

پیش بینی بهزیستی روان شناختی بر اساس جهت گیری زندگی و خوش بینی

کبیر شریفی^۱

گروه مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی مرکز لردگان

حمید رضا سعیدی

گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی مرکز لردگان

چکیده

تحقیقات نشان می‌دهد جهت گیری زندگی و خوش بینی از جمله عوامل حمایتی هستند که منجر به سازگاری افراد در شرایط ناگوار و در نتیجه بهزیستی بهتر افراد می‌شود. هدف از پژوهش حاضر پیش بینی بهزیستی ذهنی از طریق جهت گیری زندگی و خوش بینی است. به این منظور ۳۰۰ (۲۴۰ پسر و ۱۶۰ دختر) دانش آموز با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای چندمرحله ای انتخاب شدند. آنان به پرسشنامه های بهزیستی روانی مولوی و همکاران (۱۳۸۸)، معنای زندگی ماهولیک (۱۹۶۴)، جهت گیری زندگی شی‌یر و همکاران (۱۹۹۴) پاسخ داده اند. نتایج نشان داد که جهت گیری زندگی و خوش بینی توان پیش بینی بهزیستی ذهنی را دارند. به عبارت دیگر جهت گیری زندگی و خوش بینی می‌توانند سبب افزایش شادی و رضایت از زندگی و کاهش افسردگی شوند. بر اساس یافته ها می‌توان بیان کرد که داشتن جهت گیری زندگی و خوش بین بودن بر سلامت روان و بهزیستی افراد تاثیر دارد.

کلید واژه ها: بهزیستی روانشناختی، جهت گیری زندگی، خوش بینی.

^۱ Sharifi1251@gmail.com

تاریخ دریافت: بهمن ۹۳ تاریخ پذیرش: خرداد ۹۴

Prediction of psychological well-being based on the orientation of life and optimism

Kabir Sharifi

Azad eslami University

Hamidrza Saeidi

Azad eslami University

Abstract

The purpose of this study was to predict the direction of subjective well-being through life and optimism. For this purpose, 300 (2140 males and 160 females) students selected using multi-stage cluster sampling Shdnd.nan mental well-being questionnaires Rumi et al. (1388), the meaning of life Mahvlyk (1964), for the life of the Shiyer et al (1994) have responded. The results showed that the orientation of life and optimism can predict their mental well-being. In other words, life orientation and optimism can be increased happiness and life satisfaction and depression. Based on the findings it can be stated that the orientation of the mental health and well-being of people living and optimistic impact.

Keywords: psychological well-being, life orientation, optimism.

مقدمه

قرن بیست و یکم روانشناسی متوجه این امر شده است که انسان باید انرژی عقلانی خود را صرف جنبه های مثبت تجربه اش کند (سلیگمن^۱ و سیگزنت - میهالی^۲، ۲۰۰۰). چون در آغاز روان شناسی بیشتر بر هیجان های منفی مانند اضطراب و افسردگی تمرکز داشت تا بر هیجان های مثبت مانند شادکامی و رضایت، متون علمی بیشتر در مورد رنج بود تا لذت (مایرز^۳، ۲۰۰۰). ولی امروزه پژوهش در باره بهزیستی و روان شناسی مثبت به طور روز افزون در حال رشد است (کاشدن^۴، ۲۰۰۴). بهزیستی ذهنی^۵ یک ساختار مهم در پژوهش های مربوط به تفسیر شخصیت است و بعنوان ارزیابی مثبت از زندگی و تعادل میان عاطفه مثبت و عاطفه منفی^۶ تعریف شده است (والکر^۸ و شیماک^۹، ۲۰۰۷). دینر (۱۹۸۴) الگویی سه مولفه ای برای مفهوم بهزیستی ذهنی پیشنهاد کرده است. مولفه ی اول که با رضایت افراد از جنبه های مختلف زندگی (مانند شغل، ازدواج، پدر و مادر بودن، دوستی و همچنین زندگی بعنوان یک کل) رابطه دارد، جنبه شناختی بهزیستی ذهنی است. دو مولفه دیگر این سازه (عاطفه مثبت و عاطفه منفی) ابعادی هستند که تجارب عاطفی روزانه را توصیف می کنند (تسائیس^{۱۰}، نیکلاو^{۱۱}، و جاج^{۱۲}، ۲۰۰۷). گفته می شود اگر شخص رضایت از زندگی و بیشتر خوشی را تجربه کند، و فقط گاه گاهی هیجان های مانند غمگینی و خشم را تجربه نماید، از بهزیستی ذهنی بالای برخوردار است و بر عکس، اگر از زندگی خود ناراضی

