

تبیین بهزیستی روانشناختی براساس مولفه‌های روانشناسی مثبت Explanation of Psychological Well-Being Based on Positive Psychology Components

دکتر مجید صدوقی

Dr Majid Sadooghi
Assistant Professor of Psychology,
Kashan University

استادیار روانشناسی، دانشگاه کاشان

Fatemeh Mirzaei AliAbadi *
Master of Educational Psychology,
Kashan University
fatimirzaee@gmail.com

فاطمه میرزایی علی آبادی (نویسنده مسئول)

کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه کاشان

Abstract

The present research aimed to investigate factors associated with psychological well-being. In doing so, 320 students (106 males and 214 females) were selected through cluster random sampling based on Morgan Table from the second-period high school students in Aran & Bidgol, Kashan. The respondents filled out several questionnaires including Ryff Psychological Well-Being (2001), Sherer Self-Efficacy (1982), Shire and Carver Optimism (1994), Connor and Davidson Resilience (2003), Scheier Life Engagement (2006), Diener Psychological Flourishing (2008), and Pamela Hinds adolescents Hopefulness (1985). The data were analyzed through stepwise regression. The results indicated that there is a statistically significant and positive correlation between psychological flourishing, hopefulness, life Engagement, resilience, optimism,

چکیده

هدف از پژوهش حاضر شناسایی عوامل مرتبط با بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان است. بدین منظور از بین دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان آران و بیدگل در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ با استفاده از روش نمونه‌گیری چند مرحله‌ای طبقه‌ای متناسب با جنسیت، براساس جدول مورگان تعداد ۳۲۰ دانش‌آموز (۱۰۶ پسر و ۲۱۴ دختر) انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های بهزیستی روانشناختی ریف (۲۰۰۱)، خودکارآمدی شرر (۱۹۸۲)، خوش بینی شیری و کارور (۱۹۹۴)، تاب‌آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳)، هدفمندی در زندگی اسپچیر و همکارانش (۲۰۰۶)، شکوفایی روانشناختی داینر و همکارش (۲۰۰۸)، امیدواری نوجوانان پاملا هیندلز (۱۹۸۵) پاسخ دادند. داده‌ها با روش رگرسیون گام به گام مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که مولفه‌های خودکارآمدی، خوش بینی، امید، هدفمندی در زندگی،

self-efficacy, in one hand, and psychological well-being, hopefulness, self-efficacy, and life engagement, in the other hand. In addition, it was found that flourishing can predict psychological well-being directly.

Keywords: psychological well-being, psychological flourishing, hopefulness, life engagement, resilience, optimism, self-efficacy

تاب‌آوری و شکوفایی روانشناختی با بهزیستی روانشناختی رابطه مثبت معناداری دارند و مولفه‌های امید، خودکارآمدی، هدفمندی در زندگی و شکوفایی به طور مستقیم می‌توانند بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان را پیش‌بینی کنند.

واژگان کلیدی: بهزیستی روانشناختی، شکوفایی روانشناختی، امید، هدفمندی در زندگی، تاب‌آوری، خوش‌بینی، خودکارآمدی

مقدمه

سلامت روانی از مهم‌ترین مفاهیم مورد توجه روانشناسان است. از ویژگی‌های روانشناختی مهمی که افراد سالم باید از آن بهره‌مند باشند، احساس بهزیستی است. روانشناسی مثبت‌نگر، سلامت روانی را معادل کارکرد مثبت روانشناختی مطرح و آن را در قالب بهزیستی روانشناختی بیان می‌کند. در نتیجه، بهزیستی روانشناختی به معنای کارکرد و عملکرد روانشناختی بهینه است.

ریف^۱، بهزیستی روانشناختی را چیزی فراتر از شادمانی و رضایت عنوان کرد که دارای شش بعد پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد شخصی است (ریف و سینگر^۲، ۲۰۰۶). او بهزیستی روانشناختی را تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی‌های بالقوه واقعی فرد می‌داند. در این دیدگاه، بهزیستی به معنای تلاش برای تعالی و ارتقا است؛ که در تحقق استعدادها و توانایی‌های فرد متجلی می‌شود (وازکوویز^۳ و همکاران، ۲۰۰۹؛ معین زاده و کومار، ۲۰۱۰؛ دی^۴ و همکاران، ۲۰۱۰؛ به نقل از نجد و همکاران، ۱۳۹۲). بیسون^۵

۱..Ryff

۲..Singer

۳. Vázquez

۴..Day

(۲۰۰۸) معتقد است بهزیستی روانشناختی، مفهوم وسیعی است که به شرایط زندگی خوب یا رضایت بخش مربوط می‌شود؛ حالتی که با سلامتی، شادی و موفقیت مشخص می‌شود. این موضوع به عملکرد نوجوانان در سطح بالایی از سازگاری عاطفی و رفتاری باز می‌گردد. بهزیستی، اشاره به حسی از سلامتی دارد که شامل ارزش‌های شناختی افراد از زندگی می‌شود. آنها، شرایط خود را که به انتظارات، ارزش‌ها و تجارب قبلی شان وابسته است، ارزش گذاری می‌کنند (دینر، اویشی و لوکاس^۶، ۲۰۰۳). یکی از ابعاد بهزیستی از دیدگاه ریف رشد شخصی است که به صورت توانایی مداوم برای رشد و توسعه نیروهای بالقوه فردی و رشد کلی و یکپارچه به عنوان یک فرد تعریف می‌شود. دیدگاه‌های سلامت روان ادعا می‌کنند که شکوفایی حالتی از سلامت روان بهینه است که متفاوت از نبود بیماری روانی است. با این تعریف افراد خودشکوفای علاوه بر اینکه احساس خوبی دارند خوب هم عمل می‌کنند، آنها به طور مرتب هیجان‌های مثبتی را تجربه می‌کنند، در زندگی روزانه خود برجسته هستند و به طور سازنده با محیط اطراف خود مشارکت می‌کنند (کیز^۷، ۲۰۰۷؛ به نقل از هژبریان، ۱۳۹۳). اخیراً دیدگاه‌های روانشناختی در مورد شکوفایی عموماً از نظریه‌های شادکامی یا احساس رضایت از زندگی به مدل‌های بهزیستی یا شکوفایی کلی تغییر یافته‌اند (دسی و رایان^۸، ۲۰۰۸؛ سلیگمن^۹، ۲۰۱۱). این دیدگاهها در مدلی جامع از عملکرد بهینه فرد، هم بر نیاز روانشناختی رضایت و هم سلامت روانی تاکید کرده‌اند (سلیگمن، ۲۰۱۱؛ ویترسو^{۱۰}، ۲۰۰۹). در مطالعات مقطعی، طولی و آزمایشی نیز نشان داده شده است که سطوح بالای شکوفایی با دامنه‌ای از نتایج مثبت شامل سطح بالای

5 . Basson

Lucas & Diener, Oishi .⁶

Keyes.⁷

Ryan & Deci..⁸

Seligman.⁹

Vittersø..¹⁰

بهزیستی هیجانی، روانی و اجتماعی، سرزندگی، خود تعیین‌گری و رشد شخصی مداوم، روابط نزدیک و معنادار و هدفمند، رابطه دارد (تان^{۱۱}، ۲۰۰۶).

