



Relationship Between Five-Factor Personality Traits, Psychological Capital and Psychological Well-Being

Fatemeh Nemati ¹✉ , Pakshsan Hossein Gader-I-Shateri ²

1. Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran

2. PhD student, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran

Corresponding Author: Fatemeh Nemati

E-mail: f_nemati@tabrizu.ac.ir

Received: 10 December 2022

Revised: 10 February 2025

Accepted: 24 March 2025

Published Online: 1 January 2026

Citation: Nemati, F. & Gader-I-Shateri, P. H. (2025). Relationship Between Five-Factor Personality Traits, Psychological Capital and Psychological Well-Being. *Journal of Modern Psychological Researches*, 20(80), 203-216. DOI: [10.22034/jmpr.2025.54426.5300](https://doi.org/10.22034/jmpr.2025.54426.5300)

EXTENDED ABSTRACT

Introduction: Psychological well-being includes a positive attitude towards oneself and past life, positive relationships with others, a sense of autonomy, self-discipline, having a purpose in life and a belief in the meaningfulness of life, the ability to manage life, and being open to new experiences along with personal growth (Barbayanis et al., 2022). Given the importance of psychological well-being in both individual and social life, researchers over the past several decades have tried to determine the underlying factors. Accordingly, some theorists, emphasizing the most fundamental aspect of human life, have tried to clarify the role of personality traits and factors in the development of psychological well-being (Bass, 2007). One of the most prominent frameworks for describing personality is the Five-Dimensional Model comprising neuroticism, extraversion, openness to experience, agreeableness, and conscientiousness (Sioker & Prowett, 2011).

Overall, in explaining the role of personality factors in psychological well-being, it has been demonstrated that neuroticism makes an individual prone to irritability, anxiety, sadness, and bad temper, and can threaten individual psychological well-being (Goldberg, 1990). In contrast, extraversion and openness to experience lead the individual to experience new emotions and stimulate vitality, activity, sociability, and these characteristics can affect the psychological well-being of the individual (Finkstein, 2013). On the other hand, agreeableness leads to increased interpersonal trust and the development of optimism, increasing the self-control of individual (Costa and McCrae, 2003). Moreover, conscientiousness leads to a striving for success in life, which promotes well-being (Fiske, 2015).

Furthermore, some theorists suggest that psychological capital is another factor contributing to psychological well-being. In other words, the feeling of happiness—as a manifestation of psychological well-being—requires a substantial

change in the individual's beliefs regarding their capabilities and a positive perspective toward future life events (Hoggs, 2019). These changes are known as sources of psychological capital, which include the components of hope, optimism, self-efficacy, and resilience (Lefcourt, 2019).

Despite the theoretical relationships between personality factors, psychological capital and psychological well-being, the causal role of these variables in fostering well-being remains unclear. Furthermore, findings regarding these relationships are contradictory (Martinez, 2011); for instance, Luthans (2010) argues that psychological capital functions as a mediator rather than an independent factor in the development of psychological well-being. Regarding the existing ambiguities in the relationship between personality factors, psychological capital and psychological well-being, the main question of the present study is whether personality factors and psychological capital could predict psychological well-being.

Method: This research was conducted with a correlational method. The study population included students from Sulaymaniyah, Garmian and Halabja universities in the Kurdistan region of Iraq. Therefore, using a single-stage cluster method, 300 participants were selected to complete Ryff's Psychological Well-being Scale, Luthans' Psychological Capital Questionnaire, and the NEO-FFI Five-Factor Personality Scale. Data were analyzed using multiple regression analysis.

Results: Results showed that there were positive and significant relationship between self-efficacy, optimism, hopefulness, resilience and psychological well-being ($p < .05$). In addition, there was a negative and significant relationship between neuroticism and psychological well-being ($p < .05$). Conscientiousness and agreeableness had a direct relationship with psychological well-being ($p < .05$).

Table 1 Standardized Coefficients of the Predictor Variables

Variables	Standardized coefficient (β).	t	p
Self-efficacy	.32	3.86	.001
Optimism	.35	3.92	.001
Hopefulness	.28	3.52	.001
Resilience	.37	4.08	.001
Neuroticism	-.39	-4.28	.001
Extraversion	.08	1.30	.20
Openness to Experience	.05	1.02	.29
Conscientiousness	.19	2.89	.01
Agreeableness	.24	3.39	.001

Discussion: The present study aimed to investigate the relationship between personality traits, psychological capital, and psychological well-being. Accordingly, results showed that there was a positive relationship between self-efficacy and psychological well-being. This finding is consistent with the results of Romer et al. (2014) and Luthans (2010). According to Bandura (1997), self-efficacy beliefs regulate human actions through four cognitive, motivational, emotional, and selective processes, and these different processes act in an integrated and coordinated manner to regulate human performance. Also, self-efficacy is an important factor in personal development and adaptation, and it affects how people think, how they are motivated, and how they cope with problems (Bandura, 2007). On the other hand, self-efficacy beliefs impact individuals' well-being by affecting cognitive processes. In other words, people who have strong self-efficacy choose higher and more challenging goals and are more committed to them (Pourkord, 2009).

The second finding of the study showed that there was a positive relationship between optimism and psychological well-being. Mercola (2002) concluded in his study that pessimism is associated with high levels of anger and anxiety. Accordingly, the direct role of optimism in psychological well-being can be explained as follows: optimistic people are healthier and happier, and their immune system functions better. These people cope better with psychological stresses by using effective coping strategies such as reappraisal and problem-solving. They also actively avoid stressful life events and develop better social networks. In addition, they have a healthier lifestyle (Peterson et al., 1988) that results in psychological well-being.

The third finding of the study showed that hopefulness was directly related to psychological well-being. Hope is one of the human characteristics that helps individuals overcome disappointments and pursue their goals (Hirani et al., 2016). Therefore, hopefulness leads individuals to develop positive expectations when facing future life events, which encourage active goal pursuit and increased perseverance; these outcomes, in turn, set the stage for feelings of happiness and psychological well-being.

Moreover, results showed that resilience had a positive relationship with psychological well-being. Tougad and Fredrickson (2004) also showed that high levels of resilience help an individual to use positive emotions to overcome adverse experiences. Since resilience refers to positive adaptation and flexibility in response to adverse circumstances (Waller, 2001), resilient individuals have the power to accept reality and believe that life is more meaningful than giving up in the face of difficulties (Cotto, 2002). Therefore, an individual with a high resilience trait develops well-being.

In addition, results showed that there was a negative relationship between neuroticism and psychological well-being. This finding is consistent with the results of the study by Zinbarg et al. (2010) and Griffiths et al. (2010) who showed that neuroticism is associated with lower levels of well-being. Costa et al. (2005) believe that emotional stability and instability affect psychological well-being in two different directions. This means that neuroticism involves a tendency to experience anxiety, tension, self-blame, hostility, and irrational thinking (McCrae & Costa, 2006); neurotic individuals are highly sensitive to surrounding events, quickly exhibit strong emotional reactions, and tend to use defensive tactics. Characteristics such as anger, uncertainty, feelings of insecurity, depression, worry, and anxiety could be observed in neurotic individuals (Robbins and Judge, 2009). They tend to experience negative emotions such as anxiety and guilt and are prone to psychological stress (Tamara and Bennett, 2015). They use strategies such as denial and withdrawal (Carver & Connor-Smith, 2010); therefore, they tend to have lower psychological well-being.

Also, results demonstrated that there was a positive relationship between conscientiousness and psychological well-being. Conscientiousness indicates a tendency to be organized, efficient, reliable, and logical (McCrae and Costa, 2006) and includes features such as reliability, hard-working, and perseverance. People with higher levels of conscientiousness have greater commitment to work and try to perform their duties well even in difficult situations (Bolton et al., 2010). These characteristics make an individual's life more likely to be happy and characterized by well-being.

On the other hand, the findings showed that there was a positive relationship between agreeableness and psychological well-being. This result is in line with the findings of Cheng and Farnham (2014) and Kokko et al. (2013), which showed that agreeableness is directly related to well-being. In explaining this finding, it can be stated that agreeableness is the tendency to forgive and be generous (McCrae and Costa, 2006); these individuals naturally tend to help and seek cooperation rather than competition. They are highly cooperative and are friendly and trustworthy, while non-compliant individuals are cold and competitive. People with higher levels of agreeableness are more trustworthy, generous, altruistic, and pursue values such as cooperation and friendly interpersonal relationships (Costa and McCrae, 1992). Agreeable individuals are warm, empathetic, polite, trustworthy, and concerned about the well-being of others; for this reason, they are cooperative and helpful (Graziano and Tobin, 2009). Therefore, they have higher psychological well-being.

Hence, it can be concluded that neuroticism makes an individual prone to irritability, anxiety, sadness, thus limiting their psychological well-being. On the other hand, agreeableness reflects the level of honesty and altruism of a person and indicates the person's self-control in interpersonal situations. Also, conscientiousness reflects a person's readiness to face life's challenges and determines discipline and sustained effort toward success. Moreover, the four sources of psychological capital, in addition to modulating the effects of stressors, help individuals use life challenges as motivational resources, encouraging sustained effort toward new goals and the expansion of happiness.

