

# تاب‌آوری به عنوان میانجی رابطه پنج عامل بزرگ شخصیت و شادکامی

زهرا قلی پور<sup>۱</sup>

سید علی مرعشی<sup>۲</sup>

مهناز مهرابی زاده هنرمند<sup>۳</sup>

نسرین ارشدی<sup>۴</sup>

تاریخ وصول: ۱۳۹۴/۸/۳

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۱۰/۱۷

## چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه علی پنج عامل بزرگ شخصیت با تاب‌آوری و هم‌چنین آزمون نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین پنج عامل بزرگ شخصیت و شادکامی انجام پذیرفت. در این پژوهش تعداد ۳۰۰ نفر (۱۶۹ دختر و ۱۳۱ پسر) از دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان فرم کوتاه پرسش‌نامه نئو (NEO-FFI)، مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون (CD-RISC) و پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد (OHI) را تکمیل کردند. ارزیابی الگوی پیشنهادی از طریق الگویابی معادلات ساختاری و با استفاده از نرم افزار SPSS-21 و AMOS-21 انجام شد. به‌علاوه جهت آزمون مسیرهای واسطه‌ای از روش بوت‌استرپ استفاده شد. نتایج حاصل از پژوهش حاضر نشان داد که الگوی پیشنهادی دارای برازش نسبتاً خوبی با داده‌ها می‌باشد که با انجام اصلاحاتی بهبود یافت. به‌طور کلی نتایج بیانگر آن بود که چهار ویژگی شخصیتی روان‌رنجوری، وظیفه‌شناسی، گشودگی به تجربه و برون‌گرایی رابطه علی مستقیم با تاب‌آوری دارند. هم‌چنین این ویژگی‌های شخصیتی رابطه علی غیرمستقیم معنی‌داری با شادکامی از طریق تاب‌آوری نشان دادند.

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه شهید چمران اهواز (نویسنده مسئول)

Zgholipour10@gmail.com

۲. استادیار روان‌شناسی بالینی دانشگاه شهید چمران اهواز

۳. استاد روان‌شناسی بالینی دانشگاه شهید چمران اهواز

۴. دانشیار روان‌شناسی صنعتی و سازمانی دانشگاه شهید چمران اهواز

## واژگان کلیدی: شادکامی، تاب‌آوری، پنج عامل بزرگ شخصیت

## مقدمه

در طول دهه گذشته، تحقیقات در زمینه روان‌شناسی مثبت‌نگر در تلاش برای پاسخ به سوال بشر در مورد کامیابی؛ به ویژه تجربه شادی است (عزیز، مصطفی، سمح و یوسف<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴). شادی یکی از مهمترین هیجانات انسانی است، اگر هیجانات را به شش دسته خشم، ترس، تنفر، تعجب، ناراحتی و شادی تقسیم کنیم، شادی اساسی‌ترین هیجانی است که افراد در پی دستیابی به آن می‌باشند. زمانی که به صورت درونی احساس مثبت می‌کنیم، شیوع شادی در رگ‌های زندگی، منجر به احساس خوشایندی زندگی می‌گردد. مایرز<sup>۲</sup>، سوینی و ویتمر (۲۰۰۰) معتقد است که شادکامی احساسی است که فرد در آن حالت، زندگی را چیز خوبی می‌داند. شادکامی به مفهوم دوام لحظات شاد دیروز، روحیه سرخوش امروز و زمان دشوار فردا است. رسیدن به این درک ادامه دار است که این زمان از زندگی و یا حتی زندگی به طور کلی را معنی دار و خوشایند می‌کند. آن چه اشخاص آن را شادی تجربه می‌کنند، نه شادی زودگذر، بلکه احساس عمیق، این باور است که به رغم مشکلات امروز همه چیز خوب است یا به خوبی برگزار خواهد شد. از نظر اورلمانز<sup>۳</sup> و بیکر (۲۰۱۴) شخصیت و موقعیت هر دو بر شادی تأثیرگذارند و با یکدیگر تعامل دارند. انسان دارای حالت هیجانی منفی گوناگونی مانند خشم، اضطراب و افسردگی است، در حالی که فقط یک نوع حالت هیجانی مثبت وجود دارد که تحت عنوان شادی از آن یاد می‌شود (لو<sup>۴</sup>، وانگ، ليو و ژانگ، ۲۰۱۴). پژوهشگران برای بررسی عوامل مرتبط با شادکامی به مطالعات گسترده پرداخته‌اند. مطالعات آرجیل<sup>۵</sup> (۲۰۰۱) نشان می‌دهد که ابعاد شخصیتی افراد بر شادکامی آن‌ها تأثیر بسیاری دارد، آیزنک<sup>۶</sup> (ترجمه فیروزبخت، ۱۳۷۵) معتقد است که اکثر مردم، شخصیتی تک بعدی و افراطی ندارند و به این ترتیب فرد عادی

1. Aziz, Mostafa, Samah & Yusof
2. Mayers, Sweeny, & Witmer
3. Oerlemans & Bakker
4. Lu, Wang, Lio & Zhang
4. Argyle
6. Eysenck

کسی است که نه درون گرا و نه برون گرا و نه عصبانی و خشن است و نه کاملاً آرام و خونسرد است. با این حال شخصیت افراد در یک بعد نسبت به ابعاد دیگر پیشرفته تر است. ویژگی های عمده شخصیت از طریق مدل پنج عاملی شخصیت مطرح شده است. این مدل شامل پنج بعد روان رنجوری<sup>۱</sup>، برون گرایی<sup>۲</sup>، گشودگی به تجربه<sup>۳</sup>، توافق پذیری<sup>۴</sup> و وظیفه شناسی<sup>۵</sup> می باشد. روان رنجوری یک عامل از شخصیت است که ثبات عاطفی بالا و اضطراب پایین در یک سوی پیوستار و در سوی دیگر آن، بی ثباتی عاطفی و اضطراب بالا قرار دارد. افراد با نمره بالا در این عامل دارای عواطف غیرمنطقی بیشتر و کم توانی در مهار رفتارهای تکانشی و ضعف در کنار آمدن با مشکلات هستند. افرادی که نمره های آن ها در این عامل پایین است با برخورداری از ثبات عاطفی معمولاً آرام، معتدل و راحت هستند و قادرند با موقعیت های پرتنش بدون آشفتگی یا اضطراب مقابله کنند. تمایل فرد به مثبت بودن، جرات طلبی، پر انرژی بودن، صمیمی بودن و جامعه گرایی از ویژگی های افراد دارای عامل برون گرایی است. افرادی که دارای نمره بالا در عامل گشودگی به تجربه هستند هم درباره جهان درونی و هم درباره دنیای بیرونی کنجکاوند و زندگی آن ها از لحاظ تجربه غنی است، آن ها تنوع طلب، دارای کنجکاوای ذهنی و استقلال در قضاوت هستند، از دیگر خصوصیات آن ها، تخیل و زیباپسندی است. همانند عامل گشودگی به تجربه، عامل توافق پذیری نیز بعدی از تمایلات بین فردی است، چنین فردی اساساً نوع دوست است، با دیگران همدردی می کند و تمایل دارد تا به آن ها کمک کند و باور دارد که دیگران نیز متقابلاً کمک کننده هستند. آخرین عامل از عوامل پنجگانه شخصیت، وظیفه شناسی است. بهترین توصیف برای این عامل، مفهوم اراده است، فرد وظیفه شناس، هدفمند، با اراده و مصمم است، نمره بالا در این عامل با موفقیت شغلی و تحصیلی همراه است، از دیگر ویژگی های افراد با نمره بالا در این عامل، دقت، خوش قولی، قابلیت

- 
1. neuroticism
  2. extroversion
  3. openness
  4. agreeableness
  5. conscientiousness

اعتماد، وظیفه شناسی، تلاش برای موفقیت و منضبط بودن است (آتش روز، پاکدامن و عسکری، ۱۳۸۷).