همچنین یافته‌های پژوهشی متعددی نشان داده‌اند که وجود معنا در زندگی عنصری اساسی در بهزیستی روانی عاطفی است و به طور نظامدار با ابعاد گوناگون شخصیت، سلامت ذهنی و جسمی، سازگاری و انطباق با استرس‌ها، مذهب و فعالیت‌های مذهبی و اختلالات رفتاری ارتباط دارد (اسکنل و بکر^{۱۲}، ۲۰۰۶؛ به نقل از نصیری و جوکار، ۱۳۸۷). پژوهشگران متعددی نشان داده‌اند که معنای زندگی یا جستجو برای معنای زندگی با سلامت روانی، رضایت از زندگی، بهزیستی ذهنی و امید در نمونه‌های مختلف اعم از جوان، بزرگسال و سالمند رابطه معناداری دارد. به این معنا که با افزایش معناداری در زندگی شاهد افزایش سلامت روانی و امید و همچنین، کاهش نشانه‌های مرضی و اختلال‌های روانی هستیم (ماسکار و روزن^{۱۳}، ۲۰۰۵).

افرادی که اهداف معناداری در زندگی دارند و درگیر در فعالیت‌های ایجاد معنا هستند، هماهنگی بیشتری را تجربه می‌کنند. هرچه افراد، بیشتر در این فعالیت‌ها یا دستیابی به اهداف درگیر باشند، انتظارات مثبت بیشتری خواهند داشت و خوش‌بین‌تر هستند. در نهایت و شاید مهم‌تر از همه، اینکه هرچه افراد انتظارات مثبت بیشتری داشته باشند از بهزیستی بیشتری برخوردار خواهند بود. به نظر می‌رسد که انتظارات مثبت یا خوش‌بینی نقش واسطه‌ای میان اهداف معنادار و پیامدهای مرتبط با آن را ایفا می‌کند (هو، چونگ و چونگ^۱، ۲۰۱۰؛ به نقل از لواسانی و همکاران، ۱۳۹۲). گزارش مطالعات بریست^۱ و همکاران (۲۰۰۲)، کارور^۲ و همکاران (۲۰۰۵)، پترسون^۳ و همکاران

11..Tan

12.. Scanners & Becker

13. Mascaro & Rosen

1. Ho, Cheung & Cheung

2. Bryst

3. Carver

4. Peterson

(۲۰۰۰)، دی و مالتبی^۵ (۲۰۰۳) و کارور و شایلر^۶ (۲۰۰۴) نشان داده است که خوشبینی با سطوح بالاتر بهزیستی ارتباط داشته بوده و منجر به بهزیستی روانشناختی می‌شود. از آنجا که خوش‌بینی تمایل به اتخاذ امیدوارانه‌ترین دیدگاه و مستلزم ارزیابی و پیش‌بینی مثبت شخص در مورد نتایج و پیامدهای وقایع زندگی است، بنابراین، احساس محبت و رضایت از زندگی در ابعاد مختلف را ایجاد می‌کند که همانا بهزیستی روانشناختی را به دنبال دارد (افضلی و همکاران، ۱۳۹۳). در تحقیق فوتیادو^۷ و همکاران (۲۰۰۸) خوش‌بینی، ارتباط معناداری با رضایت از زندگی، ادراک سلامت ذهنی، اضطراب و افسردگی داشت و همچنین در پژوهش کروک^۸ (۲۰۱۵) نقش واسطه‌ای خوش‌بینی بین حس انسجام، بهزیستی ذهنی و روانی در میان اواخر دوره نوجوانی دیده شده است.

کاپرارا^۹ و همکاران (۲۰۰۶) معتقدند، باورهای خودکارآمدی نوجوانان در مورد مدیریت هیجانهای منفی و مثبت و رابطه میان فردی سبب ایجاد انتظارات مثبت در مورد آینده، حفظ خودپنداره بالا و ادراک احساس رضایت از زندگی و تجربه هیجانهای مثبت‌تر می‌شود. تحقیقات استادینگر، دورنر و میکلر^{۱۰} (۲۰۰۵) و کاپرارا و استکا^{۱۱} (۲۰۰۵) نیز نشان داد که احساس کنترل داشتن بر وقایع و خودکارآمدی بالا، موجب بالا رفتن سطح بهزیستی روانی و رضایت از زندگی می‌شود. همچنین تحقیقات تلف و ارگون^{۱۲} (۲۰۱۳) نشان داد خودکارآمدی پیش‌بینی‌کننده بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان دبیرستانی است.

5. Multbi

6. Shayler

7. Fotiadou

8. Krok

9. Caprara

10. Staudinger, Dörner & Mickler

11. Steca

12. Telef & Ergün

از سوی دیگر، ولز^{۱۳} (۲۰۰۵) پی برده است که ۲۷ درصد واریانس افسردگی توسط امید پایین، تبیین می‌شود و آموزش امید، منجر به کاهش افسردگی در افراد شده و باعث می‌شود آنها از زندگی خود رضایت بیشتری داشته باشند. جورج^{۱۴} (۲۰۱۰) در پژوهشی تحت عنوان احساس ذهنی بهزیستی در اواخر عمر، نشان داد که رضایت از زندگی می‌تواند سبب افزایش شادی و امید در سال‌های آخر عمر شود. در تحقیق حسنین^{۱۵} و همکاران (۲۰۱۴) سهم ویژه واریانس مرکب از خوش بینی، امید و شادی در بهزیستی روانشناختی بزرگسالان مردان و زنان به دست آمد. رابطه امید و بهزیستی ذهنی در تحقیق دمیرلی^{۱۶} و همکارانش (۲۰۱۴) نشان داده شده است. همچنین، در تحقیق یالسین و ملکوک^۱ (۲۰۱۴) امید نقش واسطه‌ای کامل بین معنا در زندگی و بهزیستی ذهنی دارد.

