‌ها، آن‌ها قادر خواهند بود کمک‌های ارزشمندی به جامعه کنند (پارک و پترسون^۳، ۲۰۰۶).

پترسون و سلیگمن (۲۰۰۴) نیرومندی‌های منش را به‌عنوان زیرمجموعه شناخته شده همیشه حاضر از ویژگی‌های شخصیتی تعبیر می‌کنند که از نظر اخلاقی ارزشمند هستند. بر اساس نظریات لینلی و هرینگتون^۴ (۲۰۰۶)، نیرومندی‌ها، راه‌های فکر کردن، احساس کردن و رفتار کردن به‌طور طبیعی و آسان توسط یک فرد است که توانایی و عملکرد بالایی را فراهم می‌سازد. با وجود اینکه نیرومندی‌ها مشابه استعدادها هستند، تفاوت‌های مهمی نیز وجود دارند. نیرومندی به‌دلایل اخلاقی و ذاتی ارزشمند

جدول ۱. فضیلت‌ها و نیرومندی‌های منش

۱. خرد	اکتساب و کاربرد دانش	کنجکاوی و علاقه به جهان، عشق به یادگیری، خلاقیت و ابتکار، قضاوت، تفکر انتقادی و فراخ‌اندیشی، هوش شخصی، اجتماعی و هیجانی، چشم‌انداز، دیدن تصویر بزرگ و خرد
۲. شجاعت	اراده و تحقق اهداف در صورت بروز موانع درونی و بیرونی	شهامت، شجاعت و جرئت، پشتکار، جدیت و تلاش، کمال، صداقت، اعتبار و اصالت
۳. انسانیت	نیروی بین فردی	مهربانی و سخاوت، استعداد عشق ورزیدن و دوست داشته شدن
۴. عدالت	نیروهای شهروندی	شهروندی، انجام‌وظیفه، کار گروهی و وفاداری، انصاف، برابری و عدالت، رهبری
۵. میانه‌روی	نیروهایی که مانع از زیاده‌روی می‌شوند	خویشتن‌داری و انضباط‌دهی، ملاحظه، احتیاط، دقت و دوراندیشی، تواضع و فروتنی
۶. تعالی	نیروهایی که ما را به جهان بزرگ‌تر پیوند می‌دهند	حیرت و قدردانی از زیبایی و فضیلت، قدردانی و سپاسگزاری، امید، خوش‌بینی و آینده‌نگری، روحانیت، هدفمند بودن، اعتقاد و دیانت، رحم و بخشندگی، سرزندگی و شوخ‌طبعی، رغبت، اشتیاق و انرژی

منبع: انجمن ارزش‌ها در عمل، برگرفته از پارک (۲۰۰۹)

1. Wood, Linley, Maltby, Kashdan & Hurling
3. Park & Peterson
5. Values in Action

2. Peterson & Seligman
4. Linley & Harrington
6. Park

با وجودی که مطالعه ایانی^۱ (۲۰۱۲) هیچ تأییدی در مورد رابطه میان استفاده از نیرومندی (نقاط قوت) و نمرات پیدا نکرد، یافته‌ها نشان داد که استفاده مکرر از نیرومندی‌ها در ارتباط با سطوح بالاتر جریان شادی در زندگی تحصیلی یک فرد است. پژوهش بای^۹ (۲۰۱۱) بر روی دانشجویان دانشگاه‌های چین پنج عامل نیرومندی کلیدی را مشخص کرد که عبارتند از: کنجکاوی، امید، قدردانی، عشق و نشاط و سرزندگی. نتایج نشان داد که تمام نیرومندی‌های کلیدی ارتباط مثبتی با شادی و ارتباط منفی با افسردگی دارند؛ و امید و کنجکاوی می‌توانند وضعیت بهزیستی در طول زمان را فراتر از پایه مربوطه پیش‌بینی کنند. بیردار، آنیک و ریجاوک^{۱۰} (۲۰۱۱) نشان دادند که پنج نیرومندی با بالاترین وزن برای زنان شامل صداقت، مهربانی، عشق، قدردانی و انصاف بود، درحالی‌که بالاترین وزن برای مردان برای نیرومندی صداقت، امید، شوخ‌طبعی، قدردانی و کنجکاوی بود. بیردار و کاشدان^{۱۱} (۲۰۱۰) در پژوهشی بین ۸۸۱ دانشجوی دانشگاه‌های کرواسی، نشان دادند که در بین عوامل نیرومندی‌های منش، سرزندگی به‌عنوان مرتبط‌ترین عامل با بهزیستی ظاهر شد. مولهه آر^{۱۲} (۲۰۰۹) در پژوهشی نشان داد دانشجویان سلامت روانی، نمرات بالاتری در نیرومندی‌های مهربانی، شوخ‌طبعی، هوش اجتماعی، تحسین زیبایی و نیکی، معنویت و عشق داشتند؛ و دانشجویان MBA نمرات بالاتری در پشتکار داشتند. ناگارجونا و مامیدونا^{۱۳} (۲۰۰۸) در پژوهش خود به مطالعه تطبیقی ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان مهندسی و تجارت پرداخته‌اند، نتایج نشان داد که دانشجویان مهندسی در خلاقیت، ژرف‌اندیشی، خودتنظیمی، کارگروهی در سطح بالاتری از دانشجویان تجارت می‌باشند.

مطالعه غیائی، طباطبایی و نصری (۱۳۹۵) نشان داد آموزش مثبت‌اندیشی بر متغیرهای اصلی تنظیم هیجانی و بهزیستی روان‌شناختی و زیرمؤلفه‌های ارزیابی مجددشناختی، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران و پذیرش خود تأثیر

وانگ و وانگ^۱ (۲۰۱۶) نشان داد که پنج نیرومندی منش اول کارکنان چینی عبارتند از: قدردانی، شهروندی، مهربانی، قدردانی از زیبایی و کمال، عدالت، درحالی‌که پنج مورد آخر خلاقیت، صداقت، شجاعت، معنویت و قضاوت بود. بهزیستی روان‌شناختی ارتباط معناداری با هر پنج نیرومندی منش بالا و اعتدال دارد. کرن و باولینگ^۲ (۲۰۱۵) نیرومندی‌های منش و عملکرد تحصیلی در دانشجویان حقوق را مورد بررسی قرار دادند. نتایج پژوهش نشان داد که نیرومندی‌های قضاوت، کنجکاوی، عشق به یادگیری و انصاف در رأس همه نیرومندی‌ها قرار داشتند. پژوهش لیندسی^۳ (۲۰۱۵) تفاوت معناداری در نمرات بهزیستی ذهنی نشان داد. نتایج مطالعه جانسن^۴ (۲۰۱۴) نشان داد که نیرومندی منش بهزیستی ذهنی را فراتر از شخصیت پیش‌بینی می‌کند. در پژوهش گاستمز و کالدران^۵ (۲۰۱۴) پنج نیرومندی منش با بالاترین امتیاز شامل مهربانی، انصاف، کارگروهی، عشق و صداقت بودند. نیرومندی‌های منشی که ارتباط نزدیک‌تری با بهزیستی داشتند عبارت بودند از: عشق، شوخ‌طبعی، انصاف، صداقت، کنجکاوی و خودتنظیمی. نیرومندی‌های منش دارای رابطه مثبت با بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دانشگاه است.

نتایج مطالعه ایسلزاکووا^۶ (۲۰۱۲) اهمیت رابطه میان بهزیستی و نیرومندی‌های منش را نشان داد و بر اهمیت تمرکز مداخلات روان‌شناسی مثبت بر دانش بهتر و استفاده از نیرومندی منش و فضائل در افراد جوان اشاره می‌کند. نتایج پژوهش لئونوپولو و تریلیوا^۷ (۲۰۱۲) نشان دادند که حکمت، شجاعت و تعالی برجسته‌ترین خصوصیات در میان نیرومندی‌های منش جوانان بود، زیرا نیرومندی منش ارتباط مثبت و بالایی با خرده‌مقیاس‌های بهزیستی درباره تسلط بر محیط، داشتن هدف در زندگی و پذیرش خود دارد. سلامت مناسب جسمانی و روانی دارای ارتباطی مثبت بودند و به شکل قابل اعتمادی جنبه‌های متفاوت بهزیستی و نیرومندی منش را پیش‌بینی می‌کردند.