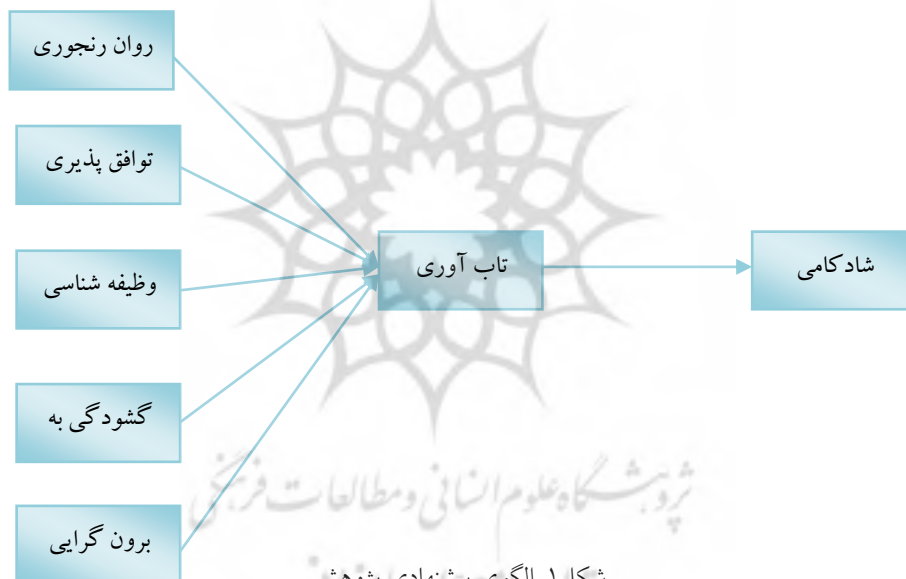
شادکامی با انواع پیامدهای مطلوب زندگی مثل موفقیت در شغل، ارتباط عاطفی قوی، سلامت روانی و حتی سلامت جسمی و طول عمر همبسته است (لایوبومیرسکی<sup>۱</sup>، کینگ و داینر، ۲۰۰۴). بنابراین وجود شادکامی در زندگی افراد اساسی است و نقش کلیدی را در پیش‌بینی سلامت جسمی و روانی افراد ایفا می‌کند. شادی نقش مهمی را به‌عنوان یک ظرفیت روان‌شناختی مثبت ایفا می‌کند. برای مثال انسان‌های شادتر گرایش بیشتری به دریافت کمک از دیگران، خلاقیت، جمع‌گرایی، مهربانی، نوع‌دوستی و سلامتی دارند (داینر و دین<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷)؛ آن‌ها هم‌چنین در مشاغل خود با عضویت سازمانی بهتر، ارزیابی عملکرد بالاتر و بازدهی تولید بیشتر، موفق‌تر عمل می‌کنند (لایوبومیرسکی و همکاران، ۲۰۰۴). بر اساس مطالعات بوهم<sup>۳</sup> و لایوبومیرسکی (۲۰۰۸) شادکامی فقط با موفقیت در محیط کار همبسته نیست، بلکه شادی، مقدم بر موفقیت بر محیط کار است و از عاطفه مثبت به وجود می‌آید و در فرد تمایل به بهبود پیامدهای محیط کار را ایجاد می‌کند. اخیراً تلاش‌های زیادی انجام شده است تا شادی را به وسیله درمان، روش‌ها و فعالیت‌های لذت‌بخش افزایش بدهند که هدفشان جایگزین کردن احساسات، رفتارها یا شناخت‌های مثبت است (سین<sup>۴</sup> و لایوبومیرسکی، ۲۰۰۹). در سال‌های اخیر توجه به استعدادها و توانمندی‌های انسان به جای پرداختن به ناهنجاری‌ها، در شاخه‌ای از علم روان‌شناسی به نام روان‌شناسی مثبت‌گرا مورد توجه قرار گرفته است. این رویکرد، هدف نهایی خود را شناسایی سازه‌ها و شیوه‌هایی می‌داند که بهزیستی و شادکامی انسان را فراهم می‌کند، از این‌رو عواملی که موجب سازگاری هرچه بیشتر انسان با نیازها و تهدیدهای زندگی گردند، بنیادی‌ترین سازه‌های مورد پژوهش این رویکرد می‌باشند. در این میان تاب‌آوری جایگاه ویژه‌ای دارد (کمپبل - سیلیس<sup>۵</sup>، کوهان و استین، ۲۰۰۶).

- 
1. Lyubomirsky, King & Diener
  2. Dean
  3. Bohem
  4. Sin
  5. Campbell-Silis, Cohan, & Stein