KEYWORDS

psychological well-being, five-factor personality traits, psychological capital



فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی



رابطه صفات پنج عاملی شخصیتی و سرمایه روان‌شناختی با بهزیستی روان‌شناختی

فاطمه نعمتی^۱ ، پخشان حسین قادرالشاطری^۲

۱. گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران
 ۲. دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

نویسنده مسئول: فاطمه نعمتی

رایانامه: f_nemati@tabrizu.ac.ir

استناددهی: نعمتی، فاطمه و قادرالشاطری، پخشان حسین. (۱۴۰۴). رابطه صفات

پنج عاملی شخصیتی و سرمایه روان‌شناختی با بهزیستی روان‌شناختی. فصلنامه

پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۲۰(۸۰)، ۲۰۳-۲۱۶. DOI:

[10.22034/jmpr.2025.54426.5300](https://doi.org/10.22034/jmpr.2025.54426.5300)

تاریخ دریافت: ۱۹ آذر ۱۴۰۱

تاریخ بازنگری: ۲۲ بهمن ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش: ۰۴ فروردین ۱۴۰۴

تاریخ انتشار آنلاین: ۱۱ دی ۱۴۰۴

چکیده

مشخصات مقاله

کلیدواژه‌ها:

بهزیستی روان‌شناختی،
 صفات پنج عاملی
 شخصیتی، سرمایه
 روان‌شناختی

پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه ویژگی‌های شخصیتی و سرمایه روان‌شناختی با بهزیستی روان‌شناختی صورت گرفت. این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری شامل دانشجویان دانشگاه‌های سلیمانیه، گرمیان و حلبچه اقلیم کردستان عراق بود. از این جامعه، تعداد ۳۰۰ نفر به شیوه خوشه‌ای انتخاب و به مقیاس بهزیستی روانی ریف، پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی لوتانز و مقیاس شخصیتی پنج عاملی مک کری و کاستا پاسخ دادند. تحلیل داده‌ها با روش تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد خودکارآمدی، خوش‌بینی، امیدواری و تاب‌آوری با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مستقیم دارند. بین روان‌رنجورخویی با بهزیستی روان‌شناختی رابطه منفی و بین باوجدان بودن و توافق‌پذیری با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت وجود دارد. این یافته‌ها بیان می‌کند که روان‌رنجورخویی فرد را مستعد تحریک‌پذیری، اضطراب، غمگینی و بدخلقی نموده و می‌تواند بهزیستی روان‌شناختی فرد را تهدید نماید. در مقابل، توافق‌پذیری نشانگر صداقت، نودوستی و خودکنترلی در موقعیت‌های بین فردی بوده و به همراه باوجدان بودن آمادگی فرد را برای رویارویی با مسایل زندگی تقویت نموده و وظیفه‌شناسی و نظم داشتن در زندگی و تلاش برای موفقیت نیز زمینه‌ساز تعامل مثبت با جنبه‌های زندگی می‌گردد. از طرفی، سرمایه روان‌شناختی علاوه بر تعدیل اثرات منابع استرس، زمینه را برای بهره‌گیری انگیزشی از فشارزاهای زندگی در جهت شکل‌دهی چالش‌های جدید، مهیا نموده و به تکاپوی مستمر فرد در جهت ایجاد اهداف جدید و بسط منابع شادکامی یاری رساند.



مقدمه

این روه، تنوعی از مؤلفه‌های روان‌شناختی که نشانگرهای بهزیستی روان‌شناختی اند، توسط نظریه‌پردازان حوزه سلامت، شناسایی گردیده و شاخص‌های اصلی برای ارزیابی این سازه روان‌شناختی قلمداد شده اند. ریف^۱ (۲۰۱۶) عنوان داشته است که بهزیستی روان‌شناختی چیزی فراتر از تجربه لذت و پرهیز از درد است و شامل تلاش برای کمال و تحقیق نیروهای بالقوه بوده و ناظر به حسی از سلامتی است که آگاهی کامل از تمامیت و یکپارچگی تمام جنبه‌های زندگی را شامل می‌شود.

با توجه به جایگاه بهزیستی روان‌شناختی در حیطه‌های زندگی فردی و اجتماعی، در چند دهه اخیر تلاش نظریه‌پردازان بر این امر معطوف بوده است که پیشایندها و عوامل زمینه‌ساز این پدیده را معین سازند. در این راستا، برخی نظریه‌پردازی‌ها با تأکید بر بنیادی‌ترین وجه حیات آدمی، تلاش بر این نموده اند که نقش ویژگی‌ها و عامل‌های شخصیتی را در شکل‌گیری بهزیستی روان‌شناختی روشن سازند. هرچند که از زمان شکل‌گیری نظام‌دار علم روان‌شناختی بر اهمیت شخصیت و ساختارهای آن در زندگی فردی و اجتماعی تأکید شده (باس^{۱۱}، ۲۰۰۷)، لکن با شکل‌گیری نظریه‌های صفات این اهمیت بیش از پیش مشخص‌تر شده است که رفتارها، هیجانان و حتی کارکردهای شناختی آدمی بطور بنیادی از ویژگی‌ها و صفات شخصیتی تأثیر می‌پذیرد (والکر و فردسون^{۱۲}، ۲۰۰۷).

در راستای شناسایی صفات بنیادی شخصیت که نقش اساسی در عملکرد آدمی در عرصه‌های مختلف ایفا می‌کنند، نظریه پنج عامل بزرگ شخصیت (مک‌کری و کاستا^{۱۳}، ۱۹۹۹) از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. به تعبیری، یکی از بهترین روش‌های توصیف شخصیت، مدل پنج بعد شخصیت است (سیوکر و پرووت^{۱۴}، ۲۰۱۱). باس (۲۰۰۷) عنوان نموده است که عامل‌های روان‌رنجورخویی^{۱۵}، برون‌گرایی^{۱۶}، انعطاف‌پذیری یا گشودگی به تجربه^{۱۷}، توافق‌پذیری^{۱۸} و وظیفه‌شناسی^{۱۹}، بعنوان مجموعه‌ای از صفات شخصیتی هستند که می‌توانند در تحقق زندگی مبتنی بر سلامت یاری برسانند. در توصیف این عامل‌ها مک‌کری و کاستا (۱۹۸۹) عنوان نموده‌اند که روان‌رنجورخویی ناظر بر طیف وسیعی از احساسات منفی از قبیل اضطراب، غمگینی، بدخلقی، تحریک‌پذیری و عصبانیت بوده و نشانگر ثبات یا بی‌ثباتی هیجانی است. در صورتی که برون‌گرایی و انعطاف‌پذیری صفات درون‌فردی هستند و نشانگر چگونگی و میزان تعامل فرد با دیگران بوده و توافق‌پذیری نیز نشانگر گستردگی، عمق و پیچیدگی ذهن در تجارب زندگی فردی است و وظیفه‌شناسی نیز نشان‌دهنده رفتار وظیفه‌مدار و هدف‌دار بوده و از لحاظ اجتماعی، نظارت بی‌وقفه‌ای را اقتضا می‌کند.

ازسویی، نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد برون‌گرایی و روان‌رنجورخویی، بهترین پیش‌بینی‌کننده‌های وضعیت بهزیستی اشخاص هستند (لامرز و

بهزیستی روان‌شناختی به معنی رفاه و سرخوشی، عینیت‌بخشی به توان بالقوه روان و علم شادمانی و رضایت از زندگی تعریف شده و شامل رضایت از زندگی، عاطفه مثبت و منفی و شادکامی است (مارتین و همکاران^۱، ۲۰۲۲). بهزیستی روان‌شناختی شامل مؤلفه‌های نگرش مثبت به خود و زندگی گذشته، رضایت از ارتباط با دیگران، ارتباط مثبت با دیگران، حس خودمختاری، خود پیروی، هدف داشتن در زندگی و اعتقاد به معنادار بودن زندگی، داشتن هدف در زندگی، توانایی اداره زندگی و محیط اطراف، تسلط بر محیط و آزاد بودن نسبت به تجربیات جدید به همراه رشد شخصی است (باربانیس و همکاران^۲، ۲۰۲۲). ازسویی، بهزیستی روان‌شناختی یک مفهوم چندبعدی شامل ارزیابی‌های شناختی و هیجانی افراد به لحاظ رضایت ادراک‌شده از زندگی و احساس مثبت و نبود احساسات منفی است (چو و جیئون^۳، ۲۰۱۹). بر اساس الگوی ریف (۲۰۱۶)، بهزیستی روان‌شناختی رابطه نزدیکی با امنیت روانی دارد (صالحی و اصغری ابراهیم‌آباد، ۲۰۱۷) و از شش مؤلفه پذیرش خود یعنی توانایی دیدن و پذیرفتن نقاط ضعف و قوت خود، رابطه مثبت با دیگران، استقلال و خودمختاری، زندگی هدفمند، رشد شخصی و تسلط بر محیط تشکیل شده است (ریف، ۲۰۱۳). همچنین، بهزیستی روان‌شناختی شامل حضور عاطفه مثبت و عدم حضور استرس‌های روان‌شناختی است (ادریج و اسپنتیگ^۴، ۲۰۲۲).