1. Wang & Wang

3. Lindsay

5. Gustems & Calderon

7. Leontopoulou & Triliva

9. Bai

11. Brdar & Kashdan

13. Nagarjuna & Mamidenna

2. Kern & Bowling

4. Johnsen

6. Slezáčková

8. Ianni

10. Brdar; Anic & Rijavec

12. Mulhearn

معنادار دارد. ولی آموزش مثبت‌اندیشی بر زیرمؤلفه‌های سرکوبی، خودمختاری، تسلط بر محیط و هدفمندی در زندگی اثربخش نیست. نتایج اثر آموزش مثبت‌اندیشی بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان و نقش مثبت‌اندیشی در ارتقای روابط بین‌فردی، سلامت روان‌شناختی و توانایی‌های ابراز وجود را تأیید می‌کند. نتایج ماتریس همبستگی پژوهش ذوالرحیم و بیرامی (۱۳۹۴) حاکی از آن است که نگرش‌های ناکارآمد با مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی (پذیرش خود، ارتباط مثبت با دیگران، خودمختاری، هدفمندی در زندگی، رشد شخصی و تسلط بر محیط) ارتباط منفی و معناداری دارد. نتایج حاکی از آن است که با افزایش نگرش‌های ناکارآمد در دانشجویان، بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها کاهش پیدا می‌کند.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: این پژوهش از نظر ماهیت و هدف از نوع تحقیق‌های علی-مقایسه‌ای بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد شبستر بود که در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ به تحصیل اشتغال داشتند و مطابق گزارش اداره آموزش دانشگاه جمعاً ۴۲۹۹ نفر بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای طبقه‌ای و مبتنی بر جدول مورگان، ۳۵۱ نفر از اعضای جامعه به‌عنوان نمونه (۷۰ نفر دانشکده علوم انسانی، ۱۰ نفر دانشکده علوم پایه، ۱۹۵ نفر دانشکده فنی-مهندسی، معماری و ۷۶ نفر دانشکده کشاورزی) انتخاب شدند. به‌طوری‌که از مجموع ۳۵۱ نفر نمونه مورد مطالعه، ۱۴۹ نفر (۴۲/۶ درصد) دختر و ۲۰۲ نفر (۵۷/۴ درصد) پسر بود و نیز توزیع فراوانی دانشکده‌ها نشان داد که ۱۰ نفر (۲/۹ درصد) از دانشکده علوم پایه، ۱۹۶ نفر (۵۵/۷ درصد) از دانشکده فنی-مهندسی، ۷۰ نفر (۲۰ درصد) از دانشکده علوم انسانی و ۷۵ نفر (۲۱/۴ درصد) از دانشکده کشاورزی بودند و از این تعداد ۱۰ نفر (۲/۹ درصد) دانشجوی رشته ریاضی، ۱۱۲ نفر (۳۱/۷ درصد) دانشجوی عمران و معماری، ۸۴ نفر (۲۴ درصد) دانشجوی برق، ۳۹ نفر (۱۱/۱ درصد) دانشجوی حقوق، ۳۱ نفر (۸/۹ درصد) دانشجوی روان‌شناسی، ۲۷ نفر (۷/۷ درصد) دانشجوی کشاورزی، ۴۸ نفر (۱۳/۷ درصد) دانشجوی دامپزشکی بودند.

ابزار سنجش

به‌منظور جمع‌آوری اطلاعات کمی موردنیاز برای آزمون فرضیات تحقیق از روش میدانی و پرسشنامه‌های استاندارد

در مطالعه اکبرزاده، اکبرزاده و احمدی (۱۳۹۴) بین اضطراب اجتماعی با ابراز وجود و بهزیستی روان‌شناختی، همبستگی منفی و معنادار و با پرخاشگری، همبستگی مثبت و معناداری وجود داشت. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد پرخاشگری، بهزیستی روان‌شناختی و ابراز وجود؛ توان پیش‌بینی معنادار اضطراب اجتماعی را دارند. در نتیجه ابراز وجود و بهزیستی روان‌شناختی باعث کاهش اضطراب اجتماعی و پرخاشگری موجب افزایش اضطراب اجتماعی می‌شود. نتایج تحقیق مولایی‌یساولی، برجعلی، مولایی یاسولی و فداکار (۱۳۹۴) نشان داد عوامل بهزیستی ریف با رضایت از زندگی و کیفیت زندگی رابطه مستقیم دارند. با توجه به نتایج حاصله می‌توان کیفیت زندگی و نیز رضایت از زندگی را با بهبود شاخص‌های بهزیستی ارتقاء داد. پژوهش پروانه، مؤمنی، پروانه و کریمی (۱۳۹۴) نشان داد داشتن ویژگی‌های مثبتی چون مقابله با چالش، داشتن تعهد، امید و معنا در زندگی باعث بهبود بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان می‌شود.

از آنجایی که کمتر پژوهشی به جمعیت دانشجویی پرداخته است. درحالی‌که در کشور ما جمعیت دانشجویی بخش عمده‌ای از قشر جوان را تشکیل می‌دهند که شناسایی وضعیت سلامتی آن‌ها می‌تواند به ارتقای سطح سلامت این گروه به شکل خاص و سطح سلامت جامعه به شکل عام کمک نماید. با توجه به مطالبی که درباره متغیرها اشاره شد به‌نظر می‌رسد بهزیستی روانی و نیرومندی‌های منش

از آنجایی که کمتر پژوهشی به جمعیت دانشجویی پرداخته است. درحالی‌که در کشور ما جمعیت دانشجویی بخش عمده‌ای از قشر جوان را تشکیل می‌دهند که شناسایی وضعیت سلامتی آن‌ها می‌تواند به ارتقای سطح سلامت این گروه به شکل خاص و سطح سلامت جامعه به شکل عام کمک نماید. با توجه به مطالبی که درباره متغیرها اشاره شد به‌نظر می‌رسد بهزیستی روانی و نیرومندی‌های منش

پرسشنامه ارزش‌های فعال در عمل (فرم کوتاه)
 پترسون و سلیگمن (۲۰۰۴): نسخه اصلی آزمون ارزش‌های فعال در عمل در سال ۲۰۰۴ توسط پترسون و سلیگمن به منظور سنجش نیرومندی‌های (نقاط قوت) شخصیتی افراد ساخته شد. این آزمون شش فضیلت جهانی: خرد، انسانیت، شجاعت، عدالت، میانه‌روی و تعالی که در همه ادیان و مذاهب به آن‌ها اشاره شده و ۲۴ نیرومندی شخصیتی یعنی: کنجکاوی، عشق به یادگیری، قضاوت، خلاقیت، هوش اجتماعی، ژرفاندیشی، دلیری، پشتکار، صداقت، مهربانی، عشق، کار گروهی، انصاف، رهبری، خودتنظیمی، آینده‌نگری، تحسین کمال و زیبایی، شکرگزاری، امید، معنویت، فروتنی، شوخ‌طبعی، سرزندگی و بخشش را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. هریک از شش فضیلت فوق از مجموعه‌ای از این نیرومندی‌های رفتاری تشکیل یافته‌اند. این آزمون یک ابزار خودگزارشی و دارای ۲۴۰ عبارت است. به دلیل طولانی بودن نسخه اصلی، طراحان تصمیم گرفتند فرم کوتاه‌تری از آزمون را تهیه کنند. تحلیل‌های آماری اولیه بر روی نسخه کوتاه پرسشنامه ارزش‌های فعال در عمل (شامل ۷۲ گویه) انجام شده است. در پرسشنامه ۷۲ گویه‌ای برای هر عامل یا نیرومندی منش سه عبارت (از ۱۰ عبارت پرسشنامه اصلی) که در مقیاس اصلی بالاترین همبستگی را داشته‌اند انتخاب شده‌اند. لازم به ذکر است که فضیلت اعتدال و میانه‌روی ۴ نیرومندی بخشش، تواضع و فروتنی، آینده‌نگری و خودتنظیمی را شامل می‌شود که سلیگمن و پترسون این چهار نیرومندی را نیرومندی‌های رفتاری نام‌گذاری کرده‌اند. آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای میزان موافقت یا مخالفت خود به هریک از عبارات را بیان کند. آزمودنی‌ها برای پاسخ دادن به این پرسشنامه باید حداقل ۸ کلاس سواد داشته و بالای ۱۷ سال داشته باشند. زمان متوسط برای پاسخ‌دهی به این آزمون بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه است. نسخه ۷۲ سؤالی آزمون ارزش‌های فعال در عمل از ثبات درونی مطلوبی برخوردار است. ثبات درونی این نسخه ۰/۷۹ و ثبات درونی نسخه اصلی ۰/۸۳ گزارش شده است. ضریب آلفای هر یک از ۲۴ عامل نسخه ۷۲ گویه‌ای

(۱) بهزیستی روان‌شناختی ریف (فرم کوتاه) (RSPWB-SF) ریف و سینگر^۱ (۱۹۸۹) و (۲) ارزش‌های فعال در عمل (فرم کوتاه) (VIA-72) پترسون و سلیگمن (۲۰۰۴) استفاده شد.

پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (فرم کوتاه)
ریف و سینگر (۱۹۸۹): مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف فرم کوتاه توسط ریف (۱۹۸۹) طراحی و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدید نظر قرار گرفته است. فرم کوتاه این پرسشنامه برگرفته از فرم اصلی با ۱۲۰ سؤال است. این نسخه، مشتمل بر ۶ عامل است که عبارتند از: خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود. ریف و سینگر (۲۰۰۶) همبستگی این آزمون را با مقیاس ۸۴ سؤالی این پرسشنامه از ۰/۷۰ تا ۰/۸۹ گزارش نمودند. در پژوهش خانجانی، شهیدی، فتح‌آبادی، مظاهری و شکری (۱۳۹۳) نتایج تحلیل عاملی تأییدی تک گروهی نشان داد که در کل نمونه و در دو جنس، الگوی شش عاملی این مقیاس (پذیرش خود، تسلط بر محیط، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، رشد شخصی و خودمختاری) از برازش خوبی برخوردار است. همسانی درونی این مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ در ۶ عامل پذیرش خود، تسلط بر محیط، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، رشد شخصی و خودمختاری به ترتیب برابر با ۰/۵۱، ۰/۷۶، ۰/۷۵، ۰/۵۲، ۰/۷۳، و ۰/۷۲ برای کل مقیاس ۰/۷۱ به دست آمد. طیف نمره‌گذاری این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت شش گزینه‌ای «کاملاً مخالفم (نمره یک) تا کاملاً موافقم (نمره شش)» است. البته این شیوه نمره‌گذاری در مورد سؤالات شماره یک (به‌طور کلی احساس می‌کنم من مسئول وضع زندگی کنونی‌ام هستم)، سه (حفظ روابط صمیمی برای من مشکل است و احساس ناکامی می‌کنم)، چهار (نیازهای زندگی روزمره، اغلب مرا از پای درمی‌آورد)، ۵، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۷ معکوس شده و از کاملاً موافقم (نمره یک) تا کاملاً مخالفم (نمره شش) است. دامنه نمرات این آزمون بین ۱۸ تا ۱۰۸ متغیر است. نمره بالا در این آزمون نشان‌دهنده بهزیستی روان‌شناختی بالا و نمره پایین نشان‌دهنده بهزیستی روان‌شناختی پایین است.

1. Ryff scale psychological wellbeing
 3. Values in Action Inventory of Strengths

2. Ryff & Singer

مورد نظر را با هم جمع کرده و عدد به‌دست آمده بر ۳ (تعداد موارد مربوط به هر نیرومندی) تقسیم می‌شود. نمره بالاتر نشانه شدت بیشتر نیرومندی مورد نظر در آزمونی است. سؤالات مؤلفه دلیری عبارتند از: «من اغلب در برابر مخالفت‌های شدید ایستادگی کرده‌ام، من باید برای آنچه ایمان دارم بایستم حتی اگر نتایج منفی داشته باشد و من همیشه برای اعتقاداتم، ایستادگی می‌کنم». نیرومندی‌های مربوط به فضیلت عبارتند از: فضیلت خرد = خلاقیت + کنجکاوی + قضاوت + عشق به یادگیری + ژرف‌اندیشی؛ فضیلت شجاعت: دلیری + پشتکار + صداقت + سرزندگی؛ فضیلت انسانیت: عشق + مهربانی + هوش اجتماعی؛ فضیلت عدالت: کار گروهی + انصاف + رهبری؛ فضیلت میانه‌روی: بخشش + فروتنی + آینده‌نگری + خودتنظیمی؛ فضیلت تعالی: تحسین کمال و زیبایی + شکرگزاری + امید + شوخ‌طبعی + معنویت.

روش اجرا و تحلیل داده‌ها

برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS، استفاده شد. همچنین به‌منظور آزمون فرضیه‌های تحقیق از آمار توصیفی و آمار استنباطی (آزمون تحلیل واریانس چندگانه) استفاده شد. آزمون کولموگراف-اسمیرنف نرمال بودن توزیع داده‌ها را نشان داد؛ و از آنجایی که سطح معنی‌داری آزمون بیشتر از ۰/۰۵ بود ($p > 0/05$) می‌توان نتیجه گرفت توزیع داده‌های مربوط به متغیر تفاوت معنی‌داری با توزیع نرمال ندارد؛ بنابراین می‌توان از آماره‌های پارامتریک برای آزمون استفاده نمود. برای پاسخگویی به سؤالات از روش تحلیل واریانس چندمتغیره^۴ استفاده گردید.

یافته‌ها

برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون کولموگروف - اسمیرنف استفاده گردید. نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنف، بررسی نرمال بودن توزیع نمرات مؤلفه‌های نیرومندی‌های منش و بهزیستی روانی را نشان می‌دهد. همچنین سطح معنی‌داری آزمون نرمال بودن گروه‌های علوم پایه، فنی-مهندسی، علوم انسانی و کشاورزی به ترتیب ۰/۳۹، ۰/۷۶، ۰/۵۳ و ۰/۴۶ به دست آمد. با توجه به اینکه ($p > 0/05$) می‌توان گفت که مفروضه نرمال بودن توزیع رد نمی‌شود.

پرسشنامه ارزش‌های فعال در عمل بدین شرح گزارش شده است^۱: تحسین زیبایی (۰/۸۲)، دلیری (۰/۷۶)، خلاقیت (۰/۸۳)، کنجکاوی (۰/۷۲)، انصاف (۰/۶۲)، بخشش (۰/۷۴)، شکرگزاری (۰/۷۴)، صداقت (۰/۷۶)، امید (۰/۷۴)، فروتنی (۰/۷۲)، شوخ‌طبعی (۰/۸۷)، قضاوت (۰/۷۳)، مهربانی (۰/۶۱)، رهبری (۰/۶۰)، عشق (۰/۷۹)، عشق به یادگیری (۰/۷۴)، پشتکار (۰/۸۷)، ژرف‌اندیشی (۰/۷۳)، آینده‌نگری (۰/۷۵)، خودتنظیمی (۰/۷۰)، هوش اجتماعی (۰/۷۷)، معنویت (۰/۸۷)، کارگروهی (۰/۶۴) و سرزندگی (۰/۸۰). به‌منظور ارزیابی روایی این نسخه، همبستگی آن با نسخه اصلی پرسشنامه ارزش‌های فعال در عمل، آزمون پرسش‌های فعالیتی و مقیاس شکوفایی (دینر، ویرتز، تاو، کیم‌پریتو، اویشی و بیسواز-دینر^۲، ۲۰۱۰) مورد ارزیابی قرار گرفت. لازم به‌ذکر است که نمونه پژوهش شامل ۳۰۱ آزمودنی بزرگسال (۷۵ درصد زن، ۵۳ درصد متأهل، با درآمد متوسط) بوده است. یافته‌ها روایی همزمان نسخه ۷۲ سؤالی آزمون ارزش‌های فعال در عمل (پرسشنامه فعالیت‌ها: ۰/۴۸ و پرسشنامه شکوفایی: ۰/۳۶) را تأیید می‌کنند (مک‌گراث^۳، ۲۰۱۳). به‌منظور بررسی روایی همزمان نسخه کوتاه پرسشنامه ارزش‌های فعال در عمل، همبستگی نمرات آن با فرم کوتاه نسخه تجدید نظر شده پرسشنامه پنج‌بعدی شخصیت (NEO-PIR) مورد ارزیابی قرار گرفت. نتایج نشان داد که نمرات همه شش فضیلت مطرح شده در نسخه کوتاه پرسشنامه ارزش‌های فعال در عمل با نمره آزمون رضایت از زندگی همبستگی معناداری دارد (بین ۰/۲۱ تا ۰/۳۵). همچنین همبستگی بین نمرات این آزمون، پنج عامل فرم کوتاه نسخه تجدید نظر شده پرسشنامه پنج‌بعدی شخصیت و پرسشنامه شادکامی آکسفورد معنادار بود که حاکی از روایی همزمان این پرسشنامه است. به‌علاوه، نتایج تحلیل عاملی اکتشافی الگوی بیست و چهار عاملی پرسشنامه نسخه کوتاه پرسشنامه ارزش‌های فعال در عمل در جامعه ایران را اثبات کرد (قربانی، ۱۳۹۴). شیوه نمره‌گذاری گزینه‌ها در این مقیاس بدین شرح است: (کاملاً برعکس من = ۱، برعکس من = ۲، خنثی = ۳، شبیه من = ۴، کاملاً شبیه من = ۵). برای به‌دست آوردن نمره هر نیرومندی کافی است نمره همه عبارات مربوط به نیرومندی

1. <http://www.viacharacter.org/www/Research/24-Character-Strength-Alphas-VIA-Survey-72>
3. McGrath

2. Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi & Biswas-Diener
4. Manova

جدول ۲. آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس‌های مؤلفه‌های بهزیستی روانی در دانشجویان رشته‌های علوم انسانی، فنی - مهندسی، علوم پایه و کشاورزی

سطح معناداری	درجه آزادی ۲	درجه آزادی ۱	F	مؤلفه‌های بهزیستی روانی
۰/۰۵۱	۳۴۷	۳	۲/۶۲۴	خودمختاری
۰/۰۸۵	۳۴۷	۳	۲/۲۲۳	تسلط بر محیط
۰/۲۳۳	۳۴۷	۳	۱/۳۴	رشد شخصی
۰/۱۲۴	۳۴۷	۳	۱/۹۳	ارتباط مثبت با دیگران
۰/۶۶۱	۳۴۷	۳	۰/۵۳۲	هدفمندی در زندگی
۰/۸۵۳	۳۴۷	۳	۰/۲۶۲	پذیرش خود
۰/۰۷	۳۴۷	۳	۱/۹۶	بهزیستی روانی (کل)

گروه‌های مختلف برابرند. در جدول (۲)، مقدار F آزمون لوین برابر با ۲۷/۴۲۶ است که از لحاظ آماری معنادار نیست ($p > 0/05$); بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که پیش‌فرض همگنی واریانس در این فرضیه رد نشده است. نتایج آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس‌های مؤلفه‌های بهزیستی روانی را نشان می‌دهد.