تا اوایل دهه ۸۰ اعتقاد بسیاری از پژوهشگران علوم روانشناسی این بود که رویدادهای تنش زا در بروز اختلالات روان تنی نقش مؤثری دارند، در عین حال بررسی‌های بعدی روانشناسان نشان داد که بین رویدادهای تنش زا و اختلالات روانشناختی، عوامل تعدیل کننده‌ای وجود دارد که موجب می‌شود این رویدادها تأثیر متفاوتی بر افراد داشته باشند. یکی از این ویژگی‌ها تاب آوری است (شاکری نیا و محمد پور، ۱۳۸۹). هم چنین بر اساس مدل تنش آسیب پذیری، اول این که افراد باید آمادگی زیستی، روانشناختی یا اجتماعی فرهنگی برای ابتلای به بیماری داشته باشند و سپس در معرض نوعی از تنش قرار بگیرند تا به بیماری مبتلا شوند. در حالی که بیش تر مردم آمادگی برای ابتلای به اختلالات معین را دارند، اما با قرار گرفتن در معرض تنش نیز به اختلالی مبتلا نمی‌شوند. چیزی که در برابر تسلیم شدن به تنش از افراد محافظت می‌کند، تاب آوری است (مک آلیستر<sup>۱</sup> و مک کینون، ۲۰۰۹). تاب آوری یا توانایی سازگاری مثبت با مصیبت و آسیب، یک موضوع روانشناختی است که در ارتباط با پاسخ فرد به سرطان، تنش آسیب زا و موقعیت‌های مشکل آفرین زندگی بررسی شده است. بعضی دیدگاه‌ها تاب آوری را به عنوان پاسخ به یک واقعه خاص و بعضی دیگر آن را به عنوان یک سبک مقابله‌ای پایدار در نظر می‌گیرند (لاموند<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۹). برای مثال وایو<sup>۴</sup>، فردریکسون و تیلور (۲۰۰۸) تاب آوری را یک صفت روانشناختی ثابت و با دوام در نظر گرفته‌اند. لوتار<sup>۵</sup>، سیچتی و بکر (۲۰۰۰) تاب آوری را یک فرایند پویا می‌دانند که در آن افراد با وجود تجارب آسیب زا یا مصیبت بار، سازگاری مثبت نشان می‌دهند. تاب آوری توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی-روانی در شرایط خطرناک است (کانر<sup>۶</sup> و دیویدسون، ۲۰۰۳). افزون بر این، محققان بر این باورند که تاب آوری نوعی ترمیم خود با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی است (گارمزی<sup>۷</sup> و ماستن، ۱۹۹۱؛ ماستن، ۲۰۰۱؛ راتر<sup>۸</sup>، ۱۹۹۹؛ لوتار و همکاران، ۲۰۰۰). کامپفر<sup>۹</sup> (۱۹۹۹) باور داشت که تاب آوری بازگشت به تعادل

1. resilience
2. McAllister & Mc Kinnon
3. Lamond
4. Waugh, Fredrickson & Taylor
5. Luthar, Cicchetti & Becker
6. Conner & Davidson
7. Garnezy & Masten
8. Rutter
9. Kumpfer

اولیه یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر (در شرایط تهدیدکننده) است و از این رو موجب سازگاری موفق در زندگی می‌شود. در پژوهشی که توسط شفیع‌زاده (۱۳۹۱) با هدف بررسی رابطه پنج عامل بزرگ شخصیت با تاب‌آوری صورت گرفت، نتایج حاکی از وجود رابطه منفی قوی بین روان‌رنجوری و تاب‌آوری و به علاوه رابطه مثبت بین برون‌گرایی و وجدان‌گرایی با تاب‌آوری بود. در پژوهش دیگری که توسط کمپبل و همکاران (۲۰۰۶) با هدف بررسی ارتباط تاب‌آوری با ویژگی‌های شخصیتی، سبک‌های مقابله‌ای و علائم روان‌پریشی در گروهی از دانشجویان انجام شد، نتایج حاکی از ارتباط تاب‌آوری با ابعاد شخصیت و سبک مقابله‌ای بود. تاب‌آوری به‌طور منفی با روان‌رنجوری و به‌طور مثبت با برون‌گرایی و وظیفه‌شناسی ارتباط داشت و سبک‌های مقابله‌ای هم‌پیش‌بینی‌کننده تاب‌آوری بودند. شکل ۱ الگوی پیشنهادی پژوهش حاضر را نشان می‌دهد.



شکل ۱. الگوی پیشنهادی پژوهش

## روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر، همبستگی از طریق الگویابی معادلات ساختاری<sup>۱</sup> (SEM) است که یک روش همبستگی چند متغیری می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ بود. بنا بر پیشنهاد بنتلر و چو<sup>۲</sup> (۱۹۸۷) به ازای هر متغیر مشاهده شده حداقل ۱۵ تا ۲۰ نمونه انتخاب می‌گردد، به همین دلیل از بین جامعه دانشجویان تعداد ۳۵۰ نفر، از دانشکده‌های مختلف با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای به عنوان نمونه انتخاب شدند. به این صورت که ابتدا از میان ۱۳ دانشکده، پنج دانشکده و سپس از میان هر دانشکده پنج کلاس به صورت تصادفی انتخاب شد و در هر کلاس به طور تصادفی به تعدادی از دانشجویان پرسش‌نامه داده شد. در نهایت ۳۰۰ پرسش‌نامه قابل تحلیل بودند. نمونه پژوهش شامل ۱۳۱ نفر (۴۳/۷ درصد) دانشجوی پسر و ۱۶۹ نفر (۵۶/۳ درصد) دانشجوی دختر بود. دامنه سنی کل نمونه مورد بررسی ۱۸ تا ۲۷ سال با میانگین سنی ۲۰/۵ و انحراف استاندارد ۲/۰۸ بود. جهت سنجش متغیرهای این پژوهش، از سه پرسشنامه‌ی خود گزارشی زیر استفاده شد:

**پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد:** پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد (OHI) در سال ۱۹۹۰ توسط آرچیل و لو<sup>۳</sup> طراحی و تدوین شد. این پرسش‌نامه شامل ۲۹ ماده است که در یک مقیاس چهار درجه‌ای از نوع لیکرت، از صفر تا سه نمره‌گذاری شده‌است. دامنه نمره‌ها از صفر تا ۸۷ می‌باشد. نمره بالا نشان‌دهنده‌ی شادکامی بالا و نمره پایین نشان‌دهنده‌ی شادکامی پایین می‌باشد. در بررسی فرانسیس<sup>۴</sup> و روبینز<sup>۴</sup> (۲۰۰۳) پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمده است. در ایران به منظور تعیین پایایی پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد در پژوهشی مقدماتی توسط علی‌پور و نوربالا (۱۳۷۸)، ۱۰۱ دانشجوی دانشگاه‌های علامه طباطبایی و شاهد با میانگین سنی ۲۲/۵ مورد بررسی قرار گرفتند. در این پژوهش همسانی درونی مواد پرسش‌نامه نشان داد که تمام

1. structural equation model
2. Bentler & chou
3. Argyl & Lu
4. Fransis & Robbins

موارد ۲۹ گانه آن با نمره کل همبستگی بالایی دارد. آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و پایایی دو نیم‌کردن آزمون ۰/۹۲ بود. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد ۰/۹۲ به دست آمد. آرجیل، مارتین<sup>۵</sup> و لو (۱۹۹۵) به منظور بررسی روایی این پرسش‌نامه از دانشجویان خواستند تا دوستانشان را بر اساس یک مقیاس ۱۰ درجه‌ای شادمانی درجه‌بندی کنند. همبستگی بین این درجه‌بندی و پرسش‌نامه آکسفورد ۰/۴۳ بود.

#### مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون (CD-RIS): این مقیاس را کانر و دیویدسون

(۲۰۰۳) با مرور منابع پژوهش ۱۹۷۱-۱۹۹۹ حوزه تاب‌آوری تهیه کردند. این مقیاس شامل ۲۵ گویه می‌باشد و فقط از نمره کل آن در پژوهش‌ها استفاده می‌شود. برای هر گویه طیف لیکرت درجه‌بندی شده پنج گزینه‌ای (از کاملاً نادرست تا همیشه درست) در نظر گرفته شده است. گویه‌های این مقیاس در دامنه‌ی ۲۵-۱۲۵ نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴) هنجاریابی شده است. یو و ژانگ (۲۰۰۷) در پژوهشی که دانشجویان چینی در آن شرکت داشتند ضریب پایایی این مقیاس را ۰/۹۱ به دست آوردند. محمدی (۲۰۰۶) این مقیاس را بر روی ۲۴۸ نفر اجرا کرد و برای تعیین پایایی آن از سنجش همسانی درونی آلفای کرونباخ بهره گرفت و ضریب پایایی ۰/۸۹ به دست آمد. در پژوهش حاضر پایایی این مقیاس از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۶ محاسبه شد. محمدی (۱۳۸۴) در تحقیق خود، برای تعیین روایی مقیاس از روش تحلیل عاملی استفاده کرده است. وی تنها یک عامل با ارزش ویژه ۷/۰۳ استخراج کرد. که این عامل ۲۸ درصد واریانس را تبیین می‌کرد.

#### پرسش‌نامه شخصیتی نئو (NEO-FFI): این پرسش‌نامه در ابتدا با ۱۸۵ سؤال در سال

۱۹۸۵ توسط مک کری و کاستا تهیه شد. بعد از آن بر اساس همین پرسش‌نامه فرم‌های ۲۴۰ و ۶۰ ماده‌ای آن نیز به وسیله همین پژوهشگران ساخته شد (خوش کنش، ۱۳۸۶). در پژوهش حاضر از فرم ۶۰ سوالی آن که پنج عامل روان‌رنجوری، برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی را می‌سنجد، استفاده شد. در این فرم برای هر عامل ۱۲ گویه وجود دارد و برای هر گویه طیف لیکرت درجه‌بندی شده پنج گزینه‌ای (از کاملاً



مخالفم تا کاملاً موافقم) در نظر گرفته شده است و گویه‌ها از صفر تا ۴ نمره‌گذاری می‌شوند. نمره هر عامل می‌تواند بین صفر تا ۴۸ باشد. در این پژوهش هر پنج عامل مورد بررسی قرار گرفت. این آزمون در سال ۱۳۸۱ توسط کیامهر در بین دانشجویان دانشگاه تهران، حق‌شناس (۱۳۷۸) در بین دانشجویان دانشگاه شیراز و گروسی‌فرشی (۱۳۸۰) در بین دانشجویان دانشگاه تبریز مطالعه و اعتباریابی شد. کیامهر (۱۳۸۱) پس از هنجاریابی این آزمون در دانشجویان علوم انسانی دانشگاه تهران پایایی این آزمون را با روش بازآزمایی (اجرای مجدد روی ۳۳۶ نفر) برای پنج عامل N, E, O, A, C به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۷۸، ۰/۶۵، ۰/۸۶ و آلفای کرونباخ را برای این عوامل به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۷۳، ۰/۴۲، ۰/۵۸ و ۰/۷۷ گزارش کرده است. مک کری و کاستا (۲۰۰۴) در مطالعه‌ای ضریب همبستگی NEO-FFI را با آزمون NEO-PI برای پنج عامل N, E, O, A, C به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۳، ۰/۹۱، ۰/۷۶ و ۰/۸۶ گزارش کردند. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ پنج عامل N, E, O, A, C به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۶۹، ۰/۴۳، ۰/۴۶ و ۰/۷۷ محاسبه شدند.

### یافته‌های پژوهش

به‌منظور آشنایی با اطلاعات توصیفی این پژوهش میانگین، انحراف معیار، کم‌ترین و بیش‌ترین نمره متغیرهای پژوهش و همین‌طور ماتریس همبستگی متغیرها در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱ شادکامی	۱						
۲ تاب آوری	۰/۶۲**	۱					
۳ روان رنجوری	-۰/۳۷**	-۰/۳۸**	۱				

۴	توافق پذیری	۲۹/۵۳	۴/۹۰	۰/۲۲**	۰/۲۱**	-۰/۳۹**	۱
۵	وظیفه شناسی	۳۱/۴۹	۶/۴۶	۰/۲۹**	۰/۳۵**	-۰/۴۰**	۱
۶	گشودگی به تجربه	۲۷/۶۵	۴/۸۰	۰/۱۴*	۰/۱۶**	-۰/۰۶	۱
۷	برون‌گرایی	۲۸/۲۸	۶/۰۶	۰/۴۴**	۰/۳۳**	-۰/۴۴**	۱

/ \*p&lt; / \*\*p&lt;

همان‌طور که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود، برخی از ضرایب همبستگی در سطح ۰/۰۵ و برخی در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار می‌باشد. این تحلیل‌های همبستگی، بینشی را در ارتباط با روابط دو متغیری بین متغیرهای پژوهش، فراهم می‌کند. جهت آزمون همزمان انگاره روابط مفروض در پژوهش حاضر، روش الگویابی معادلات ساختاری (SEM) اعمال گردید. تمامی تحلیل‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS ویرایش ۲۱ و AMOS ویرایش ۲۱ صورت پذیرفت. پیش از بررسی ضرایب ساختاری، برازندگی الگوی اصلی مورد بررسی قرار گرفت. بدین ترتیب برازش الگوی اولیه بر اساس شاخص‌های برازندگی معرفی شده ارزیابی شد. با وجود این که مقادیر برخی از شاخص‌های برازندگی هم‌چون مجذور کای، شاخص هنجار شده مجذور کای، شاخص نیکویی برازش (GFI)، شاخص برازندگی تطبیقی (AGFI)، شاخص برازش هنجار شده (NFI) و شاخص توکر-لویس (TLI) نشان‌دهنده برازش قابل قبول الگوی پیشنهادی با داده‌ها هستند، اما شاخص جذر میانگین مجذورات خطای تقریب (RMSEA) نشان داد که الگو نیاز به بهبود دارد. گام بعدی ارتقا برازندگی الگوی پیشنهادی از طریق حذف مسیر غیر معنی‌دار بود. بنابراین مسیر غیرمعنی‌دار (توافق‌پذیری به تاب‌آوری) حذف شد (الگوی اصلاح‌شده اول) و تحلیل دیگری روی داده‌ها صورت گرفت. در نهایت بر اساس شاخص اصلاحی AMOS خطاهای متغیرهای تاب‌آوری و شادکامی متصل شدند (الگوی نهایی). نتایج مربوط به ضرایب مسیر و معنی‌داری آن‌ها در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲. ضرایب مسیر در الگوی پیشنهادی

الگوی پیشنهادی		مسیرها	
سطح معنی داری	$\beta$		
$P < 0/01$	-0/14	تاب آوری	روان رنجوری ←
$P > 0/05$	0/07*	تاب آوری	توافق پذیری ←
$P < 0/01$	0/21	تاب آوری	وظیفه شناسی ←
$P < 0/01$	0/13	تاب آوری	گشودگی به تجربه ←
$P < 0/01$	0/17	تاب آوری	برون گرایی ←
$P < 0/01$	0/65	شادکامی	تاب آوری ←

مسیری که با ستاره مشخص شده است، به دلیل غیرمعنی دار بودن از الگوی نهایی حذف شد.