¹. Seligman

². Csikszentmihalyi

³. Myers

⁴. Kashdan

⁵. Subjective Well-Being

⁶. Positive Affect

⁷. Negative-Affect

⁸. Walker

⁹. Schimmack

¹⁰. Tsauis

¹¹. Nikolaou

¹². Jude

باشد، خوشی و علاقه اندکی را تجربه نماید و پیوسته هیجان های منفی مثل خشم و اضطراب را احساس کند، دارای بهزیستی ذهنی پایینی است (مظفری و هادیان؛ ۱۳۸۳).
پیش بینی پیامد های سلامت روانی و جسمانی، بر مبنای ساختارهای شخصیتی که بر شناخت های مثبت پایه گذاری شده باشد، روندی فزاینده داشته است (آدلر و ماتوز^۱، ۱۹۹۴؛ شیروکارور^۲، ۱۹۹۲؛ پترسون^۳ و سلینگمن^۴، ۱۹۸۴). خوش بینی^۴ از برجسته ترین سازه های شخصیتی است که از شناخت های مثبت تشکیل شده است (کارور و شیبر، ۱۹۸۱). امروزه در سایه پیشرفت علم و تکنولوژی و فراهم شدن وسایل رفاهی و راحتی، بسیاری افراد که از امکانات زیادی برخوردارند، ولی از زندگی خود احساس رضایت ندارند. به همین دلیل مطالعات زیادی در زمینه رضایت از زندگی و بهزیستی و عوامل موثر بر آن انجام شده اند و نشان دادند که یکی از عواملی که می تواند نقش مهمی در رضایت از زندگی و بهزیستی داشته باشد، ویژگی "خوش بینی" است. خوش بینی به یک انتظار تعمیم یافته اشاره دارد که فرد بر اساس آن احساس می کند هنگام رویاروی با مشکلات نتایج خوشایند رخ می دهد. رابطه بین خوش بینی و بهزیستی در دو مطالعه طولی و مقطعی یافت شد. برای مثال خوش بینی با عزت نفس، افسردگی پایین، هیجانات منفی پایین و رضایت از زندگی رابطه دارد (روش^۵، شیبر، ۲۰۰۳). بنزور^۶ (۲۰۰۳) اشاره می کند که خوش بینی در نوجوانان با عاطفه منفی، رابطه منفی و با عاطفه مثبت، رابطه مثبت دارد.

خوش بینی با ویژگی های روانشناختی گوناگونی رابطه دارد که هر کدام می تواند نقشی در احساس رضایت از زندگی داشته باشند. یکی دیگر از سازه هایی که در سالهای اخیر توسعه پیدا کرد و به عنوان شاخص بهزیستی مورد توجه قرار گرفت،

¹.Adler& Matthews

²Shierer&caror

³.Peterson

⁴.Optimism

⁵.Wrosch

⁶.Benzur

معنای زندگی^۱ است. تعریف معنای زندگی در حوزه های مختلف متفاوت است به دلیل اینکه تعریف جهانی از معنا که بتواند مناسب زندگی هرکس باشد وجود ندارد و هرکس باید خودش در زندگی معنایی داشته باشد.^۲ "بايومستیر"^۳ بیان کرد احساس معنا از طریق برآورده شدن نیاز های اولیه به هدفمندی، کارآمدی و خودارزشمندی تحقق می یابد و دیگر پژوهشگران اشاره کردند که تحقق معنا با اهمیت عملی و تصمیم گیری روزانه ارتباط دارد (استگر و اویشی، ۲۰۰۴).

داشتن معنا یا هدف در زندگی ارتباط مثبتی با عوامل روان شناختی دارد و منجر به سازگاری، رضایت از زندگی، احساس خوب روان شناختی، حمایت اجتماعی و دلیل زنده ماندن در آنها می شود (مارتینی، ۲۰۰۴).

معناداری زندگی و جایگاه اهمیت آن برای برخوردار بودن از یک زندگی خوب و شاد، امری انکارناپذیر و غیرقابل کتمان است (ریف و سینگر^۳، ۱۹۹۸؛ به نقل از کینگ و همکاران، ۲۰۰۶). به همین دلیل اغلب زندگی معنادار را از عوامل مهم سلامت روان شناختی می دانند. یافته های پژوهشی متعددی نشان داده اند که وجود معنا در زندگی عنصری اساسی در بهزیستی روانی^۴ عاطفی است و به طور نظامدار با ابعاد گوناگون شخصیت، سلامت ذهنی و جسمی، سازگاری و انطباق با استرس ها، مذهب و فعالیت های مذهبی و اختلالات رفتاری ارتباط دارد (اسکنل و بکر^۴، ۲۰۰۶؛ به نقل از نصیری و جوکار، ۱۳۸۷).