در جدول (۲)، نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس مؤلفه‌های بهزیستی روانی در دانشجویان رشته‌های علوم انسانی، فنی - مهندسی، علوم پایه و کشاورزی ارائه شده است. این جدول با نمایش آماره F، درجه آزادی و سطح معناداری مؤلفه‌های بهزیستی روانی در دانشجویان علوم انسانی، فنی - مهندسی، علوم پایه و کشاورزی، فرض صفر را مورد آزمون قرار می‌دهد که ماتریس‌های کوواریانس مشاهده شده متغیرهای وابسته در بین

جدول ۳. نتایج مربوط به تحلیل واریانس چندمتغیره «مؤلفه‌های بهزیستی روانی در دانشجویان رشته‌های علوم انسانی، فنی - مهندسی، علوم پایه و کشاورزی»

متغیرها	مجموع مجزورات	درجه آزادی df	میانگین مجزورات	آماره F	سطح معناداری
خودمختاری	۱۹۲/۹۰	۳	۶۴/۳۰	۵/۷۸	۰/۰۰۱
تسلط بر محیط	۶۸/۲۷	۳	۲۲/۷۵	۲/۶۷	۰/۰۵۷
رشد شخصی	۸۷/۸۴	۳	۲۹/۲۸	۳/۷۹	۰/۰۱۱
ارتباط مثبت با دیگران	۲۷/۹۳	۳	۹/۳۱	۱/۲۴	۰/۲۹۵
هدفمندی در زندگی	۴۵/۳۱	۳	۱۵/۱۰	۱/۸۳	۰/۱۴۱
پذیرش خود	۸۰/۷۶	۳	۲۶/۹۲	۴/۹۰	۰/۰۰۲

استفاده گردید. این آزمون به محقق امکان می‌دهد تا تمام حالت‌های مختلف مقایسه یک‌به‌یک میانگین‌ها و همچنین تمام ترکیب‌های چندتایی مقایسه میانگین‌ها را انجام دهد. در آزمون شفه، برای کنترل میزان احتمال خطای نوع اول، معیار تصمیم‌گیری در مورد فرضیه صفر یعنی مقدار بحرانی برای تشخیص معنی‌دار بودن افزایش می‌یابد.

طبق نتایج جدول (۳) بین دانشجویان رشته‌های علوم انسانی، فنی - مهندسی، علوم پایه و کشاورزی از لحاظ مؤلفه‌های خودمختاری، رشد شخصی، پذیرش خود و بهزیستی روانی (در حالت کلی) تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0/05$). به‌منظور بررسی میزان تفاوت میانگین گروه‌ها از لحاظ مؤلفه‌های بهزیستی روانی از آزمون تعقیبی شفه^۱

1. Scheffe post hoc

جدول ۴. آزمون تعقیبی شفه برای بررسی تفاوت میانگین پایه‌های تحصیلی دانشجویان از لحاظ مؤلفه‌های بهزیستی

روانی

مؤلفه‌های بهزیستی روانی	پایه تحصیلی	پایه‌های تحصیلی	تفاوت میانگین‌ها	خطای انحراف معیار	سطح معناداری
خودمختاری	فنی - مهندسی	علوم پایه	-۱/۲۶	۱/۰۸	۰/۷۱۰
		علوم انسانی	-۱/۸۸	۰/۶۴۶	۰/۰۰۱
		کشاورزی	۰/۷۹۸	۰/۴۵۰	۰/۳۷۲
تسلط بر محیط	فنی - مهندسی	علوم پایه	-۱/۷۳	۰/۹۴۵	۰/۳۴۱
		علوم انسانی	-۰/۸۹۰	۰/۴۰۶	۰/۱۸۹
		کشاورزی	-۰/۶۰۱	۰/۳۹۴	۰/۵۰۸
رشد شخصی	فنی - مهندسی	علوم پایه	-۰/۳۰۵	۰/۹۰۱	۰/۹۹۰
		علوم انسانی	-۱/۳۰	۰/۳۸۷	۰/۰۱۱
		کشاورزی	-۰/۳۸۱	۰/۳۷۵	۰/۷۹۴
پذیرش خود	فنی - مهندسی	علوم پایه	۰/۷۸۴	۰/۷۵۹	۰/۷۸۵
		علوم انسانی	-۱/۱۵	۰/۳۲۶	۰/۰۰۶
		کشاورزی	۰/۴۲۹	۰/۳۸۸	۰/۷۴۷
بهزیستی روانی (کلی)	فنی - مهندسی	علوم پایه	-۱/۰۷	۳/۶۸	۰/۹۹۴
		علوم انسانی	-۵/۳۷	۱/۵۲	۰/۰۰۶
		کشاورزی	-۲/۲۹	۱/۴۷	۰/۵۳۰

نیرومندی‌های منش در گروه‌ها با هم برابر بوده و با یکدیگر تفاوت معناداری دارند.

آزمون لون، گویای آن است که واریانس‌های نیرومندی‌های منش در گروه‌ها با هم برابر بوده و با یکدیگر تفاوت معناداری ندارند که این یافته، پایایی نتایج بعدی را نشان می‌دهد. به طوری که از میان مؤلفه‌های نیرومندی‌های منش، میانگین مؤلفه خلاقیت در بین دانشجویان فنی - مهندسی نسبت به سایر دانشجویان در رده بالاتری قرار دارد، همچنین میانگین مؤلفه دلیری در بین دانشجویان کشاورزی، میانگین مؤلفه پشتکار در بین دانشجویان فنی - مهندسی، میانگین مؤلفه صداقت در بین دانشجویان فنی - مهندسی، میانگین مؤلفه خودتنظیمی در بین دانشجویان فنی - مهندسی، میانگین مؤلفه امید در بین دانشجویان علوم انسانی، میانگین مؤلفه معنویت در بین دانشجویان علوم انسانی، میانگین مؤلفه هوش اجتماعی در بین دانشجویان فنی - مهندسی، میانگین مؤلفه مهربانی در بین دانشجویان علوم انسانی، میانگین مؤلفه عشق در بین دانشجویان علوم انسانی، میانگین مؤلفه رهبری در بین دانشجویان کشاورزی، میانگین مؤلفه بخشش در بین

نتایج آزمون تعقیبی شفه (جدول ۴) نشان داد، از بین مؤلفه‌های بهزیستی روانی، در مؤلفه خودمختاری، بین گروه‌های فنی - مهندسی با علوم انسانی تفاوت معناداری وجود دارد. در مؤلفه رشد شخصی، بین گروه‌های فنی - مهندسی با علوم انسانی تفاوت معناداری وجود دارد. در مؤلفه پذیرش خود، بین گروه‌های فنی - مهندسی با علوم انسانی تفاوت معناداری وجود دارد. در مؤلفه بهزیستی روانی (کلی)، بین گروه‌های فنی - مهندسی با علوم انسانی تفاوت معناداری وجود دارد ($p < ۰/۰۵$)، اما از لحاظ مؤلفه‌های تسلط بر محیط، ارتباط مثبت با دیگران و هدفمندی در زندگی تفاوت معناداری بین پایه‌های تحصیلی با یکدیگر وجود ندارد ($p > ۰/۰۵$).

در جدول (۵)، مقدار F آزمون لوین برابر با ۴۵۷/۳۳ است که از لحاظ آماری معنادار نیست ($p > ۰/۰۵$)؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که پیش‌فرض همگنی واریانس - کوواریانس در این فرضیه رد نشده است. نتایج آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس‌های نیرومندی‌های منش را نشان می‌دهد. جدول (۵) گویای آن است که واریانس‌های

شوخی‌طبعی در بین دانشجویان کشاورزی، میانگین مؤلفه قضاوت در بین دانشجویان فنی- مهندسی، میانگین مؤلفه کارگروهی در بین دانشجویان فنی- مهندسی، میانگین مؤلفه سرزندگی در بین دانشجویان کشاورزی، میانگین مؤلفه ژرف‌اندیشی در بین دانشجویان فنی- مهندسی، نسبت به میانگین‌های سایر گروه‌ها (علوم پایه، فنی-مهندسی، علوم انسانی و کشاورزی) در رتبه بالاتری قرار دارد.