یکی دیگر از سازه‌های روانشناختی که احتمال می‌رود بهزیستی روانشناختی افراد را پیش بینی کند، تاب‌آوری می‌باشد. ماستن^۲ (۲۰۰۱) تاب‌آوری افراد را عامل توانمندی آنان در راستای تغییر پیامدهای پیشامدهای ناگوار در جهت مثبت و کمک به حفظ بهزیستی جسمی و روانی خود می‌داند. ریو^۳ (۲۰۱۴) نشان داد که تاب‌آوری، با هیجانات مثبت، همبستگی مثبت و با هیجانات منفی همانند خشم و غمگینی، همبستگی منفی دارد. همچنین پژوهش کار^۴ (۲۰۰۴) نشان داد که سطوح بالای تاب‌آوری به فرد کمک می‌کند تا از عواطف و هیجان‌های مثبت به منظور پشت سر نهادن تجربه‌های نامطلوب و بازگشت به وضعیت مطلوب استفاده کند. نتایج تحقیقات مختلف نشان داده است که تاب‌آوری باعث افزایش سلامت روان می‌شود

13. Wells

14. George

15. Hasnain

16. Demirli

1. Yalc, yn & Malkoc

2. Masten

3. Reeve

4. Carr

(بیسلی^۵ و همکاران، ۲۰۰۳؛ لازاروس^۶، ۲۰۰۴؛ انزیلیچت^۷ و همکاران، ۲۰۰۶). توگارد و فردریکسون^۸ (۲۰۰۴) و فریبرگ^۹ و همکاران (۲۰۰۶) در پژوهشهای جداگانه نشان دادند که افراد دارای تاب‌آوری بالا، در شرایط استرس‌زا و موقعیت‌های ناگوار، سلامت روانشناختی خود را حفظ می‌نمایند و دارای سازگاری روانشناختی هستند. سامانی و همکاران (۱۳۸۶) نشان دادند که بین تاب‌آوری و رضایت از زندگی ارتباط مستقیم و معناداری وجود دارد. بشارت و همکاران (۱۳۸۷) در پژوهشی نشان دادند که تاب‌آوری با بهزیستی روانشناختی همبستگی مثبت و با درماندگی روانشناختی همبستگی منفی و معنادار دارد. در توجیه این یافته‌ها می‌توان گفت با ارتقاء تاب‌آوری، فرد می‌تواند در برابر عوامل استرس‌زا و همچنین عواملی که سبب به وجود آمدن بسیاری از مشکلات روانشناختی می‌شود، از خود مقاومت نشان داده و بر آن‌ها غلبه کند و تاب‌آوری با تعدیل و کم رنگ‌تر کردن عواملی چون استرس و افسردگی، بهزیستی روانی افراد را تضمین می‌کند.

بنابراین، می‌توان گفت از آنجایی که خودکارآمدی، تاب‌آوری، شکوفایی روانشناختی، هدفمندی درزندگی، خوشبینی و امیدواری بر سلامت روان تاثیر می‌گذارند و بهزیستی روانشناختی، جنبه مثبت سلامت روان به شمار می‌رود؛ بنابراین، شناخت عواملی که با بهزیستی روانشناختی رابطه دارند، می‌تواند به درک بهتر این حوزه کمک کند. تاکنون پژوهش‌چندانی در مورد رابطه عوامل روانشناسی مثبت با بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان انجام نشده است. بدین ترتیب، انجام چنین پژوهشی ضروری است. از این رو، پژوهش حاضر درصدد آن است تا رابطه مولفه‌های روانشناسی مثبت شامل خودکارآمدی، خوش بینی، امید، تاب‌آوری، شکوفایی روانشناختی و هدفمندی در زندگی با بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان را بررسی

5. Beasley

6. Lazarus

7. Inzlicht

8. Tugade & Fredrickson

9. Friberg

نماید و تلاش دارد تا مشخص نماید که سهم اختصاصی هر یک از مولفه‌های روانشناسی مثبت در پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان چقدر است؟

روش

این تحقیق از نوع توصیفی، با طرح همبستگی و از نظر هدف، کاربردی است. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان آران و بیدگل در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ بود که از بین ۱۵ دبیرستان دوره دوم مشتمل بر ۱۸۳۵ دانش‌آموز، براساس جدول مورگان تعداد ۳۲۰ دانش‌آموز با روش نمونه‌گیری چند مرحله‌ای طبقه‌ای متناسب با جنسیت انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان شامل ۱۰۶ دانش‌آموز پسر (۳۳٪) و ۲۱۴ دانش‌آموز دختر (۶۷٪) بودند که ۲۸ درصد از آنان در رشته علوم انسانی و ۳۳ درصد در رشته تجربی، ۱۱ درصد در رشته ریاضی، ۱۷ درصد در شاخه‌های کار و دانش و ۹ درصد در شاخه‌های فنی مشغول به تحصیل بودند که به پرسشنامه‌های بهزیستی روانشناختی ریف (۲۰۰۱)، خودکارآمدی شرر (۱۹۸۲)، خوش‌بینی شیبر و کارور (۱۹۹۴)، تاب‌آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳)، هدفمندی در زندگی اسپیر و همکارانش (۲۰۰۶)، شکوفایی روانشناختی داینر و همکارش (۲۰۰۸)، امیدواری نوجوانان پاملا هیندز (۱۹۸۵) پاسخ دادند.

ابزار پژوهش

پرسشنامه بهزیستی روانشناختی. نسخه‌ی کوتاه (۱۸ سوالی) مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف^۱، توسط ریف در سال ۱۹۸۹ طراحی و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدیدنظر قرار گرفته است. این نسخه، مشتمل بر ۶ عامل استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود است. مجموع نمرات این ۶ عامل به عنوان نمره کلی بهزیستی روانشناختی محاسبه می‌شود. این آزمون نوعی ابزار خودسنجی است که در طیف لیکرتی ۶ درجه‌ای از "کاملاً

1. Ryff scale psychological wellbeing (RSPWB)

موافقم " تا " کاملاً مخالفم " پاسخ داده می شود که نمره بالاتر، نشان دهنده بهزیستی روانشناختی بهتر است. همبستگی نسخه کوتاه مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف با مقیاس اصلی از ۰/۷ تا ۰/۸۹ در نوسان بوده است (ریف و سینگر، ۲۰۰۶). در پژوهش حاضر ضریب پایایی فرم ۱۸ سوالی این مقیاس، ۰/۷۵ بدست آمد که نشان می دهد از اعتبار مناسبی برخوردار است.

