

مقاله اصلی

ارائه و پیش بینی مدل ساختاری بهزیستی روان‌شناختی بر اساس خوش‌بینی و تاب‌آوری

تاریخ دریافت: ۹۸/۰۸/۳۰ - تاریخ پذیرش: ۹۸/۱۱/۰۲

خلاصه

مقدمه: پژوهش حاضر با هدف تدوین مدل ساختاری بهزیستی روان‌شناختی بر اساس خوش‌بینی و تاب‌آوری انجام شد.

روش کار: روش پژوهش همبستگی با رویکرد مدل معادلات ساختاری بود. جامعه مورد مطالعه پژوهش حاضر دانشجویان تحصیلات تکمیلی (کارشناسی ارشد و دکتری) دانشکده علوم انسانی و اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران بودند که ۳۵۸ نفر از آنان در پژوهش شرکت کردند روش نمونه‌گیری در پژوهش حاضر طبقه‌ای تصادفی متناسب با تعداد دانشجویان در مقاطع کارشناسی ارشد و دکتری بود. آنان به پرسشنامه‌های خوش‌بینی، تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی پاسخ دادند. پایایی و روایی ابزارها با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ و تحلیل عاملی تأییدی مورد تأیید قرار گرفت. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و مدل معادلات ساختاری با نرم‌افزار ایموس استفاده گردید.

نتایج: نتایج نشان داد که مدل ساختاری ارائه شده از برازش مطلوبی برخوردار است؛ تأثیر خوش‌بینی ($t=2/54$) و تاب‌آوری ($t=2/54$) بر بهزیستی روان‌شناختی مثبت و معنادار است. همچنین یافته‌ها نشان می‌دهد که ضریب همبستگی خوش‌بینی با تاب‌آوری ($r=0/50$) و بهزیستی روان‌شناختی ($r=0/48$) در سطح $0/01$ مثبت و معنادار است.

نتیجه‌گیری: بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بر مبنای خوش‌بینی و تاب‌آوری قابل پیش‌بینی است.

کلمات کلیدی: خوش‌بینی، تاب‌آوری، بهزیستی روان‌شناختی، مدل ساختاری.

مجید کاظمی‌نژاد^۱

ابوالفضل کرمی^{۲*}

آمنه معاضدیان^۳

مستوره صداقت^۳

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد

سمنان، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران

۲. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه

علامه طباطبایی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

۳. استادیار، گروه روانشناسی، واحد سمنان، دانشگاه آزاد

اسلامی، سمنان، ایران

Email: abolfazlkarami1@iran.ir

مقدمه

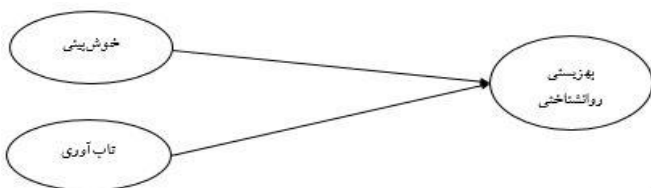
مفهوم بهزیستی روانشناختی به عنوان رویکردی که روانشناسی مثبت‌نگر به سلامت روان در سال‌های اخیر مطرح کرده بر ویژگی‌های مثبت و رشد توانایی‌های فردی تأکید داشته و در واقع بر سلامت ذهنی مثبت دلالت دارد (۱ و ۲). بهزیستی روانشناختی مستلزم درک چالش‌های وجودی زندگی است. رویکرد بهزیستی روانشناختی رشد و تحول مشاهده شده در برابر چالش‌های وجودی زندگی را بررسی می‌کند و به شدت بر توسعه انسانی تأکید دارد؛ به عنوان مثال دنبال نمودن اهداف معنادار، تحول و پیشرفت به عنوان یک فرد و برقراری روابط کیفی با دیگران. جمع گسترده‌ای از ادبیات پژوهشی در دهه ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ میلادی به تجزیه و تحلیل چالش‌ها و مشکلات اساسی زندگی پرداخته است (۳ و ۴). بهزیستی روانشناختی به معنای قابلیت یافتن تمام استعداد‌های فرد است و دارای مولفه‌های ۱- خودمختاری (احساس شایستگی و توانایی در مدیریت محیط پیرامون فرد و ...)-۲- رشد شخصی (داشتن رشد مداوم و ...)-۳- روابط مثبت با دیگران (داشتن روابط گرم و ...)-۴- هدفمندی در زندگی (داشتن هدف در زندگی)-۵- پذیرش خود (داشتن نگرش مثبت نسبت به خود و ...)-۶- تسلط بر محیط (توانایی انتخاب و ایجاد محیطی مناسب و...) می‌باشد (۵). احساس بهزیستی هم دارای مؤلفه‌های عاطفی و هم مؤلفه‌های شناختی است. افراد با احساس بهزیستی بالا به طور عمده‌ای هیجان‌ات مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند، در حالی که افراد با احساس بهزیستی پایین حوادث و موقعیت زندگی‌شان را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و بیشتر هیجان‌ات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می‌کنند (۶). شواهد پژوهشی فراوانی وجود دارد که نشان می‌دهند حوادث نامطلوب زندگی قادرند بهزیستی روانشناختی را تحت تأثیر قرار دهند و مختل کنند و به ایجاد مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب منجر شوند و با ایجاد تیندگی به کاهش بهزیستی روانشناختی منتهی شوند. بنابراین با توجه به اهمیت بهزیستی روانشناختی در سلامت