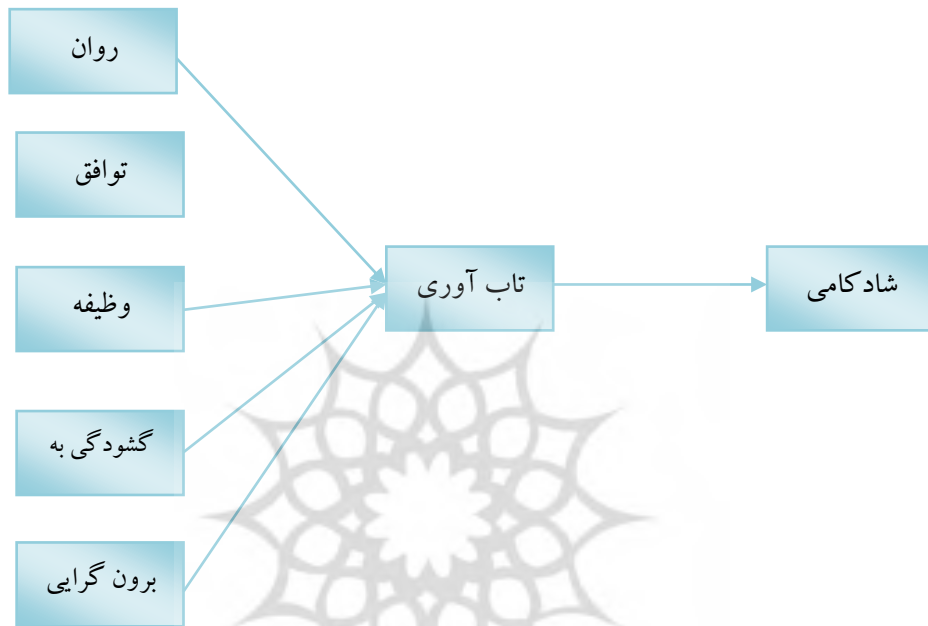
همان گونه که در جدول ۲ مشاهده می شود ضریب مسیر توافق پذیری به تاب آوری معنی دار نیست. بر این اساس این مسیر از الگوی نهایی حذف شده است. در جدول ۳ برازش الگوی پیشنهادی، الگوی اصلاح شده اول و الگوی نهایی با داده ها بر اساس شاخص های برازندگی آورده شده است.

جدول ۳. برازش الگوی پیشنهادی، الگوی اصلاح شده اول و الگوی نهایی با داده ها بر اساس

شاخص های برازندگی

RMSEA	NFI	CFI	TLI	IFI	AGFI	GFI	$\chi^2/df$	df	$\chi^2$	شاخص برازندگی
0/13	0/93	0/94	0/76	0/94	0/83	0/97	6/94	5	34/74	الگوی پیشنهادی
0/11	0/93	0/94	0/79	0/94	0/85	0/97	6/06	6	36/38	الگوی اصلاح شده اول
0/07	0/97	0/98	0/92	0/98	0/92	0/98	2/77	5	13/85	الگوی نهایی

همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، الگوی پیشنهادی اول از برآزش نسبتاً خوبی با داده‌ها برخوردار بود. این برآزش با حذف مسیر غیرمعنی‌دار (توافق‌پذیری به تاب‌آوری) بهبود یافت و مطلوب‌ترین برآزش را می‌توان در الگوی نهایی ملاحظه نمود.



شکل ۲. الگوی نهایی پژوهش

نتایج حاصل از بررسی معنی‌داری مسیر واسطه‌ای پنج عامل بزرگ شخصیتی (روان‌رنجوری، توافق‌پذیری، وظیفه‌شناسی، گشودگی به تجربه و برون‌گرایی) به شادکامی از طریق تاب‌آوری در جدول ۴ نشان داده شده است. هم‌چنین حد بالا و حد پایین فاصله اطمینان آورده شده است. سطح اطمینان برای این فاصله اطمینان ۹۵ و تعداد نمونه‌گیری مجدد بوت‌استروپ ۲۰۰۰ است.

جدول ۴. اثرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرها

متغیر پیش‌بین	متغیر میانجی	اثر غیرمستقیم		متغیر معنی‌داری
		حد پایین	حد بالا	
روان‌رنجوری	تاب‌آوری	-۰/۳۷	-۰/۱۰	$P < ۰/۰۱$
	شادکامی			

NS	شادکامی	۰/۳۵	-۰/۰۴	تاب آوری	توافق پذیری
P<۰/۰۱	شادکامی	۰/۴۶	۰/۱۲	تاب آوری	وظیفه شناسی
P<۰/۰۵	شادکامی	۰/۴۵	۰/۰۸	تاب آوری	گشودگی به تجربه
P<۰/۰۱	شادکامی	۰/۷۶	۰/۳۱	تاب آوری	برون گرایی

با توجه به این که در مسیر توافق پذیری به شادکامی صفر درون فاصله اطمینان قرار می گیرد، این رابطه واسطه ای غیر معنی دار است. به علاوه در سایر مسیرها صفر بیرون از حد فاصله اطمینان قرار می گیرد، این روابط واسطه ای معنی دار هستند.

### بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش واسطه ای تاب آوری در رابطه بین ویژگی های شخصیتی و شادکامی بود. در این بخش به تبیین یافته های پژوهش پرداخته شده است. پژوهش حاضر نشان داد که تاب آوری رابطه علی مستقیم و معنی داری با شادکامی دارد در تبیین این یافته می توان گفت تاب آورها، مهارت ها و نگرش های خاصی دارند از جمله سخت کوشی و کنترل. سخت کوشی به افراد کمک می کند تا در رویارویی با تغییرات تنش زا، دشواری ها را به فرصت هایی پرمفعت تبدیل کنند. شیوه های سازگاری فرد و ویژگی های خانوادگی، او را یاری می کنند فشارها و شرایط نامساعد زندگی را تحت تسلط خود درآورد و در نتیجه در مواجهه با فشارها و تنش های زندگی آشفته و پریشان نگردد. به علاوه مقصود از کنترل، آن است که فرد به توانایی های خود برای اثرگذاری بر نتایج رویدادها ایمان داشته باشد که این خود موجب احساس کارآمدی و به دنبال آن شادکامی می گردد (سوری، حجازی و سوری نژاد، ۱۳۹۳). یکی دیگر از ویژگی های مهم افراد تاب آور قدرت بینش خوب آن ها نسبت به آینده است. به نظر می رسد تاب آوری باعث عوامل محافظتی می شود که هم از جنبه روانی و هم از جنبه اجتماعی باعث خوش بینی افراد نسبت به وقایع می شود و در نتیجه حالت تسلط بر محیط افزایش می یابد و به بهبود عملکرد فرد و بهداشت روانی و شادکامی او در آینده می انجامد.