پرسشنامه خوش بینی. شییر و کارور (۱۹۸۵) برای ارزیابی خوش بینی سرشتی، آزمون جهت گیری زندگی^۲، خودگزارشی خلاصه ای را تدوین کرده و بعدها آن را مورد تجدید نظر قرار دادند (شییر و همکاران، ۱۹۹۴). نوع خوش بینی که توسط LOT ارزیابی می شود، یک صفت شخصیتی است که مشخصه آن انتظارات مطلوب شخصی در آینده است (کار، ۲۰۰۴). آزمون جهت گیری زندگی شامل ۸ ماده است که ۴ ماده آن بیانگر خلق خوش بینانه و ۴ ماده بیانگر خلق بدبینانه بوده و پاسخ دهندگان در یک مقیاس چند درجه ای میزان موافقت یا عدم موافقت خود را با هر یک از جملات اعلام می کنند. در این پژوهش ضریب پایایی مقیاس از طریق آلفای کرانباخ برابر با ۰/۸۰ بدست آمد و نشان می دهد که از اعتبار بالایی برخوردار است.

پرسشنامه هدفمندی در زندگی. پرسشنامه هدفمندی در زندگی^۳ توسط اسپچیر و همکارانش (۲۰۰۶) تدوین و اعتباریابی شده است. این پرسشنامه دارای ۶ سوال، در طیف لیکرت پنج درجه ای از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق بوده و به منظورسنجش میزان هدفمندی در زندگی دانش آموزان استفاده می شود. ضریب پایایی مقیاس هدفمندی در زندگی اسپچیر در پژوهش نادى و سجادیان (۱۳۹۰) ۰/۷۲ بدست آمد. در این پژوهش ضریب پایایی آن از طریق آلفای کرانباخ ۰/۷۹ بدست آمد که نشان دهنده اعتبار مطلوب این آزمون است.

۲..LOT (Life Orientation Test)

۳..Life Engagement Test

پرسشنامه امیدواری نوجوانان. در سال ۱۹۸۵ پاملا هیندز، مقیاس امیدواری نوجوانان^۱ را طراحی کرد که شامل ۲۴ عبارت است و میزان احساسات مثبت نوجوانان نسبت به آینده را هنگام تکمیل پرسشنامه اندازه‌گیری می‌نماید. این مقیاس در ایران ترجمه و پایایی و اعتبار آن را بررسی شده است (رسولی و همکاران، ۱۳۸۹). دو عامل از این مقیاس استخراج شده‌اند. عامل نخست تفکر خوش بینانه نسبت به آینده شامل ۱۵ عبارت و عامل دوم، تفکر بدبینانه نسبت به آینده شامل ۷ عبارت است و سوال ۴ و ۹ که در هیچ یک از این عوامل نیستند از مقیاس حذف شدند (رسولی و همکاران: ۱۳۸۹). همسانی درونی مقیاس امیدواری نوجوانان در مطالعات مختلف بین ۰/۸۶ تا ۰/۹۲ گزارش شده است. در پژوهش حاضر ضریب پایایی آن ۰/۷۴ بدست آمد و می‌توان گفت واجد اعتبار مناسبی است.

پرسشنامه تاب‌آوری. این پرسشنامه را کونور و دیویدسون (۲۰۰۳؛ به نقل از محمدی، ۱۳۸۴) با مرور منابع پژوهشی ۱۹۹۱-۱۹۷۹ درباره تاب‌آوری تهیه کرده‌اند. پرسشنامه تاب‌آوری کونور و دیویدسون^۲، ۲۵ گویه دارد که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) و پنج (همیشه درست) نمره گذاری می‌شود. نتایج مطالعه مقدماتی مربوط به ویژگی‌های روانسنجی این مقیاس، پایایی و روایی آن را تأیید کرده است (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). ضریب پایایی این مقیاس در پژوهش زاهد بابلان (۱۳۹۱) ۰/۸۷ و سلیمانی و حبیبی (۱۳۹۳) ۰/۸۶ برآورد شده است. در این پژوهش ضریب پایایی به روش همسانی درونی (آلفای کرانباخ) ۰/۸۲ بدست آمد و بنابراین از اعتبار بالایی برخوردار است.

پرسشنامه خودکارآمدی شرر. مقیاس خودکارآمدی شرر^۳ دارای ۱۷ سوال است که هر سوال بر اساس مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از دامنه کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم، تنظیم میشود. این مقیاس توسط براتی (۱۳۷۵) ترجمه و اعتباریابی شده است. در

1. Measuring hopefulness in adolescents

2..(CD-RIS)

3..self-efficacy scale

پژوهش گنجی و فراهانی (۱۳۸۸) ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۱ گزارش شده است. در این پژوهش نیز آلفای کرونباخ آن ۰/۷۶ بدست آمد که از اعتبار مناسبی برخوردار است.

پرسشنامه شکوفایی روانشناختی. پرسشنامه شکوفایی روانشناختی^۴ توسط داینر و همکارش (۲۰۰۸) طراحی شده است. این پرسشنامه دارای ۱۲ سوال است که در یک مقیاس لیکرتی هفت درجه ای از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق می‌باشد و جنبه‌های ارزشمند روانشناختی انسان که او را به سمت هیجانهای مثبت و رضایت از زندگی سوق می‌دهد، می‌سنجد. این مقیاس نه تنها احساسات خوب را اندازه می‌گیرد بلکه جنبه‌های کلیدی ارزشمندی روانشناختی همچون ارتباطات اجتماعی، احترام به خود، صلاحیت، کار درگیرانه و معنویت را در مکان می‌سنجد. ضریب پایایی مقیاس شکوفایی روانشناختی داینر در پژوهش نادری و سجادیان (۱۳۹۰) ۰/۸۲ بدست آمد. ضریب پایایی آن به روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) در این پژوهش، ۰/۷۵ بدست آمد که در سطح مطلوبی است.

