

نقش واسطه‌ای خوش‌بینی در رابطه بین هسته ارزشیابی خود و سخت‌کوشی با رضایت از زندگی

The role of optimism in the relationship between core self-evaluation and hardiness with life satisfaction

Mohtaram Nemat Tavousi
Islamic Azad University
Somayeh Hossein Pour Sales
General Psychology

محترم نعمت‌طاوسی*
دانشگاه آزاد اسلامی
سمیه حسین‌پور ثالث
روانشناسی عمومی

Abstract

This study aimed to examine the mediating effect of optimism in the relationship between core self-evaluations and hardiness with life satisfaction. Based on a correlational design, 240 (78 male, 162 females) Islamic Azad University graduate students were selected via multistage sampling and responded to the Core Self-Evaluations Scale (CSEs; Judge, Erez, Bono & Thresen, 2003), the Personal Views Survey (PVS; Hardiness Institute, 1985), the Life Orientation Test-Revised (LOT-R; Seheier, Carver, & Bridges, 1994), and the Satisfaction With Life Scale (SWLS; Diener, Oishi & Lucas, 1985). Results indicated that the correlation between core self-evaluations, hardiness, optimism, and life satisfaction was positive and significant. Optimism played a mediating role in the relationship between core self-evaluations and hardiness with life satisfaction. These findings suggest the direct and indirect roles of core self-evaluations and hardiness in life satisfaction.

Keywords: hardiness, core self-evaluations, optimism, life satisfaction

چکیده

رضایت از زندگی، ارزیابی کلی کیفیت زندگی بر اساس ملاک‌های انتخاب شده است. افراد هنگامی سطوح بالای رضایت از زندگی را تجربه می‌کنند که شرایط زندگی آن‌ها با ملاک‌های تعیین شده از سوی خود، مطابقت داشته باشند. هدف این پژوهش تعیین اثر واسطه‌ای خوش‌بینی در رابطه بین هسته ارزشیابی خود و سخت‌کوشی با رضایت از زندگی بود. تعداد ۲۴۰ نفر از دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب (۷۸ مرد، ۱۶۲ زن) انتخاب شدند و به مقیاس هسته ارزشیابی خود (CSEs)، زمینه‌یاب دیدگاه‌های شخصی (PVS)، آزمون بازنگری‌شده جهت‌گیری زندگی (LOT-R) و مقیاس رضایت از زندگی (SWLS) پاسخ دادند. نتایج نشان داد همبستگی بین هسته ارزشیابی خود، سخت‌کوشی، خوش‌بینی و رضایت از زندگی معنادار است. افزون بر آن نتایج تحلیل مسیر آشکار ساخت که خوش‌بینی در رابطه بین هسته ارزشیابی خود و سخت‌کوشی با رضایت از زندگی نقش واسطه‌ای ایفا می‌کند. بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت که رگه‌های شخصیت می‌توانند رضایت از زندگی را پیش‌بینی کنند. نتایج این پژوهش می‌تواند در ارتقای کیفیت زندگی افراد و مداخله‌های روانشناختی سودمند باشد.

واژه‌های کلیدی: هسته ارزشیابی خود، سخت‌کوشی، خوش‌بینی، رضایت از زندگی

* نشانی پستی نویسنده: تهران، خیابان سازمان آب، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب، گروه روانشناسی. پست الکترونیکی: nemattavousi@yahoo.com

مقدمه

رضایت از زندگی^۱ ارزیابی کلی کیفیت زندگی بر اساس ملاک‌های انتخاب شده فرد و متضمن مقایسه بین شرایط زندگی با ملاک‌های شخصی است. افراد هنگامی سطوح بالای رضایت از زندگی را تجربه می‌کنند که شرایط زندگی آن‌ها با ملاک‌هایی که برای خود تعیین کرده‌اند، مطابقت داشته باشند. رضایت از زندگی را می‌توان به عنوان جامع‌ترین ارزیابی افراد از شرایط زندگی خود در نظر گرفت که به همراه عاطفه مثبت و منفی^۲ سه جزء اساسی بهزیستی فاعلی^۳ را تشکیل می‌دهد (داینر، اویشی و لوکاس، ۲۰۰۳؛ مالکوک، ۲۰۱۱).

عوامل متفاوتی در رضایت از زندگی مشارکت دارند. برای مثال ارتباط رضایت از زندگی با نیازهای بنیادین روانشناختی و انگیزش (حجازی، نجفی و امانی، ۱۳۹۳) و شخصیت (کاستا و مک‌کری، ۱۹۹۲) و هسته ارزشیابی خود^۴ به عنوان یک متغیر پیش‌بین پیامدهای عاطفی و عینی^۵ (جاج، لاک و دورهام، ۱۹۹۷) به اثبات رسیده است.

هسته ارزشیابی‌های خود در قالب یک سازه شخصیتی یکپارچه منعکس‌کننده باورهای بنیادین افراد درباره خود و کنش‌وری دنیای خویش است که در ارزشیابی از قابلیت‌ها و صلاحیت‌های خویش و حس زندگی خوب متجلی می‌شود (جاج، ۲۰۰۹). این سازه معرف یک مفهوم گسترده مکنون است که بر محور چهار رگه حرمت خود^۶، خودکارآمدی تعمیم‌یافته^۷، مسند مهارگری^۸ و نوروزگرایی^۹ استوار است (جاج و کامیرمولر، ۲۰۱۲؛ دی باسچرا، هافمنسا و دی فریت، ۲۰۱۷). بررسی‌های فراتحلیلی نشان می‌دهد که این چهار رگه با یکدیگر همبسته‌اند و یک سازه مشترک را تشکیل

می‌دهند (بونو و جاج، ۲۰۰۳؛ نعمت‌طاوسی و اکبرزاده‌حوری، ۱۳۹۲). این نکته نیز آشکار شده است که هسته ارزشیابی‌های خود بر رضایت شغلی و رضایت از زندگی اثر معنادار دارد. افراد با سطوح مثبت هسته ارزشیابی‌های خود، شادکامی، رضایت از زندگی و رضایت از کار را بیشتر تجربه می‌کنند چرا که افراد با سطوح مثبت هسته ارزشیابی‌های خود موقعیت‌هایی را جستجو می‌کنند که برای آن‌ها چالش‌برانگیز و پاداش‌دهنده است، امری که به نوبه خود رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد (اوزرل، همارتا و دنیز، ۲۰۱۶؛ پیکولو، جاج، تاکاهاشی، واتانابه و لاک، ۲۰۰۵؛ جاج، لاک، دورهام و کلاگر، ۱۹۹۸؛ به نقل از نعمت‌طاوسی؛ ۱۳۹۲ الف؛ میلرمیدما و همکاران، ۲۰۱۵).

