

# Psychology and Educational Sciences Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

بررسی نقش عامل های شخصیتی در پیش بینی مثبت اندیشی با مقایسه در دانشجویان ورودی -

های مختلف

رشته روانشناسی

لیداصباغ کرمانی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه شهیدباهنر کرمان، ایران

Lida.sabagh@yahoo.com

نوشیروان خضری مقدم

استادیار گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهید باهنر کرمان، کرمان، ایران

Khezri147@yahoo.com

## چکیده

علم روانشناسی مثبت گرا در سالهای اخیر مورد توجه بسیار قرار گرفته است و بر نقاط قوت انسانها به جای نقاط ضعف آنها تاکید می کند یکی از حوزه های مورد بحث این شاخه از روانشناسی، مثبت اندیشی است. در این مطالعه سعی شده است که نقش عوامل شخصیتی در پیش بینی مثبت اندیشی بررسی شود.

از این رو برای بررسی فرضیه های پژوهش ۱۰۳ نفر از دانشجویان روانشناسی دانشگاه شهید باهنر کرمان مورد بررسی قرار گرفتند. از پرسشنامه پنج عاملی شخصیت (NEO-PI) و پرسشنامه مثبت اندیشی اینگرام و وینسکی برای جمع اوری اطلاعات استفاده شد. نتایج رگرسیون به روش همزمان نشان داد که با توجه به عاملهای شخصیت می توان مثبت اندیشی را پیش بینی کرد. عامل های برونگرایی، مسئولیت پذیری، نوروگرایی و توافق نقش معناداری در پیش بینی مثبت اندیشی دارند و گشودگی نقش معناداری ندارد. برونگرایی بیشترین نقش در پیش بینی مثبت اندیشی را داشته است. همچنین نتایج تحلیل واریانس یک راهه نشان داده بین دانشجویان سال اول و سال آخر از لحاظ نوروگرایی تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج بدست آمده از T مستقل تفاوت معناداری بین دختران و پسران از لحاظ مثبت اندیشی و عامل های شخصیت نشان نداد.

واژگان کلیدی: شخصیت، پنج عامل بزرگ، مثبت اندیشی، روانشناسی مثبت گرا، روانشناسی

# Psychology and Educational Sciences Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

## Abstract

The science of positive psychology-oriented in recent years much attention has been and It`s focuses on human strengths instead of weaknesses. One of the areas of discussion about this branch of psychology is positive thinking. In this study, has been trying to study the role of personality factors on predicting of positive thinking.

to study of research`s hypothesis , 103 psychology students from Shahid Bahonar University of Kerman were studied. the five-factor personality questionnaire (NEO-PI) and the positive thinking questionnaire of Ingram ,Wisnicki was used for collecting information.

Data were analyzed by simultaneous regression analysis .The results showed that personality factors could predict positive thinking . extraversion, conscientiousness, neuroticism and agreeableness play a significant role in predicting positive thinking. and openness is no significant. Extraversion had the most important role in predicting positive thinking. The results of ANOVA showed that between the first year and final year psychology students there are significant differences in neuroticism. The results of the independent T didn`t show a significant difference between girls and boys in terms of positive thinking and personality factors.

**Key words:** personality, big five factors, positive thinking, positive psychology , psychology

## Psychology and Educational Sciences Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

### مقدمه

روان‌شناسی مثبت، شاخه‌ای از روان‌شناسی است که بر نکات مثبت انسان و توانایی‌های درونی انسان مانند شاد زیستن، لذت بردن، قدرت حل مسأله، خوش‌بینی و... برای زندگی بهتر انسان توجه می‌کند، و معتقد است نباید بر نقاط ضعف انسان‌ها تاکید کرد (کار، ۱۳۸۵). به عبارتی روان‌شناسی مثبت یک علم تجربه ذهنی، صفات فردی و یک سازمان‌دهی مثبت است که کیفیت زندگی را بهبود و از آسیب‌شناسی که زندگی انسان را بی‌معنی می‌کند جلوگیری می‌کند. و اغلب به صفاتی توجه می‌کند که مورد غفلت و بی‌توجهی قرار می‌گیرند مانند شادکامی، امید به زندگی، تاب‌آوری، مثبت‌اندیشی و موارد بسیار دیگر (سلیگمن، ۲۰۰۰).

یک طبقه‌بندی از فضایل و نیرومندی‌ها آدر حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا مطرح شده است. منظور از نیرومندی‌ها توانایی احساس، تفکر و رفتار که به فرد اجازه می‌دهد تا عملکرد مطلوب در پیگیری نتایج ارزشمند داشته‌باشد (پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴). این طبقه‌بندی مانند یک زبان مشترک است و برای داشتن یک رویکرد نیرومندی‌محور برای تشخیص و درمان تشویق می‌کند. برای توصیف تفاوت‌های فردی در فضایل و نیرومندی‌ها شش طبقه کلی برای فضیلت‌ها و ۲۴ نیرومندی ارائه شده است (اشنایدر و لویز، ۲۰۰۴، ۵۹).

این فضیلت‌ها و نیرومندی‌های مطرح شده عبارت هستند از: فضیلت حکمت و دانش شامل نیرومندی‌های خلاقیت، کنجکاوی، آزاداندیشی، عشق به یادگیری، جهان‌بینی؛ فضیلت شجاعت و جرات شامل نیرومندی‌های دلیری و شجاعت، پایداری، راستی و درستی، اعتبار و درستی؛ فضیلت انسانیت شامل نیرومندی‌های عشق و مهربانی؛ فضیلت عدالت شامل بی‌طرفی و رهبری؛ فضیلت اعتدال و میانه‌روی شامل نیرومندی‌های تواضع و فروتنی، ملاحظه، خودتنظیمی؛ و فضیلت تعالی شامل نیرومندی‌های ق‌دردانی، امیدواری، شوخ طبعی، معنویت (اشنایدر و لویز، ۲۰۰۴، ۶۱).

با تاکید بر روان‌شناسی مثبت بر توانایی‌های مثبت انسان و توانمندسازی افراد در برابر تنش می‌کند، این رویکرد سبب بهزیستی و بهبود کیفیت زندگی می‌گردد، و به بهبود سلامت روان افراد کمک می‌کند (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۲). مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا با هدف ایجاد احساسات، شناخت‌ها و رفتارهای مثبت صورت می‌گیرد (سین و لیومبریسکی، ۲۰۰۹)، و همچنین میزان شادی را در بیماران و مراجعان افزایش می‌دهد و حتی مطالعات پیگیری آن را تأیید کرده است (پرویر و همکاران، ۲۰۱۵). حتی مداخلات روان‌شناسی مثبت در بیماری‌های جسمی موثر هستند. مطالعات نشان داده‌اند که مداخلات روان‌شناسی مثبت در افزایش عاطفه مثبت و کاهش عاطفه منفی در بیماران عروق کرونری قلبی تأثیر قابل توجهی دارد (سانجوان و همکاران، ۲۰۱۶).