یافته‌ها

در جدول زیر شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در بین دانش‌آموزان دختر و پسر ارائه شده است.

جدول ۱- شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پیش بین و ملاک

مفاهیم	شاخص‌های توصیفی	دختر	پسر	کل
تاب‌آوری	میانگین	۸۸/۸۹	۹۱/۸۶	۸۹/۸۸
	انحراف معیار	۱/۴۳	۱/۵۳	۱/۴۶
خوش بینی	میانگین	۲۳/۰۹	۲۳/۴۷	۲۳/۲۱
	انحراف معیار	۴/۵۴	۴/۵۹	۴/۵۵

4. Psychological Flourishing Scale

خودکارآمدی	میانگین	۵۹/۰۵	۵۸/۷۶	۵۸/۹۵
	انحراف معیار	۹/۱۶	۹/۵۵	۹/۲۷
امید	میانگین	۸۵/۱۱	۸۱/۵۰	۸۳/۹۱
	انحراف معیار	۱/۲۳	۱/۳۳	۱/۲۷
هدفمندی در زندگی	میانگین	۲۳/۲۱	۲۲/۵۶	۲۳
	انحراف معیار	۴/۴۶	۴/۴۰	۴/۴۴
شکوفایی روانشناختی	میانگین	۶۴/۸۱	۶۲/۰۹	۶۳/۹۱
	انحراف معیار	۱/۰۸	۱/۱۷	۱/۱۱
بهزیستی روانشناختی	میانگین	۷۶/۳۴	۷۴/۹۷	۷۵/۸۹
	انحراف معیار	۱/۰۴	۱/۱۴	۱/۰۸

همانگونه که جدول ۱ نشان می‌دهد میانگین مولفه‌های بهزیستی روانشناختی، شکوفایی روانشناختی، هدفمندی در زندگی، امید، خودکارآمدی دختران بیشتر از پسران و از سوی دیگر میانگین مولفه‌های تاب‌آوری و خوش بینی پسران بالاتر از دختران می‌باشد. به منظور تعیین رابطه مولفه‌های روانشناسی مثبت و بهزیستی روانشناختی از ماتریس همبستگی استفاده شده و نتایج آن در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲- ماتریس ضرایب همبستگی بهزیستی روانشناختی با خودکارآمدی، خوش بینی، امید، تاب‌آوری،

شکوفایی روانشناختی و هدفمندی در زندگی

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱) تاب‌آوری	۱					
۲) خوش بینی	۰/۱۷۸**	۱				
۳) خودکارآمدی	۰/۳۵۱**	۰/۳۵۵**	۱			
۴) امید	۰/۲۶۵**	۰/۴۲**	۰/۵۸۸**	۱		
۵) هدفمندی در زندگی	۰/۱۱۰*	۰/۲۷**	۰/۴۱۹**	۰/۵۶۰**	۱	
۶) شکوفایی روانشناختی	۰/۴۸۴**	۰/۲۹۸**	۰/۴۳۰**	۰/۵۴۷**	۰/۳۵۲**	۱
۷) بهزیستی روانشناختی	۰/۲۰۱**	۰/۳۵۷**	۰/۲۸۷**	۰/۶۷۴**	۰/۵۲۳**	۰/۴۶۳**

**p<۰/۰۱ *p<۰/۰۵

همانگونه که در جدول ۲ مشاهده می شود مولفه های روانشناسی مثبت شامل خودکارآمدی، خوش بینی، امید، تاب آوری، شکوفایی روانشناختی و هدفمندی در زندگی دارای رابطه معنادار با بهزیستی روانشناختی هستند. به منظور تعیین سهم اختصاصی هر یک از مولفه های روانشناسی مثبت در پیش بینی واریانس بهزیستی روانشناختی از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام به گام استفاده شد. نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داد که به ترتیب، امید ($P=0/001$ ، $F(1,317)=3/89$ ، $P=0/001$)، خودکارآمدی ($\Delta R^2=0/45$ ، $F(1,318)=7/152$ ، $P=0/001$)، هدفمندی در زندگی ($\Delta R^2=0/35$ ، $F(1,316)=3/78$ ، $P=0/001$) و شکوفایی روانشناختی ($\Delta R^2=0/23$ ، $F(1,315)=1/97$ ، $P=0/001$) در طی چهار گام توانستند ۵۱٪ از واریانس بهزیستی روانشناختی دانش آموزان را به طور معناداری تبیین کنند. در جدول ۳ ضرایب رگرسیونی استاندارد مدل گزارش شده است.

جدول ۳- نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام بهزیستی روانشناختی روی مولفه های روانشناسی مثبت

مدل	R	تعدیل شده	ΔR^2	β	t	p
گام ۱: امید	۰/۶۷	۰/۴۵	۰/۴۵	۰/۶۷۴	۱۶/۲۷	۰/۰۰۰
گام ۲: امید، خودکارآمدی	۰/۷۰	۰/۴۸	۰/۰۳۵	۰/۵۳۸	۱۰/۸۳	۰/۰۰۰
گام ۳: امید، خودکارآمدی، هدفمندی در زندگی	۰/۷۱	۰/۵۰	۰/۰۲۳	۰/۲۰۷	۴/۲۲	۰/۰۰۰
گام ۴: امید، خودکارآمدی، هدفمندی در زندگی، شکوفایی روانشناختی	۰/۷۲	۰/۵۱	۰/۰۰۶	۰/۱۸۵	۳/۸۶	۰/۰۰۰
				۰/۱۹۲	۳/۸۹	۰/۰۰۰

خودکارآمدی،	۰/۱۸۱	۳/۷۸	۰/۰۰۰
هدفمندی در زندگی،	۰/۰۹۳	۱/۹۷	۰/۰۵۰
شکوفایی			

ضرایب استاندارد تحلیل رگرسیون در جدول ۳ نشان می‌دهد که به ترتیب امید، خودکارآمدی، هدفمندی در زندگی و شکوفایی روانشناختی بصورت مستقیم، توان پیش بینی بهزیستی روانشناختی را دارند.