این افراد همواره خود را در موقعیت‌های مختلف به شیوه مثبت ارزیابی می‌کنند و خود را توانمند، ارزشمند و واجد توانایی مهار زندگی می‌دانند. به دلیل برانگیخته بودن، کار خود را به طور موثرتری انجام می‌دهند و با جستجوی موقعیت‌های چالش‌برانگیز از زندگی و شغل خود رضایت بیشتری دارند (جاج، ارز، بونو و تورسن، ۲۰۰۳). سطوح پایین‌تری از استرس و تعارض را گزارش می‌دهند، به طور موثرتری با شکست‌ها کنار می‌آیند و از مزایا و فرصت‌ها بهتر استفاده می‌کنند. در مقابل افراد با هسته ارزشیابی خود منفی، خود را در مقایسه با دیگران کم ارزش می‌دانند، بر شکست‌ها و کاستی خود متمرکز می‌شوند و خود را قربانی محیط خویش می‌دانند (جاج و هرست، ۲۰۰۷). پژوهش‌ها (تائوسیس، نیکولا، سرداریس و جاج، ۲۰۰۷؛ تیچلر، گیامباتیستا، مک‌کیچ و مک‌کورمیک، ۲۰۱۶؛ گریوز، پارکر، زاچر و جیمینسن، ۲۰۱۷؛ جانگ و همکاران، ۲۰۱۷) نیز رابطه نیرومند هسته ارزشیابی خود با رضایت از زندگی، سلامت جسمانی و شادکامی را آشکار کرده است.

داده‌های فراتحلیل کامیرمولر، جاج و اسکات (۲۰۰۹) نشان داده است که افراد با سطوح بالای هسته ارزشیابی خود، استرس ادراک شده کمتر و سطوح پایینی از فشار را گزارش

^۱ life satisfaction

^۲ positive and negative affect

^۳ subjective well-being

^۴ core self-evaluations

^۵ affective and objective consequences

^۶ self-esteem

^۷ generalized self-efficacy

^۸ locus of control

^۹ neuroticism

باور است که تغییر امری عادی در زندگی است و فرصتی برای رشد و یادگیری بیشتر را فراهم می‌سازد (مدی، ۲۰۰۷). سخت‌کوشی به عنوان یک ویژگی فردی باعث می‌شود تا افراد نسبت به خود و دنیای پیرامون خود بازخورد بهتری داشته باشند و احساس رضایت‌مندی و موفقیت بیشتری در زندگی خود تجربه کنند (کرولی، هایسلیپ و هابی، ۲۰۰۳؛ مدی، ۱۹۹۹).

افراد سرسخت موقعیت‌های تنش‌زا را مثبت ارزیابی می‌کنند و به اتفاقات مثبت زندگی اهمیت بیشتری می‌دهند و این ارزیابی مثبت سبب ایجاد رضایت خاطر آن‌ها از جنبه‌های مختلف زندگی می‌شود (پیکو، ۲۰۰۶) و بر رضایت از زندگی تاثیر می‌گذارد (دلاهایج، گیلارد و ون‌دام، ۲۰۱۰؛ شیرمحمدی، میکائیلی‌منیع و زارع، ۱۳۸۹). بررسی رابطه بین سخت‌کوشی، رضایت از زندگی و امید با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی نیز نشان داده است که بین سخت‌کوشی و رضایت از زندگی ارتباط مثبت معنادار وجود دارد (حمید، ۱۳۸۹). صالحی و بشارت (۱۳۸۹) نیز در پژوهش خود نشان داده‌اند که سخت‌کوشی با سلامت روانی رابطه دارد.

عامل دیگری که نقش مهمی در رضایت از زندگی دارد، خوش‌بینی^۲ است. خوش‌بینی یا تفکر مثبت به نوعی جهت‌گیری فکری اشاره دارد که انتظار پیامدهای مثبت به عنوان عاملی ثابت، کلی و درونی را نشان می‌شود. به بیان دیگر خوش‌بینی یا تفکر مثبت تمایل به اتخاذ امیدوارانه‌ترین دیدگاه است، و به یک پیش‌آمدگی عاطفی و شناختی اشاره دارد که مبین آن است چیزهای خوب مهم‌تر از چیزهای بد است، امری که مستلزم آن است که شخص چگونه پیامدها و نتایج زندگی را ارزیابی و پیش‌بینی می‌کند (پیترسون، ۲۰۰۰). با این وجود خوش‌بینی فقط به معنای مثبت بودن صرف نیست، بلکه افراد خوش‌بین، مشکل‌گشا هستند و برای فعالیت‌های خود برنامه‌ریزی و طبق آن عمل می‌کنند. این

می‌کنند. به نظر این مولفان سطوح بالای هسته ارزشیابی خود مانند یک محافظ در برابر استرس عمل می‌کند و با حفظ خلق مثبت و دریافت حمایت اجتماعی بیشتر، سبب افزایش بهزیستی فاعلی می‌شود. در حمایت از این یافته، ری، اکسترمر و دوران (۲۰۱۲) در پژوهش خود نشان داده‌اند که افراد با سطوح بالای هسته ارزشیابی خود قادرند به خوبی احساسات خود را مهار کنند و تجربه مثبت و حالت‌های عاطفی پایدارتری نسبت به افراد با سطوح پایین هسته ارزشیابی خود دارند. بررسی‌های دیگر (ری و اکسترمر، ۲۰۱۴؛ نعمت‌طاوسی، ۱۳۹۲ب) نیز این نکته را تایید می‌کند که افراد با هسته ارزشیابی خود مثبت قادر به حفظ سطح پایین استرس، تجربه عاطفه مثبت و دریافت سطوح بالای حمایت اجتماعی هستند.

در بررسی‌های مختلف درباره رضایت از زندگی توجه پژوهشگران به سخت‌کوشی^۱ به عنوان یک ساختار روانی و متغیر پیش‌بین مناسب برای سلامت یا شیوه مواجهه با رویدادهای استرس‌زای زندگی معطوف شده است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که سخت‌کوشی با سلامت روانی و رضایت از زندگی رابطه مثبت دارد (اسکوموروسکی و سادوم، ۲۰۱۱؛ اسمیت، یانگ و لی، ۲۰۰۴؛ جانسون و همکاران، ۲۰۱۷؛ لامبرت، لامبرت و کلیلی، ۱۹۹۰). به عبارت دیگر، سخت‌کوشی تعیین‌کننده سلامت روانشناختی و رضایت از زندگی است و افراد سرسخت به علت استفاده از روش‌های مقابله‌ای فعال و موثر، بهزیستی فاعلی بالاتری دارند (پاتریک، نیکولاس و لیونر، ۱۹۹۹).

بر اساس نظریه‌های موجود درباره شخصیت، کوباسا (۱۹۷۹) مفهوم شخصیت سرسخت را ترکیبی از باورها در مورد خود و جهان می‌داند که از عمل یکپارچه و هماهنگ تعهد، مهار و مبارزه‌جویی سرچشمه می‌گیرد. به عبارت دیگر سخت‌کوشی در مواجهه با رویدادهای استرس‌زای زندگی به عنوان یک منبع مقاومت و محافظ عمل می‌کند و مبین این

^۲. optimism

^۱. hardiness

(۱۹۹۹) نشان داده‌اند که خوش‌بینی به طور منفی با افسردگی و به طور مثبت با رضایت از زندگی، سلامت جسمانی و روانی، وقوع کمتر اختلال‌های روانی و سطوح بالای حرمت خود رابطه دارد. به نظر می‌رسد مفهوم مثبت از خود و مهار شخصی و اتخاذ یک دیدگاه خوش‌بینانه، خواه کاذب نه تنها مهار مسائل روزمره زندگی بلکه مقابله با رویدادهای استرس‌زا و تهدیدزای زندگی را تسهیل می‌کند (تیلر و کمینی، ۲۰۰۰).