موجود انسانی همواره به دو جنبه اساسی زندگی توجه ویژه دارد. از یک‌سو، وی براساس ساز و کارهای زیستی به تأمین نیازهای جسمانی تمرکز نموده و از سوی دیگر به جنبه‌های روان‌شناختی وجود خویش از جمله آرامش روانی، کاهش اضطراب و افسردگی و بهبود نظام فکری توجه خاصی می‌کند (کول^۵، ۲۰۰۲). امروزه با بسط مفهوم‌پردازی‌های علمی در حوزه روان‌شناسی، جنبه‌های روان‌شناختی حیات آدمی، در قالب سازه‌های مفهومی مشخص‌تری مورد بررسی قرار می‌گیرد، به نحوی که در نظریه‌پردازی‌های کلان روان‌شناسی سلامت بر مفهوم بهزیستی روان‌شناختی^۶ تأکید ویژه‌ای می‌شود (گلداسمیت و همکاران^۷، ۲۰۰۷). سازه بهزیستی روان‌شناختی ناظر بر دریافت‌های فرد از میزان هماهنگی بین هدف‌های معین و ترسیم شده با پیامدهای عملکردی است که در فرآیند ارزیابی‌های مستمر بدست آمده و به رضایت درونی و نسبتاً پایدار در توالی زندگی منتهی می‌شود (داینر و همکاران^۸، ۱۹۸۵). در این راستا، روٹمن و استین^۹ (۲۰۲۰) بیان داشته‌اند که اهمیت وجودی بهزیستی روان‌شناختی در این است که هم قضاوت‌های شناختی فرد درباره چگونگی پیشرفت در زندگی را دربرمی‌گیرد و هم نشانگر میزان تجارب خوشایند و سازگار در طول زندگی فردی و اجتماعی است. از

11. Buss
12. Walker & Fredson
13. McCrae & Costa
14. Ciucur & Pîrvut
15. Neuroticism
16. Extroversion
17. Openness to experience
18. Agreeableness
19. conscientiousness

1. Martin et al.
2. Barbayannis et al.
3. Cho & Jeon
4. Etheridge & Spantig
5. Coole
6. psychological well- being
7. Goldsmith
8. Diener
9. Roothman & Steyn
10. Ryff

در تأیید نقش عامل‌های شخصیتی در بهزیستی روان‌شناختی، مطالعات متنوعی از جمله ورتینگتون^{۱۱} (۲۰۱۱) و مک‌کالو^{۱۲} (۲۰۱۶) صورت گرفته است مبتنی بر نتایج به‌عمل‌آمده از مطالعه ورتینگتون (۲۰۱۱) توافق‌پذیری و سازگاری و داشتن اعتماد بین فردی می‌تواند به شادکامی روان‌شناختی منتهی گردد. از سوی، مک‌کالو^{۱۳} (۲۰۱۶) نشان داده است که وظیفه‌شناسی با مؤلفه‌های سلامت روان‌شناختی و رضایتمندی از زندگی رابطه مستقیم دارد.

از آنجاکه بهزیستی روان‌شناختی پدیده‌ای است که در طول زمان و در فرایند استمراری کسب توانمندی‌های فردی در قالب مجموعه‌ای از باورها، راهبردها و شیوه‌های مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زای زندگی و ایجاد فرصت‌های رشد و تحول فردی بوجود می‌آید (کولیک، ۲۰۱۵) لذا برخی نظریه‌پردازان بر این عقیده‌اند که پیش‌نیاز بهزیستی روان‌شناختی، داشتن سرمایه روان‌شناختی است. به تعبیر دیگر، شکل‌گیری احساس شادکامی در عرصه‌های زندگی و تغییر بهینه در کیفیت زندگی که نمودی از بهزیستی روان‌شناختی اند، مستلزم این است تغییر بنیادی در نظام باورهای فرد در قبال توانمندی‌ها بوجود آید و چشم انداز مثبت در قبال رویدادهای آتی زندگی (هاگس^{۱۴}، ۲۰۱۹) شکل بگیرد. این تغییرات به‌عنوان منابع سرمایه روان‌شناختی شناخته شده و در قالب چهار مؤلفه امیدواری، خوش‌بینی، خودکارآمدی و تاب‌آوری، جهت‌گیری فرد در قبال تغییرات زندگی را بوجود می‌آورند (لفکورت^{۱۵}، ۲۰۱۹).

در این راستا، وود^{۱۶} (۲۰۰۵) بیان داشته است که مؤلفه‌های چهارگانه سرمایه روان‌شناختی در یک فرایند تعاملی و ارزشیابانه به زندگی فرد معنا بخشیده و فضای روان‌شناختی وی را به صورت هدفمند به سوی اهداف معین تحریک می‌بخشند. توضیح این که، به نظر لوتانز (۲۰۰۷) امیدواری عبارت است از ترسیم اهداف معین در زندگی فردی و داشتن این باور که رویدادهای آتی به نتایج مثبت منتهی خواهند شد و نتیجه‌بخش بودن تلاش برای نیل به اهداف، امکان‌پذیر است و خوش‌بینی عبارت است از داشتن انتظار رویدادهای مثبت و مطلوب در آینده و تاب‌آوری نشانگر توانایی تحمل، بازگشت به حالت عادی و حرکت پس از تحمل سختی‌ها و انعطاف‌پذیری است. بر همین اساس، رابینز^{۱۷} (۲۰۱۴) به اثرات ضربه‌گیر این منابع چهارگانه سرمایه روان‌شناختی تأکید نموده و عنوان داشته است که این منابع قادرند علاوه بر تعدیل اثرات منابع استرس، زمینه را برای بهره‌گیری انگیزشی از فشارزاهای زندگی در جهت شکل‌دهی چالش‌های جدید، مهیا نموده و تکاپوی مستمر فرد در جهت ایجاد اهداف جدید و بسط منابع شادکامی یاری رسانند. از این رو، سرمایه روان‌شناختی قادر است بستر لازم جهت بوجود آمدن بهزیستی روان‌شناختی را از جهات مختلف بوجود آورد.

همکاران^۱؛ ۲۰۱۲؛ رومرو و همکاران^۲، ۲۰۱۲). همچنین نتایج مطالعات حاکی از آن است که قلمروهایی از شخصیت، بویژه توافق‌پذیری، برون‌گرایی و گشودگی به تجربه در بهزیستی روانی موثر هستند (چانگ و فرنهام^۳، ۲۰۱۴)، چراکه برون‌گرایی با عواطف و تجربیات موثر اجتماعی رابطه مثبت دارد، درحالی که روان‌رنجورخویی که با عواطف و هیجانات منفی در ارتباط است، تأثیری معکوس بر بهزیستی فرد دارد (مالکو، ۲۰۱۱). بعلاوه، نتایج تحقیق دینر و همکاران (۱۹۹۹) نشان می‌دهد که روان‌رنجورخویی اصلی‌ترین پیش‌بینی‌کننده منفی بهزیستی روان‌شناختی و برون‌گرایی و وظیفه‌شناسی بهترین پیش‌بینی‌های مثبت بهزیستی روان‌شناختی هستند. ازسویی، بعضی پژوهشگران نیز بر نقش موثر وظیفه‌شناسی بر بهزیستی روان‌شناختی، تجربه عواطف مثبت و رضایتمندی از زندگی تأکید داشته‌اند (هایز و جوزف^۴، ۲۰۰۳). در این راستا، مک‌کری و کاستا (۱۹۹۱) بیان نموده‌اند که توافق‌جویی و وظیفه‌شناسی احتمالاً تجارب مثبت در موقعیت‌های اجتماعی را افزایش می‌دهند و از این طریق به طور مستقیم بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر می‌گذارند. ازطرفی، بر اساس گزارش فرانسیس^۵ (۱۹۹۹) بین برون‌گرایی و بهزیستی رابطه مثبت و بین روان‌رنجورخویی با بهزیستی رابطه منفی وجود دارد. همچنین طبق یافته‌های هیلز و آرجیل^۶ (۲۰۰۱) بین ویژگی شخصیتی برون‌گرایی و بهزیستی رابطه مثبت وجود دارد. از نظر برخی از پژوهشگران ویژگی شخصیتی ثبات هیجانی و برون‌گرایی اساس زیستی بهزیستی و ویژگی شخصیتی توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی زمینه ظهور مولفه‌های اجتماعی و محیطی بهزیستی را فراهم می‌سازد (کارور و شی^۷، ۲۰۰۴).

روی هم رفته، در بیان نقش عامل‌های شخصیت در بهزیستی روان‌شناختی عنوان شده است که صفت روان‌رنجورخویی، فرد را مستعد تحریک‌پذیری، اضطراب، غمگین و بدخلقی نموده و می‌تواند بهزیستی روان‌شناختی فرد را تهدید نماید (گلدبرگ^۸، ۱۹۹۰). در مقابل، صفات برون‌گرایی و گشودگی به تجربه، فرد را به سوی تجربه هیجانات جدید سوق داده و سرزندگی، جسور بودن، فعال بودن و معاشرت داشتن با دیگران، خوش‌مشربی و ماجراجویی را در فرد تحریک می‌کنند و این ویژگی‌ها می‌توانند در جهت‌های مختلف، بهزیستی روان‌شناختی فرد را تحت تأثیر قرار دهند (فینک‌اشتاین^۹، ۲۰۱۳). از سویی، توافق‌پذیری به افزایش اعتماد بین‌فردی و بسط خوش‌بینی در افراد منتهی می‌شود و خودکنترلی فرد را افزایش می‌دهد (کاستا و مک‌کری، ۲۰۰۳). ازطرفی، وظیفه‌شناسی آمادگی فرد برای رویارویی با مسایل زندگی افزایش داده و به نظم داشتن در زندگی و تلاش برای موفقیت در زندگی و نظم درونی و انعطاف‌پذیری در برابر رویدادها منتهی گردیده و بهزیستی را تضمین می‌کند (فیسک^{۱۰}، ۲۰۱۵).