هرچند مدت زمان زیادی از مطرح شدن حوزه روان‌شناسی مثبت نمی‌گذرد اما به علت کارایی و اهمیت آن مطالعات بسیاری در این حوزه انجام شده است. یکی از شاخه‌هایی که در روان‌شناسی مثبت‌گرا مطرح می‌شود مثبت‌اندیشی می‌باشد. مطالعات نشان داده‌اند که مداخلات مبتنی بر مثبت‌اندیشی، منجر به توصیف‌های مثبت‌فرد از خود و اعتماد به نفس بیشتر در فرد می‌گردد و همچنین منجر به کاهش ناسازگاری‌های خانوادگی، و زندگی کردن با دید روشن و واقع‌بینانه و با اطمینان و ایجاد امید و انگیزه می‌گردد، و از طرفی برخی مطالعات نشان داده‌اند آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی باعث کاهش افسردگی می‌گردد (برخوری، رفاهی، فرح بخش، ۱۳۸۸).

تعریف‌ها و نظریه‌های متعددی در حوزه مثبت‌اندیشی مطرح شد است؛ برخی معتقد هستند مثبت‌اندیشی با سبک اسناد از لحاظ مفهومی در ارتباط است (خدایاری فرد، غباری بناب، ۱۳۹۱). اسناد فرایندی است که از طریق آن می‌توان در مورد علل درونی یا بیرونی رفتار خود و دیگران قضاوت کرد؛ به عبارتی افراد تمایل دارند رفتار خود و دیگران را درک کنند. براین اساس، رفتارها را به عوامل موقعیتی (اسناد موقعیتی) و یا عوامل درونی (اسناد گرایش) نسبت می‌دهند. به طور کلی سبک اسناد عبارت است از شیوه خاصی که افراد رویدادهای زندگی خود چه مثبت چه منفی و به عبارتی موفقیت‌ها و شکست‌های خود را تبیین می‌کنند (نصرت‌آبادی، فضیلت پور، باقری، ۱۳۹۴). از این جهت گفته شده است که مثبت‌اندیشی با سبک اسناد در ارتباط است که سبک اسناد افراد مثبت‌گرا با افراد دیگر متفاوت است؛ زمانی که مردم مسائل و مشکلات زندگی خود را نتیجه علل موقتی، خاص و بیرونی (در مقابل علل دائمی، فراگیر و درونی)

<sup>۱</sup>Positive psychology

<sup>۲</sup>Virtues

<sup>۳</sup>The strength

## Psychology and Educational Sciences Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

می‌دانند، خوش بین‌تر هستند. مطالعات نشان داده اند که سبک های تبیینی خوش بینانه با سطوح بالای انگیزش، پیشرفت و تندرستی و نیز سطوح پایین تر علائم افسردگی مرتبط است (خدایاری فرد، غباری بناب، ۱۳۹۱).

مثبت اندیشی در نظریه شیپر و کارور (۱۹۸۵) به معنای انتظار مثبت مبتنی در آینده رویدادهای خوب بیشتر از رویدادهای بد اتفاق می‌افتد. انتظارات تعیین کننده های مهمی برای رفتار می باشند. زمانی که افراد هدفی را تعیین می‌کنند اگر انتظار پیامدهای مثبت را داشته باشند در برابر مشکلات و سختی ها مقاومت می‌کنند و تفاوت افراد خوش‌بین و بدبین در همین است. از نظر شیپر و کارور انتظار پیامد به عنوان مولفه اصلی رفتار هدفمند است (شیپر، کارور، ۱۹۹۳).

از یک نظر دیگر مثبت اندیشی با طرحواره های اولیه که در کودکی شکل می‌گیرد در ارتباط است. در شکل‌گیری طرحواره ها الگوسازی افراد از روش تعبیر و تفسیر اتفاقات نقش اساسی دارد. کودکانی که در خانواده های خوشبین بزرگ می‌شوند به تعبیر و تفسیر داده ها به صورت خوشبینانه سوق داده می‌شوند. از طریق تقویت های محیطی این افراد به مثبت نگری سوق داده می‌شوند. افراد خوشبین که اتفاقات را بر حسب طرحواره های شکل گرفته در خود تعبیر و تفسیر می‌نمایند، انتظارات مثبت از اتفاقات آینده دارند (خدایاری فرد، غباری بناب، ۱۳۹۱).

به طور کلی در تبیین مفهوم مثبت اندیشی انتظارات و تأویلات فرد در مورد اتفاقات و حوادث که در گستره زمان (گذشته، حال و آینده) و در ارتباط با خود و ارتباط با غیر از خود مورد بررسی قرار می‌گیرد. گستره زمانی مورد بحث این‌چنین است که تعبیر و تفسیر اتفاقات گذشته و در حال، و در مورد آینده انتظار برای چه نوع اتفاقاتی است؛ و تمامی این وقایع در ارتباط فرد با خود، دیگران، طبیعت و خدا به وقوع می‌پیوندند. مطالعات بیشتر در این حوزه این امکان را فراهم می‌سازد تا مثبت اندیشی را به صورت تحولی مورد مطالعه قرار داد. به نظر می‌رسد که رشد و تحول مثبت اندیشی در افراد با تجربیات اولیه زندگی آنان به ویژه تجربیات دلبستگی به مراقب اولیه در کودکان ارتباط داشته باشد. بدین صورت که افراد مثبت نگر رابطه مبتنی بر اعتماد با مراقب اولیه خود داشته اند. به عبارتی تجربیات دوران کودکی مخصوصاً در ارتباط با روابط موضوعی در شکل‌گیری طرحواره‌های شناختی در روابط بین فردی از اهمیت شایانی برخوردار است (همان، ۱۳۹۱).

دلبستگی از راه حفظ نزدیکی نوزاد به مادر، سلامت و امنیت وی را تضمین می‌کند، و همه انسانها تحت تاثیر پیوندهای دلبستگی خود قرار دارند، اما اینکه این تاثیرات مثبت یا منفی، سالم یا بیماری زا باشند، به کیفیت دلبستگی وابسته است. شیوه های گوناگون کنش متقابل بین کودک و مراقبان باعث شکل‌گیری سه سبک دلبستگی ایمن، نایمن اجتنابی و نایمن اضطرابی\_دوسوگرا می‌شود. یک رابطه دلبستگی نایمن در نهایت، منجر به شخصیتی می‌شود که مشخصه آن بی‌اعتمادی، شکنندگی و مشکلاتی در زمینه های همدردی با دیگران و روابط عاطفی با دیگران در آینده می‌گردد (سروقد، رضایی، ایرانی، ۱۳۹۱). سبک دلبستگی بسیاری از حوزه های زندگی فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد از جمله اینکه عامل مهمی در شکل‌گیری شخصیت است. در حوزه شخصیت، نظریه ها و تعاریف متعدد و گوناگونی ارائه شده است. شخصیت تعریف واحدی ندارد بلکه به نوع نظریه هر دانشمند بستگی دارد، برای مثال کارل راجرز، شخصیت را یک خویشتن سازمان یافته دائمی می‌داند که محور تمام تجربه های وجودی درون ماست، و الپورت، شخصیت را مجموعه عوامل درونی که تمام فعالیت های فردی را جهت می‌دهد تلقی می‌کند (همان، ۱۳۹۱).