پژوهشگران متعدد نشان داده اند که معنای زندگی یا جستجو برای معنای زندگی با سلامت روانی، رضایت از زندگی، بهزیستی روانشناختی و امید در نمونه های مختلف اعم از جوان، بزرگسال و سالمند رابطه معناداری دارد. یعنی با افزایش معناداری شاهد افزایش سلامت روانی و امید و کاهش نشانه های مرضی و اختلالات روانی هستیم

^۱.Meaning in Life

^۲.Baumister

^۳.-Ryff&Singer

^۴.Schenell&Becker

(رکر^۱ و همکاران، ۱۹۸۷؛ ماسکارو و روزن^۲، ۲۰۰۵؛ زیکا و چمبرلین^۳، ۱۹۹۲؛ شک^۴، ۱۹۹۲؛ ماگالتا و اولیور^۵، ۱۹۹۹؛ مولاسو^۶، ۲۰۰۶).

روش تحقیق

روش پژوهش حاضر همبستگی است. جامعه آماری کلیه دانش آموزان مقطع پیش دانشگاهی شهرستان شهرکرد در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ می باشد. نمونه شرکت کننده در پژوهش حاضر شامل ۳۰۰ دانش آموز (۱۴۰ پسر و ۱۶۰ دختر) می باشد که به روش نمونه گیری خوشه ای چندمرحله ای انتخاب شدند.

ابزارها

۱. پرسشنامه بهزیستی روانی: این پرسشنامه پس از مرور پیشینه با استفاده از پرسشنامه عواطف مثبت و منفی^۷ (PANS) دینر، ۲۰۰۵، پرسشنامه سرزندگی^۸ (VQ) (مایرز، ۲۰۰۰)، پرسشنامه رضایت از زندگی^۹ (LSQ) (اندروز و ویتنی، ۱۹۷۶) و مقیاس خوش بینی (OS) (تساییس و همکاران، ۲۰۰۷)، توسط مولوی و همکاران (۱۳۸۸) ساخته و هنجاریابی شده است. شامل دو زیر مقیاس عواطف مثبت (سرزندگی، اراده) و عواطف منفی (روان رنجوری، استرس-افسردگی) می باشد. دارای ۳۹ گویه است که در یک مقیاس پنج درجه ای از کاملاً نادرست تا کاملاً درست پاسخ داده می شوند. گویه های مثبت از چپ به راست از یک تا پنج و گویه های منفی از چپ به راست از یک تا پنج نمره گذاری می شوند، تا نمره بالا نشانگر بهزیستی ذهنی بیشتر باشد. ضریب

¹. Reker

². Mascaro & Rosen

³. & Chamberlin Zika

⁴. Shek

⁵. & Oliver Magaletta

⁶. Molasso

⁷. Positive and Negative Affectivity Questionnaire

⁸. Vitality Questionnaire

⁹. Life Satisfaction Questionnaire

آلفای کرونباخ برای این چهار زیر مقیاس بالاتر از ۰/۸. بدست آمد و تفاوت میان دو گروه سالم و بیمار نشانگر روایی تشخیصی پرسشنامه بود.

۲. پرسشنامه خوش بینی^۱ (LOT): این پرسشنامه توسط شیپر و همکاران (۱۹۹۴) ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۱۰ گویه است. گویه های ۲، ۵، ۶، ۸ انحرافی هستند و نمره ای به آنها تعلق نمی گیرد و گویه های ۳، ۹، ۷ بصورت معکوس نمره گذاری می شوند. و براساس مقیاس پنج درجه ای لیکرت نمره گذاری می شود. پژوهش های مکرر نشان داده اند که خوش بینی و بدبینی سرشتی با طیف گسترده ای از سازه های مرتبط مانند عزت نفس، ناامیدی و روان آزرده خوبی (برای مثال: فانتانیو جونز، ۱۹۹۷؛ شیپر و کارور، ۱۹۸۵؛ شیپر و همکاران، ۱۹۹۴) رابطه دارند که این مطلب بیانگر اعتبار همگرایی این پرسشنامه است. به علاوه تحلیل عاملی خوش بینی سرشتی و سازه های مرتبط با آن نشان داده است که خوش بینی سرشتی یک عامل مستقل و مجزا است (شیپر و کارور، ۱۹۸۵؛ شیپر و همکاران، ۱۹۹۴) که این مطلب نشان دهنده ی اعتبار افتراقی این سازه است. ضریب پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴. بدست آمده است که نشان دهنده ی پایایی بالای آزمون است. این آزمون در سال ۱۳۸۳، توسط خدابخشی در ایران هنجاریابی شده است. نتایج بدست آمده براساس روش بازآزمایی و آلفای کرونباخ حاکی از پایایی بالای مقیاس خوش بینی می باشد. ضریب روایی همزمان بین مقیاس خوش بینی با افسردگی و خودتسلط یابی به ترتیب ۰/۶۴ و ۰/۷۲. بدست آمد.