با عنایت به ادبیات پژوهشی مبنی بر رابطه معنادار هسته ارزشیابی خود با رضایت از زندگی (اوزرل و همکاران، ۲۰۱۶؛ پیکولو و همکاران، ۲۰۰۵؛ تیچلر و همکاران، ۲۰۱۶؛ جانگ و همکاران، ۲۰۱۷، ۲۰۱۴؛ ری و اکسترمرا، ۲۰۱۴؛ گریوز و همکاران، ۲۰۱۷؛ میلرمیدما و همکاران، ۲۰۱۵)، سخت‌کوشی با رضایت از زندگی (اسمیت و همکاران، ۲۰۰۴؛ پیکو، ۲۰۰۶؛ جانگ و همکاران، ۲۰۱۴؛ دلاهایج و همکاران، ۲۰۱۰؛ هامارت و همکاران، ۲۰۰۱)، خوش‌بینی با رضایت از زندگی (استرلسی و همکاران، ۱۹۹۹؛ پورسردار و همکاران، ۱۳۹۱؛ جانگ و همکاران، ۲۰۱۴؛ چک و ونگ، ۲۰۱۱؛ شریفی و سعیدی، ۱۳۹۳؛ شوایزر و کخ، ۲۰۰۱؛ لای و ونگ، ۱۹۹۸؛ هامارت و همکاران، ۲۰۰۱)، در این پژوهش یک الگوی فرضی ارائه شده است (شکل ۱). این الگو نشان می‌دهد که چگونه هسته ارزشیابی خود و سخت‌کوشی به واسطه خوش‌بینی بر رضایت از زندگی تاثیر می‌گذارند. از آنجا که تا به حال پژوهشی مبنی بر نقش واسطه‌ای خوش‌بینی در ارتباط هسته ارزشیابی خود و سخت‌کوشی با رضایت از زندگی گزارش نشده است، به همین دلیل هدف این پژوهش از بررسی ارتباط این متغیرها و ارائه یک مدل برای تبیین رضایت از زندگی (شکل ۱) و پاسخ به این پرسش است که آیا خوش‌بینی در ارتباط هسته ارزشیابی-های خود و سخت‌کوشی با رضایت از زندگی نقش واسطه‌ای ایفا می‌کند؟

امر موجب می‌شود فرد در حل مسائل و مشکلات حالت منفعل^۱ نداشته و نسبت به دیگران بازخورد مثبت‌تری داشته باشد (استرلسی، مکی و پلنت، ۲۰۰۰).

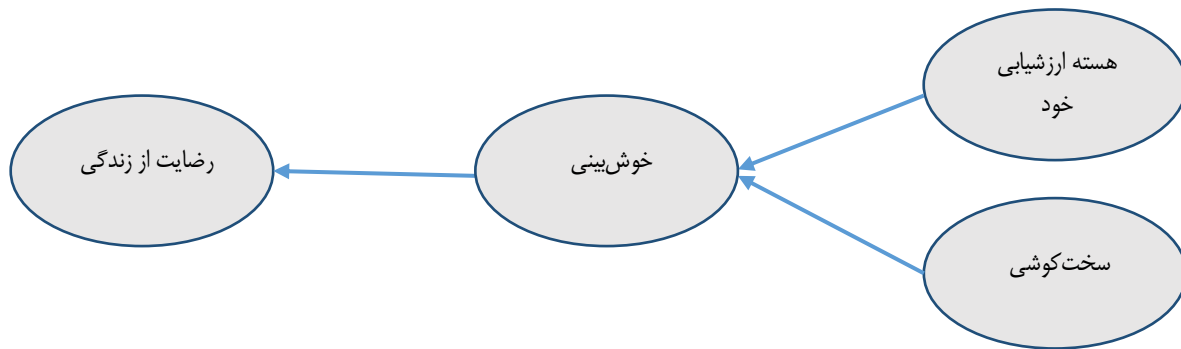
در مجموع می‌توان گفت خوش‌بینی یعنی داشتن نوعی انتظار کلی مبنی بر این‌که در آینده، رویدادهای خوب بیش از رویدادهای بد اتفاق خواهند افتاد، بر رفتار افراد و شیوه مقابله آن‌ها با مشکلات و رویدادهای استرس‌زای زندگی تاثیر می‌گذارد. افراد خوش‌بین انتظار دارند در آینده پیامدهای مثبت برای آن‌ها اتفاق بیفتد و همین اطمینان به آینده باعث شکل‌گیری احساس مثبت و سطوح بالای سازگاری روانشناختی می‌شود (کارور، رینولدز و شی‌یر، ۱۹۹۴). چنین افرادی با توجه به اطلاعات و محرک‌های محیطی مثبت و منفی (حمزه‌زاده، باقریان و منصوروی سپهر، ۱۳۹۱)، در مواجهه با مشکلات و رویدادهای استرس‌زای زندگی، نسبت به آینده خوش‌بین‌اند و بر این باورند که با تلاش خود می‌توانند مشکلات را حل کنند و از راهبردهای مقابله‌ای مثبت استفاده کنند، امری که می‌تواند به سلامتی روانی و جسمانی آن‌ها منجر شود (کارور و همکاران، ۱۹۹۴).

افراد خوش‌بین نسبت به افراد بدبین^۲ اجتماعی‌تر هستند، از مهارت‌های بین‌فردی مطلوب‌تری برخوردارند، معاشرتی هستند و به راحتی می‌توانند یک شبکه اجتماعی حمایت‌گر در اطراف خود ایجاد کنند. همچنین مشخص شده است که افراد بدبین نسبت به افراد خوش‌بین بیشتر افسرده می‌شوند و در زمینه شغل و ورزش کمتر از استعداد خود پیشرفت می‌کنند (مرکولا، ۲۰۰۲).

پژوهش‌ها حکایت از رابطه مثبت معنادار خوش‌بینی و به طور کلی باورهای مثبت، با ابعاد مختلف سلامت و رضایت از زندگی دارد (اندرسون، ۲۰۰۸؛ پورسردار، پورسردار، پناهنده، سنگری و عبدی‌زرین، ۱۳۹۱؛ تک و لاور، ۱۹۹۵؛ چک و ونگ، ۲۰۱۱؛ شوایزر و کخ، ۲۰۰۱؛ هامارت، تامپسون، زا بروکی و متینی، ۲۰۰۱). برای مثال استرلسی و همکاران

1. passive

2. pessimist



شکل ۱

مدل فرضی نقش واسطه‌ای خوش‌بینی در رابطه بین هسته ارزشیابی خود و سخت‌کوشی با رضایت از زندگی