10. Fisk
11. Warthington
12. McCallo
13. McCallo
14. Hughs
15. Lefcort
16. Wood
17. Robins

1. Lamers et al.
2. Romero et al.
3. Cheng & Furnham
4. Lamers et al.
5. Francis
6. Hills & Argyle
7. Carver & Scheier
8. Goldberg
9. Finkstin

سرشتی، اجتماعی، فرهنگی و حتی مادی قادرند تأثیرات سرمایه روان‌شناختی را کم رنگ‌تر نموده و سیر تحقق بهزیستی روان‌شناختی را ناهموار سازند.

در اهمیت موضوع مورد مطالعه، می‌توان بیان داشت اگر مشخص شود که ویژگی‌های شخصیتی و سرمایه روان‌شناختی با بهزیستی روان‌شناختی رابطه دارد، در آن صورت، علاوه بر بسط دانش روان‌شناسی، می‌توان از این یافته‌های در حوزه‌های سلامت و بهداشت روانی افراد جامعه استفاده نمود، به نحوی که بتوان با افزایش سرمایه روان‌شناختی، زمینه را برای افزایش بهزیستی روان‌شناختی مهیا نمود.

از آنجاکه رفع چالش‌های نظری از رهگذر پژوهش‌های نظام‌دار، هموارتر گردیده و رفع ابهام‌های موجود در چگونگی رابطه عامل‌های شخصیتی و سرمایه روان‌شناختی با بهزیستی روان‌شناختی، مهمترین دغدغه پژوهش حاضر بوده است، لذا سؤال اصلی این است که آیا عامل‌های شخصیتی و سرمایه روان‌شناختی قادرند تغییرات بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی و تبیین نمایند؟

روش

این پژوهش با توجه به اهداف، از نوع بنیادی و باتوجه به شیوه جمع‌آوری داده‌ها، از نوع توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری شامل دانشجویان دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی و دانشگاه‌های (سلیمانی، گرمیان و حلبچه) اقلیم کوردستان عراق بود که حدود ۵۰۰۰ نفر بودند. از این جامعه، تعداد ۳۰۰ نفر به شیوه خوشه‌ای تک مرحله‌ای انتخاب شدند.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (RSPWB): در این پژوهش از پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف که در سال ۱۹۸۹ تدوین شده، استفاده گردید. فرم اصلی این مقیاس ۱۲۰ سؤال دارد، اما فرم‌های کوتاه‌تر ۸۴، ۵۴، ۱۸، ۴، ۳، ۲، ۱ سؤالی نیز پیشنهاد شده است (ریف ۱۹۸۹؛ ریف و کیز، ۱۹۹۵). در پژوهش حاضر از فرم کوتاه ۱۸ سؤالی استفاده شد. این نسخه توسط ریف در سال ۱۹۸۹ طراحی و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدیدنظر قرار گرفته است. این نسخه، مشتمل بر ۶ عامل از جمله، استقلال؛ تسلط بر محیط؛ رشد شخصی؛ ارتباط مثبت با دیگران؛ هدف در زندگی و پذیرش است. مجموع نمرات این ۶ عامل، بهزیستی روان‌شناختی کل را معین می‌کنند. این آزمون نوعی ابزار خودسنجی است که در یک پیوستار ۶ درجه‌ای از «کاملاً موافقم» تا «کاملاً مخالفم» (یک تا شش) پاسخ داده می‌شود که نمره بالاتر، نشان‌دهنده بهزیستی روان‌شناختی بهتر است. از بین سؤالات، ۱۰ سؤال به‌صورت مستقیم و ۸ سؤال به شکل معکوس نمره‌گذاری می‌شود (سفیدی و فرزاد، ۲۰۱۲ به نقل از خانجانی و همکاران، ۲۰۱۴). همسانی درونی این مقیاس در پژوهش خانجانی و همکاران (۲۰۱۴) با استفاده از آلفای کرونباخ

در مطالعه‌ای، کارادمس (۲۰۰۶) نشان داده است که امیدواری و خوش‌بینی رابطه مثبتی با احساس بهزیستی دارند و امیدواری همچنین می‌تواند پیش‌بینی کننده بهزیستی باشد. بعلاوه، انتظارات خودکارآمدی بعنوان بازنمایی از خودتوانمندی، خوش‌بینی را شکل می‌دهند و خوش‌بینی به نحو مؤثری جنبه‌های مختلف سلامت ذهنی را پیش‌بینی می‌کند و در نهایت به رضایت از زندگی و بهزیستی روانی بالاتر منجر می‌شود. در تحقیقی، افضلی (۱۳۸۶) نشان داد که خوش‌بینی با بهزیستی و سلامتی مرتبط بوده و مشخص شده است که در مجموع، افراد خوش‌بین، سالم‌تر و شادتر هستند، سیستم ایمنی آنها بهتر کار می‌کند و شبکه‌های اجتماعی قوی‌تر و بهتری را در اطراف خود نشان می‌دهند. بندورا (۱۹۹۷) نشان داده است که احساس خودکارآمدی پایین با علائم اضطراب و ناراحتی، افسردگی، علائم روان‌تنی و بهزیستی منفی رابطه دارد و برعکس، خودکارآمدی بالا با جستجوی حمایت اجتماعی و خوش‌بینی بالا ارتباط دارد. تانگ و سانگ^۱ (۲۰۰۴) نشان داده‌اند که با افزایش سطح خودکارآمدی، میزان رضایتمندی از زندگی، بهزیستی روانی، عاطفه مثبت، افزایش و عاطفه منفی، کاهش می‌یابد. بعلاوه، در پژوهشی توسط بونانو (۲۰۰۴) مشخص شده است که تاب‌آوری در مقاومت و مقابله موفق و انطباق رشدیافته با شرایط خطیر و استرس‌زا رابطه مثبت دارد و برعکس، سطوح پایین و ضعیف تاب‌آوری با آسیب‌پذیری و اختلالات روان‌شناختی مرتبط است. در پژوهشی، باسو^۲ (۲۰۰۴) نشان داد که تاب‌آوری باعث افزایش سطح سلامت روان و رضایتمندی در زندگی شده و باعث کاهش مشکلات هیجانی در افراد می‌شود. همچنین مطالعات لترزینگ، بلوک و فاندرا^۳ (۲۰۰۵) نشان می‌دهد تاب‌آوری با بهبودی در سلامت روانی و افسردگی افراد رابطه دارد. بنابراین افراد برخوردار از تاب‌آوری دارای رفتارهای خودشکننده نیستند و از نظر عاطفی و هیجانی آرام بوده و توانایی تبدیل شرایط استرس‌زا را دارند و عملکرد بهتری را در موقعیت‌های مختلف از خود نشان داده و از بهزیستی روان‌شناختی بالاتری نیز برخوردارند.

علی‌رغم روابط نظری بین عامل‌های شخصیتی و سرمایه روان‌شناختی با بهزیستی روان‌شناختی، چالش‌های فکری در قبال این روابط، به قوت خود باقی است چراکه از یک‌سو، نقش علیتی عامل‌های شخصیتی و سرمایه روان‌شناختی در تأمین بهزیستی شناختی، چندان روشن و آشکار نیست. ثانیاً اثرگذاری عامل‌های شخصیتی و سرمایه روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی یک سویه نبوده و عناصر و عوامل دیگری وجود دارند که می‌توانند این رابطه را دچار جرح و تعدیل نمایند. از سویی، یافته‌های پژوهشی هم، نوسانات متنوعی (مارتینز^۴، ۲۰۱۱) را در روابط بین این متغیرها نشان می‌دهند، به نحوی که رومر و وینگرهوتس^۵ (۲۰۱۴) سرمایه روان‌شناختی را نه به عنوان بستر بهزیستی روان‌شناختی بلکه بخشی از آن تلقی می‌کند. از طرفی، لوتانز (۲۰۱۰) بر این عقیده است که سرمایه روان‌شناختی نه بعنوان عامل مستقل بلکه در نقش یک عامل میانجی در شکل‌گیری بهزیستی روان‌شناختی، عمل می‌کند و در این عرصه، عوامل

4. Martinez
5. Roummer & Vingerhoets

1. Tong & Song
2. Basu
3. Letzring, Block & Funder

فرم کوتاه پرسشنامه (NEO-FFI): این آزمون، دارای ۶۰ ماده است و پاسخگویی به آن به صورت خودگزارش‌دهی به پنج گزینه «کاملاً نادرست»، «نسبتاً نادرست»، «نه درست و نه نادرست»، «نسبتاً درست» و «کاملاً درست» است که ۱۰ دقیقه زمان نیاز دارد. این آزمون، خصوصیات شخصیتی را در قالب عوامل باوجدان بودن، برون‌گرایی، روان‌رنجورخویی و گشودگی به تجربه می‌سجد. قابلیت اعتماد این آزمون، با روش همبستگی میان نمره‌های آزمودنی‌ها در کل مقیاس فرم کوتاه NEO و کل مقیاس آزمون پنج عامل شخصیت (NEOPI-R) ۲۴۰ سؤالی $r=0/30$ و در سطح $0/05$ معنی‌دار است. ارزیابی و سنجش همسانی درونی آزمون به روش آلفای کرونباخ و توصیف روی نمونه ۵۵۰ نفری به ترتیب برابر $0/78$ و $0/65$ محاسبه گردیده است که از نظر روانسنجی، ضریبی قابل قبول است (علی اقدم، ۲۰۱۷).

یافته‌ها

شاخص‌های مرکزی و پراکندگی متغیرهای مورد مطالعه در جدول ۱ ارائه شده است.