دانشجویان فنی- مهندسی، میانگین مؤلفه کنجکاوی در بین دانشجویان فنی- مهندسی، میانگین مؤلفه عشق به یادگیری در بین دانشجویان فنی- مهندسی، میانگین مؤلفه انصاف در بین دانشجویان علوم انسانی، میانگین مؤلفه آینده‌نگری در بین دانشجویان کشاورزی، میانگین مؤلفه تحسین کمال و زیبایی در بین دانشجویان فنی- مهندسی، میانگین مؤلفه شکرگزاری در بین دانشجویان علوم انسانی، میانگین مؤلفه فروتنی در بین دانشجویان کشاورزی، میانگین مؤلفه

جدول ۵. آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس‌های نیرومندی‌های منش در دانشجویان رشته‌های علوم انسانی، فنی-

مهندسی، علوم پایه و کشاورزی

نیرومندی‌های منش	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
خلاقیت	۲/۱۱	۳	۳۴۵	۰/۰۹۸
دلیری	۱/۷۰	۳	۳۴۵	۰/۱۶۶
پشتکار	۱/۳۱	۳	۳۴۵	۰/۲۴۸
صداقت	۱/۰۸	۳	۳۴۵	۰/۳۷۲
خودتنظیمی	۰/۱۲۶	۳	۳۴۵	۰/۹۴۵
امید	۱/۴۷	۳	۳۴۵	۰/۰۵۲
معنویت	۱/۴۹	۳	۳۴۵	۰/۲۱۷
هوش اجتماعی	۰/۸۱۴	۳	۳۴۵	۰/۴۸۷
مهربانی	۰/۷۷۱	۳	۳۴۵	۰/۵۹۳
عشق	۰/۹۵۱	۳	۳۴۵	۰/۴۵۹
رهبری	۱/۰۳	۳	۳۴۵	۰/۳۷۷
بخشش	۱/۲۵	۳	۳۴۵	۰/۲۹۱
کنجکاوی	۱/۲۹	۳	۳۴۵	۰/۲۷۵
عشق به یادگیری	۱/۹۱	۳	۳۴۵	۰/۱۲۷
انصاف	۱/۰۲	۳	۳۴۵	۰/۳۸۳
آینده‌نگری	۱/۶۸	۳	۳۴۵	۰/۱۲۳
تحسین زیبایی	۰/۸۵۶	۳	۳۴۵	۰/۵۲۸
شکرگزاری	۲/۰۳	۳	۳۴۵	۰/۰۶۱
فروتنی	۰/۴۳۰	۳	۳۴۵	۰/۷۳۲
شوخی‌طبعی	۰/۸۰۰	۳	۳۴۵	۰/۴۹۵
قضاوت	۲/۰۶	۳	۳۴۵	۰/۱۰۵
کار گروهی	۱/۰۵	۳	۳۴۵	۰/۳۹۱
سرزندگی	۲/۳۷	۳	۳۴۵	۰/۰۷۰
ژرف‌اندیشی	۲/۲۳	۳	۳۴۵	۰/۰۸۴

جدول ۶. نتایج مربوط به تحلیل واریانس چندمتغیره «بررسی نیرومندی‌های منش در دانشجویان پایه‌های علوم

انسانی، فنی - مهندسی، علوم پایه و کشاورزی»

نیرومندی‌های منش	مجموع مجذورات	درجه آزادی df	میانگین مجذورات	اماره F	سطح معناداری
خلاقیت	۶۶/۷۴	۳	۲۲/۲۴	۳/۸۲	۰/۰۱۰
دلیری	۸۴/۸۰	۳	۲۸/۲۶	۵/۴۸	۰/۰۰۱
پشتکار	۱۱۱/۱۶	۳	۳۷/۰۵	۵/۰۸	۰/۰۰۲
صداقت	۱۰۰/۵۵	۳	۳۳/۵۱	۵/۸۸	۰/۰۰۱
خودتنظیمی	۹۰/۰۹	۳	۳۰/۰۳	۴/۹۱	۰/۰۰۲
امید	۲۲۱/۹۹	۳	۷۳/۹۹	۱۱/۹۶	۰/۰۰۱
معنویت	۳۳۵/۰۳۲	۳	۱۱۱/۶۷	۱۷/۵۵	۰/۰۰۱
هوش اجتماعی	۸۸/۸۵	۳	۲۹/۶۱	۵/۹۱	۰/۰۰۱
مهربانی	۱۵۴/۲۶	۳	۵۱/۴۲	۷/۸۴	۰/۰۰۱
عشق	۵۰۹/۱۲۳	۳	۱۶۹/۷۰	۲۷/۳۲	۰/۰۰۱
رهبری	۳۶/۶۶	۳	۱۲/۲۲	۲/۱۵	۰/۰۹۳
بخشش	۵۷/۴۵	۳	۱۹/۱۵	۲/۷۶	۰/۰۵۲
کنجکاوی	۹۵/۹۴	۳	۳۱/۹۸	۶/۲۱	۰/۰۰۱
عشق به یادگیری	۷۰/۱۶	۳	۲۳/۳۸	۳/۶۱	۰/۰۱۳
انصاف	۶۰۳/۵۳	۳	۲۰۱/۱۷	۳۳/۷۹	۰/۰۰۱
آینده‌نگری	۵۹/۸۹	۳	۱۹/۹۶	۳/۴۵	۰/۰۱۷
تحسین زیبایی	۲۰۱/۵۱	۳	۶۷/۱۷	۱۱/۶۸	۰/۰۰۱
شکرگزاری	۷۳۱/۵۵	۳	۲۴۳/۸۵	۴۱/۲۱	۰/۰۰۱
فروتنی	۶۶/۴۵	۳	۲۲/۱۵	۳/۸۲	۰/۱۰۰
شوخ‌طبعی	۴۴/۸۹	۳	۱۴/۹۶	۱/۸۰	۰/۱۴۵
قضاوت	۱۰۱/۵۱	۳	۳۳/۸۳	۵/۷۹	۰/۰۰۱
کار گروهی	۹۴/۸۸	۳	۳۱/۶۲	۴/۳۹	۰/۰۰۵
سرزندگی	۱۵۰/۶۲	۳	۵۰/۲۰	۷/۰۵	۰/۰۰۱
ژرف‌اندیشی	۹۴/۹۰	۳	۳۱/۶۳	۶/۴۹	۰/۰۰۱

طبق نتایج جدول (۶) بین دانشجویان رشته‌های علوم انسانی، فنی - مهندسی، علوم پایه و کشاورزی از لحاظ اکثر نیرومندی‌های منش تفاوت معناداری وجود دارد ($p < ۰/۰۵$).

به‌منظور بررسی تفاوت میانگین گروه‌ها از لحاظ نیرومندی‌های منش از آزمون تعقیبی شفه استفاده گردید.

جدول ۷. آزمون تعقیبی شفه برای بررسی تفاوت میانگین دانشجویان از لحاظ نیرومندی‌های منش

نیرومندی‌های منش	پایه تحصیلی	پایه‌های تحصیلی	تفاوت میانگین‌ها	خطای انحراف معیار	سطح معناداری
خلاقیت	فنی - مهندسی	علوم پایه	۰/۶۵۰	۰/۷۸۲	۰/۸۷۵
		علوم انسانی	۱/۰۹	۰/۳۳۶	۰/۰۱۵
		کشاورزی	۰/۰۴۲	۰/۳۲۵	۰/۹۹۹
دلیری	علوم انسانی	علوم پایه	-۰/۲۴۲	۰/۷۶۷	۰/۹۹۲
		فنی - مهندسی	-۱/۰۶	۰/۳۱۶	۰/۰۱۱
		کشاورزی	-۱/۳۹	۰/۳۷۶	۰/۰۰۴
پشتکار	فنی - مهندسی	علوم پایه	۲/۲۱	۰/۸۷۵	۰/۰۹۵
		علوم انسانی	۱/۲۱	۰/۳۷۶	۰/۰۱۶
		کشاورزی	۰/۲۷۸	۰/۳۶۵	۰/۹۰۱
صداقت	علوم انسانی	علوم پایه	-۰/۰۴۲	۰/۸۰۶	۱/۰۰۰
		فنی - مهندسی	-۱/۳۱	۰/۳۳۳	۰/۰۰۲
		کشاورزی	-۱/۱۹	۰/۳۹۵	۰/۰۲۹