روانشناختی افراد شناسایی عوامل مؤثر بر آن از اهمیت بسیاری برخوردار است. اخیراً رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا، که توجه خود را به استعدادها و توانمندی‌های انسان به جای ناپهنجاری‌ها و اختلال‌ها معطوف کرده است، مورد توجه روانشناسان قرار گرفته است. هدف نهایی این رویکرد شناسایی سازه‌ها و شیوه‌هایی است که بهزیستی و شادکامی انسان را به دنبال دارد. بنابراین عواملی که سبب سازگاری هر چه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی گردند، مهم‌ترین سازه‌های پژوهشی این رویکرد می‌باشند. در میان این سازه‌ها تاب‌آوری جایگاه ویژه‌ای دارد (۷ و ۸). تاب‌آوری، توانایی برای مقاومت در برابر مصیبت‌ها و غلبه بر شرایط مشکل‌زا در زندگی، فرآیند انطباق با شرایط نامساعد (۹) و فرآیند پویایی که پیامدهای منفی در معرض خطر و تهدید را کاهش می‌دهد تعریف شده است (۱۰). کانر و دیویدسون (۱۱) معتقدند، تاب‌آوری توانایی فرد در برقراری تعادل زیستی-روانی در شرایط خطرناک است. تاب‌آوری همچنین بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر (در شرایط تهدید کننده) است و از این رو سازگاری موفق در زندگی را فراهم می‌کند (۱۲). در واقع تاب‌آوری شرکت فعال و سازنده فرد در محیط خود نیز محسوب می‌شود. علاوه بر این تاب‌آوری نوعی ترمیم خود با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی است (۱۳). راتر و هولدسچلاگ (۱۴) تاب‌آوری را توانایی مثبت افراد در کنار آمدن با استرس‌ها و پریشانی‌ها می‌داند بر طبق این تعریف کنار آمدن موجب بازگشت شخص به عملکرد عادی می‌شود. نتایج پژوهش‌هایی که بررسی رابطه تاب‌آوری با بهزیستی روانشناختی پرداخته‌اند، بیانگر رابطه مثبت و معنادار بین این متغیرها است (۲۱-۱۵).