۳. مقیاس معناداری زندگی: در این پژوهش از مقیاس معنای زندگی (PILT) کرامباخ و ماهولیک^۲ (۱۹۶۴) استفاده شد. این مقیاس شامل ۲۰ ماده پاسخ بسته براساس مقیاس لیکرت ۷ درجه ای است. برای هر ماده دو گزینه ارائه می شود و فرد باید بین دو گزینه عددی بین ۱ الی ۷ را انتخاب کند. برای نمونه در ماده سوم عبارت من در زندگی ام..... ارائه می شود و فرد باید بین دو گزینه هیچ قصد و هدفی ندارم و گزینه

¹. Life-Orientation Questionnaire

². & Maholick Crumbaugh

مقاصد و اهداف روشن دارم، عددی بین ۱ الی ۷ را اختیار کند. بدیهی است هرآنچه عدد انتخاب شده به طرف کم یا یک باشد یعنی فرد معنای کمی در زندگی جستجو می کند و هرآنچه عدد به سوی ۷ باشد به معنای آنست که فرد به اهداف روشنی برای جستجوی معنا در زندگی دارد. کرامباخ و ماهولیک (۱۹۶۴) بیان می کنند که این مقیاس بر اساس دیدگاه فرانکل درباره معنای زندگی و جستجوی معنای زندگی تهیه شده است. ماهولیک (۱۹۶۴) و کرامباخ (۱۹۶۸) با توجه به اینکه مقیاس مذکور قادر به تشخیص دو گروه افراد بیمار از غیربیمار می باشد آن را دارای اعتبار دانستند. و ضریب بالایی ($r = .83$) را با سطح معناداری ($p < .01$) گزارش کردند. در ایران نیز پژوهشی برای بررسی پایایی این مقیاس توسط غباری، لوسانی و همکاران انجام شد و $r = .925$ گزارش کردند.

یافته ها

در پاسخ به فرضیه اول پژوهش حاضر مبنی بر رابطه میان متغیرهای معنای زندگی و خوش بینی با بهزیستی روان شناختی از آزمون معنی داری همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج مندرج در جدول شماره ۱ نشان دهنده ی نتایج این تحلیل می باشد.

جدول ۱. ماتریس همبستگی بین متغیرهای معنای زندگی، خوش بینی و بهزیستی روان شناختی

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵
بهزیستی	۱				
روانی					
عواطف			۱		
منفی					
عواطف				۱	
مثبت					

خوش بینی	.۲۷	-.۱۴	.۳۲	۱
معنای زندگی	.۶۹	-.۵۷	.۶۲	۱

همان گونه که یافته های جدول شماره ۱ نشان می دهد بین متغیرهای معنای زندگی و خوش بینی با بهزیستی روانشناختی همبستگی معنادار وجود دارد و معناداری این رابطه ها همگی در سطح $p < .01$ می باشد. همان طور که مشاهده می شود بیشترین میزان همبستگی بین بهزیستی روانشناختی با مولفه های عواطف مثبت ($r = .185$)، عواطف منفی ($r = -.185$) و معنای زندگی ($r = .69$) است. همچنین ضریب همبستگی بین بهزیستی روانشناختی با خوش بینی ($r = .27$) می باشد. بهزیستی روانشناختی با عواطف منفی بطور معکوس و معنادار رابطه دارد. اما رابطه آن با عواطف مثبت، مستقیم و معنادار است. معنای زندگی با همه متغیرها ارتباط معنادار دارد که همبستگی معکوس و معنادار با عواطف منفی (افسردگی و اضطراب) مطابق با انتظار است. این نوع رابطه به این معنی است که هرچه فرد از معنای بالاتری در زندگی اش برخوردار باشد، عواطف منفی کمتری را تجربه می نماید. این متغیر با عواطف مثبت (شادی و سرزندگی) هم همبستگی معنادار و مستقیم دارد که مطابق با انتظار و پیش بینی ها است. همچنین خوش بینی با بهزیستی روانشناختی، عواطف مثبت و معنای زندگی همبستگی معنادار و مستقیم دارد و با عواطف منفی همبستگی معنادار و معکوس دارد. در پاسخ به سؤال پژوهش حاضر مبنی بر تعیین سهم متغیرهای معنای زندگی و خوش بینی در تبیین میزان واریانس متغیر بهزیستی روانشناختی از روش تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه همزمان و گام به گام استفاده شد. نتایج جداول زیر نشان دهنده یافته های حاصل از این تحلیل است. با توجه به اینکه طرح پژوهش از نوع پیش بینی است و هدف پی بردن به تاثیر متغیرهای پیش بین بر متغیر ملاک است ابتدا از رگرسیون همزمان استفاده شد. نتایج حاصل تحلیل رگرسیون همزمان در زیر آمده است.

پیش بینی بهزیستی روان شناختی بر اساس جهت گیری زندگی و خوش بینی.....