روش

ابزار سنجش

مقیاس هسته ارزشیابی خود: مقیاس هسته ارزشیابی خود^۱ (CSEs؛ جاج و همکاران، ۲۰۰۳) ارزشیابی‌های بنیادین افراد را در مورد خود می‌سنجد و ۱۲ ماده دارد که برخی از آن‌ها به صورت مستقیم و برخی دیگر به صورت معکوس هسته ارزشیابی‌های خود را ارزیابی می‌کنند. ماده‌های ۲، ۴، ۶، ۸، ۱۰ و ۱۲ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. این مقیاس بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۵) نمره‌گذاری می‌شود و وزن تمام ماده‌ها برای دستیابی به نمره کل هسته ارزشیابی خود برابر است. بنابراین دامنه نمره‌ها در این مقیاس از ۱۲ تا ۶۰ در نوسان است. نمره‌های بالا در این مقیاس نشان‌دهنده خودارزشیابی مثبت و نمره‌های پایین منعکس‌کننده خودارزشیابی منفی است. جاج و همکاران (۲۰۰۳) روایی همگرایی این مقیاس را ۰/۶۴ و بر اساس چهار پژوهش مختلف، پایایی آن را ۰/۸۳ گزارش کردند. اوایلر (۲۰۰۷) نیز در پژوهشی در نمونه‌های دانشجویی و کارمندی، ضرایب آلفای کرونباخ این مقیاس را به ترتیب ۰/۸۰ و ۰/۸۴ گزارش کرده است. در پژوهش دیگری همبستگی هسته ارزشیابی‌های خود با رضایت شغلی، عاطفه مثبت و بهزیستی عاطفی ناشی

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش: پژوهش حاضر از نوع توصیفی بر مبنای طرح همبستگی است که در آن با استفاده از روش تحلیل مدل معادلات ساختاری، روابط متغیرهای مشهود و مکنون تحلیل شدند. جامعه آماری این پژوهش دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب بود. بر اساس نظر کلاین (۲۰۱۱)، برای تعیین حجم نمونه، ۲/۵ تا ۵ برابر تعداد ماده‌ها کفایت می‌کند. بنابراین با در نظر گرفتن ریزش احتمالی، نمونه‌ای متشکل از ۲۴۰ نفر به شیوه نمونه‌برداری چندمرحله‌ای انتخاب شد. نخست از بین دانشکده‌های دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب سه دانشکده فنی و مهندسی، ادبیات و زبان‌های خارجی و هنر و معماری، انتخاب و سپس از هر دانشکده دو گروه آموزشی و از هر گروه دو کلاس به صورت تصادفی انتخاب شد و تمام دانشجویان آن کلاس‌ها به مقیاس‌ها پاسخ دادند. نمونه شامل تعداد ۱۶۲ نفر زن با میانگین سنی ۲۸ سال و انحراف استاندارد ۳/۷۵ و تعداد ۷۸ مرد با میانگین سنی ۲۸ سال و انحراف استاندارد ۴/۰۸ بود.

^۱. Core Self Evaluations Scale

^۲ reliability

خویشترن است و می‌تواند بر محیط خود تاثیر بگذارد، و مولفه مبارزه‌جویی^{۱۳} (۱۷ ماده) تمایل به پذیرش تغییر، مواجهه با فعالیت‌های جدید و فراهم کردن امکانات پیشرفت را در برمی‌گیرد. آزمودنی پاسخ خود را در یک مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای مشخص می‌کند. به گزینه (به‌هیچ‌عنوان) نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد، به گزینه (تا اندازه‌ای درست) نمره ۱، به گزینه (تقریباً درست) نمره ۲ و به گزینه (کاملاً درست) نمره ۳ تعلق می‌گیرد. ۳۹ ماده به شکل معکوس (ماده‌های ۶ تا ۲۱ و ۲۸ تا ۵۰) نمره‌گذاری می‌شود، که در مجموع یک نمره کل برای سخت‌کوشی و سه نمره برای مولفه‌های آن به دست می‌آید. کوباسا (۱۹۸۶) در پژوهش خود ضریب همبستگی بین نمره‌های زمینه‌یاب دیدگاه‌های شخصی با مقیاس افسردگی بک و پرسشنامه سلامت عمومی^{۱۴} را به ترتیب ۰/۷۳ و ۰/۵۹ به دست آورد و روایی مناسب این زمینه‌یاب را تایید کرد. در پژوهش قربانی (۱۳۷۳) روایی صوری^{۱۵} و محتوایی^{۱۶} و در پژوهش نعمت‌طاوسی و شریفی (۱۳۸۸) روایی همگرای زمینه‌یاب دیدگاه‌های شخصی مطلوب گزارش شد. در پژوهش مدی و کوباسا^{۱۷} (۱۹۹۴)؛ به نقل از صیدی، (۱۳۹۰) پایایی این آزمون با محاسبه آلفای کرونباخ برای هریک از مولفه‌های مبارزه‌جویی، مهار و تعهد برابر با ۰/۷۱، ۰/۸۴ و ۰/۷۵ و سخت‌کوشی ۰/۸۸ محاسبه شد. همچنین حقیقی، عطاری، رحیمی، و سلیمانی‌نیا (۱۳۷۸) ضریب آلفای کرونباخ را برای زمینه‌یاب دیدگاه‌های شخصی و عامل‌های تعهد، مهار و مبارزه‌جویی به ترتیب برابر با ۰/۸۶ و ۰/۸۳ و ۰/۷۲ و ۰/۶۹ گزارش کردند. نعمت‌طاوسی و شریفی (۱۳۸۸)، با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵، نشان دادند که این زمینه‌یاب از همسانی درونی بالایی برخوردار است. روایی و پایایی این زمینه‌یاب که واجد کارآیی لازم برای گروه‌های غیرشاغل و کم‌سواد و عامی است، نسبت به

از شغل معنادار و برابر با ۰/۳۹، ۰/۲۲، ۰/۲۸ و ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۸۰ گزارش شده است (نعمت‌طاوسی و اکبرزاده‌حوری، ۱۳۹۱).

نتایج پژوهش نعمت‌طاوسی و شریفی (۱۳۹۶) نشان داده که مقیاس هسته ارزشیابی خود همسانی درونی^۱ مناسب دارد. مقدار آلفای کرونباخ و پایایی بازآزمایی^۲ دو هفته‌ای آن به ترتیب ۰/۸۶۷ و ۰/۸۱۸ به دست آمد. همبستگی مثبت معنادار مقیاس هسته ارزشیابی خود با زمینه‌یاب دیدگاه‌های شخصی^۳ (موسسه سخت‌کوشی، ۱۹۸۵)، مقیاس حرمت خود روزنبرگ^۴ (۱۹۶۵)، مقیاس خودکارآمدی تعمیم‌یافته^۵ (جاج، لاک دورهام و کلاگر، ۱۹۹۸)؛ به نقل از نعمت‌طاوسی، (۱۳۹۲ الف)، مقیاس درونی بودن، افراد قدرتمند و شانس^۶ (لوینسون، ۱۹۸۱) و شاخص مقابله جوانان^۷ (مک‌کوبین، تامپسون و الور، ۱۹۹۶) نشان‌دهنده روایی همگرا و همبستگی منفی معنادار این مقیاس با مقیاس نوروزگرایی مقیاس شخصیت آیزنک^۸ (آیزنک و آیزنک، ۱۹۶۸) و مقیاس افسردگی بک-فرم کوتاه^۹ (BDI-SF؛ بک و بک، ۱۹۷۲) حاکی از روایی واگرایی این مقیاس بود. نتایج تحلیل عاملی تاییدی نیز بیانگر ساختار تک‌عاملی این مقیاس بود.