یکی دیگر از متغیرهای مورد بررسی در این پژوهش که بر بهزیستی روانشناختی تأثیر دارد، خوش‌بینی است. سلیگمن خوش‌بینی را به جای یک صفت شخصیتی گسترده، به عنوان یک سبک تبیینی تعریف کرده است. بر طبق این دیدگاه افراد خوش‌بین رویدادها یا تجربه‌های منفی را به نسبت دادن علت

روانشناختی و مؤلفه‌های آن رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد متغیرهای تاب‌آوری و خوشبینی برای متغیر بهزیستی روانشناختی هستند پیش بینی کننده‌های مناسبی هستند. مالک‌کوچ و یالچین (۱۹) در پژوهشی به بررسی رابطه میان تاب‌آوری، راهبردهای مقابله‌ای، حمایت اجتماعی و بهزیستی روانشناختی در میان دانشجویان دانشگاه پرداختند. روش اجرای پژوهش توصیفی پیمایشی بود. نتایج نشان داد که تاب‌آوری، حمایت اجتماعی و راهبردهای مقابله‌ای توانایی پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی را دارند. دی‌فایو و بوسی (۲۶) در پژوهشی به بررسی نمرخ‌های عاطفی دانش‌آموزان ایتالیایی با تأکید بر رضایت از زندگی، بهزیستی روانشناختی، عزت نفس و خوش‌بینی پرداختند. نتایج نشان داد که رضایت از زندگی، بهزیستی روانشناختی، عزت نفس و خوش‌بینی توانایی پیش‌بینی نمرخ‌های عاطفی دانش‌آموزان ایتالیایی را دارند.

با توجه به مطالب ذکر شده و شکاف پژوهشی در زمینه پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی دانشجویان، هدف اصلی پژوهش حاضر این بود که آیا مدل ساختاری بهزیستی روانشناختی بر اساس خوش‌بینی و تاب‌آوری قابل تبیین است؟ شکل (۱) مدل مفهومی پژوهش را نشان می‌دهد. مطابق با این مدل خوش‌بینی و تاب‌آوری به عنوان متغیرهای پیش‌بین (مستقل) و بهزیستی روانشناختی به عنوان متغیر ملاک (وابسته) در نظر گرفته شده است.



شکل ۱- مدل مفهومی پژوهش

دانشجویان تحصیلات تکمیلی (کارشناسی ارشد و دکتری) دانشکده علوم انسانی و اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران هستند. تعداد کل جامعه آماری پژوهش ۵۳۵۳ نفر (۳۷۳۲ نفر ارشد و ۱۶۲۱ نفر دکتری) است. با توجه به

آن‌ها به عوامل بیرونی گذرا و خاص تبیین می‌کنند. خوش‌بینی به معنای نگاه کردن به جنبه روشن امور حتی در شرایط مصیبت بار است (۲۲). خوش‌بینی، جزء ذاتی انسان و یک نوع ویژگی متمایزکننده و سازگارانه قلمداد می‌کند. (۲۳). نتایج پژوهش‌های انجام شده بیانگر رابطه مثبت و معنادار خوش‌بینی با بهزیستی روانشناختی است. ناگفته نماند که نگرش افراد به زندگی و آنچه برایشان اتفاق می‌افتد یکسان نیست. عده‌ای با دید مثبت به زندگی و پیش آمدهای آن می‌نگرند و عده‌ای از چنین نگرشی برخوردار نیستند. ولی به هر حال نگاه شخص به زندگی، در روح و روان او تاثیر می‌گذارد و با اطمینان می‌توان گفت تفکر مثبت و خوش بین بودن به زندگی از مهمترین عوامل رشد و ارتقای انسان و رسیدن به موفقیت و کامیابی او به شمار می‌رود (۲۴). به همین دلیل روان‌شناسان و درمانگران همواره به مردم سفارش می‌کنند افکار منفی و بدبینانه را رها کرده و با دیدی امیدوارانه به خود و اطرافیان و جهان خلقت و حوادث آن بنگرند (۲۵).