جدول ۲. خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون همزمان برای پیش بینی بهزیستی روانشناختی بر

اساس متغیرهای جهت گیری زندگی و خوش بینی

متغیرها	R	R ²	F	R ² ذ	Df1	Df2	سطح معناداری
۱	.۷۱	.۵۰	۱۴۰/۱۵	.۵۰	۳	۳۹۶	.۰۰۰

همان گونه که از داده های جدول شماره ۲ استنباط می شود متغیرهای معنای زندگی و خوش بینی ($R^2 = .۵۰$) می توانند به مقدار ۵۰ درصد تغییرات متغیر بهزیستی روانی را پیش بینی کنند.

جدول ۳. جدول تحلیل واریانس همزمان بهزیستی روانشناختی متغیرهای کل نمونه

مدل	مجموع	درجه	میانگین	F	سطح معناداری
	مجذورات	آزادی	مجذورات		
رگرسیون	۲۰۵/۴۷	۳	۶۸/۴۹	۱۴۰/۱۵	.۰۰۰
باقی مانده	۱۹۳/۵۲	۳۹۶	.۴۸		
کل	۳۹۹	۳۹۹			

همانطور که جدول نشان می دهد F مشاهده شده در سطح $P < .۰۱$ معنادار است. بنابراین می توان مطرح کرد که توان پیش بینی متغیر بهزیستی روانشناختی از طریق متغیرهای جهت گیری زندگی و خوش بینی وجود دارد.

جدول ۴-۵- ضرایب حاصل از تحلیل رگرسیون همزمان متغیر بهزیستی روانشناختی با متغیرهای جهت گیری زندگی و خوش بینی

مدل	B	SE	β	t	سطح معناداری
ثابت	-۴/۳۱	.۲۸		-۱۵/۰۷	.۰۰۰
جنسیت					
خوش بینی	.۲۱	.۰۷	.۱۰	۳/۰۱	.۰۰۳
جهت گیری	.۰۵	.۰۱	.۱۳	۳/۷۶	.۰۰۰
زندگی	.۰۳	.۰۰۲	.۶۵	۱۸/۱۶	.۰۰۰

با توجه به ضرایب حاصل از تحلیل رگرسیون جهت گیری زندگی بیشترین سهم را در پیش بینی بهزیستی روانشناختی ایفا می کند. خوش بینی و جنسیت سهمی را در پیش بینی بهزیستی روانشناختی نشان می دهند که جنسیت سهم اندکی در پیش بینی بهزیستی روانشناختی به عهده دارد. در ادامه برای مشخص شدن سهم دقیق هر یک از متغیرها از تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد. این تحلیل بر اساس بیشترین رابطه ای که بین متغیر ملاک (بهزیستی ذهنی) با متغیرهای پیش بین (جهتگیری زندگی و خوش بینی) وجود دارد، متغیرها را وارد معادله می کند.

جدول ۴-۶- خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام برای پیش بینی بهزیستی

روانشناختی بر اساس متغیرهای جهت گیری زندگی و خوش بینی

مدل	R	R ²	F	ΔR^2	Df1	Df2	سطح معناداری
۱	.۶۹	.۴۸	۳۷۴/۸۸	.۴۸	۱	۳۹۸	.۰۰۰
۲	.۷۱	.۵۰	۲۰۱/۵۸	.۵۰	۲	۳۹۷	.۰۰۰

همانطور که جدول فوق نشان می دهد معنای زندگی و خوش بینی در دو گام وارد تحلیل شدند. این دو متغیر روی هم رفته ۵۰ درصد تغییرات متغیر بهزیستی روانشناختی را تبیین می کنند. F به دست آمده در هر دو گام معنادار است. در جدول ۴-۷- ضرایب مربوط به تحلیل رگرسیون بهزیستی و معناداری آنها آمده است.

جدول ۴-۷- ضرایب حاصل از تحلیل رگرسیون گام به گام بهزیستی روانی بر حسب متغیرهای جهت گیری زندگی و خوش بینی

متغیرهای وارد شده	B	β	T	SE	P
ثابت	-۳/۴۰		-۱۸/۹۷	.۱۷	.۰۰
معناداری زندگی	.۰۳	.۶۹	۱۹/۳۶	.۰۰۲	.۰۰
ثابت	-۴/۲۸		-۱۴/۸۶	.۲۸	.۰۰
معناداری زندگی	.۰۳	.۶۹	۱۸/۵۳	.۰۰۲	.۰۰
خوش بینی	.۰۵	.۱۴	۳/۸۸	.۰۱	.۰۰

باتوجه به ضرایب حاصل از تحلیل رگرسیون گام به گام بهزیستی روان شناختی می توان گفت که معنای زندگی پیش بینی بهتری را در بهزیستی دارد و خوش بینی سهم کمتری را در پیش بینی بهزیستی ایفا می کند.