یکی از مهمترین نظریه ها و پرسشنامه ها در حوزه شخصیت ساختار پنج عامل اصلی شخصیت<sup>۴</sup> است. نظریه پنج عاملی شخصیت که به پنج بزرگ نیز معروف است، از سوی دو روانشناس به نام کاستا و مک کری ارائه شده است. پنج عامل اصلی را به عنوان تمایلاتی مبنایی که زمینه ی زیستی دارد معرفی کرده اند. این تمایلات اساسی، آمادگی های عمل و احساس به نحوی خاص است و به طور مستقیم تحت تاثیر محیط قرار ندارد. پنج عامل بزرگ عبارتند از: روان رنجوری، برونگرایی، بازبودن به تجربه، توافق و وظیفه شناسی، که به طور مختصر هر یک توضیح داده می‌شود.

- ۱- نوروگرایی (N): موثرترین قلمرو مقایسه شخصیتی، قابلیت سازگاری یا ثبات عاطفی و ناسازگاری یا نوروتسیم است.
- ۲- برونگرایی (E): شامل افراد فعال، اجتماعی، جراتمند، پرنرزی، مشتاق، خونگرم، بذله گو و پرحرف می‌باشد. دو خصوصیت برونگرایی، یعنی مثبت اندیشی و انرژی زیاد احتمالاً منجر به تعارض کمتر می‌شود.
- ۳- انعطاف پذیری (O): برخی این بعد را عقل نامیده اند، و با صفاتی چون هوش، تخیل، کنجکاوی و خلاقیت توصیف می‌شود.

## Psychology and Educational Sciences Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

۴- توافق (A): همانند برونگرایی، دلپذیر بودن، بعدی از تمایلات بین فردی است. با صفاتی همچون همکاری، گذشت، مهربانی، همدردی، اعتماد و خوش مشربی توصیف می‌شود.

۵- با وجدان بودن (C): شامل صفاتی همچون سازماندهی و انجام وظایف محوله به نحو مطلوب، هدفمندی، بااراده بودن است. افراد موفق و به نام این صفت را در حد بالا دارند و برخی این بعد را به نام تمایل به موفقیت نامیده‌اند (عسگری، حافظی، جمشیدی، ۱۳۸۹).

تفاوت‌های فردی می‌تواند ناشی از عوامل ژنتیکی باشد. در همین ارتباط یونگ، معتقد است افراد با جهت حسی برونگرا، متوجه لذت، شادی و تداوم تجربه‌ها و حس‌های جدید می‌شوند. از نظر ایزنک تفاوت‌های ژنتیکی در درونگرایان و برونگرایان، ناشی از تفاوت‌های فیزیولوژیکی است و در برونگراها سیستم فعال ساز و در نوروزگراها سیستم بازدارنده نقش دارد (عظیم زاده پارسا و همکاران، ۱۳۹۰). دو بعد از این ابعاد یعنی برونگرایی و نوروزگرایی با تفاوت‌های فردی در سطوح عاطفی و پاسخدهی‌های محیطی، همبسته می‌باشد و ایزنک معتقد است که نوروزگرایی با عاطفه منفی و برونگرایی با عاطفه مثبت همبسته می‌باشد (عظیمی و همکاران، ۱۳۹۲). مطالعات بسیاری از ارتباط معنادار بین نوروزگرایی و گرایش به تجربه عواطف منفی و افسردگی حمایت کرده‌اند. به عبارتی نوروزگرایی پیشگوی مناسبی برای افسردگی بالینی و افسردگی غیر بالینی است و با افکار خودکشی در ارتباط است. در نقطه مقابل نوروزگرایی، برونگرایی با تجربه عواطف مثبت و شخصیت‌های مایل به هیجانات مثبت در ارتباط است، هرچند که ارتباط پایدار و ثابت کمی بین این دو متغیر وجود دارد. ارتباط مثبت و معناداری بین ناامیدی و نوروزگرایی و ارتباط منفی معناداری بین ناامیدی و برونگرایی وجود دارد. ناامیدی یک عامل کلیدی بین افسردگی و خودکشی است و ناامیدی پیشگوی افکار خودکشی می‌باشد (چیوکتا، استایلس، ۲۰۰۳).

از طرفی مطالعات نشان داده‌اند که صفات شخصیت با هردو بعد سلامت روان عاطفی (عاطفه مثبت و منفی و تعامل بین هردو) و بعد شناختی سلامت روان (رضایت از زندگی) در ارتباط است. روان رنجوری به عنوان شاخص مهم عاطفه منفی و رضایت از زندگی است در حالی که برونگرایی و توافق به عنوان ابعادی که بیشترین ظرفیت برای عاطفه مثبت دارند شناسایی شده‌اند. همچنین شاخص گشودگی نسبت به تجربه پیشگوی هردو عاطفه مثبت و منفی است به عبارتی زمانی که یک فرد شاخص گشودگی نمره بالا می‌گیرد هم آمادگی برای عواطف منفی هم عواطف مثبت را دارد (گاتیرز و همکاران، ۲۰۰۴).

از جهت دیگر عامل‌های شخصیت با تاب‌آوری یا توانایی سازگاری مثبت با مصیبت و آسیب، که یکی از مقوله‌های روانشناسی مثبت‌گراست نیز در ارتباط است. برخی مطالعات نشان داده‌اند که تاب‌آوری با نوروزگرایی رابطه منفی قوی و با برونگرایی و با وجدان بودن رابطه مثبت دارد و راهبردهای مقابله‌ای مورد استفاده در برابر تنش‌ها در هر فردی متفاوت و متناسب با صفات شخصیتی افراد است بنابراین افراد به صورت متفاوت به تنش پاسخ می‌دهند (شفیع زاده، ۱۳۹۱).

مطالعات همبستگی بین عامل‌های شخصیت و بسیاری از مقوله‌های روانشناسی مثبت‌گرا نشان داده‌اند از جمله اینکه برخی از ابعاد پنج عامل شخصیت با رضایت از زندگی در ارتباط هستند و با میزان رضایت فرد از کیفیت روابط بین فردی نیز در ارتباط است. مطالعات نشان داده‌اند که از بین حمایت‌هایی که فرد ممکن است دریافت کند حمایت والدین از همه مهمتر است و صفات شخصیت برای بررسی میزان رضایت فرد از روابطش تعیین‌کننده است (لوپز، سالوی، استاروس، ۲۰۰۲).