جعفرنژاد (۱۵) در پژوهشی به پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی بر اساس تاب‌آوری، تمایز یافتگی و سبک‌های دلبستگی دانش‌آموزان پرداختند. نتایج نشان داد، بین بهزیستی روانشناختی، تاب‌آوری، تمایز یافتگی و سبک‌های دلبستگی رابطه وجود دارد. بنابراین نتیجه رگرسیون شامل آن شد که تاب‌آوری و سبک‌های دلبستگی، ۲۱٪ واریانس بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان پسر و ۲۴٪ واریانس بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان دختر را مشخص می‌کنند. حسینی و همکاران (۱۶) در پژوهشی به بررسی رابطه بین تفکر منطقی، تاب‌آوری و خوشبینی با بهزیستی روانشناختی در پرستاران بیمارستانهای شهر کرمانشاه پرداختند. نتایج نشان داد بین تفکر منطقی و بهزیستی روانشناختی رابطه مثبت، بین بهزیستی روانشناختی و تاب‌آوری رابطه مثبت و بین خوشبینی با بهزیستی

روش کار

روش پژوهش همبستگی با رویکرد مدل معادلات ساختاری بود؛ زیرا در این پژوهش، روابط بین متغیرها در قالب الگوی علی مورد بررسی قرار می‌گیرد. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه

دیویدسون (۱۱) با مرور منابع پژوهشی ۱۹۹۱-۱۹۷۹ حوزه تاب آوری تهیه کردند. پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۱۱) ۲۵ عبارت دارد که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) تا پنج (همیشه درست) نمره گذاری می‌شود. این آزمون دارای ۵ عامل: تصور شایستگی فردی (۸ گویه)، تحمل عاطفه منفی (۷ گویه)، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن (۵ گویه)، کنترل (۳ گویه) و تأثیرات معنوی (۲ گویه) است. پایایی پرسشنامه در این پژوهش با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۲ بدست آمد.

۳- خوش‌بینی: خوش‌بینی نمره‌ای است که فرد از آزمون ۱۰ سؤالی پرسشنامه شی‌پرو کارور در سال ۱۹۹۴ کسب می‌کند. برای ارزیابی تفاوت‌های فردی در خوش‌بینی و بدبینی عمومی، اولین بار در سال ۱۹۸۵ توسط شیپر و کارور با هدف سنجش خوش‌بینی سرشتی طراحی شد. فرم اصلی و اولیه این آزمون ۱۲ سؤالی بود. سپس این آزمون در سال ۱۹۹۴ توسط شیپر، کارور و بریجز مورد تجدید نظر قرار گرفت و به آزمون ۱۰ سؤالی تبدیل شد. نمره گذاری پرسشنامه خوش‌بینی شیپر و کارور به صورت طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از صفر (کاملاً مخالف) تا ۴ (کاملاً موافق) می‌باشد. پایایی پرسشنامه در این پژوهش با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۶ بدست آمد.

حجم جامعه آماری، برای تعیین تعداد حجم نمونه از فرمول کوکران استفاده شد. بنابراین ۳۵۸ نفر از دانشجویان تحصیلات تکمیلی (کارشناسی ارشد و دکتری) دانشکده علوم انسانی و اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران به عنوان نمونه انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری در پژوهش حاضر طبقه‌ای تصادفی متناسب با تعداد دانشجویان در مقاطع کارشناسی ارشد و دکتری بود. داده‌های مورد نیاز پژوهش با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و مدل معادلات ساختاری برای آزمون فرضیه‌های پژوهش تحلیل شدند. جهت تحلیل داده‌های پژوهش از نرم افزارهای SPSS و AMOS استفاده شد.

ابزار پژوهش

۱- بهزیستی روانشناختی: برای اندازه‌گیری بهزیستی روانشناختی از پرسشنامه تدوین شده توسط ریف (۱۹۸۹) استفاده شده است. این پرسشنامه ۱۸ سؤال دارد و ۶ عامل (خودمختاری، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، پذیرش خود و تسلط بر محیط) را می‌سنجد. سؤالات بر اساس طیف لیکرت شش گزینه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۶) نمره گذاری می‌شود. پایایی پرسشنامه در این پژوهش با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۹ بدست آمد.