بحث و نتیجه گیری

در این پژوهش به جهت آزمودن فرضیه اول «جهت گیری زندگی به طور مثبتی بهزیستی روانی را پیش بینی می کند» از تحلیل رگرسیون گام به گام و همزمان استفاده

شد. بر این اساس متغیرهای پیش‌بینی‌کننده وارد تحلیل شدند. در این فرایند با ورود متغیر نخست که معنای زندگی بود این متغیر در گام اول ۴۸ درصد از متغیر ملاک که بهزیستی روانشناختی بود را تبیین نمود. در گام دوم با ورود متغیر خوش‌بینی و جهت‌گیری زندگی ۵۰ درصد از متغیر ملاک که بهزیستی روان‌شناختی بود را تبیین نمود. این یافته‌ها نشان می‌دهند که افرادی که جهت‌گیری زندگی بیشتری در زندگی تجربه می‌کنند توانایی بیشتری در تحمل شرایط ناگوار دارند که این باعث بهزیستی روان‌شناختی افراد می‌شود. به عبارتی دیگر یعنی افرادی که جهت‌گیری زندگی بیشتری را تجربه می‌کنند از لحاظ بهزیستی روانشناختی در سطح بالاتری هستند و عواطف مثبت (شادی، سرزندگی، اراده) بیشتر و عواطف منفی (افسردگی و اضطراب) کمتری را تجربه می‌کنند. با توجه به ادبیات پژوهش معناداری زندگی باعث می‌شود فرد احساس کارآمدی و کنترل، خودارزشمندی و هدفمندی در زندگی کند و وقتی افراد در زندگی هدفمند باشند، دارای احساس کارآمدی و کنترل و حس خودارزشمندی داشته باشند در این صورت قادرند در رویارویی با ناکامی‌ها، مصیبت‌ها و تعارض‌های زندگی و حتی رویدادهای مثبت، پیشرفت‌ها و مسئولیت‌بیشتر به تلاش ادامه دهند و برای دستیابی به موفقیت تلاش کنند. هرچه فرد جهت‌گیری زندگی بیشتری را تجربه کند در زندگی هدفمندتر عمل می‌کند. هدفمندی و احساس جهت‌داشتن و رفتارهای هدفمند از طریق ثبات در رفتار و اصرار بر هدف تقویت می‌شوند. این عوامل باعث ایجاد شادکامی و همچنین عواطف مثبت شده و بهزیستی فرد را به دنبال دارد. انسان نیازهایی دارد که انکارشدنی نیستند. تامین این نیازها به اندازه لازم، نقش مهمی در بهزیستی روانی و جسمانی دارد. البته اگر شناخت، نگرش و ارزیابی درستی از زندگی وجود نداشته باشد، وجود امکانات خوش‌بختی نمی‌تواند زندگی آرام به فرد عطا کند. بنابراین، بحث از زمینه‌ها و عوامل بهزیستی روانی، مبتنی بر وجود معنای زندگی در فرد خواهد بود. بسیاری از حوادث منفی وقتی علت و منطقی‌شان کشف شود، لااقل قابل تحمل می‌شوند. از این روی، می‌توان جست‌وجو برای معنی را تا حدودی جست‌وجوی علل منطقی برای حوادث دنیا تلقی کرد. مردم وقتی با فشارهای

روانی بهتر کنار می آیند که بتوانند منطق حوادث زندگی شان را بیابند. نتایج این پژوهش نشان داد که جهت گیری زندگی با بهزیستی روانشناختی رابطه دارد. یعنی افرادی که دارای معنای زندگی بیشتری هستند عواطف مثبت بیشتر و عواطف منفی کمتری را تجربه می کنند. این نتایج با مطالعات (کینگ و همکاران، ۲۰۰۶؛ دباتس^۱، فاندربولوه^۲، وزمان^۳، ۱۹۹۳؛ فرانکل^۴، ۱۹۷۸، ۱۹۶۳؛ یالوم^۵، هماهنگ است.

فرضیه دوم عبارتست از: خوش بینی بالا منجر به بهزیستی روان شناختی بالا می شود. افراد خوش بین احتمالاً بهزیستی بالاتری را تجربه خواهند کرد. حالت عاطفی مثبت می تواند باعث سلامت روان و بهبود وضعیت روانی و حتی جسمانی افراد شود. خوش بینی باعث می شود افراد اعتقاداتی پیدا کنند که باعث توانایی شخصی شده و از بافت اجتماعی و محیط ارزیابی های مثبتی داشته باشند. و در نتیجه انتظار نتایج مثبت را خواهند داشت. این موجب قوی شدن افراد در مقابل شرایط ناگوار می شود. همان طور که در فصل چهار شرح داده شد نتایج نشان دادند که خوش بینی بالا منجر به بهزیستی روانشناختی بالا می شود. که این با نتایج (کارور، شی یر و سیجراستروم^۶، ۲۰۱۰؛ لوزی^۷، زیسکا^۸، گوتیرز دونا^۹ و شویزر^{۱۰}، ۲۰۰۵؛ دینر، اویشی^{۱۱} و لوکاس^{۱۲}، ۲۰۰۳؛ ایدو دینر، ۲۰۰۴؛ یهو^{۱۳}، چانگ و چونگ^{۱۴}، ۲۰۱۰؛ چانگ و