۰/۱۰۷	۰/۸۰۲	۱/۹۸	علوم پایه		
۰/۰۱۸	۰/۳۴۵	۱/۱۰	علوم انسانی	فنی - مهندسی	خودتنظیمی
۰/۷۷۷	۰/۳۳۴	۰/۳۵۱	کشاورزی		
۰/۰۰۱	۰/۸۴۰	۳/۵۸	علوم پایه		
۰/۰۰۳	۰/۳۴۷	۱/۳۱	فنی - مهندسی	علوم انسانی	امید
۰/۰۰۱	۰/۴۱۲	۲/۱۲	کشاورزی		
۰/۰۴۹	۰/۸۰۶	۲/۲۶	فنی - مهندسی	علوم پایه	
۰/۰۰۳	۰/۸۵۲	۳/۲۱	علوم پایه		
۰/۰۰۱	۰/۳۵۱	۲/۳۰	علوم انسانی	فنی - مهندسی	معنویت
۰/۰۰۱	۰/۴۱۷	۲/۵۷	کشاورزی		
۰/۳۰۴	۰/۷۲۵	۱/۳۸	علوم پایه		
۰/۰۰۲	۰/۳۱۲	۱/۲۱	علوم انسانی	فنی - مهندسی	هوش اجتماعی
۰/۹۵۵	۰/۳۰۳	۰/۱۷۳	کشاورزی		
۰/۰۴۹	۰/۳۷۰	۱/۰۴	علوم انسانی	کشاورزی	
۰/۰۰۱	۰/۸۸۶	۵/۲۱	علوم پایه		
۰/۰۰۱	۰/۳۶۵	۲/۹۴	علوم انسانی	فنی - مهندسی	مهربانی
۰/۰۰۱	۰/۴۳۴	۳/۸۶	کشاورزی		
۰/۰۰۱	۰/۸۴۲	۴/۵۸	علوم پایه		
۰/۰۰۱	۰/۳۴۷	۲/۹۲	فنی - مهندسی	علوم انسانی	عشق
۰/۰۰۱	۰/۴۱۲	۲/۶۷	کشاورزی		
۱/۰۰۰	۰/۷۶۶	-۰/۰۴۲	علوم پایه		
۰/۰۰۱	۰/۳۱۶	-۱/۲۸	فنی - مهندسی	علوم انسانی	کنجکاوی
۰/۰۲۹	۰/۳۷۵	-۱/۱۳	کشاورزی		
۰/۳۲۹	۰/۸۲۴	۱/۵۳	علوم پایه		
۰/۰۳۹	۰/۳۵۴	۱/۰۳	علوم انسانی	فنی - مهندسی	عشق به یادگیری
۰/۹۱۰	۰/۳۴۴	۰/۲۵۲	کشاورزی		
۰/۰۰۱	۰/۸۲۴	۴/۹۵	علوم پایه	فنی - مهندسی	
۰/۰۰۱	۰/۳۴۰	۳/۱۲	علوم انسانی		انصاف
۰/۰۰۱	۰/۴۰۴	۳/۱۴	کشاورزی		
۰/۸۳۹	۰/۸۰۸	۰/۷۴۲	علوم پایه		
۰/۶۷۲	۰/۳۲۵	۰/۴۰۴	فنی - مهندسی	کشاورزی	آینده‌نگری
۰/۰۲۲	۰/۳۹۷	۱/۲۴	علوم انسانی		
۰/۰۱۸	۰/۷۷۷	۲/۴۷	علوم پایه		
۰/۰۰۱	۰/۳۳۴	۱/۷۶	علوم انسانی	فنی - مهندسی	تحسین زیبایی
۰/۷۸۶	۰/۳۲۴	۰/۳۳۴	کشاورزی		
۰/۰۰۵	۰/۳۹۷	-۱/۴۳	کشاورزی	علوم انسانی	
۰/۰۰۱	۰/۸۲۲	۵/۰۵	علوم پایه		
۰/۰۰۱	۰/۳۳۹	۳/۴۹	فنی - مهندسی	علوم انسانی	شکرگزاری
۰/۰۰۱	۰/۴۰۲	۳/۵۰	کشاورزی		
۰/۰۳۱	۰/۷۸۳	۲/۳۴	علوم پایه		
۰/۰۱۸	۰/۳۳۷	۱/۰۷	علوم انسانی	فنی - مهندسی	قضاوت
۰/۹۳۱	۰/۳۲۷	۰/۲۱۷	کشاورزی		
۰/۵۶۱	۰/۸۷۰	۱/۲۴	علوم پایه		
۰/۰۰۸	۰/۳۷۴	۱/۲۹	علوم انسانی	فنی - مهندسی	کارگروهی
۰/۹۳۸	۰/۳۶۳	۰/۲۳۳	کشاورزی		
۰/۷۶۳	۰/۹۰۲	-۰/۹۷۱	علوم پایه		
۰/۰۰۱	۰/۳۷۲	-۱/۶۰	فنی - مهندسی	علوم انسانی	سرزندگی
۰/۰۰۲	۰/۴۴۲	-۱/۷۲	کشاورزی		
۱/۰۰	۰/۷۴۵	۰/۰۲۸	علوم پایه		
۰/۰۰۱	۰/۳۰۷	-۱/۲۸	فنی - مهندسی	علوم انسانی	ژرف‌اندیشی
۰/۰۶۳	۰/۳۶۵	-۰/۹۹۲	کشاورزی		

وجود دارد. در مؤلفه کارگروھی، بین دانشجویان دانشکده‌های فنی- مهندسی با علوم انسانی تفاوت معناداری وجود دارد. در مؤلفه سرزندگی، بین دانشجویان دانشکده‌های علوم انسانی با فنی- مهندسی و علوم انسانی با کشاورزی تفاوت معناداری وجود دارد. در مؤلفه ژرف اندیشی، بین دانشجویان دانشکده‌های فنی- مهندسی با علوم انسانی تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0/05$).

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به اینکه هدف پژوهش، مقایسه بهزیستی روانی و نیرومندی‌های منش در دانشجویان بر اساس رشته تحصیلی آنان است و اینکه تاکنون پژوهشی در مورد مقایسه متغیرهای بهزیستی روانی و نیرومندی‌های منش در دانشجویان بر اساس رشته تحصیلی آنان صورت نگرفته، لذا در این پژوهش بحث بر روی کلیت متغیرها و تا حد امکان در صورت وجود تحقیق انجام شده، بر اساس مقایسه مؤلفه‌های متغیرهای پژوهش صورت گرفته است. در مجموع نتایج تحقیق نشان داد که مؤلفه‌های بهزیستی روانی و نیرومندی‌های منش در دانشجویان رشته‌های علوم انسانی، فنی- مهندسی، علوم پایه و کشاورزی متفاوت است.

در خصوص سؤال اول، این یافته‌ها با نتایج تحقیقات غیائی و همکاران (۱۳۹۵)، اکبرزاده و همکاران (۱۳۹۵) و پروانه و همکاران (۱۳۹۴) همسو است. با توجه به نتایج به‌دست آمده به‌نظر می‌رسد ماهیت رشته تحصیلی در بهزیستی روانی دانشجویان نقش داشته و همان‌گونه که ویژگی‌های افراد در انتخاب رشته تحصیلی تأثیر دارند، تحت تأثیر رشته تحصیلی نیز قرار می‌گیرند. رشته تحصیلی در واقع آینده شغلی، مسیر حرکت آتی فرد، روابط فرد و حتی شخصیت آتی فرد را نیز تعیین می‌کند و می‌تواند زندگی فرد را تغییر دهد و آینده او را تحت شعاع قرار دهد. از آنجایی که پایین بودن مهارت‌های زندگی و مدیریت تنش از عوامل عمده‌ی پایین بودن سطح بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان به‌شمار می‌رود و آموزش آن‌ها در ارتقای این متغیر مؤثر است (کافو، بلاسی و فورسی، ۲۰۰۸)، لذا مراکز مشاوره‌ی دانشجویی باید برنامه‌های آموزشی مناسبی در جهت توانمندسازی، افزایش مهارت‌های زندگی و قدرت تطابق این گروه تدارک بیند تا ضمن افزایش سطح

نتایج آزمون تعقیبی شفه (جدول ۷) نشان داد از بین مؤلفه‌های نیرومندی‌های منش، در مؤلفه‌های خلاقیت و پشتکاری بین دانشجویان دانشکده‌های فنی- مهندسی با علوم انسانی تفاوت معناداری وجود دارد. در مؤلفه‌های دلیری و صداقت بین دانشجویان دانشکده‌های علوم انسانی با فنی- مهندسی و علوم انسانی با کشاورزی تفاوت معناداری وجود دارد. در مؤلفه خودتنظیمی بین دانشجویان دانشکده‌های فنی- مهندسی با علوم انسانی تفاوت معناداری وجود دارد. در مؤلفه امید، بین دانشجویان دانشکده‌های علوم انسانی با علوم پایه، فنی- مهندسی و کشاورزی، همچنین بین دانشجویان دانشکده‌های علوم پایه با فنی- مهندسی تفاوت معناداری وجود دارد. در مؤلفه معنویت، بین دانشجویان دانشکده‌های فنی- مهندسی با علوم پایه، علوم انسانی و کشاورزی تفاوت معناداری وجود دارد. در مؤلفه هوش - اجتماعی، بین دانشجویان دانشکده‌های علوم انسانی با فنی- مهندسی و علوم انسانی با کشاورزی تفاوت معناداری وجود دارد. در مؤلفه مهربانی، بین دانشجویان دانشکده‌های فنی- مهندسی با علوم پایه، علوم انسانی و کشاورزی تفاوت معناداری وجود دارد. در مؤلفه عشق، بین دانشجویان دانشکده‌های علوم انسانی با علوم پایه، فنی- مهندسی و کشاورزی تفاوت معناداری وجود دارد. در مؤلفه کنجکاوی، بین دانشجویان دانشکده‌های علوم انسانی با فنی- مهندسی و علوم انسانی با کشاورزی تفاوت معناداری وجود دارد. در مؤلفه عشق به یادگیری، بین دانشجویان دانشکده‌های فنی- مهندسی با علوم انسانی تفاوت معناداری وجود دارد. در مؤلفه انصاف، بین دانشجویان دانشکده‌های فنی- مهندسی با علوم پایه، علوم انسانی و کشاورزی تفاوت معناداری وجود دارد. در مؤلفه آینده‌نگری، بین دانشجویان دانشکده‌های علوم انسانی با کشاورزی تفاوت معناداری وجود دارد. در مؤلفه تحسین کمال و زیبایی، بین دانشجویان دانشکده‌های علوم انسانی با فنی- مهندسی و علوم انسانی با کشاورزی تفاوت معناداری وجود دارد. در مؤلفه شکرگزاری، بین دانشجویان دانشکده‌های علوم انسانی با علوم پایه، فنی- مهندسی و کشاورزی تفاوت معناداری وجود دارد. در مؤلفه قضاوت، بین دانشجویان دانشکده‌های فنی- مهندسی با علوم پایه و علوم انسانی تفاوت معناداری

ویژگی‌های آن تحت تأثیر شغل افراد قرار می‌گیرند. در این خصوص در رشته‌های علوم پایه که در آینده ممکن است شغل‌هایی مانند محقق، استاد و... داشته باشند، ضرورت دارد در بعضی از مؤلفه‌های نیرومندی‌های منش در سطح بالایی باشند. به‌عنوان نمونه نیرومندی‌های منش مورد نیاز محقق: کنجکاوی، کار گروهی، فروتنی، انعطاف‌پذیری، قضاوت، خلاقیت، پشتکار و... است.