۲- تاب‌آوری: برای اندازه‌گیری تاب‌آوری از پرسشنامه کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) استفاده شده است. این پرسشنامه را کانر و

نتایج

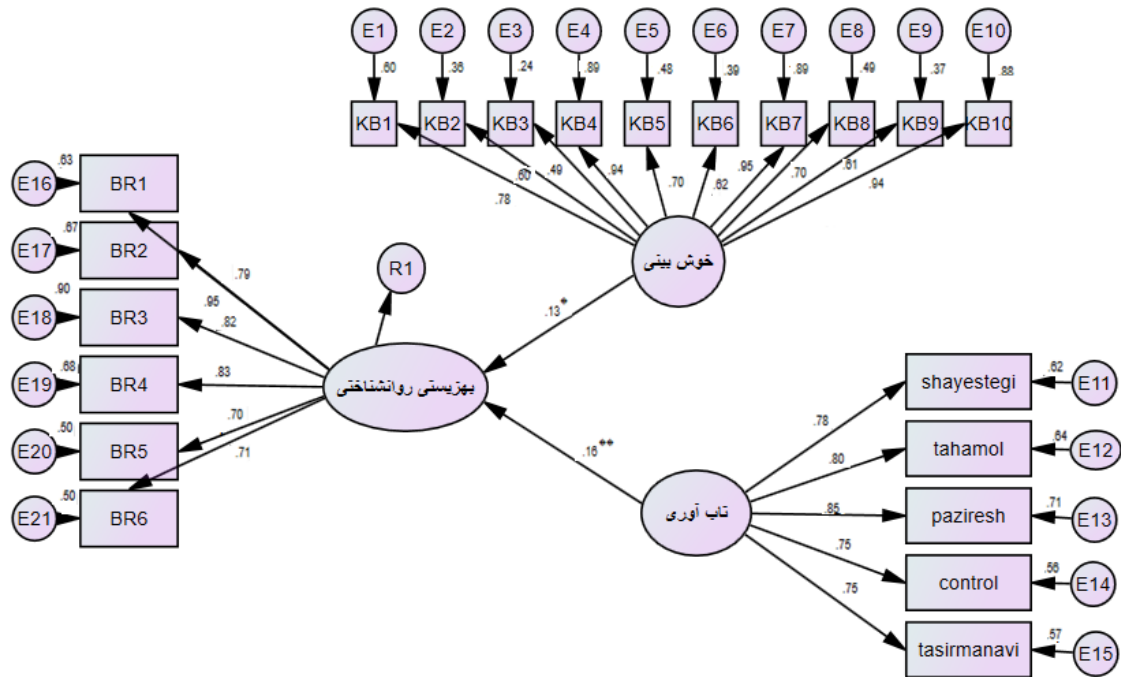
جدول ۱- ماتریس همبستگی سازه‌های پژوهش

متغیرها	خوش‌بینی	تاب‌آوری	بهزیستی روانشناختی
خوش‌بینی	۱		
تاب‌آوری	۰/۵۰**	۱	
بهزیستی روانشناختی	۰/۴۸**	۰/۵۱**	۱

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

مثبت و معنادار است. تأثیر تاب‌آوری بر بهزیستی روانشناختی مثبت و معنادار است.

در شکل (۲) مدل آزمون شده برای فرضیه‌های پژوهش همراه با مقادیر استاندارد شده روی هر کدام از مسیرها درج شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد که تأثیر خوش‌بینی بر بهزیستی روانشناختی



شکل ۲- مدل آزمون شده پژوهش

در جدول ۲ اثرات مستقیم، غیر مستقیم و واریانس تبیین شده متغیرهای پژوهش گزارش شده است. اعداد داخل پرانتز ضرایب تی هستند.

جدول ۲- نتایج مدل آزمون شده

مسیرها	اثر مستقیم	اثر غیر مستقیم	واریانس تبیین شده
خوش بینی	۰/۱۳*		۳۵٪
تاب آوری	۰/۱۶**		

به روی بهزیستی روانشناسی از:

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

نتایج جدول (۲) نشان می‌دهد که تأثیر خوش‌بینی بر بهزیستی روانشناختی مثبت و معنادار است. تأثیر تاب‌آوری بر بهزیستی روانشناختی مثبت و معنادار است. همانطور که در جدول (۲) مشاهده می‌شود ۳۵ درصد واریانس بهزیستی روانشناختی توسط متغیرهای موجود در مدل پژوهش حاضر تبیین می‌شود. شاخص‌های برازش بدست آمده برای مدل آزمون شده در