از طرفی عامل‌های شخصیت می‌توانند نقش اصلی در پیش‌بینی ذهن آگاهی و شادکامی ذهنی ایفا کنند (سجادی، موسوی نسب، ۱۳۹۴). شادکامی به عنوان یکی از متغیرهای مرتبط با احساس سلامت روان تعریف شده که بیانگر خشنودی از زندگی، خلق و هیجانات مثبت و نبود خلق هیجانات منفی است. در واقع روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی، دوست داشتن دیگران و طبیعت نیز از اجزای شادکامی است (بهادری خسروشاهی و همکاران، ۱۳۹۱). برخی پژوهشگران معتقدند که افراد شادکام کسانی هستند که در پردازش اطلاعات سوگیری دارند؛ این سوگیری در جهت خوش‌بینی و خوشحالی است. یعنی اطلاعات را به گونه‌ای پردازش و تفسیر می‌کنند که به خوشحالی آنها می‌انجامد (گروسی فرشی، مانی، بخشی پور، ۱۳۸۵). از طرفی شادکامی با سطوح بالای برونگرایی و سطوح پایین نوروزگرایی مرتبط است. برونگرایی و نوروزگرایی قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های شادکامی در بین عوامل پنج‌گانه است. در ارتباط با شخصیت و شادکامی، به نظر می‌رسد تفاوت‌های فردی در احساس شادکامی، تاحدودی بسیاری با تفاوت‌های شخصیتی مرتبط است (عظیم زاده پارسا و همکاران، ۱۳۹۰).

نظریه پردازان هوش هیجانی بر این باورند که بین هوش هیجانی و شادکامی، رابطه مثبت وجود دارد و بالا بودن هوش هیجانی را به عنوان یک عامل محافظت‌کننده مطرح نموده‌اند. هوش هیجانی مهارتی است که می‌تواند آموخته یا ارتقاء داده شود و افرادی که

## Psychology and Educational Sciences Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

مستعد تجربه عواطف و احساسات مثبت و شادکامی بالاتری هستند، میزان رضایت از زندگی نیز در آن‌ها بالاتر است. به عبارتی هوش هیجانی را دربرگیرنده چهار توانایی به هم پیوسته ادراک هیجان در خود و دیگران، استفاده از هیجان‌ها برای تسهیل تصمیم‌گیری، درک هیجان و مدیریت هیجان تعریف می‌کنند. همچنین هوش هیجانی شامل مجموعه‌ای از خودآگاهی هیجانی، مهارت‌ها و ویژگی‌هایی است که بر موفق شدن فرد در مقابله با فشارها و خواسته‌های محیط تأثیر می‌گذارد. همچنین مطالعات نشان داده‌اند که عامل‌های شخصیت پنجگانه با هوش هیجانی در ارتباط است و با هم می‌توانند پیشگوه‌های مناسبی برای شادکامی باشند (بهداری خسروشاهی و همکاران، ۱۳۹۱).

مطالعات دیگری که در حوزه عامل‌های شخصیت صورت گرفته است نشان داده است که عامل‌های شخصیت به صورت معناداری با خلاقیت در ارتباط است. مولفه‌های مسئولیت‌پذیری و انعطاف‌پذیری ارتباط مستقیم و نوروگرای ارتباط معکوس با خلاقیت دارد. خلاقیت یک مقوله ذهنی است که در حوزه روانشناسی مثبت‌گرا مورد بحث قرار می‌گیرد. عوامل فردی متعددی بر شخصیت تأثیر می‌گذارد؛ اما براساس مطالعات اخیر نقش تعیین‌کننده ویژگی‌های شخصیت در خلاقیت، باعث توجه روز افزون محققان شده است (فولادوند و همکاران، ۱۳۹۴). بخشش یکی از حوزه‌های روانشناسی مثبت‌گراست که با شخصیت در ارتباط است. بخشش (موقعیتی، هدفمند) ارتباط منفی با نوروگرای و ارتباط مثبتی با توافق دارد. برونگرایی نیز به طور مثبت با بخشش در ارتباط است اما گشودگی و مسئولیت‌پذیری ارتباط معناداری با آن ندارند (بروس، لوتز-زویس، رز، ۲۰۰۴).

صفات شخصیتی و سلامت روانی مثبت نیز با دلسوزی به خود در ارتباط است. دلسوزی به خود به معنای این است که در زمان درد و شکست، فرد آن را به عنوان یک تجربه انسانی بزرگتر در نظر بگیرند و نسبت به افکار و احساسات دردآور ذهن آگاه باشد. مطالعات نشان داده‌اند که دلسوزی به خود ارتباط مثبت معناداری با شاخص‌های روانشناسی مثبت همچون مثبت‌اندیشی، شادکامی، حکمت، ابتکار و همچنین ارتباط مثبت معنادار با عامل‌های شخصیتی برونگرایی، توافق، مسئولیت‌پذیری و از طرفی خود دلسوزی ارتباط معکوس معناداری با روان‌رنجوری دارد (نف، رودی و کرک پاتریک، ۲۰۰۶). از جهتی دیگر سبک‌های تفکر و صفات شخصیتی با یکدیگر همپوشی دارند. با این حال این همپوشی حداقل است اما باید در نظر گرفت که سبک‌های تفکر یک کمک منحصر به فردی به درک تفاوت‌های فردی می‌کند و برای سنجش سبک‌های تفکر به این منظور ضرورت سنجش علمی وجود دارد (زانگ، ۲۰۰۱).

یک بعد مهم تفاوت‌های فردی که رفتار و همچنین راهی که دیگران توجه و پاسخ به هر فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد خوشبینی - بدبینی است. در مطالعه‌ای ارتباط شخصیت و خوشبینی مورد مطالعه قرار گرفته است و جای تعجب ندارد که افراد افسرده کمتر خوشبین نسبت به افرادی که غیر افسرده هستند (دارویل، جاسون، ۱۹۹۱). همچنین در مطالعه‌ای نشان داده شده است که رابطه قوی و معناداری بین مثبت‌اندیشی و چهارعامل از پنج عامل وجود دارد، به این صورت که ارتباط مثبت معناداری با برونگرایی، توافق و مسئولیت‌پذیری و ارتباط معکوس با نوروگرای وجود دارد (شارپ، مارتین، روت، ۲۰۱۱).

مطالعات بسیاری در حوزه صفات شخصیت و جنبه‌های مختلف روانشناسی مثبت‌گرا انجام شده است در صورتی که در زمینه ارتباط مثبت‌اندیشی و عامل‌های شخصیتی مطالعات کمی صورت گرفته است از طرفی نتایج مطالعات نشان داده است که مثبت‌اندیشی در بسیاری از بازخوردهای جسمی و روانی مثبت بسیار مهم است و به دست آوردن درک عمیق‌تر از ارتباط آن با عوامل اساسی شخصیت و بینش نسبت به توان بالقوه خوشبینی اهمیت دارد. از این رو در این مطالعه سعی شده است به پرسش‌های زیر پاسخ داده بشود:

- ۱- آیا بین مثبت‌اندیشی و عامل‌های شخصیتی ارتباط معناداری وجود دارد؟
- ۲- آیا با توجه به عامل‌های شخصیتی می‌توان مثبت‌اندیشی را پیش‌بینی کرد؟
- ۳- آیا بین سال‌های مختلف ورود به رشته روانشناسی از لحاظ مثبت‌اندیشی و عامل‌های شخصیتی تفاوت معناداری وجود دارد؟
- ۴- آیا بین دختران و پسران از لحاظ مثبت‌اندیشی و عامل‌های شخصیتی تفاوت معناداری وجود دارد؟