در ۶ عامل پذیرش خود، تسلط بر محیط، ارتباط مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی و استقلال به ترتیب برابر با $0/51$ ، $0/76$ ، $0/75$ ، $0/52$ ، $0/73$ ، $0/72$ و برای کل مقیاس $0/71$ بدست آمد.

پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی (PCQ): برای اندازه‌گیری سرمایه روان‌شناختی، از پرسشنامه ساخته‌شده توسط لوتانز و همکاران (۲۰۰۷) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۲۴ ماده است که ۴ بعد سرمایه روان‌شناختی را اندازه‌گیری می‌کند. این ابعاد شامل خودکارآمدی، خوش‌بینی، امید، تاب‌آوری است. هر کدام از ابعاد دارای ۶ آیتم است. اگرچه مقیاس جدیدی است، پژوهش‌های زیادی حاکی از اعتبار و روایی این مقیاس در سطح بین فرهنگی، کاری و شغلی است. روش نمره‌گذاری بر اساس مقیاس ۵ نقطه‌ای لیکرت که به صورت ۱ (کاملاً مخالف) ۲ (مخالف) ۳ (تاحدی موافق) ۴ (موافق) ۵ (کاملاً موافق) است. برای بدست آوردن نمره سرمایه روان‌شناختی ابتدا نمره هر مقیاس را به صورت جداگانه بدست آورده و سپس مجموع آن‌ها به عنوان نمره کل سرمایه‌روان‌شناختی 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 تأیید کرده‌اند و نسبت خوبی دو این آزمون برابر با $0/24$ بدست آمده است (لوتانز و اولیو، ۲۰۰۷).

جدول ۱: شاخص‌های مرکزی و پراکندگی متغیرها

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	آزمون کالموگروف-اسمیرنوف	سطح معنی‌داری	تعداد	VIF	Tolerance
بهبزستی روان‌شناختی	۳۹۷/۱۲	۲۹/۱۱	۱/۲۰	۰/۱۶	۳۰۰	۱/۲۱	۰/۸۳
خودکارآمدی	۲۲/۱۹	۵/۷۲	۱/۳۱	۰/۰۸	۳۰۰	۱/۱۸	۰/۸۵
خوش‌بینی	۲۰/۱۷	۵/۰۲	۱/۲۷	۰/۱۲	۳۰۰	۱/۰۹	۰/۹۲
امیدواری	۱۷/۲۰	۴/۱۷	۱/۱۹	۰/۱۶	۳۰۰	۱/۱۲	۰/۹۰
تاب‌آوری	۱۶/۹۱	۴/۰۲	۱/۳۰	۰/۱۰	۳۰۰	۱/۱۷	۰/۸۶
روان رنجورخویی	۳۵/۱۱	۸/۱۵	۱/۱۲	۰/۲۲	۳۰۰	۱/۲۰	۰/۸۳
برون‌گرایی	۳۹/۱۲	۹/۲۵	۱/۱۵	۰/۱۹	۳۰۰	۱/۱۵	۰/۸۷
گشودگی به تجربه	۳۷/۲	۸/۵۲	۱/۱۸	۰/۱۷	۳۰۰	۱/۱۰	۰/۹۲
وظیفه‌شناسی	۳۵/۹۱	۶/۹۵	۱/۲۲	۰/۱۴	۳۰۰	۱/۲۵	۰/۸۰
توافق‌پذیری	۴۰/۸۱	۱۰/۱۱	۱/۱۳	۰/۲۱	۳۰۰		

مندرجات جدول ۱ نشان می‌دهد توزیع متغیرهای مورد مطالعه نرمال است. از طرفی شاخص‌های VIF و Tolerance نشان می‌دهد پیش‌فرض هم‌خطی چندگانه محقق شده است. برای تحلیل داده‌ها این پژوهش از روش تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد.

جدول ۲: خلاصه تحلیل رگرسیون چندگانه به‌بزستی روان‌شناختی برحسب سرمایه روان‌شناختی و ویژگی‌های شخصیتی

مدل	همبستگی چندگانه	ضریب تعیین	خطای برآورد	شاخص F	df۱	df۲	سطح معنی‌داری
همزمان	۰/۷۰	۰/۴۹	۲/۱۶	۶۲/۴۹	۹	۲۹۰	۰/۰۰۰۱

در راستای تعیین نقش هر یک از متغیرهای پیش بین (مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی و عامل‌های شخصیتی پنج‌گانه) در پیش‌بینی تغییرات بهزیستی روان‌شناختی، از ضرایب B استاندارد و آزمون مربوطه (t) استفاده شد (جدول ۳).

مندرجات جدول ۲ نشان می‌دهد که سرمایه روان‌شناختی و ویژگی‌های شخصیتی با بهزیستی روان‌شناختی بطور ترکیبی (۰/۷۰) رابطه دارند و باتوجه به ضریب تعیین ($R^2=0/49$) می‌توان استنباط نمود که سرمایه روان‌شناختی و ویژگی‌های شخصیتی قادرند ۴۹ درصد از تغییرات بهزیستی روان‌شناختی را بطور معنی دار تعیین نمایند ($F=62/49, p<0/05$).

جدول ۳: خلاصه ضرایب پیش‌بین (B) متغیرهای پیش‌بین

متغیر	ضرایب B استاندارد	t	سطح معنی داری
خودکارآمدی	۰/۳۲	۳/۸۶	۰/۰۰۱
خوش‌بینی	۰/۳۵	۳/۹۲	۰/۰۰۱
امیدواری	۰/۲۸	۳/۵۲	۰/۰۰۱
تاب‌آوری	۰/۳۷	۴/۰۸	۰/۰۰۱
روان رنجورخویی	-۰/۳۹	-۴/۲۸	۰/۰۰۱
برون‌گرایی	۰/۰۸	۱/۳۰	۰/۲۰
گشودگی به تجربه	۰/۰۵	۱/۰۱۷	۰/۲۹
وظیفه‌شناسی	۰/۱۹	۲/۸۹	۰/۰۱
توافق‌پذیری	۰/۲۴	۳/۳۹	۰/۰۰۱

$p<0/05$

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه ویژگی‌های شخصیتی و سرمایه روان‌شناختی با بهزیستی روان‌شناختی صورت گرفت. در این راستا، نخستین یافته پژوهش نشان داد بین عامل خودکارآمدی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه مستقیم وجود دارد. این یافته با نتایج رومر و همکاران (۲۰۱۴) و لوتانز (۲۰۱۰) همسو است. رومر و همکاران (۲۰۱۴) سرمایه روان‌شناختی را به عنوان بستر بهزیستی روان‌شناختی، بلکه بخشی از آن تلقی می‌کنند. از طرفی، لوتانز (۲۰۱۰) معتقد است که سرمایه روان‌شناختی نه بعنوان عامل مستقل بلکه در نقش یک عاملی میانجی در شکل‌گیری بهزیستی روان‌شناختی، عمل می‌کند. در تبیین این یافته می‌توان عنوان نمود، سازه بهزیستی روان‌شناختی ناظر بر دریافت‌های فرد از میزان هماهنگی بین هدف‌های معین و ترسیم شده با پیامدهای عملکردی است که در فرآیند ارزیابی‌های مستمر بدست آمده و به رضایت درونی و نسبتاً پایدار در توالی زندگی منتهی می‌شود (داینر و همکاران، ۱۹۸۵). بنا به نظر بندورا (۱۹۹۷) باورهای خودکارآمدی کنش‌وری‌های آدمی را از طریق فرایندهای چهارگانه شناختی، انگیزشی، عاطفی و گزینشی تنظیم می‌کنند که این فرایندهای متفاوت در روند تنظیم عملکرد آدمی به صورت وحدت یافته، یکپارچه و هماهنگ عمل می‌کنند. کیا و انتصار فومنی (۲۰۲۱) عنوان می‌کنند در خودکارآمدی فرد اهداف بزرگی در ذهن خود می‌پروراند و چالش‌های کار و مسئولیت را کاملاً می‌پذیرد و در مواجهه با موانع پایدار می‌ماند. همچنین خودکارآمدی از جمله نیرومندی‌های مثبت و بنیان کارگزاری آدمی را تشکیل می‌دهد و یک منبع شخصی مهم در تحول، سازش‌یافتگی و تغییر شخصی است و بر اینکه افراد چگونه فکر می‌کنند، در رویارویی با مشکلات چگونه برانگیخته شده و پشتکار نشان می‌دهند، تأثیر می‌گذارد (بندورا، ۲۰۰۷).

مندرجات جدول ۳ نشان می‌دهد که: (۱) خودکارآمدی با ضرایب استاندارد (۰/۳۲) قادر است در واحد استاندارد، ۰/۳۲ از تغییرات بهزیستی روان‌شناختی را بطور مثبت و معنی‌دار پیش‌بینی کند. (۲) خوش‌بینی با ضرایب استاندارد (۰/۳۵) قادر است در واحد استاندارد، ۰/۳۵ از تغییرات بهزیستی روان‌شناختی را بطور مثبت و معنی‌دار پیش‌بینی کند. (۳) امیدواری با ضرایب استاندارد (۰/۲۸) قادر است در واحد استاندارد، ۰/۲۸ از تغییرات بهزیستی روان‌شناختی را بطور مثبت و معنی‌دار پیش‌بینی کند. (۴) تاب‌آوری با ضرایب استاندارد (۰/۳۷) قادر است در واحد استاندارد، ۰/۳۷ از تغییرات بهزیستی روان‌شناختی را بطور مثبت و معنی‌دار پیش‌بینی کند. (۵) روان‌رنجورخویی با ضرایب استاندارد (-۰/۳۹) قادر است در واحد استاندارد، ۰/۳۹ از تغییرات بهزیستی روان‌شناختی را بطور منفی و معنی‌دار پیش‌بینی کند. (۶) وظیفه‌شناسی با ضرایب استاندارد (۰/۱۹) قادر است در واحد استاندارد، ۰/۱۹ از تغییرات بهزیستی روان‌شناختی را بطور مثبت و معنی‌دار پیش‌بینی کند. (۷) توافق‌پذیری با ضرایب استاندارد (۰/۲۴) قادر است در واحد استاندارد، ۰/۲۴ از تغییرات بهزیستی روان‌شناختی را بطور مثبت و معنی‌دار پیش‌بینی کند.