جدول (۹) نشان می‌دهد که شاخص RMSEA در مدل برآورد شده با میزان ۰/۰۵۷ از سطح قابل قبولی برخوردار بوده و دیگر شاخص برازش مانند CFI، GFI، NFI، و AGFI به ترتیب برابر با ۰/۹۸، ۰/۹۳، ۰/۹۶، ۰/۹۱ همگی در سطح مناسبی هستند و این مشخصه‌های نکویی برازش نشان می‌دهد داده‌های این پژوهش با ساختار عاملی این مدل برازش مناسبی دارد.

جدول ۳- مشخصه‌های برازندگی مدل برازش شده

مشخصه	برآورد	ملاک
نسبت مجذور خی به درجه آزادی (χ^2/df)	۲/۶۷	$\chi^2/df < 3$
جذر برآورد واریانس خطای تقریب (RMSEA)	۰/۰۶۸	$RMSEA < 0.08$
شاخص نکویی برازش (GFI)	۰/۹۳	$GFI > 0.9$
شاخص تعدیل شده ی نکویی برازش (AGFI)	۰/۹۱	$AGFI > 0.9$
شاخص برازندگی تطبیقی (CFI)	۰/۹۸	$CFI > 0.9$
شاخص نرم شده برازندگی (NFI)	۰/۹۶	$NFI > 0.9$

جدول ۴- ضرایب مسیر، آماره t و ضریب تعیین (متغیر وابسته: بهزیستی روانشناختی)

متغیر پیش بین	ضریب مسیر (β)	آماره t	ضریب تعیین کل (R^2)
خوش‌بینی	*۰/۱۳	۲/۵۴	۰/۳۵
تاب‌آوری	*۰/۱۶*	۲/۹۱	

** $P < ۰/۰۱$ * $P < ۰/۰۵$

لذت می‌برند، اغلب انتظار دارند که امور بر وفق مرادش باشد، اغلب خوشحال هستند، اکثراً در مورد اتفاق افتادن چیزهای خوب حساب باز می‌کنند و در مجموع انتظار دارند که بیشتر چیزهای خوب برایش رخ دهد تا چیزهای بد و این ویژگی‌ها باعث می‌شود بهزیستی روانشناختی بیشتری داشته باشد (۱۱).

دومین نتیجه نشان داد تأثیر تاب‌آوری بر بهزیستی روانشناختی مثبت و معنادار است. بنابراین تاب‌آوری منجر به افزایش بهزیستی روانشناختی می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های (۲۱-۱۵) همخوانی دارد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که تاب‌آوری باعث می‌شود که افراد هیجانانگیز خود را شناخته و آنها را کنترل کنند. همچنین باعث می‌شود افراد راهبردهای کنار آمدن و ساز کارهای دفاعی بهتر و مناسب‌تر برای مقابله با استرس‌های زندگی داشته باشند. بنابراین افراد قادر می‌شوند که موقعیت‌ها و مشکلات را ارزیابی کنند و این می‌تواند تأثیر بسیار بسزایی در افزایش بهزیستی روانشناختی داشته باشد. همچنین به نظر می‌رسد که افراد تاب آور، به طرز خلاقانه و انعطاف‌پذیری به مسایل می‌نگرند، برای حل آنها طرح و برنامه‌ریزی 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 بهزیستی روانشناختی بالایی برخوردار باشد. در واقع تاب‌آوری افراد را قادر سازد که هر لحظه بر نقاط قوت و ضعف زندگی خود آگاه باشند و محیطی دائماً پویا و انعطاف‌پذیر در زندگی خود ایجاد کنند که این محیط پویا و انعطاف‌پذیر مانع رشد تعارضات مزمن و فاصله‌های روانی و عاطفی طولانی مدت می‌شود و در نتیجه منجر به افزایش تاب‌بهزیستی روانشناختی افراد می‌شود.