با توجه به دلایل فوق، از آنجایی که دانشجویان نیروی انسانی برگزیده از نظر استعداد، خلاقیت و پشتکار و منابع معنوی هر جامعه و سازندگان فردای کشور خویش هستند لزوم برنامه‌ریزی در جهت توسعه و ارتقای نیرومندی‌های منش دانشجویان ضروری به‌نظر می‌رسد. چراکه از مشخصات یک محیط آموزشی سالم آن است که سلامت جسمی و روانی افراد در آن به‌همان اندازه مورد توجه و علاقه مسئولین قرار گیرد که بازدهی علمی آن‌ها مورد تأکید قرار می‌گیرد. بهداشت روانی در محیط دانشگاه یعنی ایجاد مقاومت در مقابل پیدایش پریشانی‌های روانی و اختلالات رفتاری در دانشجویان و سالم‌سازی محیط و فضای روانی دانشگاه به‌نحوی که هدف‌های چندگانه زیر تأمین شود:

الف) هیچ‌یک از دانشجویان مراکز آموزشی به‌دلیل عوامل موجود در دانشگاه گرفتار اختلال روانی نشوند. ب) هریک از دانشجویان نسبت به خود و جهان اطرافشان احساس مثبتی داشته باشند. ج) همه دانشجویان قادر به ایجاد روابط مطلوب با محیط دانشگاه و عوامل موجود در آن باشند.

از این‌رو، پیشنهاد می‌شود به‌منظور ارتقاء بهزیستی روانی دانشجویان متناسب با حوزه‌هایی که در آن با مشکل مواجه هستند، برنامه‌ها و آموزش‌هایی از جمله بهزیستی درمانی، گروه‌درمانی مثبت‌نگر، گشتالت درمانی گروهی، خانواده‌درمانی شناختی-رفتاری، درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی، مشاوره گروهی راه‌حل محور، آموزش مدیریت استرس، آموزش سرمایه روان‌شناختی، آموزش توانمندسازی روانی-اجتماعی، تمرینات ورزشی از جمله هیپ‌هاپ، آموزش یوگا، آموزش به شیوه رویکرد راه‌حل محور، آموزش گروهی سبک زندگی سالم، آموزش مهارت‌های زندگی که

بهزیستی روان‌شناختی، قدرت مقابله‌ی مؤثر آنان در برابر تنش‌ها و فشارهای روانی بهبود یابد. در این راستا برنامه‌های مداخله‌ای و توانمندسازی بر اساس مدل‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر و مدل ریف طراحی شده است (روزن‌فیلد^۱، ۱۹۹۹؛ رویینی، بلاسی، برومین، کافو و فاوا^۲، ۲۰۰۶).

نیرومندی‌های منش دانشجویان رشته‌های علوم پایه که در شغل تدریس مشغول به‌کار خواهند بود، شامل مهندسی هوش فردی، انعطاف‌پذیری، کنجکاوی، رهبری، عشق به یادگیری و قضاوت است. نیرومندی‌های منش دانشجویان رشته‌های علوم انسانی در رشته روان‌شناسی شامل تفکر انتقادی و کنجکاوی و در رشته حقوق شامل قضاوت، کنجکاوی، عشق به یادگیری، انصاف (عدالت) است. در این راستا استفاده از نیرومندی‌های منش باعث می‌شود فرد شادتر بوده و بهزیستی (روانی، ذهنی) بیشتر و افسردگی کمتری داشته باشند؛ خودکارآمدی و اعتمادبه‌نفس بیشتر و باور به توانایی رسیدن به اهدافش را داشته باشد؛ عزت‌نفس خود را بهبود ببخشد؛ انرژی و سرزندگی و نشاط روانی بیشتری را تجربه کند؛ سطوح کمتری از استرس را تجربه کند؛ انعطاف‌پذیرتر باشد؛ بیشتر احتمال دسترسی به اهدافش با رضایت بیشتر را داشته باشد؛ عملکرد بهتری در شغلش داشته باشد؛ احساس تعهد بیشتری نسبت به شغلش داشته باشد و به رشد و توسعه شخصی برسد (رشید و انجم^۳، ۲۰۰۸).

یافته‌های مربوط به سؤال دوم با نتایج تحقیقات کرن و باولینگ (۲۰۱۵)، ناگارجونا و مامیدونا (۲۰۰۸) و مولهه آر (۲۰۰۹) مبنی بر اینکه بین دانشجویان رشته‌های مختلف از لحاظ مفهوم نیرومندی‌های منش تفاوت وجود دارد، همسو است. در پژوهش انجام شده تفاوت‌های معناداری بین مؤلفه‌های نیرومندی‌های منش در رشته‌های علوم انسانی، فنی - مهندسی، علوم پایه و کشاورزی وجود دارد. با توجه به نتایج به‌دست آمده به‌نظر می‌رسد ماهیت رشته تحصیلی در بهزیستی روانی و نیرومندی‌های منش دانشجویان نقش داشته باشد و همان‌گونه که صفات مثبت شخصیتی در انتخاب رشته تحصیلی تأثیر دارند تحت تأثیر رشته تحصیلی نیز قرار می‌گیرند. همین‌طور ثابت شده است که شخصیت و

منابع

اکبرزاده، د.، اکبرزاده، ح؛ و احمدی، ع. (۱۳۹۴). همبستگی ابراز وجود، بهزیستی روان‌شناختی و پرخاشگری با اضطراب اجتماعی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی قم*، دوره ۹، شماره اول- دوم: ۲۹-۲۲.

پروانه، ا.، مؤمنی، خ.، پروانه، آ؛ و کریمی، پ. (۱۳۹۴). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس هوش معنوی و سخت‌رویی در دانشجویان دختر. *نشریه اسلام و سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بابل*، دوره ۱، شماره ۴: ۲۰-۱۴.

خانجانی، م.، شهیدی، ش.، فتح‌آبادی، ج.، مظاهری، م؛ و شکر، ا. (۱۳۹۳). ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه (۱۸ سؤالی) مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف در دانشجویان دختر و پسر. *فصلنامه علمی - پژوهشی اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی*، دوره ۸، شماره ۳۲: ۳۶-۲۷.

ذوالرحیم، ر؛ و بیرامی، م. (۱۳۹۴). رابطه نگرش‌های ناکارآمد با مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تبریز. *سلامت جامعه: مجله علمی دانشکده پرستاری، مامایی و پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*. دوره ۹، شماره ۳، ۱۷-۹.

رضائی، س. (۱۳۹۲). *نقش کلاس‌های تربیت‌بدنی عمومی بر ویژگی‌های شخصیتی و بهزیستی ذهنی دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی تبریز*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی، دانشکده تربیت‌بدنی، دانشگاه تبریز.

صادقیان، ع؛ و حیدریان‌پور، ع. (۱۳۸۸). عوامل استرس‌زا و ارتباط آن با سلامت روانی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی همدان. *مجله دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران (حیات)*. دوره ۱۵، شماره ۱: ۸۱-۷۱.

صفرعلیزاده، ف.، هاشم‌لو، ل.، باقریه، ف؛ و متعارفی، ح. (۱۳۹۳). بررسی شیوع اختلال وسواسی-جبری دانشجویان دانشگاه‌های شهرستان خوی ۱۳۹۱. *نشریه روان پرستاری*. دوره ۲، شماره ۲: ۲۱-۱۳.

غیائی، ا.، طباطبایی، ت. س؛ و نصری، م. (۱۳۹۵). اثر آموزش مثبت‌اندیشی بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه بیرجند در سال ۹۴-۹۳. *مجله علمی پژوهان*، دوره ۱۴، شماره ۴: ۳۷-۲۷.

فراهانی، س. (۱۳۹۰). از درگیری با چالش‌های ذهنی تا ایجاد توانمندی برای تصمیم‌گیری آگاهانه. *بازیابی شده از سایت: <http://training.aiaw.ir/News/Pages/newsei17-5-90.aspx>*، [۵ مرداد سال ۱۳۹۵].