شادکامی و آرامش روانی بوجود می‌آورند. بنابراین، به خود امید داشتن، برابر با اعتماد به خویش است و در امیدواری شخص نیروهای خلاقه خویش را در راه بهبود کیفیت زندگی‌اش به کار می‌گیرد.

چهارمین یافته پژوهش نشان داد تاب‌آوری با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مستقیم دارد. در این راستا، توگاد و فردیکسون (۲۰۰۴) نشان دادند که سطوح بالای تاب‌آوری به فرد کمک می‌کند تا عواطف و هیجانات مثبت به منظور پشت سر نهادن تجربه‌های نامطلوب و بازگشت به وضعیت مطلوب مورد استفاده قرار گیرد. از آنجا که تاب‌آوری توانایی بازبایی توانمندی‌ها پس از تجربه دشواری‌ها بوده (لوتانز و همکاران، ۲۰۰۷) و ناظر بر سازگاری مثبت و انعطاف‌پذیری در واکنش به شرایط ناگوار است (والر، ۲۰۰۱) لذا، افراد تاب‌آور قدرت پذیرش واقعیت را دارند و بر این باورند که زندگی با معناتر از آن است که بخواهند در مقابل مشکلات تسلیم شوند (کوتو، ۲۰۰۲). لذا، تاب‌آوری یک فرآیند توانایی یا پیامد سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است (ماکرل و جانستون - وایلدیر، ۲۰۲۰) این خصیصه با توانایی درونی شخص و توانش‌های اجتماعی و تعامل با محیط حمایت می‌شود، توسعه می‌یابد و بعنوان یک ویژگی مثبت متبلور می‌شود (نوفلد و همکاران، ۲۰۲۰؛ چمیتورز و همکاران، ۲۰۲۰) و یک فرد دارای ویژگی تاب‌آوری بالا در راستای بهزیستی گام برمی‌دارد.

قابل ذکر است که تاب‌آوری، مفهومی است که با توانایی ایستادگی، مقاومت و واکنش مثبت به فشار یا تغییر همخوان بوده (متیاس و پلینگ، ۲۰۱۵) و افراد تاب‌آور دارای رفتارهای خودشکانه نیستند. از نظر عاطفی آرام بوده و توانایی کنار آمدن با شرایط ناگوار را دارند. بر این اساس، تاب‌آوری نشانگر قدرت یا توانایی برگشتن به زندگی اولیه و شروع وضعیت جدید از طریق کاهش تنیدگی یا تحریف آن و جایگزینی نشاط است (مور و همکاران، ۲۰۱۷). این افراد، با داشتن ویژگی‌هایی چون پذیرش آسان واقعیت‌های زندگی، ایمان به با معنا بودن زندگی، داشتن توانایی‌های چشمگیر برای وفق دادن سریع خود با تغییرات بزرگ، بهزیستی روان‌شناختی خود را تسهیل می‌نمایند (لوتانز و لارسون، ۲۰۰۶). همچنین، عنوان شده است که با ارتقاء تاب‌آوری، فرد می‌تواند در برابر عوامل فشارزا از خود مقاومت نشان داده و بر آنها غلبه نماید (کانور، ۲۰۰۶). از سویی افرادی که دارای خودکارآمدی بالا بوده و نسبت به توانایی‌های خود اعتماد دارند تکالیف مشکل را به عنوان چالش در نظر می‌گیرند که باید بر آن تسلط یابند و قادرند تهدیدهای بالقوه را تحت مهار خود درآورند و رویدادها و موقعیت‌ها را اداره کنند و در نتیجه از بهزیستی روان‌شناختی برخوردار شوند.

علاوه بر این، تحلیل داده‌ها نشان داد بین عامل روان‌رنجورخویی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه معکوس وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش زینبارگ و همکاران^{۱۱} (۲۰۱۰) و گریفیث و همکاران^{۱۲} (۲۰۱۰) همسو است که نشان دادند که نوروزگرایی در سطوح پایین بهزیستی بروز می‌کند. کاستا

ازسویی، باورهای خودکارآمدی با اثرگذاری بر فرایندهای شناختی، بهزیستی آنها را تحت الشعاع قرار می‌دهند. به تعبیری، افرادی که خودکارآمدی نیرومندی دارند، اهداف بالاتر و چالش‌انگیزتر را انتخاب نموده و نسبت به آن متعهدترند (پورکرد، ۲۰۰۹).

دومین یافته پژوهش نشان داد بین عامل خوش‌بینی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه مستقیم وجود دارد. در این راستا مرکولا^۱ (۲۰۰۲) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که بدبینی با سطوح بالایی از خشم و اضطراب همراه است. در تبیین این یافته می‌توان عنوان نمود که خوش‌بینی به نگاه مثبت فرد به رویدادهای خوب و بد در کار و زندگی فرد اشاره دارد، به نحوی که رویدادهای خوب را پایدار می‌پندارد و به ویژگی‌های فردی نسبت می‌دهد اما رویدادهای بد را گذرا و با عوامل خارجی نسبت می‌دهد (لوتانز و همکاران، ۲۰۰۷). بر این اساس، نقش مستقیم خوش‌بینی در بهزیستی روان‌شناختی را می‌توان چنین توضیح داد که افراد خوش‌بین، سالم و شادترند، دستگاه ایمنی آنها عملکرد بهتری دارد. این افراد با بهره‌گیری از راهبردهای کنارآمدن موثر مانند ارزیابی مجدد و مسئله‌گشایی، با فشارهای روانی بهتر کنار می‌آیند. آنان همچنین به نحو فعال از رویدادهای فشارزای زندگی پرهیز می‌کنند و شبکه‌های اجتماعی بهتری را پیرامون خود می‌سازند و علاوه بر این، سبک زیستی سالم‌تری داشته و این امر که آنها را از ابتلای به بیماری حفظ نموده و در صورت ابتلا به بیماری، توصیه‌های پزشکی را با الگوهای رفتاری دنبال می‌کنند که موجب تسریع بهبودی می‌شود (پیترسون و همکاران، ۱۹۸۸). از طرفی، در تبیین رابطه خوش‌بینی با بهزیستی روان‌شناختی می‌توان بیان داشت که خوش‌بینی از یک سو زمینه‌ساز شکل‌گیری نگرش مثبت به رویدادهای آتی زندگی گردیده و از طرفی، فرد را قادر می‌سازد که در مواجهه با مسائل زندگی، انعطاف‌پذیری نشان دهد و این دو ویژگی موجب می‌شوند چشم‌انداز مثبت‌تری در چرخه زندگی بوجود آید و مواجهه با چالش‌های آن با کمترین اضطراب انجام پذیرد (لورنسو بلانکو، ۲۰۲۲). از طرفی، خوش‌بینی سیستم دفاعی و حفاظتی بدن را تقویت نموده و این افراد رویدادهای مثبت زندگی را به توانمندیها و تلاش‌های خودشان نسبت داده و کنترل بالایی بر رخدادهای زندگی دارند.

سومین یافته پژوهش نشان داد امیدواری با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مستقیم دارد. امیدواری یکی از خصوصیات انسان است که به او کمک می‌کند تا ناامیدی‌ها را پشت سرگذاشته، اهداف خود را پیگیری کرده و احساس غیرقابل تحمل بودن آینده را کم کند (حیرانی و همکاران، ۲۰۱۶). به بیان دیگر، امیدواری یک حالت انگیزشی مثبت با در نظر گرفتن اهداف روشن برای زندگی است (پیلی و اسنایدر، ۲۰۱۰). لذا، بهره‌مندی از این ویژگی باعث می‌شود فرد در مواجهه با رویدادهای آتی زندگی، از انتظارات مثبت برخوردار گردیده و این انتظارات موجب فعال شدن فرد در جهت تحقق اهداف زندگی گردیده و بر سرسختی او افزوده می‌شود و این پیامدها زمینه را برای احساس

7. Neufeld et al.
8. Chmitorz
9. Moore et al.
10. Luthans & Larson
11. Zinbarg et al.
12. Griffith et al.

1. Mercola
2. Lourenco and Blanco
3. Bailey & Snyder
4. Waller
5. Coutu
6. Mackrell & Johnston-Wilder

بخشندگی و نوع‌دوستی بالاتری برخوردار بوده و ارزش‌هایی چون همکاری و روابط بین‌فردی دوستانه را دنبال می‌کنند (کوستا و مک‌کری، ۱۹۹۲). ازسویی، اساس رگه توافق‌جویی روی آورد افراد در تعامل‌ها و کیفیت رفتارهای بین‌فردی است (الکساندر و همکاران، ۲۰۱۵). افراد توافق‌جو دوست‌داشتنی، گرم، همدل، بادب، قابل اعتماد و دلوپس آسایش دیگران بوده و به همین دلیل مشارکت‌جو و یاری‌رسان هستند (گرازیانو و توبین^۱، ۲۰۰۹). به همین دلیل بهزیستی روان‌شناختی در این دسته از افراد به مراتب بالاتر است.