با توجه به ضریب مسیر ۰/۱۳ و همچنین آماره t به مقدار ۲/۵۴ می‌توان گفت: در سطح اطمینان ۹۹٪ خوش‌بینی با بهزیستی روانشناختی رابطه مثبت و معناداری دارد؛ بنابراین فرضیه اول پژوهش معنادار می‌باشد و تأیید می‌شود.

با توجه به ضریب مسیر ۰/۱۶ و همچنین آماره t به مقدار ۲/۹۱ می‌توان گفت: در سطح اطمینان ۹۹ درصد تاب‌آوری با بهزیستی روانشناختی رابطه مثبت و معناداری دارد؛ بنابراین فرضیه دوم پژوهش معنادار می‌باشد و تأیید می‌شود.

مقدار ضریب تعیین چندگانه (R^2) برابر ۰/۳۵ شده است. این ضریب توانایی پیش‌بینی متغیرهای وابسته توسط متغیر مستقل را بررسی می‌کند. بر این اساس متغیرهای پیش‌بینی توانسته‌اند ۳۵٪ از تغییرات بهزیستی روانشناختی را پیش‌بینی کنند.

بحث و نتیجه گیری

بهزیستی روانشناختی مستلزم درک چالش‌های وجودی زندگی است. رویکرد بهزیستی روانشناختی رشد و تحول مشاهده شده در برابر چالش‌های وجودی زندگی را بررسی می‌کند و به شدت بر توسعه انسانی تأکید دارد (۳).

هدف پژوهش ارائه و پیش‌بینی مدل ساختاری بهزیستی روان‌شناختی بر اساس خوش‌بینی و تاب‌آوری بود. اولین نتیجه پژوهش نشان داد که تأثیر خوش‌بینی بر بهزیستی روانشناختی مثبت و معنادار است. بنابراین خوش‌بینی منجر به افزایش بهزیستی روانشناختی می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های (۱۷ و ۲۶) همخوانی دارد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که افراد خوش‌بین در موارد نامطمئن معمولاً انتظار بهترین حالت را دارد، به راحتی می‌توانند آرامش خود را به دست آورند، سعی کنند به اتفاقات مثبت فکر کنند، همیشه نسبت به آینده خوش‌بین هستند، از بودن با دوستان