### روش تحقیق

مطالعه حاضر از لحاظ موضوع همبستگی - توصیفی زیرا روابط بین متغیرها را مورد بررسی قرار گرفته است. و به منظور بررسی ارتباط شخصیت و مثبت‌اندیشی دانشجویان روانشناسی دانشگاه شهید باهنر در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۴ به عنوان جامعه انتخاب شده‌اند که ۱۰۳ نفر از آنها به عنوان نمونه بررسی شدند. روش نمونه‌گیری به صورت طبقه‌ای دانشجویان رشته روانشناسی در

## Psychology and Educational Sciences Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

سالهای اول ، دوم ، سوم ، چهارم متناسب با تعداد هر ورودی بوده است. و به منظور جمع آوری اطلاعات از دو پرسشنامه استفاده شده است:

۱. پرسشنامه پنج عاملی شخصیت نئو: توسط مک کری و کاستا در سال ۱۹۸۵ با عنوان پرسشنامه شخصیتی نئو معرفی شد. شامل دو فرم بلند (۲۴۰ پرسشی) و فرم کوتاه است که در این پژوهش از فرم کوتاه استفاده شد. فرم کوتاه دارای ۶۰ عبارت می باشد که در یک مقیاس لیکرت پنج درجه ای نمره گذاری شده است. هر عاملی با ۱۲ پرسش سنجیده می شود و برخی پرسشها به صورت معکوس نمره گذاری می شود. مک کری و کاستا در پژوهشی که با استفاده از فرم کوتاه نئو در مورد ۲۰۸ نفر انجام دادند، پایایی قابل قبولی را برای هر پنج عامل به دست آوردند که به ترتیب ۰/۸۳ ، ۰/۷۵ ، ۰/۸۰ ، ۰/۷۹ ، ۰/۷۹ می باشد (کاستا و مک کری، ۱۹۸۵). فرم بلند آن در ایران توسط حق شناس اعتباریابی شده است (حق شناس، ۱۳۷۸). و فرم کوتاه آن را انیسی ، مجدیان ، جوشن لو و گوهری اعتباریابی کرده اند. در مطالعه ای که بر روی ۶۳۰ دانشجوی انجام داده اند آلفای کرنباخ برای مقیاس های باوجدان بودن، نوروگرایی به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۸۰ و ویژگیهای شخصیتی توافق و برونگرایی به ترتیب ۰/۶۰ و ۰/۵۸ داشته اند اما گشودگی فاقد همسانی درونی قابل قبولی ۰/۳۹ بوده است (انیسی و همکاران ، ۱۳۹۰) اما در مطالعه ای که کاستا و مک کری داشته اند همبستگی پنج زیرمقیاس فرم کوتاه با فرم بلند از ۰/۷۷ تا ۰/۹۲ است (سروقد، رضایی، ایرانی، ۱۳۹۱). در این پژوهش از فرم کوتاه مقیاس پنج عاملی شخصیت نئو استفاده شده است.

۲. پرسشنامه مثبت اندیشی اینگرام و وینسکی: پرسشنامه مثبت اندیشی مورد استفاده در این مطالعه شامل ۳۰ سؤال پنج گزینه ای است. این پرسشنامه در سال ۱۹۸۸، توسط Ingram و winicki تهیه شده است. پایایی این آزمون براساس آلفای کرونباخ ۰/۹۴ و براساس روش دو نیمه کردن ۰/۹۵ محاسبه شد. و روایی این آزمون مورد تأیید متخصصان می باشد. شیوه نمره گذاری در پرسشنامه مثبت اندیشی که از ۳۰ سؤال پنج گزینه ای تشکیل شده است: گزینه همیشه ۵ نمره ، اغلب اوقات ۴ نمره ، گاهی ۳ نمره ، بندرت ۲ نمره و هرگز ۱ نمره ، نمره گذاری شده است و دامنه نمرات ۳۰ تا ۱۵۰ می باشد (کشوری، اسکندری راد و تیرگری: ۱۳۹۰).  
به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از روشهای آمار توصیفی و روش همبستگی پیرسون بین عاملهای شخصیت و مثبت اندیشی برای بررسی ارتباط بین این دو متغیر استفاده شده است و به منظور بررسی نقش پیش بین عاملهای شخصیت ، روش رگرسیون به شیوه همزمان مورد استفاده قرار گرفت. داده ها در فضای SPSS وارد و تجزیه و تحلیل گشت.

### یافته ها

به منظور بررسی سوالات این مطالعه ابتدا روشهای آمار توصیفی بر روی داده های نمونه از لحاظ سن ، جنس، سال ورود اجرا شد (جدول ۱).

Psychology and Educational Sciences  
Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

جدول ۱: توزیع فراوانی و درصد فراوانی نمونه مورد مطالعه

متغیرها	مولفه ها	فراوانی	درصد فراوانی
جنسیت	دختر	۴۹	۴۷,۶
	پسر	۵۴	۵۲,۴
سن	۲۰-۱۸	۴۷	۴۵,۶
	۲۲-۲۰	۴۱	۳۹,۸
	۲۴-۲۲	۱۲	۱۱,۷
	بالاتر از ۲۴	۳	۲,۹
سال ورود	۹۴	۳۳	۳۲
	۹۳	۱۶	۱۵
	۹۲	۱۹	۱۸
	۹۱	۳۵	۳۴

همچنین داده های مثبت اندیشی و عامل های پنجگانه شخصیت از لحاظ میانگین و انحراف استاندارد مورد بررسی قرار گرفت ، و نشان می دهد که از بین عامل های شخصیت، نوروگرایی بیشترین میانگین و بعد از آن گشودگی بالاترین میانگین را در دانشجویان روانشناسی دارند. (جدول ۲)

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد مثبت اندیشی و پنج عامل شخصیت

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد
مثبت اندیشی	۱۰۷,۹۲	۱۳,۳۷
نوروگرایی	۲۴,۵۲	۵,۶۳
برونگرایی	۱۹,۰۷	۴,۶۳
گشودگی	۲۳,۷۷	۴,۰۶
توافق	۱۹,۷۷	۴,۶۹
مسئولیت پذیری	۱۵,۹۲	۴,۷



Psychology and Educational Sciences  
Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

سوال اول: آیا بین مثبت اندیشی و عامل های شخصیتی ارتباط معناداری وجود دارد؟ به منظور بررسی این پرسش همبستگی پیرسون برای مثبت اندیشی و عامل های شخصیت محاسبه شد (جدول ۳).

جدول ۳: ماتریس همبستگی های مثبت اندیشی و عاملهای شخصیتی

مستولیت پذیری	توافق	گشودگی	برونگرایی	نوروزگرایی	مثبت اندیشی
					۱
				۱	**-.۴۵
			۱	**-.۴۴	**۰.۵۸
		۱	*.۱۹	**۰.۲۲	**۰.۲۶
	۱	۰.۱۲	**۰.۲۹	**۰.۴۴	۰.۱۵
۱	**۰.۵۲	*.۲۲	**۰.۴۶	**۰.۴۲	**۰.۴۸

در سطح ۰.۰۱ معنادار است \*\*

در سطح ۰.۰۵ معنادار است \*

نتایج ماتریس همبستگی نشان داد که عامل های شخصیتی نوروزگرایی با مثبت اندیشی همبستگی منفی و معنادار دارد ( $p < 0.01$ ,  $r = -0.45$ ) به این معنا که با افزایش یکی، دیگری کاهش می یابد و بلعکس. عامل های برونگرایی ( $r = 0.58$ )، گشودگی ( $r = 0.26$ ) و مسئولیت-پذیری ( $r = 0.48$ ) همبستگی مثبت و معنادار با مثبت اندیشی دارند ( $p < 0.01$ ) به این معنا که با افزایش یکی دیگری نیز افزایش می یابد و بلعکس. و بین توافق و مثبت اندیشی رابطه معناداری مشاهده نشد. از بین همبستگی ها نیرومندترین همبستگی بین برونگرایی و مثبت اندیشی است و بعد از آن مسئولیت پذیری با مثبت اندیشی همبستگی بالایی دارد.