¹.Debats

².Van Der Lube

³.wezman

⁴.Frankel

⁵.Yalum

⁶.Caroor&Shier&Sijrastrom

⁷.Lowzy

⁸.Ziska

⁹.Downa

¹⁰.Showiser

¹¹.Oishi

¹².Lucas

¹³.Yehwo

¹⁴.Chang

سانا^۱ هماهنگ است. یافته های پژوهشی نشان داد افرادی که سطوح بالای خوش بینی و جهت گیری زندگی را دارا می باشند به صورت معنی دار از بهزیستی روانشناختی بالاتری برخوردار بودند. نکته قابل توجهی که می توان از نتایج فهمید آن است که افراد خوش بین در واقع فعال، طراح و پرتلاش هستند. آنها دست به برنامه ریزی می زنند، فعالانه عمل می کنند و تلاش می کنند به بهترین شکل ممکن موقعیت استرس زا را تغییر دهند و این امر موجب می شود که افراد خوش بین کمتر در معرض خطرهای بعدی قرار می گیرند و فشار ناشی از حوادث استرس زا نیز برای آنها کمتر باشد. یافته ها نشان دادند که جهت گیری زندگی به همراه خوش بینی موجب بهزیستی روانشناختی می شود. به طور کلی این نتایج نشان دادند که بهزیستی روان شناختی متأثر از عوامل شخصیتی از جمله جهت گیری زندگی و خوش بینی است. خوش بینی و جهت گیری زندگی ممکن است با افزایش حالات عاطفی مثبت و کاهش عواطف منفی موجب ارتقاء بهزیستی شوند.

منابع

- آقای، اصغر، رئیسی دهکردی، راضیه، اتش پرور، حمید (۱۳۸۶). رابطه خوش بینی و بدبینی با سلامت روان در افراد بزرگسال شهر اصفهان. دانش و پژوهش در روانشناسی، ۳۳، ۱۳۰-۱۱۷.
- پسندیده، عباس (۱۳۸۶). رضایت از زندگی. دارلحدیث، قم، چاپ پنجم.
- پیوسته گر، مهرانگیز، دستجردی، الهام، دهشیری، غلا مرضا. رابطه خلاقیت و بهزیستی ذهنی در دانشجویان. مجله علوم رفتاری، ۲۱۳، ۳، ۴-۲۰۷.
- جوشن لو، محسن، رستگار، پرویز (۱۳۸۶). پنج رگه اصلی شخصیت و حرمت خود به عنوان پیش بینی های بهزیستی فضیلت گرا. فصلنامه روانشناسان ایرانی، سال چهارم، ۲۴، ۱۳-۱۴.

¹.Sanna

- جوشن لو، محسن، رستمی، رضا، نصرت آبادی، مسعود (۱۳۸۵). بررسی ساختار عاملی مقیاس بهزیستی جامع. فصلنامه روانشناسان ایرانی، سال سوم، ۵۱-۹-۳۵.
- حسن شاهی، محمد مهدی (۱۳۸۱). بررسی ارتباط میان خوش بینی و راهبردهای مقابله با استرس در دانشجویان دانشگاه. فصلنامه اصول بهداشت روانی، سال چهارم، ۱۵ و ۹۸، ۱۶-۸۶.
- حیدری، فرانک (۱۳۸۶). رابطه سبک های مقابله با بهزیستی روانشناختی در زنان مبتلا به سرطان سینه. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران.
- زنجانی طبسی، رضا (۱۳۸۳). هنجاریابی مقیاس بهزیستی روانشناختی. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران.
- شکری، امید، کدیور، پروین، دانشورپور، زهره (۱۳۸۶). تفاوت های جنسیتی در بهزیستی ذهنی؛ نقش ویژگی های شخصیت. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال سیزدهم، ۲۸۹، ۳-۲۸۰.
- عبدالخالقی، معصومه، سقراطی، وحید، شکری، امید، گراوند، فریبرز، طولابی، سعید (۱۳۸۷). روان رنجورخویی، تنیدگی تحصیلی و بهزیستی ذهنی: آزمون الگوهای اثرات تعدیل کننده و میانجی گر. فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی. ۶۴-۲، ۷۸، ۲۰۱۳.
- غضنفری، فیروزه (۱۳۸۵). بررسی مقایسه ای بهزیستی دانشجویان دختر و پسر بر حسب ارزیابی از هویت اجتماعی و هویت فردی. فصلنامه اصول بهداشت روانی، سال هشتم، ۳۱ و ۱۳۰، ۳۲-۱۲۳.
- قانندی، غلامحسین، یعقوبی، حمید، (۱۳۸۷). بررسی رابطه بین حمایت اجتماعی ادراک شده و ابعاد بهزیستی در دانشجویان دختر و پسر. مجله ارمغان دانش، ۳، ۸۱، ۲-۷۰.