Reference

1. Ryff CD, Singer B. The contours of positive human health. *Psychological inquiry*. 1998 Jan 1;9(1):1-28.
2. Novak MA, Suomi SJ. Psychological Well-Being. *The International Encyclopedia of Primatology*. 2016 Jun 14:1-4.
3. Lamba N, Jadva V, Kadam K, Golombok S. The psychological well-being and prenatal bonding of gestational surrogates. *Human Reproduction*. 2018 Feb 23;33(4):646-53.
4. Keyes CL, Shmotkin D, Ryff CD. Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*. 2002 Jun;82(6):1007.
5. Fava GA, Ruini C. Increasing psychological well-being in clinical and educational settings. *Interventions and Cultural Contexts. Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology*. 2014;8.
6. Wang JL, Zhang DJ, Zimmerman MA. Resilience theory and its implications for Chinese adolescents. *Psychological Reports*. 2015 Oct;117(2):354-75.
7. Frydenberg E. Positive Psychology, Mindset, Grit, Hardiness, and Emotional Intelligence and the Construct of Resilience: A Good Fit with Coping. In *Coping and the Challenge of Resilience 2017* (pp. 13-28). Palgrave Macmillan, London.
8. Johnson S, Robertson I, Cooper CL. Improving Psychological Well-Being: Personal Development and Resilience. In *WELL-BEING 2018* (pp. 111-123). Palgrave Macmillan, Cham.
9. Newman R. Providing direction on the road to resilience. *Behavioral Health Management*. 2003;23(4):42-3.
10. Fergus S, Zimmerman MA. Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu. Rev. Public Health*. 2005 Apr 21;26:399-419.
11. Connor KM, Davidson JR. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*. 2003 Sep;18(2):76-82.
12. Kumpfer KL. Factors and processes contributing to resilience. In *Resilience and development 2002* (pp. 179-224). Springer, Boston, MA.
13. Wright MO, Masten AS. Pathways to resilience in context. In *Youth resilience and culture 2015* (pp. 3-22). Springer, Dordrecht.
14. Ratter B, Holdschlag A. Social-ecological resilience on New Providence (The Bahamas). 2012; A field trip report.
15. Jafarnejad M. Predicting psychological well-being based on resilience, attachment styles, and students' differentiation. 2017; M.Sc., Gulf University.
16. Hoseini Z S, Habibmazaheri N, Rahiminasab M. The Relationships of Rational Thinking, Optimism, Persistence and Psychological Wellbeing in Nurses of Kermanshah Hospitals. *IJNR*. 2016; 11 (4) :49-56
17. Sourì H, Hejazi E, Sourinejad M. The Relationship between Resilience and Psychological Well-Being with the Mediating Role of Optimism. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 2015; 15 (1): 5-15.
18. Soleymani E, Habibi Y. The Relationship between Emotion Regulation and Resilience with Psychological Well-Being in Students. *Journal of School Psychology*, 2015; 3 (4): 72-51.
19. MALKOÇ A, YALÇIN İ. Relationships among Resilience, Social Support, Coping, and Psychological Well-Being among University Students. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*. 2015 Mar 1;5(43).
20. Pidgeon AM, Keye M. Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in University students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*. 2014;2(5):27-32.
21. Sagone E, De Caroli ME. Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2014 Aug 25; 141:881-7.
22. Bouchard LC, Carver CS, Mens MG, Scheier MF. Optimism, health, and well-being. In *Positive Psychology 2017 Sep 1* (pp. 112-130). Routledge.
23. Carver CS, Scheier MF. Dispositional optimism. *Trends in cognitive sciences*. 2014 Jun 1;18(6):293-9.
24. Oettingen G. Rethinking positive thinking: Inside the new science of motivation. *Current*; 2015.
25. Eagleson C, Hayes S, Mathews A, Perman G, Hirsch CR. The power of positive thinking: Pathological worry is reduced by thought replacement in Generalized Anxiety Disorder. *Behaviour research and therapy*. 2016 Mar 1; 78:13-8.
26. Di Fabio A, Bucci O. Affective profiles in Italian high school students: life satisfaction, psychological well-being, self-esteem, and optimism. *Frontiers in Psychology*. 2015 Sep 1; 6:1310.

Original Article

Providing and predicting structural model of psychological well-being based on optimism and resilience

Received: 21/11/2019 - Accepted: 21/01/2020

Majid Kazemi nejad¹

Abolfazl Karami*²

Ameneh Moazedian³

Mastooreh Sedaghat³

1. Psychology PhD Student, Department of Psychology, Semnan Branch, Islamic Azad University, Semnan, Iran

2. Associated Professor, Department of Psychology, Faculty of psychology, Allameh Tabataba'i University, Thran, Iran

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Semnan Branch, Islamic Azad University, Semnan, Iran.

Email: abolfazlkarami1@iran.ir

Abstract

Introduction: The present study aimed to develop a structural model of psychological well-being based on optimism and resilience.

Methods: The research method was correlated with the structural equation modeling approach. The study population consisted of postgraduate students (Masters and PhD) in Faculty of Humanities and Social Sciences of Islamic Azad University, Science and Research Branch of Tehran, 358 of whom participated in the study. They answered the questionnaires of optimism, resilience, and psychological well-being. The reliability and validity of the instruments were confirmed by Cronbach's alpha coefficient and confirmatory factor analysis. Pearson correlation coefficient and structural equation modeling with AMOS software were used for data analysis.

Results: The results showed that the presented structural model has a good fit; the effect of optimism ($t = 2.54$) and resilience ($t = 2.54$) on the psychological well-being was positive and significant. The results also show that the correlation coefficient of optimism with resilience ($r = 0.50$) and psychological well-being ($r = 0.48$) is positive and significant at the 0.01 level.

Conclusion: Students' psychological well-being is predictable based on optimism and resilience.

Key words: optimism, resilience, psychological well-being, structural model.