زمینه‌یاب دیدگاه‌های شخصی: زمینه‌یاب دیدگاه‌های شخصی^{۱۰} (PVS؛ موسسه سخت‌کوشی، ۱۹۸۵) یک ابزار خودگزارش‌دهی است که با ۵۰ ماده به ارزیابی سه مولفه سخت‌کوشی می‌پردازد، مولفه تعهد^{۱۱} (۱۶ ماده) گرایش فرد را به درگیر شدن با آنچه با آن مواجه می‌شود، مولفه مهار^{۱۲} (۱۷ ماده) این باور را که فرد سازنده رویدادهای زندگی

1. internal consistency

2. test-retest reliability

3. Personal Views Survey (PVS)

4. Rosenberg Self-Esteem Scale

5. Generalized Self-Efficacy Scale (GSES)

6. Internality, Powerful Others and Chance Scale (IPC)

7. Youth Coping Index (YCI)

8. Eysenck Personality Inventory Neuroticism Scale

9. Beck Depression Inventory-Short Form (BDI-SF)

10. Personal Views Survey

11. commitment

12. control

13. challenge

14. General Health Questionnaire

15. face validity

16. content validity

17. Maddi, S. R., & Kobasa, M. D.

ابزارهای دیگر بالاتر است (مدی و هاروی، ۲۰۰۶؛ به نقل از نعمت‌طاوسی و شریفی، ۱۳۸۸). در این پژوهش نیز ضرایب آلفای کرونباخ برای سخت‌کوشی ۰/۸۸ و مولفه‌های تعهد، مهار و مبارزه‌جویی به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۷۷، ۰/۶۲ به دست آمد که موید پایایی قابل قبول این ابزار است.

آزمون بازنگری‌شده جهت‌گیری زندگی: آزمون بازنگری‌شده جهت‌گیری زندگی^۱ (LOT-R) شی‌یر، کارور و بریگز^۲، ۱۹۹۴) برای سنجش یک رگه شخصیتی که مشخصه آن انتظارات مطلوب شخصی در آینده است، نخست توسط شی‌یر و کارور (۱۹۸۵) طراحی شد. این آزمون شامل ۸ ماده است، که ۴ ماده آن بیانگر خلق خوش‌بینانه^۳ و ۴ ماده آن بیانگر خلق بدبینانه^۴ است. آزمون بازنگری‌شده جهت‌گیری زندگی، یک آزمون ۶ ماده‌ای خودگزارش‌دهی است که انتظارات کلی فرد را در مورد جنبه‌های مثبت زندگی در مقابل جنبه‌های منفی ارزیابی می‌کند. در نسخه جدید ماده‌هایی که به طور دقیق بر انتظارات تأکید نداشتند، حذف یا بازنویسی شدند. به دلیل همپوشی گسترده ماده آزمون جهت‌گیری زندگی و آزمون بازنگری‌شده جهت‌گیری زندگی همبستگی این دو آزمون بسیار بالا است (شی‌یر و همکاران، ۱۹۹۴)، با این وجود ارتباط درونی جمله‌های خوش‌بینانه و بدبینانه نسخه بازنگری‌شده آزمون جهت‌گیری زندگی از نسخه اصلی آن بیشتر است.

این آزمون بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از خیلی موافقم (۴) تا خیلی مخالفم (۰) نمره‌گذاری می‌شود. این آزمون دارای ۱۰ ماده است که ماده‌های ۸، ۶، ۵، ۲ انحرافی هستند و نمره‌ای به آن‌ها تعلق نمی‌گیرد. در ماده‌های ۹ و ۷ و ۳ نمره‌گذاری معکوس است. دامنه نمره‌ها از صفر تا ۲۴ متغیر است.

شی‌یر و کارور (۱۹۸۵) روایی همگرا و روایی افتراقی^۵ مطلوبی برای این آزمون گزارش کردند. در همین راستا تک و لاور (۱۹۹۵) روایی هم‌زمان آزمون خوش‌بینی با افسردگی و خود تسلط‌یابی^۶ را به ترتیب ۰/۶۴ و ۰/۷۲ به دست آوردند. نتایج تحلیل عاملی نشان داد که این آزمون از دو عامل امید به آینده و بازخورد مثبت نسبت به رویدادها تشکیل شده است. پژوهش‌های نشان دادند که خوش‌بینی و بدبینی سرشتی با طیف گسترده‌ای از سازه‌های مرتبط مانند حرمت خود، ناامیدی و نوروزگرایی رابطه دارند (شی‌یر و کارور، ۱۹۸۵؛ شی‌یر و همکاران، ۱۹۹۴) که این مطلب بیانگر روایی همگرای این آزمون است. به علاوه تحلیل عاملی خوش‌بینی سرشتی و سازه‌های مرتبط با آن نشان داده که خوش‌بینی سرشتی یک عامل مستقل و مجزاست (شی‌یر و کارور، ۱۹۸۵؛ شی‌یر و همکاران، ۱۹۹۴) که این مطلب نشان‌دهنده روایی افتراقی این سازه است. جهت تعیین روایی همگرای آزمون در ایران از همبستگی آزمون با پنج عامل مقیاس ناامیدی بک^۷ استفاده شد (پورسردار و همکاران، ۱۳۹۱).

ضریب پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ به دست آمده است که نشان‌دهنده پایایی بالای این آزمون است (شی‌یر و کارور، ۱۹۸۵). در پژوهش نظری چگنی، بهروزی، شیخ‌شبان‌هاشمی و مهرابی‌زاده‌هنرمند (۱۳۹۱)، پایایی آزمون با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ و بازآزمایی به ترتیب ۰/۶۶ و ۰/۶۷ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی مطلوب آزمون جهت‌گیری زندگی است. در این پژوهش نیز ضریب آلفای کرونباخ برای خوش‌بینی ۰/۶۳ به دست آمد که موید پایایی مطلوب این آزمون است. مقیاس رضایت از زندگی: مقیاس رضایت از زندگی^۸ (SWLS؛ داینر، امونس، لارسن و گریفین، ۱۹۸۵) که برای سنجش بهزیستی فاعلی^۹ ساخته شده و توسط پاوت و داینر

5. discriminant validity

6. self- mastery

7. Beck Hopelessness Scale (BHS)

8. Satisfaction with Life Scale

9. subjective well being

1. Life Orientation Test-Revised

2. Bridges, M. W.

3. optimism mood

4. pessimism mood

فاصله زمانی دو ماه به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۲ گزارش دادند. در این پژوهش نیز ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۸۴ به دست آمد که موید پایایی مطلوب آن است.

یافته‌ها

میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ آمده است. این یافته‌ها نشان می‌دهد این ضرایب معنادار است و بنابراین تحلیل مدل پیشنهادی پژوهش با محاسبه ضرایب مسیر انجام شد. برای افزایش برازش مدل، شاخص‌های تصحیح نیز محاسبه شدند. به علاوه، بر اساس معناداری ضرایب استاندارد، مسیرها مورد پیرایش قرار گرفتند و ضرایب غیر معنادار از مدل حذف و پس از آن، شاخص‌ها مجدداً محاسبه شدند.