- کجباف، محمدباقر، عریضی، حمیدرضا، خدابخشی، مهدی (۱۳۸۵). **هنجار یابی، پایایی و روایی مقیاس خوش بینی و بررسی رابطه خوش بینی، خود تسلط یابی و افسردگی در شهر اصفهان**. مطالعات روانشناختی، ۱، ۶۸-۲، ۵۱.
- نوری، نجیب الله، سقای بی ریا، ناصر (۱۳۸۸). **بررسی رابطه بین خوش بینی سرشتی و خوش بینی از دیدگاه اسلام با رضایت مندی از زندگی**. روانشناسی و دین، سال دوم، ۶۸، ۳-۲۹.
- نصیری، حبیب الله، جوکار، بهرام (۱۳۸۷). **معناداری زندگی، امید، رضایت از زندگی و سلامت روان در زنان باردار. پژوهش زنان**، ۱۷۶، ۶، ۱۵۷-۲.
- ویلیام سی، کامتورتامسون (۱۳۸۸). **بهبزستی از دیدگاه دین و روانشناسی**. ترجمه مبین صالحی. مجله روانشناسی و دین، سال دوم، ۲۴۶، ۲-۱۸۹.
- مولوی، حسین، ترکان، هاجر، سلطانی، ایرج، پالاهنگ، حسن (۱۳۸۹). **هنجار یابی و سنجش روایی و پایایی پرسشنامه بهزیستی ذهنی**. مجله روان پزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال شانزدهم، ۲۳۸، ۳-۲۳۱.
- فراهانی، محمد تقی، محمد خانی، شهرام، جوکار، فرهاد (۱۳۸۸). **رابطه بین رضایت از زندگی با کیفیت زندگی و بهزیستی ذهنی در معلمان شهر تهران**. فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی، ۱۴، ۱، ۳-۶.

- Batista, j. & Almond, R. (1973). **The Development of meaning in life**, Psychiatry, 36, 409-427.
- Baumister, R.F. & Newman, L.S. (1991). **How stories make sense of Personal Experience: motives that shape Autobiographical Narratives**, Personality and Social Psychology Bulletin, 20, 676-690.
- Chamberlin, k. & Zika, S. (1998). **Measuring meaning in life: An Examination of three Scales**, Personality and Individual Differences, 9, 589-596.
- Debats, D.L. (1990). **The life Regard Index: Reliability and validity**, Psychological Report, 67, 27-34.

- Erik,Anger(2010).Subjective Well-being.the journal of socio-economics ,39 ,361-368.
- Frankel,v.(1972).The Feeling of meaninglessness: Achallenge to psychotherapy American Journal of Psychotherapy,32,85-89.
- Frankel,v.(1996).What is meant by meanin ? Journal of Existentialism, 7, 21-38.
- Jonathan Brad Shaw,AntoniaKeung,GwytherRess,HaridhanGoswami (2010) . Children' subjective well-being: international comparative perspective.children and youth service review, 46,167-176.
- KatariinaSalmela-Aro(2009).Personal goals and Well-being during critical life transitions:The four c's- channeling, choice ,co-agency and compensation . Advances in life course Research, 14, 63-73.
- Man,yeeHo,Fnny ,M.Cheung,Shu,Fai, cheung(2010).The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. Personality and Individual Difference, 48,658-663.
- Michael,f.Steger and Patricia Frazier(2005).Meaning in life:one link in the chain from Religiousness to well- being .Journal of Counseling Psychology .52 ,4,574-582.
- Roller,c.Depiccli.N.(2010).Does place attachment affect social well-being ?Revue EuropeennePsychologieAppliquee 60,233-238.
- Soo-young,kwon(2008).well-being and spirituality from a korean perspective: Based on the study of culture and subjective well-being.Pastoral Psychol,56:573-584.
- suzanne,c.segerstorm,DanielR.Evans,Torya.Eisenlohr,Moul (2010).optimism and pessimism dimensions in the life orientation test-revised:metod and meaning .Journal of Research in Personality,15,324-330.
- Zika,S.& Chamberline,k.(1992).on the relation between meaning in life and psychological well-being.british Journal of Psychology,38:133-145.