بحث و نتیجه گیری

یافته‌های این پژوهش، نشان داد که امیدواری، خودکارآمدی، هدفمندی در زندگی و شکوفایی قادرند تغییرات بهزیستی روانشناختی را به طور ترکیبی پیش بینی کنند. این یافته با نتایج تحقیقات رودیگرز (۲۰۰۶) و جورج (۲۰۱۰) همخوانی دارد. در توجیه این یافته بنابر نظریه اسنایدر (۲۰۰۰) می‌توان گفت که در امیدواری، شخص می‌تواند نیروهای خلاقه خویش را در راه بهبود چگونگی زندگی به کار برد، رفتارهای اعتماد آمیز را برگزیند و احساس بهزیستی و رضایت از زندگی داشته باشد. به عقیده استاتس (۱۹۸۶) امید، دو مولفه شناختی (انتظار رخ دادن وقایعی در آینده) و عاطفی (برای مثال امید به این که این رویدادها رویدادهایی مثبت و دارای پیامدهای مطلوبی باشند) دارد که مولفه عاطفی آن می‌تواند پیش بینی کننده وقوع رویدادهای مثبت در آینده و در نتیجه افزایش سلامت روانی باشد. برخوردار بودن از یک تفکر امیدوارانه و داشتن منابع کافی برای تفکر هدف مدار و آشنایی با مسیرهای لازم برای رسیدن به اهداف، سبب بهزیستی روانی در افراد می‌شود؛ به عبارت دیگر، بین این دو، یک رابطه تعاملی به وجود می‌آید که افزایش امید، باعث بهزیستی روانی بیشتر در زندگی می‌شود (بهادری و هاشمی، ۱۳۹۰). همچنین یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد باور خودکارآمدی رابطه بسیار قوی با بهزیستی داشته و به صورت معنادار آن را پیش‌بینی

می‌کند. این یافته با نتایج تحقیقات راجی و همکاران (۲۰۱۰) که عنوان کردند افراد با خودکارآمدی بالا روابط بهتری برقرار می‌کنند و احساس رضایت‌مندی بیشتری از زندگی دارند، همسو بوده است. افراد با خودکارآمدی بالا، معمولاً درک درست‌تری از ویژگی‌های روانی خود دارند، در برقراری ارتباط با دیگران راحت‌ترند، به آسانی می‌توانند عواطف منفی را کنترل کنند و از رضایت‌مندی بالاتری در زندگی برخوردارند (نجد و همکاران، ۱۳۹۲). به علاوه یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد، افرادی که معنای زندگی بیشتری را تجربه می‌کنند از لحاظ بهزیستی در سطح بالاتری هستند. به عبارت دیگر، افرادی که زندگی‌شان از معناداری بیشتری برخوردار است، توانایی بیشتری در تحمل شرایط ناگوار دارند که این باعث بهزیستی ذهنی افراد می‌شود. این یافته همسو با نتایج مطالعات ماسکار و روزن (۲۰۰۵) و لواسانی و همکاران (۱۳۹۲) است. در سال‌های اخیر، اسنایدر به "معنا" به عنوان یک عامل مهار خود می‌نگرد که به کمک آن، شخص می‌تواند از حرمت خودش مراقبت نماید. اسنایدر "مهار" را سازه‌ای روانشناختی می‌داند که افراد برای ادراک و فهم بهتر نتایج اعمال خود و رسیدن به پیامدهای مطلوب و پرهیز از پیامدهای نامطبوع، از آن بهره می‌برند. به این ترتیب، زندگی هنگامی معنادار است که فرد امکان مهار زندگی‌اش را داشته باشد و برای رسیدن به اهدافش تلاش نماید. به اعتقاد اسنایدر، برگزیدن هدف‌های مناسب و تلاش برای رسیدن به آن‌ها همان چیزی است که می‌توان به آن تفکر هدف‌مدار یا امید گفت (فلدمن و اسنایدر، ۲۰۰۵). همچنین یافته‌ها حکایت از همبستگی مثبت و معنادار بین متغیرهای خودشکوفایی و بهزیستی روانشناختی داشتند. این یافته‌ها با نتایج پژوهش کوتینهو و وولری (۲۰۰۴) که در آنها همبستگی مثبت و معنادار بین نیاز به شناخت و رضایت از زندگی در نمونه‌ای متشکل از دانشجویان دیده شده است، همسو است. این مطالب نشانگر این نکته است که دانش‌آموزانی که از فکر کردن و چالش‌های ذهنی لذت می‌برند، از زندگی هم راضی‌ترند. این مسئله می‌تواند به معلمان و دانش‌آموزان کمک کند تا در برنامه‌های خود، به این موضوع توجه نشان دهند.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که تاب‌آوری با بهزیستی روانشناختی رابطه دارد. این یافته با نتایج مطالعات کارور، شی‌یر و سیجراستروم (۲۰۱۰) هماهنگ است. برای دستیابی به تاب‌آوری، مهارت‌ها و نگرش‌هایی از جمله سختکوشی و کنترل لازم است. سخت‌کوشی به افراد کمک می‌کند تا در رویارویی با تغییرات تنش‌زا، دشواری‌ها را به فرصت‌هایی پرمفعت تبدیل کنند. مقصود از کنترل، آن است که فرد به توانایی‌های خود برای اثرگذاری بر نتایج رویدادها باور داشته باشد که این خود موجب بهزیستی فرد می‌شود.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهند که تاب‌آوری و خوش‌بینی با بهزیستی روانشناختی رابطه معنادار دارند. همبستگی متغیرها در پژوهش حاضر نشان دهنده آن است که با افزایش میزان تاب‌آوری و خوش‌بینی، میزان بهزیستی روانشناختی افزایش می‌یابد. به طور خلاصه، نتایج این پژوهش با یافته‌های پژوهش بونانو (۲۰۰۴)، ماستن (۲۰۰۱)، کانر و دیودسون (۲۰۰۳)، لازاروس (۲۰۰۳) و باسو (۲۰۰۴) که نشان داد تاب‌آوری با بهزیستی روانشناختی همبستگی مثبت دارد و با نتایج پژوهش بشارت و همکاران (۱۳۸۷)، سامانی و همکاران (۱۳۸۶) و پژوهش خلعتبری و بهاری (۱۳۸۹) هماهنگ است. به نظر می‌رسد که افراد تاب‌آور، به طرز خلاقانه و انعطاف‌پذیری به مسایل می‌نگرند، برای حل آنها طرح و برنامه ریزی می‌کنند و در صورت نیاز نسبت به درخواست کمک از دیگران دریغ نمی‌ورزند و منابع کاملی برای مقابله با مشکلات دارند که این عوامل باعث می‌شود فرد از بهداشت روانی و بهزیستی روانشناختی بالایی برخوردار باشد. ولف (۱۹۹۵) در زمینه تاثیر مثبت تاب‌آوری بر سلامت روان، بر ویژگی‌های اساسی افراد تاب‌آور که سلامت روان را ارتقاء می‌بخشد، مانند عملکرد اجتماعی، توانمندی در حل مساله، استقلال و احساس هدفمندی در زندگی و باور به آینده روشن که از زیر مولفه‌های بهزیستی روانشناختی می‌باشند تاکید دارد.