سوال دوم: آیا با توجه به عامل های شخصیتی می توان مثبت اندیشی را پیش بینی کرد؟ برای بررسی این پرسش از رگرسیون خطی چندگانه به روش همزمان استفاده شد. به این منظور ابتدا نرمال بودن داده ها براساس منحنی نرمال چک شد که نشان داد، داده ها تقریباً از توزیع بهنجاری برخوردار هستند و سپس رگرسیون به روش همزمان اجرا شد (جدول شماره ۴).

جدول ۴: نتایج رگرسیون نقش عامل های شخصیت در مثبت اندیشی

عاملها	R	R <sup>2</sup>	F	P	B	Beta	t	p
نوروزگرایی	۰.۶۸	۰.۴۷	۱۷.۴۷	۰.۰۰۱	-۰.۵۸	۰.۲۱	-۲.۷۲	۰.۰۱
برونگرایی					۱.۱۳	۰.۲۵	۴.۵	۰.۰۰۱
گشودگی					۰.۲۹	۰.۲۵	۱.۱	۰.۲۴
توافق					۰.۶۸	۰.۲۵	۱.۶	۰.۰۱

۰,۰۱

۳,۱۵

۰,۲۶

۰,۸۵

مسئولیت پذیری

نتایج رگرسیون نشان داد که عامل های شخصیت نقش معناداری در پیش بینی مثبت اندیشی دارد ( $F=17.47$ ,  $p<0.001$ ) و عامل های شخصیت ۴۷ درصد از واریانس مثبت اندیشی را پیش بینی می کند ( $R^2=0.47$ ). از بین عامل های شخصیت برونگرایی بیشترین توان برای پیش بینی مثبت اندیشی دارد ( $t=4.5, p=0.001$ ) و بعد از آن مسئولیت پذیری ( $t=3.15$ ) و نوروگرایی ( $t=-2.72$ ) بیشترین توان برای پیش بینی مثبت اندیشی را دارد. به علاوه توافق نیز نقش معناداری در پیش بینی مثبت اندیشی دارد ( $t=1.6$ ). اما گشودگی نقش پیش بین معناداری ندارد ( $p>0.05$ ).

سوال سوم: آیا بین سالهای مختلف ورود به رشته روانشناسی از لحاظ مثبت اندیشی و عاملهای شخصیتی تفاوت معناداری وجود دارد؟ برای پاسخ به این سوال از آزمون تحلیل واریانس یک راهه ANOVA استفاده شد. به این صورت که برای هر یک پنج عامل شخصیت و مثبت اندیشی برحسب سال ورودی تحلیل واریانس اجرا شد. نتایج تحلیل واریانس تنها برای عامل نوروگرایی معنادار شد ( $f=3.17, p<0.05$ ) بدین معنا که بین دانشجویان ورودی های مختلف از لحاظ نوروگرایی تفاوت معناداری وجود دارد (جدول شماره ۵).

جدول ۵: نتایج تحلیل واریانس یک راهه برای متغیر روان رنجوری بر حسب سال ورود

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P
بین گروهی	۲۸۲,۸۹	۳	۹۴,۲۹	۳,۱۷	۰,۰۲
درون گروهی	۲۹۳۹,۸۲	۹۹	۲۹,۶۹		
کل	۳۲۲۲,۷۶	۱۰۲			

برای بررسی اینکه بین کدام سالهای ورودی تفاوت معناداری وجود دارد آزمون توکی اجرا شد که نشان داد بین دانشجویان سال اول و سال چهارم روانشناسی تفاوت معناداری از لحاظ نوروگرایی وجود دارد ( $p<0.05$ ) و با توجه به میانگین ها ، دانشجویان سال چهارم ( $m=26.18$ ) نوروگرایی بیشتری نسبت به دانشجویان سال اول ( $m=21.50$ ) دارند.

سوال چهارم: آیا بین دختران و پسران از لحاظ مثبت اندیشی و عاملهای شخصیتی تفاوت معناداری وجود دارد؟ برای پاسخ به این سوال از آزمون T مستقل دو گروهی جداگانه برای هر یک از پنج عامل شخصیت و مثبت اندیشی استفاده شد. نتایج تفاوت معناداری بین دختران و پسران از لحاظ صفات شخصیتی و مثبت اندیشی نشان نداد و این دو گروه واریانس یکسانی دارند.

### بحث و نتیجه گیری

چنانچه گفته شد علم روانشناسی مثبت گرا در سالهای اخیر مطرح شده است و بر نقاط قوت انسانها به جای نقاط ضعف آنها تاکید می کند یکی از حوزه های مورد بحث این شاخه از روانشناسی، مثبت اندیشی است که در این مطالعه سعی شده است که نقش عوامل شخصیتی را پیش بینی مثبت اندیشی بررسی بشود.

چنانچه نتایج همبستگی نشان داد مثبت اندیشی با نوروگرایی، برونگرایی، گشودگی و مسئولیت پذیری همبستگی معنادار دارد. به عبارتی مثبت اندیشی با شخصیت در ارتباط است، اما عامل توافق همبستگی معناداری با مثبت اندیشی نشان نداد.

همچنین نتایج رگرسیون نشان داد که شخصیت نقش پیش بین برای مثبت اندیشی دارد به این معنا که با توجه به عاملهای شخصیت می توان مثبت اندیشی را پیش بینی کرد. عامل های برونگرایی، مسئولیت پذیری و توافق نقش معناداری در پیش بینی مثبت اندیشی دارند و گشودگی نقش معناداری ندارد. که این یافته ها با نتایج مطالعه شارپ ، مارتین و روت (۲۰۱۱) و مطالعه میلگان (۲۰۰۳) و مطالعه

## Psychology and Educational Sciences Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

مارشال و رابرت و توکر (۱۹۹۴) هماهنگ هستند که مطرح کردند این عاملها با خوشبینی در ارتباط هستند و نقش معناداری در پیش بینی مثبت اندیشی دارند (شارپ، مارتین، روت، ۲۰۱۱).