هدف دیگر پژوهش حاضر بررسی ارتباط ویژگی های شخصیتی با تاب آوری بود. نتایج بیانگر آن است که چهار عامل از پنج عامل بزرگ شخصیتی شامل روان رنجوری،

وظیفه‌شناسی، گشودگی به تجربه و برون‌گرایی رابطه علی مستقیمی با تاب‌آوری دارند ولی توافق‌پذیری رابطه علی مستقیمی با تاب‌آوری نشان نداد. در این میان روان‌رنجوری رابطه علی منفی مستقیمی با تاب‌آوری دارد. در تبیین این یافته می‌توان چنین اظهار داشت که روان‌رنجوری سازه‌ای است که آمادگی هیجانات منفی و مقابله ضعیف در رویارویی با مشکلات و دشواری در کنترل تکانه‌ها دارد (کاستا و مک کری، ۱۹۹۲). اگرچه نمرات بالای روان‌رنجوری ملاک تشخیص مشکلات بالینی نیستند، ولی شواهد موجود نشان می‌دهد که افراد روان‌رنجور در برابر اختلال و پریشانی عاطفی آسیب‌پذیرترند. از آنجایی که افراد با نمره بالا در روان‌رنجوری به دلیل ارزیابی‌های شناختی غلط، به خود فرصت فکرکردن و مرور مسأله را نمی‌دهند و موقعیت را درست درک نمی‌کنند در نتیجه از سبک مقابله‌ای ناکارآمد استفاده می‌کنند. به‌علاوه آسیب‌پذیری به تنش یکی از صفات افراد روان‌رنجور است از این‌رو تعجبی ندارد که تاب‌آوری رابطه‌ای قوی و منفی با روان‌رنجوری نشان دهد و افراد با نمرات بالای روان‌رنجوری در مقیاس تاب‌آوری نمره پایین کسب کنند. به‌طور کلی می‌توان گفت با توجه به این که روان‌رنجورها ویژگی‌هایی از قبیل عاطفه منفی بالا، سبک مقابله هیجان‌مدار و ناتوانی در کنترل تکانه‌ها دارند، منطقی به نظر می‌رسد که توانایی آن‌ها در مقابله با تنش‌ها کم‌تر باشد و به‌عبارتی تاب‌آوری کم‌تری را نشان دهند. با توجه به نتایج حاصل از پژوهش حاضر وظیفه‌شناسی رابطه علی مستقیمی با تاب‌آوری نشان داد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که افراد وظیفه‌شناس به‌علت داشتن ویژگی‌های برجسته‌ای هم‌چون خودکارآمدی بالا، داشتن نظم و برنامه در زندگی، مسئولیت‌پذیری بالا، ویژگی خودنظم‌دهی، دارای ارزیابی شناختی صحیح از توانایی‌های واقعی خود هستند (کاستا و مک کری، ۱۹۹۲)، بنابراین بهتر از پس عوامل تنش‌زا برمی‌آیند. به‌علاوه سبک کار کردن سخت وظیفه‌شناس‌ها و دقت در انجام کارها، در برنامه‌ریزی و حل مسأله شرکت می‌کنند. احتمالاً آن‌ها را به سمت سبک مقابله مسأله‌مدار سوق می‌دهد و به آن‌ها کمک می‌کند از پس عوامل تنش‌زا برآیند و در نتیجه احساس خودکارآمدی را تجربه کنند. در واقع به نظر می‌رسد گرایش کلی پاسخ به مصایب و رویدادهای تنش‌زا با رویکرد حل مسأله فعال، تاب‌آوری را در افراد وظیفه‌شناس بهبود

می‌بخشد. از دیگر یافته‌های پژوهش حاضر رابطه علی مستقیم گشودگی به تجربه با تاب‌آوری است. در تبیین این یافته می‌توان چنین اظهار داشت افرادی که نمره بالایی در این مقیاس کسب می‌کنند میل بالایی به جستجو در موضوعات مختلف و کسب تجارب جدید دارند (کاستا و مک کری، ۱۹۹۲). این افراد در زمینه‌های مختلف اجتماعی کاوش می‌کنند در نتیجه در زمینه‌های مختلفی از جمله مشکلات و معضلات اجتماعی اطلاعات زیادی کسب می‌کنند. آگاهی داشتن از مشکلات احتمالی می‌تواند موجب شود که افراد در صورت مواجهه واقعی با مسائل توان مقابله بیش‌تری داشته‌باشند و در واقع تاب‌آوری بیش‌تری از خود نشان دهند.

یافته‌های مربوط به رابطه علی مستقیم برون‌گرایی با تاب‌آوری نشان داد که بین این دو متغیر رابطه علی مستقیمی وجود دارد. در تبیین یافته حاضر می‌توان چنین استنباط کرد که افراد برون‌گرا به دلیل ویژگی‌هایی از قبیل پر انرژی بودن، سخت‌کوشی، شاد و جراتمند بودن، داشتن سبک‌های عاطفی مثبت، هیجان‌های مثبت، سطوح بالای تعامل و فعالیت‌های اجتماعی و روابط بین‌فردی صمیمانه، رابطه قوی با تاب‌آوری دارند (کاستا و مک کری، ۱۹۹۲). هیجان‌های مثبت منابع روان‌شناختی بسیار مهمی هستند که به فرد کمک می‌کند در مقابل فشار روانی از روش‌های مقابله‌ای مؤثری استفاده کند، لذا این افراد احتمالاً در مقابل حوادث سخت مقاوم‌تر و تاب‌آور تر هستند. به علاوه می‌توان گفت که برون‌گراها عاطفه مثبت بیشتری دارند و هیجان‌های مثبت، تلاش‌های فعالانه را برای رویارویی با تنش افزایش می‌دهد و می‌تواند این اعتقاد که تلاش‌ها موفقیت‌آمیز هستند را ارتقا بخشد. از نظر فردریکسون<sup>۶</sup> (۲۰۰۱) عاطفه مثبت با تاب‌آوری ارتباط دارد، زیرا عاطفه مثبت مجموعه‌های تفکر-عمل را که با وضعیت تنش‌زا در دسترس افراد قرار می‌گیرند، گسترش می‌دهد، در نتیجه داشتن تفکر انعطاف‌پذیرتر و گزینه‌های رفتاری وسیع‌تر به عنوان پیامد عاطفه مثبت، مقابله افراد برون‌گرا را در طول رویارویی با تنش افزایش می‌دهد.