(۱۹۹۳) بازنگری شده، رضایت کلی فرد را بر اساس مقایسه شرایط زندگی با استانداردهای از پیش تعیین‌شده اندازه‌گیری می‌کند. این مقیاس نخست با ۴۸ ماده برای همه گروه‌های سنی طراحی شده بود و پس از تحلیل عاملی به ۱۰ ماده و به دلیل شباهت معنایی ماده‌ها نسخه نهایی آن به ۵ ماده کاهش یافت. پاسخ‌گویی به ماده‌ها بر اساس مقیاس لیکرت هفت درجه‌ای از کاملاً موافقم (۷) تا کاملاً مخالفم (۱) است. دامنه نمره‌ها بین ۴۵-۵ است. نمره ۳۵-۳۰ امتیاز بسیار بالا، نمره ۲۹-۲۵ امتیاز بالا، نمره ۲۴-۲۰ امتیاز متوسط، نمره ۱۹-۱۵ امتیاز کمی پایین‌تر از متوسط، نمره ۱۴-۱۰ نارضی و نمره ۹-۵ بسیار نارضی است. سازندگان اصلی این مقیاس ضرایب پایایی درونی و بازآزمایی این مقیاس را در ۱۷۶ دانشجوی کارشناسی به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۲ گزارش کردند (داینر و همکاران، ۱۹۸۵). داینر و همکاران (۲۰۰۳)، در پژوهشی ضرایب آلفای کرونباخ و بازآزمایی این مقیاس را با

جدول ۱

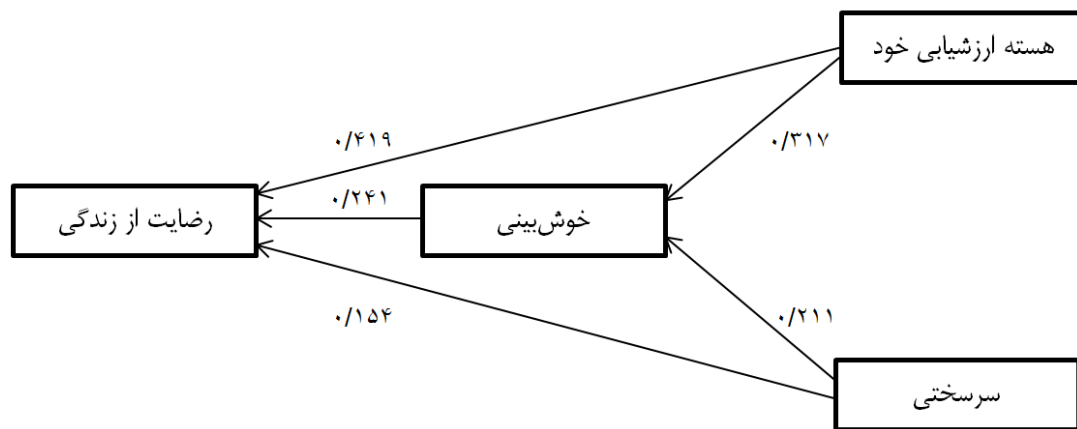
ضرایب همبستگی رضایت از زندگی، هسته ارزشیابی‌های خود، سخت‌کوشی و خوش‌بینی

متغیرها	<u>M</u>	<u>SD</u>	<u>۱</u>	<u>۲</u>	<u>۳</u>
۱. رضایت از زندگی	۲۳/۱۹	۵/۹۵۸	-		
۲. هسته ارزشیابی خود	۴۱/۲۲	۶/۷۸۶	۰/۵۷۰*	-	
۳. سخت‌کوشی	۱۰۷/۲۷	۱۷/۹۰۵	۰/۴۳۰*	۰/۴۹۸*	-
۴. خوش‌بینی	۱۷/۸۶	۳/۸۳۳	۰/۴۵۳*	۰/۴۰۸*	۰/۳۵۷*

*P < ۰/۰۰۱

حاصل از اجرای تحلیل مسیر برای تعیین نقش خوش‌بینی در ارتباط هسته ارزشیابی خود و سخت‌کوشی با رضایت از زندگی در شکل ۲ به نمایش در آمده است.

با بررسی مدل اندازه‌گیری مفهومی، برخی ماده‌ها از تحلیل خارج شد. پس از اصلاح مدل اندازه‌گیری و کسب برازش مناسب مدل اندازه‌گیری تحلیل مسیر اجرا شد. نتایج



شکل ۲

نمودار مسیرهای برازش یافته با مدل استاندارد

برخوردار است. با توجه به برازش مناسب مدل ضرایب تخمین استاندارد نشده و استاندارد شده مسیرهای مدل ارائه شده در جدول ۲ منعکس شده است.

بر اساس نتایج تحلیل مسیر اثر مستقیم هسته ارزشیابی خود و سخت‌کوشی بر خوش بینی و همچنین اثر خوش بینی بر رضایت از زندگی معنادار است. افزون بر آن اثر غیرمستقیم هسته ارزشیابی خود و سخت‌کوشی بر رضایت از زندگی معنادار است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که خوش بینی در ارتباط هسته ارزشیابی خود و سخت‌کوشی با رضایت از زندگی نقش واسطه‌ای دارد و متغیرهای ارائه شده در مدل توانایی تبیین ۳۴ درصد از واریانس رضایت از زندگی را دارند.

پیش از تحلیل نتایج آزمون تحلیل مسیر به بررسی شاخص‌های برازش مدل پرداخته شد. پژوهشگران نسبت خي دو به درجه آزادی کمتر از ۳، شاخص برازندگی تطبیقی^۱ (CFI=۱)، شاخص برازندگی^۲ و شاخص برازندگی تعدیل یافته^۳ بزرگ‌تر یا مساوی ۰/۹۹، ریشه دوم واریانس خطای تقریب^۴ کمتر از ۰/۰۸ و شاخص برازندگی غیر تطبیقی^۵ بزرگ‌تر از ۰/۹۰ را از نشانه‌های برازش مناسب و از شاخص‌های مطلوب برای ارزیابی مدل می‌دانند. در نتیجه با توجه به شاخص‌های به دست آمده در مدل ارائه شده ($\chi^2/df=۲/۸۳۴$ ، $GFI=۰/۹۳۲$ ، $CFI=۰/۸۳۴$ ، $RMSA=۰/۰۶۷$ ، $NFI=۰/۹۰۷$) مدل از برازش مناسبی

جدول ۲

ضرایب استاندارد کل، مستقیم و غیرمستقیم در مدل

مسیرها	اثر کل	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	واریانس تبیین شده
بر خوش‌بینی از				۰/۱۴۵

^۱. Comparative Fit Index(CFI)

^۲. Goodness of Fit Index(GFI)

^۳. Adjusted Goodness of Fit Index(AGFI)

^۴. Root Mean Square Error of Approximation(RMSA)

^۵. Non-Normed Fit Index(NFI)