تأثیر همه موارد در جهت بهبود و ارتقاء بهزیستی روانی تحقیق و اثبات شده است، پیشنهاد می‌گردد. در حوزه ارتقاء نیرومندی‌های منش با توجه به هر زیر مؤلفه، برنامه‌هایی از جمله: راه‌های جدید برای رسیدن به شادی با استفاده از نیرومندی‌های منش توسط نیمیک و ودینگ^۱ (۲۰۰۸)، چگونه از نیرومندی‌های منش برای بهبود زندگی بهره‌برداری کنیم و ۳۴۰ روش برای استفاده از نیرومندی‌های منشی‌مان توسط رشید و انجم (۲۰۰۸) پیشنهاد می‌گردد. از آنجایی که بعضی از دانشجویان دارای مشکلات بهزیستی و سلامت روان پایینی بودند، برگزاری جلسات بحث آزاد به منظور شنیدن اظهارنظرها و مشکلات دانشجویان و تلاش برای حل آن‌ها و برگزاری کارگاه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی برای دانشجویان و بررسی منظم سلامت روانی دانشجویان به منظور شناسایی سریع آن‌ها نیز می‌تواند سلامت روانی دانشجویان را ارتقاء دهد. در این پژوهش محدودیت‌هایی نیز وجود داشت که از جمله آن‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: ۱) با توجه به انتخاب جامعه آماری از بین دانشجویان، به دست آوردن دقیق تعداد کل دانشجویان دانشگاه و همچنین تعداد آن‌ها به تفکیک رشته و پایه از مشکلات پژوهش بود. ۲) تکمیل پرسشنامه‌ها توسط دانشجویان به دلیل شرکت تعداد زیادی از دانشجویان رشته‌های تحصیلی مختلف در این پژوهش، موجب طولانی شدن زمان نمونه‌گیری شد. ۳) در تعداد قابل توجهی از پرسشنامه‌ها دانشجویان سؤالات تحقیق را بی‌جواب گذاشته و یا بی‌حوصلگی پاسخ داده بودند که موجب شد برای از بین بردن داده‌های پرت در تجزیه و تحلیل، از حجم نمونه بیشتری استفاده شود. ۴) با توجه به بعضی سؤالات پژوهش در مورد امور زندگی از جمله معنویت، پاسخ دانشجویان اکثراً گزینه خنثی بود و در این مورد محافظه‌کارانه عمل کرده‌اند. ۵) منابع علمی بسیار کم و محدودی (حداقل به صورت فارسی) در این حوزه وجود دارد که به موضوع مورد مطالعه و تحقیق مربوط باشد، همچنین به دلیل جدید بودن موضوع پژوهش در کشور، مطالب فارسی کافی برای مرور ادبیات تحقیق وجود نداشت. ۶) با توجه به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای طبقه‌ای در این پژوهش و جامعه آماری بسیار کم دانشجویان علوم پایه نسبت به پایه‌های دیگر، ممکن است نتایج تحقیق تحت تأثیر حجم نمونه قرار گرفته باشد.

- Students of Teacher Education. *International Journal of Educational Psychology*, 3(3), 265-286.
- Ianni, P.A. (2012). *Does Frequent Use of Signature Strengths Enhance Academic Well-Being?*. A Thesis Submitted to the Faculty of Graduate Studies Through the Department of Psychology in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Arts at the University of Windsor Windsor, Ontario, Canada.
- Johnsen, C. (2014). *Personality Traits and Character Strengths as Predictors of Well-Being*. Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Arts in Clinical Psychology in the Graduate School, Eastern Illinois University Charleston, Illinois.
- Kern, M.L., & Bowling, D.S. (2015). Character Strengths and Academic Performance in Law Students. *Journal of Research in Personality* 5, 25-29.
- Leontopoulou, S., & Triliva, S. (2012). Explorations of Subjective Wellbeing and Character Strengths among a Greek University Student Sample. *International Journal of Wellbeing*, 2 (3), 251-270.
- Lindsay, M. (2015). *Character Strengths and Well-Being: Differences in Social Activity Among College Students*. Oklahoma State University, Publication Number: 10140545.
- Linley, P.A., & Harrington, S. (2006). *Playing to Your Strengths*. *Psychologist*, 19 (2), 86-89.
- McGrath, R.E. (2012). Scale- and Item-Level Factor Analysis of the VIA Inventory of Strengths Assessment. Retrieved from <http://asm.sagepub.com/content/early/2012/07/31/1073191112450612.full.pdf>.
- Mulhearn, E.M. (2009). *A Comparative Study of the Dominant Character Strengths of Mental Health and Business Graduate Students*. B.A., Communications, Regis College, Thesis Submitted to the University of New Hampshire in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Arts in Counseling.
- Nagarjuna, V.L., & Mamidenna, S. (2008). Personality Characteristics of Commerce and Engineering Graduates – A Comparative Study. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(2), 303-308.
- Niemiec, R.M., & Wedding, D. (2008). *Positive Psychology at the Movies: Using Films to Build Virtues and Character Strengths*. Cambridge, MA: Hogrefe.
- Park, N. (2009). *Character Strengths (VIA)*. In S.J. Lopez (Ed), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (pp 135-139). United Kingdom: Wiley-Blackwell Publishing Ltd.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Character Strengths and Happiness among Young Children: Content Analysis of Parental Descriptions. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 323-341. (a)
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association.
- قربانی، ز. (۱۳۹۴). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه ویژگی‌های روان‌شناسی مثبت در دانشجویان. *پژوهشنامه روان‌شناسی مثبت*. دوره ۱، شماره ۲: ۱۵-۲۶.
- قربانی، ز. (۱۳۸۷). *بررسی رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و سطح خوش‌بینی والدین با میزان خوش‌بینی فرزندان نوجوان آن‌ها*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی.
- مرادی، م.، جعفری، ا. و عابدی، م. (۱۳۸۴). شادمانی و شخصیت: بررسی مروری. *مجله تازه‌های علوم شناختی*، سال ۷، شماره ۲: ۶۰-۷۱.
- مگیار- موئی، ج. ال. (۱۳۹۱). *فنون روان‌شناسی مثبت‌گرا / راهنمای درمانگران*. ترجمه براتی‌سده، چاپ اول، تهران: انتشارات رشد.
- مولایی یساولی، ه.، برجعلی، ا.، مولایی یساولی، م.؛ و فداکار، پ. (۱۳۹۴). پیش‌بینی کیفیت زندگی بر اساس مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف: نقش مداخله‌گرایانه رضایت از زندگی. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی*، سال ۴، شماره ۱۳: ۷-۲۰.
- مهری، ع.؛ و صدیقی صومعه‌کوچک، ز. (۱۳۹۰). بررسی وضعیت سلامت روانی و برخی عوامل مرتبط با آن در دانشجویان دانشگاه‌های سبزوار در سال ۱۳۸۸. *فصلنامه علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی*، دوره ۲۱، شماره ۴: ۲۹۸-۳۰۴.
- Bai, Y. (2011). *The Relationships between Character Strengths and Well-being Status of College Students*. A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the degree of Doctor of Philosophy at the University of Hong Kong.
- Brdar, I., Anic, P., & Rijavec, M. (2011). *Character Strengths and Well-Being: Are there Gender Differences?* In: Brdar, I. (ed.), *the Human Pursuit of Well-Being: A Cultural Approach*. Dordrecht, NL: Springer: 145-156.
- Brdar, I. & Kashdan, T.B. (2010). Character Strengths and Well-Being in Croatia: An Empirical Investigation of Structure and Correlates. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 151-154.
- Caffo, E., Belaise, C., & Forresi, B. (2008). Promoting Resilience and Psychological Well-Being in Vulnerable Life Stages. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 77(6), 331-336.
- Diener, E.D., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New Well-Being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Gadzella, B.M., Stacks, J.M., & Stephens, R. (2004). College Students Assess Their Stressors and Reactions to Stressors. *Article Presented In the Texas A&M University Assessment Conference Held at College Station*.
- Gustems, J., & Calderon, C. (2014). Character Strengths and Psychological Well-Being among

- Rashid, T., & Anjum, A. (2008). 340 Ways to Use VIA Character Strengths. University of Pennsylvania, from <http://www.viastrengths.org/Applications/Exercises/tabid/132/Default.aspx>.
- Rosenfield, S. (1999). *Gender and Mental Health: Do Women Have More Psychopathology, Men More, or Both the Same (and Why)?* In Allan Horwitz and Teresa Sheid, eds. *A Handbook for the Study of Mental Health: Social Contexts, Theories, Systems*. New York: Cambridge University Press: 348-360.
- Ruini, C., Belaise, C., Brombin, E., Caffo, E., & Fava, G.A. (2006). Well-being Therapy in School Settings: A Pilot Study, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75(6), 331-336.
- Ryff, C.D. (1989). Beyond Ponce De Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55.
- Ryff, C.D., & Singer, B.H. (2006). Best News Yet on the Six-Factor Model of Well-Being. *Social Science Research*, 35(4), 1103-1119.
- Ryff, C.D., & Singer, B.H. (1998). *The Contours of Positive Human Health*. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
- Slezáčková, A. (2012). *Character Strengths and Well-Being in European Students*. In 3. International Conference on Positivism: Foundation for Human Dimension, Amity University Rajasthan, India.
- Thomas, J. (2009). *Working Paper: Current Measures and the Challenges of Measuring Children's Well-Being*. Newport: Office for National Statistics.
- Wang, J., & Wang, Y. (2016). The Impact of Character Strengths on Employee Well-Being: The Mediating Effect of Work-Family Relationship. World Academy of Science, Engineering and Technology. *International Journal of Social, Behavioral, Educational, Economic, Business and Industrial Engineering*, 10(5), 1561-1569.
- Wood, A.M., Linley, P.A., Maltby, J., Kashdan, T.B., & Hurling, R. (2011). Using Psychological Strengths Leads to Less Stress and Greater Self-Esteem, Vitality, and Positive Affect: Longitudinal Examination of the Strengths Use Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 15-19.