درمجموع می‌توان نتیجه گرفت خودکارآمدی، خوش‌بینی، امیدواری و تاب‌آوری با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مستقیم دارند. بین روان‌رنجورخویی با بهزیستی روان‌شناختی رابطه منفی و بین باوجدان بودن و توافق‌پذیری با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت وجود دارد. این یافته‌ها بیان می‌کند که روان‌رنجورخویی فرد را مستعد تحریک‌پذیری، اضطراب، غمگینی و بدخلقی نموده و می‌تواند بهزیستی روان‌شناختی فرد را تحدید نماید. در مقابل، توافق‌پذیری نشانگر صداقت، نوع‌دوستی و خودکنترلی در موقعیت‌های بین فردی بوده و به همراه باوجدان بودن آمادگی فرد را برای رویارویی با مسایل زندگی تقویت نموده و وظیفه‌شناسی و نظم داشتن در زندگی و تلاش برای موفقیت نیز زمینه‌ساز تعامل مثبت با جنبه‌های زندگی می‌گردد. ازطرفی، سرمایه روان‌شناختی علاوه بر تعدیل اثرات منابع استرس، زمینه را برای بهره‌گیری انگیزشی از فشارزاهای زندگی در جهت شکل‌دهی چالش‌های جدید، مهیا نموده و به تکاپوی مستمر فرد در جهت ایجاد اهداف جدید و بسط منابع شادکامی یاری رساند.

تقدیر و تشکر

نویسندگان از همراهی و همکاری تمامی شرکت‌کنندگان نهایت تشکر و قدردانی را دارند.

تعارض منافع

نویسندگان اظهار می‌دارند که هیچ‌گونه تعارض منافی در رابطه با این پژوهش وجود ندارد.

منابع مالی

این پژوهش بدون دریافت هیچ‌گونه حمایت مالی از نهادها یا سازمان‌های دولتی یا خصوصی انجام شده است.

ملاحظات اخلاقی

در پژوهش حاضر اصول اخلاقی پژوهش از جمله رازداری، محرمانه ماندن و حریم خصوصی افراد رعایت شد.

دسترسی به داده‌ها

داده‌های استفاده‌شده در این پژوهش به علت رعایت محرمانگی اطلاعات شخصی شرکت‌کنندگان به صورت عمومی در دسترس نیستند.

و همکاران (۲۰۰۵) معتقدند که ثبات و بی‌ثباتی هیجانی در دو جهت متفاوت بهزیستی روان‌شناختی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. به این معنی که روان‌رنجورخویی تمایل برای تجربه اضطراب، تنش، خودخوری، خصومت، تفکر غیر منطقی (مک‌کری و کوستا، ۲۰۰۶) بوده و افراد روان‌رنجورخو، افرادی هستند که نسبت به حوادث اطراف خود بسیار حساس بوده و به سرعت از خود واکنش احساسی شدیدی نشان می‌دهند و تمایل دارند از رویکردها و تاکتیک‌های تدافعی بهره ببرند. ویژگی‌هایی چون عصبانیت، عدم اطمینان، احساس ناامنی، افسردگی، نگرانی و اضطراب در این دسته، به راحتی قابل رویت است (رابینز و جاج^۱، ۲۰۰۹). افراد نوروژ یا روان‌آزرده به تجربه عواطف منفی از قبیل اضطراب، گناه، عدم امنیت و خودخوری تمایل داشته و مستعد پذیرش تنیدگی‌های روان‌شناختی هستند (تامارا و بنت^۲، ۲۰۱۵). این افراد سازش‌یافتگی اندکی با تنیدگی‌ها دارند و راهبردهایی مثل انکار، کناره‌گیری و تفکر آرزومندانه را برای سازش‌یافتگی بکار می‌گیرند (کارور و کانر-اسمیت^۳، ۲۰۱۰) و لذا از بهزیستی روان‌شناختی پایینی برخوردارند.

همچنین، تحلیل داده‌ها نشان داد بین عامل وظیفه‌شناسی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه مستقیم وجود دارد. در بررسی الکساندر و همکاران^۴ (۲۰۱۵) بین وظیفه‌شناسی و بهزیستی، رابطه منفی گزارش شده است. از سویی، مک‌کالو (۲۰۱۵) نشان داده است که وظیفه‌شناسی با مؤلفه‌های سلامت روان‌شناختی رابطه مستقیم داشته و وظیفه‌شناسی نشانگر تمایل به سازماندهی، کارآمدی، قابلیت اعتماد، منطقی‌گرایی (مک‌کری و کوستا، ۲۰۰۶) بوده و صفات مختلفی مثل قابلیت اعتماد، سختکوشی و پشتکار را شامل می‌شود. افراد با سطوح بالاتر وظیفه‌شناسی، تعهد بیشتری به کار داشته و در شرایط سخت نیز سعی می‌کنند وظایف خود را به خوبی انجام دهند (بولتون و همکاران^۵، ۲۰۱۰). بعلاوه، افراد وظیفه‌شناس به برنامه‌مند بودن، سازماندهی امور، جهت‌گیری زندگی، به تأخیراندازی لذت و پیروی از هنجارها و قوانین تمایل دارند (رابرتس و همکاران^۶، ۲۰۰۹)؛ چانگ و همکاران^۷ (۲۰۰۹) و این ویژگی‌ها، زندگی فرد را مستعد شادکامی و بهزیستی می‌کنند.

از طرفی، یافته‌ها نشان داد بین عامل توافق‌پذیری و بهزیستی روان‌شناختی رابطه مستقیم وجود دارد. این نتیجه با یافته‌های مطالعات چنگ و فرنهام^۸ (۲۰۱۴) و کوککو و همکاران^۹ (۲۰۱۳) همسو است که نشان دادند توافق‌جویی با بهزیستی رابطه مستقیم دارد. در تبیین این یافته می‌توان بیان نمود توافق‌پذیری تمایل برای گذشت، سخاوتمندی، اعتمادورزی، همدلی، فرمانبرداری (مک‌کری و کوستا، ۲۰۰۶) بوده و افراد سازگار به طور طبیعی تمایل به کمک کردن داشته و به جای رقابت، بیشتر بدنبال هماهنگی و همکاری هستند. آنها دارای روحیه همکاری بالایی بوده و صمیمی و قابل اعتمادند، در حالیکه افراد ناسازگار سرد، رقابتی و ستیزه‌جو هستند. افرادی با قدرت سازگاری بالاتر، افرادی هستند که از قابلیت اعتماد،

6. Roberts et al.
7. Chung
8. Cheng & Furnham
9. Kokko et al.
10. Graziano & Tobin

1. Robbins & Judge
2. Tamara & Bennett
3. Carver & Connor-Smith
4. Alexander
5. Bolton et al.

References

- Alexander, T.V., Albert, K., Jakub, M., & Gabriela, J. (2015). The Big Five and adolescent adjustment: An empirical test across six Cultures. *Personality and Individual Differences*, 83, 234-244.
- Ali Aghdam, H. (2017). *Comparison of personality constructs of interpersonal dependence, personal styles and psychological toughness in team and individual sports athletes*. Master's thesis, Urmia University. [in Persian]
- Bailey, T.C., & Snyder, Ch., R. (2010). Satisfaction with life and hope: A look at age and marital status. *The Psychological Record*, 57(2), 5-16.
- Basu, S.R. (2004). *Economic Growth, Well-Being and Governance under Economic Reforms: Evidence from Indian States*, HEI Working Papers 05-2004 Economic Section, The Graduate Institute of International Studies (accepted at <http://ideas.repec.org/p/gii/giihei/heiwp05-2004.html>).
- Bandura, A. (1997). Cognitive processes in mediating behavioral change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 125-139.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2007). A genetic perspective on positive psychology in. S.J. Lopez (ed). *The science of human flourishing*. New York: Praeger.
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13, 886344
- Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Journal American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Bolton, L., Becker, L., & Barber, L. (2010). Big Five trait predictors of differential counterproductive work behavior dimensions. *Personality and Individual Differences*, 49, 537-554.
- Buss, L. (2007). *Theories of personality*, New York: Guilford press.
- Carver, C.S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2004). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97, pp, 19-35.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2014). The associations between parental socio-economic conditions, childhood intelligence, adult personality traits, social status and mental well-being. *Social Indicators Research*, 117, 653-664.
- Chmitorz, A., Neumann, R.J., Kollmann, B., Ahrens, K.F., Öhlschläger, S., Goldbach, N., & Reif, A. (2020). Longitudinal determination of resilience in humans to identify mechanisms of resilience to modern-life stressors: The longitudinal resilience assessment (LORA) study. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 1-17.
- Cho, E., & Jeon, S. (2019). The role of empathy and psychological need satisfaction in pharmacy students' burnout and well-being, *BMC medical education*, 19(1), 1-12.
- Chung, L., Pan, A., & Hsiung, P. (2009). QOL for patients with major depression in Taiwan: A model based study of predictive factors. *Psychiatry Research Journal*, 168, 153-162.
- Ciucur, D., and Pirvut, F. (2011). The "Big Five" Personality Factors and the working styles. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 33, 662-666.
- Cole, G.A. (2002). Well-being, psychological capital, and unemployment. *Journal of Health Psychology*, 33(3), 122-139.
- Connor, M. (2006) Assessment of resilience in the aftermath of trauma. *The Journal of clinical psychiatry*, 67(2), 46-49.
- Costa, P., & McCrae, R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEOPI-R) and NEO Five Factor Inventory (NEO-FFI) Professional Manual*. Odessa, FL: PAR.
- Costa, P., & McCrae, W. (2003). *Personality and life changes*. New York, Guilford Press.
- Costa, D., & Park, N. (2005). Emotion and life satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, 36, 388-401.
- Coutu, D.L. (2002) How resilience works. *Harvard Business Review*, 80, 46-55.
- Diener, E., Emmons, R.A. Larsen. R.J., & Griffin, S. (1985). The Satisfactions With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49.
- Diener, E. (2000). Subjective well - being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34- 43.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Etheridge, B., & Spantig, L. (2022). The gender gap in mental well-being at the onset of the Covid-19 pandemic: Evidence from the UK. *European Economic Review*, 145, 104114.
- Finkstin, T. (2013). Personality and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 8, 323-427.
- Fisk, S. (2015). Personality traits and coping styles. *Social Indicators Research*, 61(1), 9-78.
- Francis, L. J. (1999). Happiness is a thing called stable extraversion: a further examination of the relationship between the Oxford happiness Inventory and Eysenck's dimensional model of personality and goals. *Personality and Individual Differences*, 26, 5-11.
- Goldberg, H. (1990). Personality and well - being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Graziano, W.G., & Tobin, R.M. (2009). Agreeableness. In M.R. Leary & R.H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 46-61). New York, NY, US: Guilford Press.
- Griffith, J.W., Zinbarg, R.E., Craske, M.G., Mineka, S., Rose, R.D., Waters, A.M., et al. (2010). Neuroticism as a common dimension in the internalizing disorders. *Psychological Medicine*, 40, 1125-1136.