نتایج نشان داده است که برونگرایی بیشترین سهم را در پیش بینی مثبت اندیشی دارد، موضوعی که در برگیرنده سبک عاطفی مثبت و هیجان های مثبت، روابط بین فردی صمیمی و سطوح بالای تعامل و فعالیت اجتماعی است (فردریکسون ۲۰۱۱). این رابطه را چنین می توان توجیه کرد که هدف اصلی برون گرایی، احساس شادکامی و دست یابی به لذت، خوشی و تمتع از لذت های زندگی است. در واقع افراد برون گرا زمان بیشتری را با دیگران می گذرانند، همچنین افراد برون گرا هیجان های مثبت بیشتری را تجربه می کنند. از سوی افراد برون گرا زمانی که دنبال تجربیات و هیجانها مثبت هستند در نتیجه مثبت اندیشی بیشتری را تجربه می کنند. علاوه بر این، برون گراها پس از کنترل عواملی مانند نژاد، جنس و گروه سنی، سلامت روانی بیشتری را احساس می کنند (خسروشاهی و همکاران ۱۳۹۱) به عبارتی افراد مثبت گرا بیشتر به دیگران خوشبین هستند و تعامل برقرار می کنند و دنبال تجربیات و هیجانها مثبت هستند و به دنیای پیرامون خود بیشتر توجه می کنند.

دومین عاملی که در پیش بینی مثبت اندیشی نقش دارد مسئولیت پذیری است که چنین می توان توجیه کرد که افراد مسئولیت پذیر خودکارآمدی بالاتری دارند و موفقیت های بیشتری کسب می کنند و در برابر تنش ها از سبکهای مقابله موثر استفاده می کنند و به آنها کمک می کند از پس موقعیت های استرس بر بیاید در نتیجه احساس خودکارآمدی بیشتری می کنند (شفیع زاده، ۱۳۹۱). از طرفی افرادی مسئول پذیر نسبت به اینده خود احساس مسئولیت بیشتری دارند و مسئولیت رفتار خود را بیشتر قبول می کنند و این یکی از عوامل موثر در مثبت اندیشی است (ابوطالبی احمدی، ۱۳۸۲، ۱۳۲).

نوروزگرایی نقش معنادار و معکوسی در پیش بینی مثبت اندیشی داشته است به عبارتی افراد نوروزگرا مثبت اندیشی کمتری نشان می دهند. چنین می توان توجیه کرد که افراد نوروزگرا دارای ویژگی های روان نژند گرایی، تمایل عمومی به تجربه های احساسی و رفتاری منفی چون ترس، غم، عصبانیت و نفرت دارند و این عواطف منفی مانع از مثبت اندیشی آن ها می شود. از سوی دیگر نوروزگرایی با رضایت از زندگی و سلامت روانی ارتباط معکوس دارد که مثبت اندیشی با این متغیرها ارتباط مستقیم دارد. بسیاری بر این باورند که افراد دارای ویژگی های نوروزگرایی بر رویدادهای منفی زندگی بیشتر تأکید نموده، در نتیجه کم تر احساس مثبت و خوشبختی می کنند و اضطراب و افسردگی از ویژگی های اصلی نوروزگرایی است. براین اساس کاملاً مشخص است که نوروزگرایی و مثبت اندیشی رابطه معکوسی دارند (خسروشاهی و همکاران ۱۳۹۱).

عامل چهارمی که با مثبت اندیشی در ارتباط است توافق است به عبارتی افرادی که نمرات بالایی در توافق کسب می کنند بیشتر مثبت اندیش هستند. این رابطه را چنین می توان توجیه کرد که توافق عبارت است از داشتن توانایی برای سازگاری با شرایط خود و دیگران. این متغیر اساساً مبتنی بر نوع دوستی، ابراز همدردی و علاقه مندی به کمک و یاری رسانی به دیگران است و این ویژگی ها زمینه را برای مثبت اندیشی فراهم می کند (همان). افراد با توافق بالا فاقد تکبر، غرور، رقابت و بدبینی هستند و به دنبال ارائه پاسخ های هیجانی، سودمند و اثربخش هستند به عبارتی نمی خواهند به دیگران صدمه بزنند و می خواهند با دیگران سازگار بشوند (جوکار، البرزی، ۱۳۸۸).

برای عامل گشودگی نقش معناداری در پیش بینی مثبت اندیشی یافت نشد، به این معنا که با توجه به گشودگی نمی توان مثبت اندیشی را پیش بینی کرد. این نتیجه چنین قابل توجیه است که گشودگی در تجربه، فرد را به سمت تجربه ی هم حالات مثبت هم منفی هدایت می کند و ممکن است تجربه ی حالت مثبت و منفی اثر همدیگر را خنثی کنند و باعث شوند که رابطه ی معناداری بین مثبت اندیشی و گشودگی مشاهده نشود (عظیم زاده پارس، حسینی، رحمانی، ۱۳۹۰).

همچنین نتایج تحلیل واریانس بر روی ورودی های مختلف روانشناسی نشان داد که دانشجویان سال اول و دانشجویان سال آخر از لحاظ نوروزگرایی تفاوت معناداری دارند. براساس بررسی های انجام شده مطالعه ای یافت نشد که قبلاً به این موضوع پرداخته باشد اما می توان احتمال داد که دانشجویان رشته روانشناسی در سال پایان تحصیل هیجانها منفی بیشتری را تجربه می کنند و زمینه را برای نوروزگرایی فراهم می کند اما در این زمینه نیاز به مطالعه و بررسی بیشتر است. نتایج T مستقل تفاوت معناداری بین دختران و پسران از لحاظ مثبت اندیشی و صفات شخصیتی نشان نداد و می توان چنین نتیجه گرفت دختران و پسران از این جهت همگونی و تقریباً واریانس یکسانی دارند. رابطه نزدیکی که بین مثبت اندیشی و عامل های شخصیتی وجود دارد را چنین میتوان توجیه کرد که براساس نظریه شیر و کارور (۱۹۸۵) مثبت اندیشی ریشه در طرحواره های دوران کودکی دارد که براساس رابطه دل بستگی شکل می گیرد و از طرفی دوران کودکی و رابطه دل بستگی کودک و والد نقش مهمی در شکل گیری شخصیت کودک دارد. از این رو شخصیت و مثبت اندیشی دارای ریشه های مشابهی هستند و هم شخصیت و هم مثبت اندیشی از صفات منحصر به فرد است و باعث تفاوت های فردی می گردد. به دلیل اهمیت

## Psychology and Educational Sciences Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

این حوزه در جهت زندگی بهتر و سلامت روان افراد نیاز به مطالعه و تحقیقات بیشتر در این حوزه وجود دارد و پیشنهاد می‌شود این مطالعه در گروه‌های مختلف و با پرسشنامه‌های متفاوت نیز اجرا گردد تا بتواند اطلاعات جامعتری را در اختیار بگذارد.