ادامهٔ جدول ۲

مسیرها	اثر کل	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	واریانس تبیین شده
هسته ارزشیابی‌های خود	۰/۳۱۷	۰/۳۱۷**	۰/۰۰۰	
سخت‌کوشی	۰/۲۱۱	۰/۲۱۱**	۰/۰۰۰	
بر رضایت از زندگی از			۰/۳۳۷	
هسته ارزشیابی‌های خود	۰/۴۹۶	۰/۴۱۹**	۰/۰۷۷*	
سخت‌کوشی	۰/۲۰۵	۰/۱۵۴**	۰/۰۵۱*	
خوش‌بینی	۰/۳۶۹	۰/۲۴۱*	۰/۰۰۰	

* $P < 0.01$ ** $P < 0.001$

بحث

یافته‌های این پژوهش نشان داد هسته ارزشیابی خود پیش‌بینی‌کننده مناسبی با اندازه اثر بزرگ برای رضایت از زندگی در دانشجویان است که با نتایج پژوهش‌های دیگر (پیکولو و همکاران، ۲۰۰۵؛ ری و اکسترمارا، ۲۰۱۴؛ کامیرمولر و همکاران، ۲۰۰۹؛ میلرمیدما و همکاران، ۲۰۱۵) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که افراد دارای سطوح مثبت هسته ارزشیابی خود با اطمینان بیشتری از موفقیت در موقعیت‌های چالش‌برانگیز حاضر می‌شوند و این امر سبب کاهش واکنش‌های هیجانی و رفتارهای منفی نسبت به عوامل استرس‌زای زندگی و افزایش شادکامی و رضایت از زندگی می‌شود (جاج، ۲۰۰۹). این افراد سطوح پایین‌تری از استرس و تعارض را گزارش می‌دهند، به طور موثرتر با شکست‌ها کنار می‌آیند، از مزایا و فرصت‌ها بهتر استفاده می‌کنند و شادکامی در زندگی و رضایت در کار را بیشتر تجربه می‌کنند، در واقع آن‌ها موقعیت‌هایی را جستجو می‌کنند که برای آن‌ها چالش‌برانگیز و پاداش‌دهنده هستند و همین امر سبب افزایش رضایت از زندگی در آن‌ها می‌شود (جاج و هرست، ۲۰۰۷). یک تبیین احتمالی دیگر آن است که افراد دارای سطوح بالای هسته ارزشیابی خود، خود را با ارزش و توانمند تصور می‌کنند و در رویدادهای استرس‌زای زندگی قادر به دریافت حمایت اجتماعی بیشتری هستند. آن‌ها قادر به مهار احساسات خود و تجربه حالات عاطفی پایدارتری نسبت به افراد دارای سطوح پایین هسته ارزشیابی خود هستند که این امر سبب ادراک کمتر استرس در زندگی می‌شود و بدین ترتیب آن‌ها رضایت و شادکامی

هدف این پژوهش آزمون مدل روابط هسته ارزشیابی‌های خود و سخت‌کوشی با رضایت از زندگی بود. برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل مسیر و برازش مدل استفاده شد. نتایج این پژوهش، رابطه معنادار بین هسته ارزشیابی خود، سخت‌کوشی، خوش‌بینی و رضایت از زندگی را تایید کرد. نتایج این پژوهش همسو با پژوهش‌های دیگر (اسمیت و همکاران، ۲۰۰۴؛ اندرسون، ۲۰۰۸؛ پورسردار و همکاران، ۱۳۹۱؛ پیکو، ۲۰۰۶؛ پیکولو و همکاران، ۲۰۰۵؛ تائوسیس و همکاران، ۲۰۰۷؛ حمید، ۱۳۸۹؛ دلاهایج و همکاران، ۲۰۱۰؛ ری و اکسترمارا، ۲۰۱۴؛ ری و همکاران، ۲۰۱۲؛ شریفی و سعیدی، ۱۳۹۳؛ شوایزر و کخ، ۲۰۰۱؛ شیرمحمدی و همکاران، ۱۳۸۹؛ کامیرمولر و همکاران، ۲۰۰۹؛ کرولی و همکاران، ۲۰۰۳؛ لامبرت و همکاران، ۱۹۹۰؛ لای و ونگ، ۱۹۹۸؛ میلرمیدما و همکاران، ۲۰۱۵؛ هامارت و همکاران، ۲۰۰۱) نشان داد که رگه‌های شخصیتی با رضایت از زندگی رابطه معنادار دارند. با توجه به مبانی نظری می‌توان گفت که رضایت از زندگی عموماً به عنوان ارزشیابی شناختی فرد از زندگی تعریف می‌شود (داینر و همکاران، ۱۹۸۵) و ارزشیابی ذهنی متأثر از عوامل متعددی مانند متغیرهای محیطی، خانوادگی، جمعیت‌شناختی و به ویژه رگه‌های شخصیت است. نتایج این پژوهش نیز رابطه معنادار رگه‌های هسته ارزشیابی خود، سخت‌کوشی و خوش‌بینی با رضایت از زندگی را تایید و از یافته‌های پژوهش‌های پیشین حمایت کرد.

بیشتری در زندگی تجربه می‌کنند (ری و اکسترمارا، ۲۰۱۴؛ ری و همکاران، ۲۰۱۲). به نظر می‌رسد افراد با سطوح بالای هسته ارزشیابی خود، با ارزیابی مثبت رویدادها، از انگیزش بیشتری برخوردارند و به توانایی خود در اثرگذاری مثبت بر محیط پیرامون خویش اطمینان بیشتری دارند، فعالیت‌های خود را به طور موثرتر پیگیری می‌کنند و از زندگی و شغل خود رضایت بیشتری دارند (نعمت‌طاوسی و اکبرزاده‌حوری، ۱۳۹۱).

سخت‌کوشی نیز به عنوان یک ویژگی فردی باعث می‌شود تا افراد نسبت به خود و دنیای پیرامون خود احساس و بازخورد بهتری داشته باشند و بر این اساس، احساس رضایت‌مندی و موفقیت بیشتری در زندگی خود دارند. در واقع افراد سرسخت‌الگوی را در پیش رو دارند که تعهد، مهار و مبارزه‌جویی را سرمشق آن‌ها قرار می‌دهد و این الگوها با پیامدهای مثبت باعث می‌شود تا افراد در رویارویی با رویدادهای زندگی احساس کارآمدی و مهار بر رویدادهای پیرامون خود را کسب کنند (کوباسا، ۱۹۸۶). این یافته با پیشینه پژوهشی که نشان می‌دهد مولفه‌های سخت‌کوشی در رضایت از زندگی نقش دارند، همسو است (پاتریک و همکاران، ۱۹۹۹؛ پیکو، ۲۰۰۶؛ حمید، ۱۳۸۹؛ دلاهایج و همکاران، ۲۰۱۰؛ شیرمحمدی و همکاران، ۱۳۸۹؛ لامبرت و همکاران، ۱۹۹۰). در تبیین این یافته می‌توان گفت افراد سرسخت به داشتن ارتباط عمیق با مردم و رویدادهای جهان برونی گرایش دارند، اهمیت زندگی خود، ارزش و معنای آن را باور دارند و در نهایت این توانایی را دارند که برای هر کاری که انجام می‌دهند معنایی بیابند و کنجکاو خود را برانگیزند. داشتن احساس مهار در افراد سرسخت منجر به شکل‌گیری این باور می‌شود که فرد رویدادهای زندگی را نتیجه اعمال طبیعی خود می‌داند و آن‌ها را نتیجه عوامل خارجی و ناخواسته تلقی نمی‌کند. از آن‌جا که خود را مسئول زندگی خویش می‌داند انگیزش بیشتری جهت پیگیری هدف‌های مورد نظر خود دارد. داشتن احساس مهار در افراد