- Hayes, N., & Joseph, S. (2003). Big "5" correlate of three measures of subjective well-being. *Personality & Individual Differences, 34*, 723-727.
- Heyrani, A., Hosseini, E., Mazloom saleh alrabiavi, A., & Khanmoradi, S. (2016). The path analysis of psychological capital and job satisfaction of physical education and nonphysical education teacher in amara city of Iraq. *Organizational behavior management in sport studies, 3*(11), 97-107. [in Persian]
- Hills, P., & Argyle, M. (2001). Happiness, introversion-extraversion and happy introverts. *Personality and Individual Differences, 30*, 595-608.
- Hughs, M. (2019). Believes and psychological resources, *Self and Identity, 9*, 225 - 240.
- Karamadas, E.C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences, 40*, 1281-1290.
- Khanjani, M., Shahidi, Sh., Fath-Abadi, J., Mazaheri, M-A., & Shokri, O. (2014). Factor structure and psychometric properties of the short form (18 questions) of the Riff Psychological Well-Being Scale in male and female students. *Thought and Behavior in Clinical Psychology, 8*(32), 36-27. [in Persian]
- Kia, L., & Intesar Foumani, Gh-H. (2021). The relationship between personality traits and psychological capital of university teachers and employees. *Quarterly Journal of New Strategies in Psychology and Educational Sciences, 3*, 10, 72-57.
- Kokko, K., Tolvanen, A., & Pulkkinen, L. (2013). Associations between personality traits and psychological well-being across time in middle adulthood. *Journal of Research in Personality, 47*, 748-756.
- Lamers, S.M.A., Westerhof, G.J., Kovacs, V., Bohlmeijer, E.T. (2012). Differential relationships in the association of the big five personality traits with positive mental health and psycho pathology. *Journal of Research in Personality, 46*, 517-524
- Lefcort, R. (2019). Psychological resources and life changes, *The Journal of Social Psychology, 5*(2), 185-194.
- Letzring, A, Block, O., & Funder, H. (2005). From psychological stress to the emotional well – being, *Annual Review of Psychology, 44*, 1-21.
- Luthans, F., Avolio, B.J., Avey, J.B., & Norman, S.M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology, 60*(3), 541-572.
- Larson, M., & Luthans, F. (2006). Potential added value of psychological capital in predicting work attitudes. *Journal of leadership & organizational studies, 13*(2), 75-92.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). Psychological capital: Investing and developing positive organizational behavior. *Positive organizational behavior, 1*(2), 9-24.
- Luthans, A.M. (2010). Psychological capital and Psychopathology. *Journal of Family Communication, 3*(1), 48-62.
- Mc Callo, I. (2016). *Personality and well-being*. New York, Dordrecht Heidelberg London.
- Mackrell, K., & Johnston-Wilder, S. (2020). The mathematics resilience approach to mathematics anxiety: Is this supported by self-determination theory? *Proceedings of the British Society for Research into Learning Mathematics, 40*(1).
- Martin, G., Reilly, K., Everitt, H., & Gilliland, J. A. (2022). The impact of climate change awareness on children's mental well-being and negative emotions—a scoping review. *Child and Adolescent Mental Health, 27*(1), 59-72.
- Martinez, M. (2011). Subjective Psychological capital, Well-being and Marital Satisfaction in Couples with Different Attachment Styles. Department of Family Studies, University of Silesia in Katowice, Polskie Forum Psychologiczne, tom 21, numer 4, s. 514-533.
- McCrae, R.R., & Costa, P.T. (1989). Rotation to maximize the construct validity of factors in the NEO Personality Inventory. *Multivariate Behavioral Research, 24*, 107-
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1991). The NEO Personality Inventory: Using the Five-Factor Model in counseling. *Journal of Counseling & Development, 69*(4), 367-372. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1991.tb01524.x>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1999). A Five-Factor theory of personality. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 139-153). Guilford Press.
- McCrae, R.R., & Costa, P.T. (2006). *Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective*, Second Edition; The Guilford Press.
- Mercola, J. (2002). Optimism may protect against heart disease. *Psychosomatic Medicine, 82*, 103-111
- Moore, M., Kwitowski, M., & Javier, S. (2017). Examining the influence of mental health on dual contraceptive method use among college women in the United States. *Sexual & Reproductive Healthcare, 5*(12), 24-29.
- Muris, P. (2002). Relationship between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and Individual Differences, 32*, 337-348.
- Neufeld, A., Mossière, A., & Malin, G. (2020). Basic psychological needs, more than mindfulness and resilience, relate to medical student stress: A case for shifting the focus of wellness curricula. *Medical Teacher, 42*(12), 1401-1412.
- Peterson, C., Seligman, M. E.P., & Vaillant, G.E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*, 23-27.
- Pourkord, M. (2009). *Investigating the relationship between self-efficacy, impulsivity, activation-inhibition behavior, social skills, and substance abuse in students*. Master's thesis, University of Mohaghegh Ardabili: Faculty of Literature and Humanities.
- Romero, E., Gomez-Franguela, J.A., Villar, P. (2012). Life aspirations, personality traits and subjective well-being in a Spanish sample. *European Journal of personality, 26*, 44-55.
- Robbins, S., & Judge, T. (2009). *Organizational Behavior* (13th ed.). New Jersey: Pearson.
- Roberts, B.W., Jackson, J.J., Fayard, J.V., Edmonds, G.W., & Meints, J. (2009). Conscientiousness. In M.R. Leary & R.H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 369-381). New York: Guilford Press.

- Robins, V. (2014). *Psychological resources and well - being*. Boston: Little Brown .
- Roothman, D., & Steyn, B. (2020). psychological skills training and psychological well – being. *J Res Sport*, 30(1), 15-28.
- Roummer, A., & Vingerhoets, Ad.J.J.M. (2014). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53(7), 821–826.
- Ryff, C.D., Singer, B.H., & Love, G.D. (1998). Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London*, 359, 1383-94.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C.D. (2013) .Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia”, *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C.D. (2016) Beautiful ideas and the scientific enterprise: sources of intellectual vitality in research on eudaimonic well-being. In: Vittersø J (ed) *Handbook of eudaimonic well-being*. Springer, Cham, pp 95–108
- Salehi, B., & Asghari Ebrahimabad, M-J. (2017). The role of psychological security in predicting psychological well-being of infertile women with the mediation of religion. *Islamic Lifestyle with a Health Focus*, 4(2), 195-201.
- Snyder, C.R. (1994). *The Psychology of Hope: You can get there from here*. New York: Free Press
- Tamara, L.G., & Bennett, E.P. (2015). Big five personality and academic dishonesty: A metaanalytic review. *Personality and Individual Differences*, 72, 59-67.
- Walker, F., & Fredson, M. (2007). *Personality and cognition*, Oxford Press.
- Waller, M.A. (2001). Resilience in ecosystemic context: Evolution of the concept. *American Journal of Orthopsychiatry*, 71(3), 290-300.
- Warthington, H. (2011). *Personality and happiness*, New York: Guilford press.
- Womick J., & King LA. (2020). Personality and well-being. In: Nave C, editor. *The Wiley-Blackwell encyclopedia of personality and individual differences*. Vol. 4. *Clinical, applied, and cross-cultural research*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Wood, K. (2005). Psychological capital and meaning in life, *Personality and Individual Differences*, 44(5) 1021–1036.
- Zinbarg, R.E., Mineka, S., Craske, M.G., Griffith, J.W., Sutton, J., Rose, R.D., et al. (2010). The Northwestern-UCLA youth emotion project: Associations of cognitive vulnerabilities, neuroticism and gender with past diagnoses of emotional disorders in adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 347-358.