### منابع

- ابراهیمی، امرالله و همکاران (۱۳۹۲). مقایسه سلامت روان و مولفه‌های روانشناختی مثبت (امید، شادیو معنویت) در دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان برحسب سالهای مختلف تحصیلی و ارتباط آن با پیشرفت تحصیلی آنان: *مجله دانشکده پزشکی اصفهان*، سال سی دوم، شماره ۲۶۱، صص ۱۸۸۵-۱۸۹۶.
- ابوطالبی احمدی، تقی (۱۳۸۲). خودباوری و ارتباط آن با موفقیت، تهران: وحید.
- اعظمی سعید و همکاران (۱۳۹۲). الگوی تغییر فعالیت قشری مغز تحت القای عاطفه مثبت و منفی با توجه به برونگرایی و نوروگرایی، *مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی*، دوره ۵، شماره ۴، صص ۶۸۷-۶۹۶.
- برخوری حمید، رفاهی ژاله، فرح بخش کیومرث (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی به شیوه‌ی گروهی بر انگیزش پیشرفت، عزت نفس و شادکامی دانش آموزان پسر پایه اول دبیرستان شهر جیرفت: *فصلنامه رهیافتی نو در مدیریت آموزشی*، سال دوم، شماره پنجم، صص ۱۳۱-۱۴۴.
- بهادری خسروشاهی جعفر، هاشمی نصرت آباد تورج، ماشینی عباسی نعیمه (۱۳۹۱). رابطه ویژگی‌های شخصیتی و هوش هیجانی با شادکامی در دانشجویان، *مجله علوم پزشکی کرمانشاه*، سال شانزدهم، شماره ششم، صص ۲۷۳-۲۷۹.
- تیرگری عبدالرحیم، اسکندری راد حمیدرضا، کشوری صمد (۱۳۹۰). رابطه هوش معنوی و مثبت اندیشی با سلامت روان کارکنان اداره آموزش و پرورش تبریز، *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران*، سال ۱۳۹۰.
- سجادی معصومه سادات، موسوی نسب سید محمد حسین (۱۳۹۳). نقش پنج عامل بزرگ شخصیت در پیش بینی ذهن آگاهی و شادکامی ذهنی: اثرات مستقیم و غیرمستقیم، *فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی*، دوره ۴، شماره ۳، صص ۱-۱۰.
- سروقد سیروس، رضایی آذرمیدخت، ایرانی فرزانه (۱۳۹۱). رابطه سبک‌های دلبستگی و ویژگی‌های شخصیت با اضطراب، *مجله جامعه‌شناسی زنان*، سال سوم، شماره دوم، صص ۱۱۷-۱۳۶.
- شفیع زاده رقیه (۱۳۹۱). رابطه‌ی تاب‌آوری با پنج عامل بزرگ شخصیت، *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، سال سیزدهم، شماره ۳، صص ۹۵-۱۰۲.
- جوکار بهرام، البرزی محبوبه (۱۳۸۹). رابطه ویژگی‌های شخصیت با خلاقیت هیجانی و خلاقیت شناختی، *مجله مطالعات روانشناختی*، دوره ۶، شماره ۱.
- خدایاری فرد محمد، غباری بناب باقر (۱۳۹۱). پرسشنامه مثبت اندیشی استاندارد شده در دانشگاه تهران: *طرح پژوهشی در دانشگاه تهران*.
- عسگری پرویز، حافظی فریبا، جمشیدی ثریا (۱۳۸۹). رابطه سبک اسناد و ویژگی‌های شخصیتی با رضایت از زندگی زناشویی در پرستاران زن شهر ایلام، *مجله زن و فرهنگ*، دوره ۱، شماره ۳، صص ۱۷-۳۳.

## Psychology and Educational Sciences Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

-عظیم زاده پارسی و همکاران(۱۳۹۰). بررسی ارتباط بین مؤلفه های مدل پنج عاملی شخصیت و شادکامی در دانشجویان، فصلنامه روانشناسی تربیتی، سال دوم، شماره دوم، صص ۱-۱۲.

- فولادوند منصوری سکینه ، و همکاران(۱۳۹۴). نقش پنج عامل شخصیت، هوش هیجانی و مدیریت زمان در پیش بینی خلاقیت، مجله پژوهشی ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، شماره اول، صص ۱۳۵-۱۵۵.

- کار آلان (۱۹۵۷). روانشناسی مثبت ( مترجم حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی زندی). تهران : انتشارات سخن.

-گروسی فرشی میرتقی،مانی آرش،بخشی پور عباس(۱۳۸۵). بررسی ارتباط ویژگی های شخصیتی و احساس شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه تبریز، فصلنامه روانشناسی دانشگاه تبریز، سال اول، شماره ۱.

- نصرت ابادی مطهره، باقری مسعود، فضیلت پور مسعود(۱۳۹۴). نقش واسطه ای تاب آوری در رابطه بین سبکهای اسناد و ابعاد شخصیت با فرسودگی شغلی جراحان، مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمان، دوره ۲۲، شماره ۶، صص ۶۹۰-۷۰۴.

منابع لاتین:

- Andrea P. Chioqueta, Tore C. Stiles(2005) Personality traits and the development of depression, hopelessness, and suicide ideation. *Personality and Individual Differences* 38,1283–129۱.
- Brose Lesley, rye mark , lutz-zois Catherine , ross scottT(2005). Forgiveness and personality traits, *Personality and Individual Differences* 39,35\_46
- Fredrickson Barbara L.(2011). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology, NIH Public Access Author Manuscript,56(3),218\_226
- Gutie´rrez Jose´ Luis Gonza´lez and coworkers(2005), Personality and subjective well-being: big five correlates and demographic variables, *Personality and Individual Differences*, 38,1561\_1569.
- Lopes Paulo N, Salovey Peter , Straus Rebecca(2003), Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships, *Personality and Individual Differences*, 35. 641\_658.
- NeV Kristin D , Rude Stephanie S., Kirkpatrick Kristin L.(2007) An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits, *Journal of Research in Personality* 41,908\_916.
- Proyer, R. T., Wellenzohn, S., Gander, F. and Ruch, W. (2015), Toward a Better Understanding of What Makes Positive Psychology Interventions Work: Predicting Happiness and Depression From the Person × Intervention Fit in a Follow-Up after 3.5 Years. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, ۷: ۱۰۸-۱۲۸.
- Peterson, christofer, Seligman, martin E.P. (2004) . character strengths and virtues A handbook and classification. New York: Oxford University Press and Washington, DC: *American Psychological Association*.
- Sanjuán, P., Montalbetti, T., Pérez-García, A. M., Bermúdez, J., Arranz, H. and Castro, A. (2016), A Randomised Trial of a Positive Intervention to Promote Well-Being in Cardiac Patients. *Applied Psychology: Health and Well-Being*.
- Seligman, Martin E. P.(2000) . Positive psychology: An introduction. *APA PsycNET Direct* .Vol ۵۵(۱), ۱۴-۵۵.

## Psychology and Educational Sciences Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2, 26–30.
- Sharpe J. Patrick, Martin Nicholas R., Roth Kelly A.,(2011), Optimism and the Big Five factors of personality: Beyond Neuroticism and Extraversion, *Personality and Individual Differences*, 51,946-951
- Snyder,C.R. , & lopes.J shane.(2004). Positive psychology : the scientific and practical exploration of human strengths . London :united kingdom.
- Sin, N. L. and Lyubomirsky, S. (2009), Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *J. Clinical. Psychology.*, 65: 467–487.
- Zhang Li-fang(2002), Measuring thinking styles in addition to measuring personality traits?, *Personality and Individual Differences*,33, 445\_458