پژوهش‌های هو، چونگ و چونگ (۲۰۱۰)، نشان داده اند که خوش‌بینی به شدت با بهزیستی مثبت و منفی ارتباط دارد که با نتایج پژوهش حاضر هماهنگ است.

کارور، شیبر و سيجراستروم (۲۰۱۰) بر این عقیده اند که، خوش بینی باعث می شود افراد اعتقاداتی پیدا کنند که نتیجه آن توانایی شخصی ارزیابی مثبت از بافت اجتماعی و محیط، انتظار نتایج مثبت خواهد بود که موجب قوی شدن افراد در مقابل شرایط ناگوار می شود.

البته باید توجه داشت که با در نظر گرفتن مقطع تحصیلی و جامعه آماری خاص پژوهش، تعمیم نتایج و یافته ها به مقاطع تحصیلی دیگر با احتیاط صورت گیرد. همچنین، با توجه به نتایج حاضر، تدوین مداخله های مناسب به منظور ارتقای سطح خودکارآمدی، خوش بینی، امید، تاب آوری، شکوفایی روانشناختی و هدفمندی در زندگی می تواند به افزایش بهزیستی دانش آموزان کمک کند. از این رو، پیشنهاد می شود ضمن تدوین پروتکل آموزشی مولفه های روانشناسی مثبت به دانش آموزان، در پژوهش های آتی اثر بخشی مداخله های مبتنی بر بهبود مولفه های روانشناسی مثبت بر ارتقای سطح روانشناختی دانش آموزان مورد بررسی قرار گیرد.

منابع

- افضلی، اعظم؛ گلزاری، محمود و برجعلی، احمد (۱۳۹۳)، بررسی ارتباط خوشبینی با بهزیستی روانشناختی و سبکهای مقابله ای در دانشجویان، *اولین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران*.
- ارت، محمد علی؛ صالحی، مریم؛ شاه محمدی، خدیجه؛ نادعلی، حسین؛ زبردست، عذرا (۱۳۸۷)، رابطه تاب آوری و سخت کوشی با موفقیت ورزشی و سلامت روانی در ورزشکاران، *روانشناسی معاصر*، ۳(۲)، ۳۸-۴۹.
- بهادری خسروشاهی، جعفر وهاشمی نصرت آباد، تورج (۱۳۹۰)، رابطه ی امیدواری و تاب آوری با بهزیستی روانشناختی در دانشجویان، *اندیشه و رفتار*، دوره ی ششم، شماره ی ۲۲، صص ۴۰-۵۰.
- خلعبری، جواد و بهاری، صونا (۱۳۸۹)، ارتباط بین تاب آوری و رضایت از زندگی، *فصلنامه روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن*، سال اول، شماره ۲، صص ۸۳-۹۴.
- زاهد بابلان، عادل؛ رضایی جمالویی، حسن و حرفتی سبحانی، رعنا (۱۳۹۱)، رابطه دل بستگی به خدا

- و تاب‌آوری با معناداری در زندگی دانشجویان، دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، سال سیزدهم، شماره ۳، پاییز ۱۳۹۱، (پیاپی ۴۹)، صص ۷۵-۸۵.
- رسولی، مریم؛ عبدالرضا قره باغ، زهرا؛ صفوی، محبوبه و حقانی، حمید (۱۳۸۹)، روانسنجی (اعتبار و پایایی) مقیاس امیدواری نوجوانان، نشریه علمی پژوهشی دانشکده مامایی و پرستاری دانشگاه شهید بهشتی، دوره ۲۰، شماره ۶۸، صفحات ۳۱ تا ۲۵.
- سامانی، سیامک؛ جوکار، بهرام؛ صحراگرد، نرگس (۱۳۸۶)، تاب‌آوری، سلامت روان و رضایت از زندگی، مجله روانپزشکی بالینی ایران، ۱۳ (۳)، ۲۹۵-۲۹۰.
- سلیمانی، اسماعیل و حبیبی، یعقوب (۱۳۹۳)، ارتباط تنظیم هیجان و تاب‌آوری با بهزیستی روانشناختی در دانش آموزان، مجله روانشناسی مدرسه، دوره ۳، شماره ۴، ۵۱-۷۲.
- غلامعلی لواسانی، مسعود؛ اژه ای جواد و محمدی مصیری، فرهاد (۱۳۹۲)، رابطه معنای زندگی و خوشبینی با بهزیستی ذهنی، مجله روانشناسی ۶۵، سال هفدهم، شماره ۱، صص ۳-۱۷.
- گنجی ارجنگی، معصومه فراهانی، محمد تقی (۱۳۸۸)، رابطه استرس شغلی خودکارآمدی با رضایت از زندگی در امدادگران حوادث گاز استان اصفهان، پژوهش در سلامت روانشناختی، ۲ (۳)، ۲۴-۱۵.
- محمدی، نوراله (۱۳۸۴)، بررسی مقدماتی اعتبار و قابلیت اعتماد مقیاس حرمت خود روزنبرگ، فصلنامه روانشناسان ایرانی، سال اول، شماره ۴، صص ۳۱۳-۳۲۰.
- نادی، محمد علی؛ سجادیان، ایلناز و سجادیان، پریناز (۱۳۸۸)، تحلیل مسیر الگوی اکتشافی معناداری زندگی با سازه‌های پیشایندی و پسایندی آن در بین دانشجویان دانشگاه اصفهان، همایش ملی معناداری زندگی، اصفهان، اداره کل امور فرهنگی دانشگاه اصفهان.
- نجد، محمد رضا؛ مصاحبی، محمد رضا و آتش پور، حمید (۱۳۹۲)، پیش بینی بهزیستی روانشناختی از طریق مولفه‌های خودکارآمدی، سرسختی روانشناختی و حمایت اجتماعی ادراک شده، اندیشه و رفتار، دوره ۳، شماره ۳، صص ۴۷-۵۶.
- نصیری، حبیب الله و جوکار، بهرام (۱۳۸۷)، معناداری زندگی، امید، رضایت از زندگی و سلامت روان در زنان باردار، پژوهش زنان، دوره ۶، شماره ۲، صص ۱۷۶-۱۵۷.
- هژبریان، هانیه؛ ایمان اله، بیگدلی؛ نجفی، محمود و رضایی، علی محمد (۱۳۹۳)، ارائه الگوی روانشناختی شکوفایی انسان بر اساس نظریه زمینه ای-یک پژوهش کیفی، فصلنامه روانشناسی تربیتی، شماره سی و چهارم، سال دهم، صص ۲۳۲-۲۰۷.