---

6. Fredrickson

هم چنین سطوح بالای برون‌گرایی در رویارویی با مصیبت‌ها سازگارانه است، زیرا افراد برون‌گرا به احتمال بیشتری حمایت دیگران را جست و جو می‌کنند و در این امر موفق هستند. ثابت شده کودکانی که از درگیر شدن در تعاملات اجتماعی لذت می‌برند، بیشتر قادرند مراقبت و توجه دیگران را جلب کنند. عاملی که می‌تواند در سازگاری با موقعیت‌های تنش‌زا کمک‌کننده باشد؛ در مقابل کودکانی که تحریک‌پذیر و کج خلق هستند، به راحتی با تغییرات محیطی آشفته می‌شوند و حواس آنان به راحتی پرت می‌شود، کمتر قادرند با مصیبت و سختی مقابله کنند و به احتمال بیشتری خشم و طرد والدین را جلب یا استنباط می‌کنند، به خصوص اگر والدین هم آشفته باشند (دیاتر-دیکارد، آیوی و اسمیت، ۲۰۰۵). به طور کلی می‌توان گفت ارتباط قوی بین برون‌گرایی و تاب‌آوری به وجود عاطفه مثبت در برون‌گراها، توانایی ارتباطات نزدیک بین فردی و سطوح بالای فعالیت‌ها و تعاملات اجتماعی مربوط می‌شود.

اما توافق‌پذیری رابطه علی معناداری با تاب‌آوری نشان نداد. در تبیین این یافته می‌توان گفت افرادی که در این مقیاس نمره بالایی کسب می‌کنند افرادی عاطفی هستند و به هیجان‌ات و عواطف خود و دیگران اهمیت زیادی می‌دهند (کاستا و مک کری، ۱۹۹۲) از این نظر در صورت مواجهه با مشکلات احتمالاً از سبک مقابله هیجان‌مدار استفاده می‌کنند (کمپبل - سیلیس و همکاران، ۲۰۰۶). این سبک مقابله می‌تواند موجب شود که افراد در مقابل مشکلاتشان دچار آشفتگی و پریشانی گردند و در واقع تاب‌آوری کم‌تری داشته باشند.

هدف دیگر پژوهش حاضر، بررسی اثر غیرمستقیم ویژگی‌های شخصیتی بر شادکامی از طریق تاب‌آوری بود. نتایج بیانگر آن است که چهار عامل از پنج عامل بزرگ شخصیت (روان‌رنجوری، وظیفه‌شناسی، گشودگی به تجربه و برون‌گرایی) پیش‌بینی‌کننده غیرمستقیم شادکامی هستند. در این میان روان‌رنجوری ارتباط منفی غیرمستقیم با شادکامی دارد؛ به این معنی که روان‌رنجوری با کاهش تاب‌آوری در افراد منجر به کاهش شادکامی می‌گردد. در تبیین این یافته می‌توان بیان داشت که روان‌رنجورها به علت استفاده از



راهبردهای حل مسأله هیجان‌مدار (واتسون<sup>۷</sup> و هیوبارد، ۱۹۹۶) و ناتوانی در کنترل رفتارهای تکانشی در هنگام مواجه شدن با مسائل و مشکلات زندگی نمی‌توانند به خوبی آن را حل نمایند و در برابر مشکلات زندگی دچار تنش و آشفتگی می‌گردند و تاب‌آوری کمی از خود نشان می‌دهند. همین امر منجر به افزایش اضطراب و ناراحتی و کاهش شادکامی در این افراد می‌گردد. هم‌چنین نتایج نشان دادند که وظیفه‌شناسی رابطه غیرمستقیم معنی‌داری از طریق تاب‌آوری با شادکامی دارد. در تبیین این یافته شاید بتوان گفت که وظیفه‌شناس‌ها در انجام کارها دقت، نظم و برنامه‌ریزی زیادی دارند. بنابراین احتمالاً از سبک مقابله مسأله‌مدار (واتسون و هیوبارد، ۱۹۹۶) استفاده می‌کنند در نتیجه در برابر مشکلات، تاب‌آوری بیشتری از خود نشان می‌دهند و می‌توانند از مشکلات با آرامش بیشتری عبور کنند، این موضوع احساس خودکارآمدی و کنترل را در آن‌ها ایجاد می‌کند که منجر به شادکامی در افراد می‌گردد. از دیگر یافته‌های پژوهش حاضر رابطه علی غیرمستقیم گشودگی به تجربه با شادکامی از طریق تاب‌آوری بود. همان‌طور که اشاره شد، افرادی که گشودگی به تجربه بالایی دارند در زمینه‌های مختلف از جمله در زمینه مسائل و مشکلات روزمره اطلاعات زیادی کسب می‌کنند (کاستا و مک کری، ۱۹۹۲). این آگاهی می‌تواند زمینه را برای مواجهه بهتر با مشکلات و تاب‌آوری بالاتر فراهم کند. از آنجایی که افراد تاب‌آور می‌توانند بهتر با مشکلاتشان مواجه شوند، بنابراین شادکامی بیشتری را هم تجربه خواهند کرد. هم‌چنین یافته‌ها حاکی از آن است که برون‌گرایی به‌طور غیرمستقیم از طریق تاب‌آوری با شادکامی رابطه دارد. در تبیین این یافته می‌توان چنین بیان نمود که برون‌گراها دارای صفاتی مانند سخت‌کوشی، ارتباطات صمیمی و فعالیت‌های اجتماعی زیاد هستند که موجب می‌شود در مقابله با مشکلات از روش‌های مقابله بهتر و حمایت‌های اجتماعی بیشتر استفاده کنند. بنابراین در مقابل مشکلات پریشان و آشفتگی نمی‌گردند و به احتمال بیشتری می‌توانند شادکامی را تجربه نمایند. به علاوه، برون‌گراها، عاطفه مثبت بیشتری دارند و احساسات و هیجانات مثبت‌تری را تجربه می‌کنند؛ آن‌ها در مواجهه با مشکلات تلاش فعالانه‌تری را برای رویایی با تنش‌ها و فشارها

انجام می‌دهند. به همین دلیل می‌توانند در مقابل مشکلات قوی‌تر باشند و آرامش خود را از دست ندهند و در نتیجه شادکامی بیش‌تری را تجربه کنند.

در مجموع پژوهش حاضر نشان می‌دهد که تاب‌آوری می‌تواند به‌عنوان میانجی ارتباط بین ویژگی‌های شخصیتی و شادکامی عمل کند و با افزایش تاب‌آوری، شادکامی بیش‌تری تجربه شود. از آن‌جایی که تاب‌آوری یک متغیر قابل آموزش و قابل تغییر است، می‌توان با افزایش تاب‌آوری در افراد شادکامی آن‌ها را افزایش داد. با توجه به اهمیت موضوع شادکامی و اثرات آن در پیشرفت و تعالی فردی و اجتماعی، لازم است در رسانه‌های آموزشی، اجتماعی و ارتباطی به اصول شادکامی و پیشایندهای مؤثر بر آن پرداخته شود و به‌عنوان یک حرکت ملی به آن نگرسته شود تا عموم مردم، به خصوص جوانان، تغییرات لازم را در خود به وجود آورند و جامعه نشاط مطلوب را به دست آورد.