- Basson, N. (2008). *The influence of psychosocial factors on the subjective well-being of adolescents*.
- Basu, S. R. (2004). *Economic growth, well-being and governance under economic reforms evidence from Indian states*. Graduate Institute of International Studies.
- Beasley, M. , Thompson, T. & ,Davidson, J. (2003). Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness. *Personality and Individual differences*,34,77-95.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events.? *American psychologist*, 59 (1), 20-28.
- Caprara, G. V. & ,Steca, P. (2005). Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *European Psychologist*, 10 (4),275-286.
- Caprara, G. V. , Steca, P. , Gerbino, M. , Paciello, M. & ,Vecchio, G. M. (2006). Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiologia e psichiatria sociale*, 15 (1), 30-43.
- Carr, A. (2011). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Routledge.
- Carver, C. S. , Scheier, M. F. & ,Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical psychology review*,30 (7),879-889.
- Connor, K. M. & ,Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18 (2), 76-82.
- Coutinho, S. A. & ,Woolery, L. M. (2004). The need for cognition and life satisfaction among college students. *College Student Journal*, 38, 203-206.
- Deci, E. L. & ,Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*,49, 182-185.
- Demirli, A. , Türkmen, M. & ,Arık, R. S. (2015). Investigation of dispositional and state hope levels' relations with student subjective well-being. *Social Indicators Research*, 120 (2), 601-613.
- Diener, E. , Oishi, S. & ,Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*,54 (1),403-425.
- Feldman, D. B. & ,Snyder, C. R. (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*,24 (3), 401-421.
- Fotiadou, M. , Barlow, J. H. , Powell, L. A. & ,Langton, H. (2008). Optimism and psychological well-being among parents of children with cancer: an exploratory study. *Psycho-Oncology*,17 (4) ,401-409.

- Friborg, O. , Hjemdal, O. ,Rosenvinge, J. H. , Martinussen, M. , Aslaksen, P. M. & , Flaten, M. A. (2006). Resilience as a moderator of pain and stress. *Journal of psychosomatic research*, 61 (2), 213-219.
- George, L. K. (2010). Still happy after all these years: Research frontiers on subjective well-being in later life. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* .gbq006.
- Hasnain, N. , Wazid, S. W. & ,Hasan, Z. (2014). Optimism, hope, and happiness as correlates of psychological well-being among young adult assamese males and females. *IOSR J Humanit Soc Sci (IOSR-JHSS)*,14 (2, Ver. II), 44-51.
- Ho, M. Y. , Cheung, F. M. & ,Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and individual differences*,48 (5),658-663.
- Inzlicht, M. , Aronson, J. , Good, C. & ,McKay, L. (2006). A particular resiliency to threatening environments. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42 (3), 323-336.
- Krok, D. (2015). The mediating role of optimism in the relations between sense of coherence ,subjective and psychological well-being among late adolescents. *Personality and Individual Differences*,85 ,134–139.
- Lazarus, A. (2004). Relationships among indicators of child and family resilience and adjustment following the September 11, 2001 tragedy. *The Emory center for myth and ritual in American life*. Available on: www.marila.emory.edu/faculty/Lazarus.htm.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist* ,, 56 (3), 227-238.
- Mascaro, N. & ,Rosen ,D. H. (2005). Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of personality*,73 (4),985-1014
- Raggi, A. , Leonardi, M. ,Mantegazza, R. , Casale, S. & ,Fioravanti, G. (2010). Social support and self-efficacy in patients with Myasthenia Gravis: a common pathway towards positive health outcomes. *Neurological sciences*,31 (2),231-235.
- Reeve, J. (2014). *Understanding motivation and emotion*. John Wiley & Sons.
- Rodriguze, D. (2006). Colombian happiness, hope on interdisciplinary look at the correlation between explanatory style, cultural and satisfaction. *Journal of personality and social psychology*, 52, 1260 -1284.
- Ryff, C. D & , Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35 (4), 1103-1119.
- Scheier, M. F. , Wrosch ,C. , Baum, A. , Cohen, S. , Martire, L. M. , Matthews, K. A. & . . .Zdaniuk, B. (2006). The life engagement test: Assessing purpose in life. *Journal of behavioral medicine* ,29 (3): 291-298.
- Scheier, M. F. , Carver ,C. S. & ,Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation

- of the Life Orientation Test. *Journal of personality and social psychology*, 67, 1063-1078.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Snyder, C. R. (Ed.). (2000). *(Handbook of hope: Theory, measures, and applications)*. Academic press.
- Staudinger, U. M. , Dörner, J. & ,Mickler, C. (2005). *Wisdom and Personality*.
- Tan, S. (2006). Applied positive psychology: Putting positive psychology into practice. *Journal of psychology and Christianity*, 25 (1), 68-73.
- Telef, B. B. & ,Ergün, E. (2013). Self-efficacy as a predictor of high school students' subjective well-being. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 6 (3),423-433.
- Tugade, M. M. & ,Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*,86 (2),320-333.
- Vittersø, J. (2009, June). Positive psychology is about flourishing, but what is flourishing about. In *Invited paper presented at the First World Congress on Positive Psychology, Philadelphia, PA* (pp. 18-21).
- Wells, M. (2005). *(The effects of gender, age, and anxiety on hope: Differences in the expression of pathways and agency thought)*(Doctoral dissertation, Texas A & M University-Commerce).
- Wolff, S. (1995). The concept of resilience. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* 29 (4),565-574.
- Yalçın, İ. & ,Malkoç ,A. (2015). The relationship between meaning in life and subjective well-being: Forgiveness and hope as mediators. *Journal of Happiness Studies*, 16 (4), 915-929.