### منابع

- آنش‌روز، ب؛ پاکدامن، ش و عسگری، ع. (۱۳۸۷). ارتباط بین پنج رگه شخصیتی و پیشرفت تحصیلی. *فصلنامه روان‌شناسی ایرانی*، ۱۶: ۳۶۷-۳۷۶.
- آیزنک، مایکل. (۱۳۷۵). *روان‌شناسی شادی*، ترجمه‌ی مریم فیروزبخت (۱۳۷۵). تهران: انتشارات بدر.
- حق‌شناس، ح. (۱۳۷۸). هنجاریابی آزمون شخصیتی NEO-PI، فرم تجدید نظر شده. *مجله اندیشه و رفتار*، بهار ۱۳۷۸، شماره ۴: ۳۸-۴۶.
- خوش‌کنش، ابوالقاسم. (۱۳۸۶). بررسی روابط ساده و چندگانه پیشایندهای شخصیتی - شناختی و مذهبی با احساس شادکامی و ارتباط این متغیر با سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- سوری، حسین؛ حجازی، الهه و سوری‌نژاد، محسن. (۱۳۹۳). رابطه تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی: نقش واسطه‌ای خوش‌بینی. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، سال پانزدهم، شماره ۱: ۵-۱۵.

شاگری‌نیا، ایرج و محمدپور، مهری. (۱۳۸۹). رابطه تنش شغلی و تاب‌آوری با فرسودگی شغلی در پرستاران زن. *فصلنامه علمی-پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه*، سال چهاردهم، شماره ۲: ۱۶۹-۱۶۱.

علی‌پور، احمد و نوربالا، علی. (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران. *مجله اندیشه و رفتار*، سال پنجم، شماره ۱ و ۲.

کیامهر، جواد. (۱۳۸۱). هنجاریابی فرم کوتاه پرسشنامه پنج عاملی (NEO.F.F.I) و بررسی ساختار عاملی و تحلیل تأییدی آن در بین دانشجویان دانشکده علوم انسانی دانشگاه تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.

گروسی‌فرشی، م. (۱۳۸۰). رویکردهای نوین در ارزیابی شخصیت. کاربرد تحلیل عاملی در مطالعات شخصیت. تبریز، نشر جامعه پژوه (نشر دانیال).

محمدی، مسعود. (۱۳۸۴). بررسی عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد در معرض خطر سوء مصرف مواد. پایان‌نامه دکتری، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

Argyle, M. (2001). *The Psychology of happiness*. London: Routledge

Argyle, M. & Lu, L. (1990). Happiness and social skills. *Personality and Individual Differences*, 11, 1255° 1261

Aziz, R. Mustafa, S. Samah, N. & Yusof, R. (2014). Personality and happiness among academicians in Malaysia. *Social and Behavioral Sciences*, 116, 4209 ° 4212.

Bentler, P. M. & chou, C. (1987). Practical issues in structural modeling. *Sociological Methods and Research*, 16, 78- 117.

Boehm, J. K. & Lyubomirsky, S. (2008). The promise of sustainable happiness. In S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology (2nded.)*. Oxford: Oxford University Press.

Campbell- sills, L. Cohen, Sh. L. & Stein, M. B. (2006). Relationship or resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behavior Research and Therapy*, 44, 585-599.

Conner, K. M. & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Conner-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.

- Costa, P. & McCrae, R. (1992), Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO\_FFI) Professional Manual. Odessa. FL: Psychological Assessment Resource.
- Deater-Deckard, K. Ivy, L. Smith, J. (2005). *Resilience in Gene-Environment Transactions*. In Goldstein. S. & Brooks. R.B, *Handbook of Resilience in Children*, (pp.49-64), New York: Contemporary Books.
- Diener, R. B. & Dean, B. (2007). *Positive psychology coaching. Putting the science of Happiness to work for your clients*. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.
- Francis, L. J. & Robbins, M. (2003), Christianity and dogmatism among undergraduate students, *Journal of Beliefs and Values*, 24, p.89-95.
- Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden- and° build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56,218- 226.
- Garnezy, N. & Masten, A. (1991). The protective role of competence indicators in children at risk. In E. M. Cummings, A. L. Green, & K. H. Karraki (Eds.), *Life spandevelopmental psychology: Perspectives on stress and coping* (pp. 151-174). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Lamond, A. L. Depp, C. A. Allison, M. Langer, R. Reichstadt, J. Moore, D.J. Goldshan, Sh. Ganiats, T.G. & Jeste, D.V. (2009). Measurement and predictors of resilience among community- dwelling older women. *Journal of Psychiatric Research*, 43, 148- 154.
- Lu, W. Wang, Z. Liu, Y. & Zhang, H. (2014). Resilience as a mediator between extraversion, neuroticism and happiness, PA and NA. *Personality and Individual Differences*. 63, 128° 133.
- Luthar, S. S. Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.
- Lyubomirsky, S. King, L. A. & Diener, E. (2004). Is happiness a strength?: An examination of the benefits and costs of frequent positive affect. Manuscript submitted for publication.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary majic: Resilience processes in development. *American Psychology*, 56, 227-238.
- McAllister, M. & McKinnon, J. (2009). The importance of teaching and learning resilience in the health disciplines: A critical review of the literature. *Nurse Education Today*, 29, 371- 379.
- McCrae, R. R. & Costa, P.T. (2004). A contemplated revision of NEO Five-Factor Inventory. *Personality and Individual Differences*, 36, 587-596 .
- Mohammadi, M. (2006). A study of effective factors in the resiliency of high risk individuals. PhD dissertation. The University of Rehabilitationand Welfare Sciences.

- Myers, J. E. Sweeney, T. J. & Witmer, M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: a holistic model for treatment planning. *Journal of counseling & Development*, 78, 251-267.
- Oerlemans, W.G. M. & Bakker, A. B. (2014). Why extravert are happier: A day reconstruction study. *Journal of Research in Personality*, 50 (2014) 11° 22.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21, 119-144.
- Sin, N. L. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487.
- Watson, D. & Hubbard, B. (1996). Adaptational style and dispositional structure: coping in the context of the five ° factor° model. *Journal of personality*, 64, 735- 744.
- Waugh, Ch. E. Fredrickson, B. L. & Taylor, S.F. (2008). Adapting to lifes slings and arrows: Individual differences in resilience when recovering from an anticipated threat. *Journal of Research in Personalsity*, 42, 1031- 1046.
- Yu, X. & Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Social Behavior and Personality* 35 (1), 19° 30.
- Pelechano, V. Gonzalez-Leandro, P, Garcia, L. & Moran, C. (2012). Is it possible to be too happy? Happiness, personality, and psychopathology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. (2013) 13, 18 24.
- Pishva, N. Ghalehban, M. Moradi, A. & Hoseini, L. (2011). Personality and happiness. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 429 ° 432.
- 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.
- Argyle, M. Martin, M. & Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. *Stress and Emotion*, 15, 173-187.
- Kumpfer, K. L. (1999). *Factor and processes contributing to resilience: The resilience framework*. In: M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development* (pp. 179-224). New York: Kluwer Academic Publishers.