سرسخت، امکان دستیابی به مجموعه‌ای از راهبردهای مفید را می‌سازد (مدی، ۱۹۹۹). در واقع می‌توان چنین استنباط کرد که مولفه مهار سبب رضایت از زندگی می‌شود. داشتن مهار بر باورها و ارزشیابی از خویشتن امکان پیش‌بینی عملکرد، موفقیت و قدرت‌سازش‌یافتگی را برای فرد میسر می‌سازد و انعطاف‌پذیری و توانمندی در مواجهه با رویدادهای زندگی را در وی فراهم می‌کند. این امر با ایجاد شادکامی و توانمندی در فرد، رضایت از زندگی را در پی دارد (اسمیت و همکاران، ۲۰۰۴؛ دلاهایج و همکاران، ۲۰۱۰؛ مدی، ۱۹۹۹). در راستای بررسی نقش واسطه‌ای خوش‌بینی در ارتباط هسته ارزشیابی خود و سخت‌کوشی با رضایت از زندگی نتایج پژوهش حاکی از نقش واسطه‌ای خوش‌بینی در این رابطه است. این یافته همسو با پژوهش دیگر (پیکو، ۲۰۰۶؛ جانگ و همکاران، ۲۰۱۴؛ دلاهایج و همکاران، ۲۰۱۰) است. یک تبیین احتمالی آن است که خوش‌بینی با تاثیر بر نوع احساس‌ها و هیجان‌های فرد بازخورد مثبت و در نتیجه رضایت از زندگی را در پی دارد. به بیان دیگر خوش‌بینی یا داشتن نوعی انتظار کلی مبنی بر این‌که رویدادهای خوب بیش از رویدادهای بد اتفاق خواهند افتاد، حتی اگر این باور نیز غیر واقعی باشد، بر رفتار و شیوه مقابله با رویدادهای استرس‌زای زندگی تاثیر می‌گذارد (تیلر و کمینی، ۲۰۰۰). افراد خوش‌بین انتظار دارند در آینده پیامدهای مثبت برای آن‌ها اتفاق بیافتد و همین اطمینان به آینده سبب احساس مثبت در فرد می‌شود و در نتیجه سطح سازش‌یافتگی روانشناختی در آنان بالاست (شی‌یر و کارور، ۱۹۹۲). در توجیه این یافته تیلر و کمینی (۲۰۰۰) بر این باورند که اگر ادراک انسان با یک مفهوم مثبت از خود، مهار فردی و یک دیدگاه خوش‌بینانه، حتی کاذب در مورد آینده همراه شود مهار مسائل روزمره، مقابله با رویدادهای استرس‌زا و تهدیدزای زندگی را تسهیل می‌کند و خوش‌بینی با کاهش افسردگی، منجر به افزایش شادکامی، بهزیستی فاعلی و رضایت از زندگی می‌شوند. افراد خوش‌بین فعالانه عمل

روانشناختی و رضایت از زندگی. *روانشناسی معاصر*، ۹، ۷۷-۸۸.

حقیقی، ج.، عطاری، ی.، رحیمی، ع. و سلیمانی‌نیا، ل. (۱۳۷۸). رابطه سرسختی و مولفه‌های آن با سلامت روان در دانشجویان پسر دوره کارشناسی. *مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*، ۳، ۱۸-۱.

حمزه‌زاده، م.، باقریان، ف. و منصورسیپهر، ر. (۱۳۹۱). تاثیر خوش‌بینی بر سوگیری توجه در تعامل با هدف‌داری. *روانشناسی معاصر*، ۷، ۴۲-۵۰.

حمید، ن. (۱۳۸۹). رابطه میان سخت‌رویی روانشناختی، رضایت از زندگی و امید با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر پیش‌دانشگاهی. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۴، ۱۰۱-۱۱۶.

شریفی، ک. و سعیدی، ح. (۱۳۹۳). پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی بر اساس جهت‌گیری زندگی و خوش‌بینی. *مجله رویش روانشناسی*، ۴، ۴۱-۵۷.

شیرمحمدی، ل.، میکائیلی‌منیع، ف. و زارع، ح. (۱۳۸۹). رابطه سخت‌رویی، رضایت از زندگی و امید با عملکرد تحصیلی دانشجویان. *فصلنامه روانشناسی دانشگاه تبریز*، ۵، ۱۵۱-۱۲۹.

صالحی، ع. و بشارت، م. ع. (۱۳۸۹). رابطه بین سرسختی و تاب‌آوری با موفقیت ورزشی و سلامت روان در گروهی از ورزشکاران. *مجله علوم رفتاری و اجتماعی*، ۵، ۷۶۳-۷۵۷.

صیدی، م. س. (۱۳۹۰). نقش واسطه‌ای کیفیت ارتباط در خانواده در رابطه بین معنویت خانواده با تاب‌آوری آن. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید بهشتی.

نعمت‌طاوسی، م. (۱۳۹۲ الف). تنیدگی شغلی و بهزیستی عاطفی: اثر واسطه‌ای هسته ارزشیابی‌های خود. *فصلنامه روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*، ۱۰، ۱۱۸-۱۰۳.

قربانی، ن. (۱۳۷۳). بررسی ارتباط الگوی رفتاری تیپ A رفتار مستعد بیماری کرونر قلب و سخت‌رویی. پایان‌نامه

می‌کنند و به بهترین شکل ممکن موقعیت استرس‌زا را تغییر می‌دهند، که این خود سبب رضایت خاطر آن‌ها از زندگی می‌شود (شریفی و سعیدی، ۱۳۹۳).

در یک جمع‌بندی کلی می‌توان گفت که هسته ارزشیابی خود به واسطه خوش‌بینی منجر به ادراک سطوح بالای توانمندی‌های فردی و تجربه عاطفه مثبت می‌شود که رضایت از زندگی را در فرد در پی دارد و سخت‌کوشی نیز به واسطه خوش‌بینی موجب ارزیابی مثبت موقعیت‌های تنش‌زا و اهمیت دادن به اتفاقات مثبت زندگی می‌شود که پیامد آن رضایت خاطر از جنبه‌های مختلف زندگی است.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش آن است که طرح پژوهش از نوع همبستگی بود و نمی‌توان با استناد به یافته‌های آن به تفسیرها و تبیین‌های علت‌شناختی مبادرت کرد. اتکای یافته‌های پژوهش به داده‌های حاصل از خودگزارش‌دهی یکی دیگر از محدودیت‌های قابل ذکر است. این پژوهش محدود به دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب است و در تعمیم یافته‌ها به سایر جمعیت‌ها باید احتیاط شود. بنابراین نمی‌توان نتایج آن را به دانشجویان دیگر تعمیم داد.

پیشنهاد می‌شود که پژوهشگران سایر عوامل موثر بر رضایت از زندگی را در قالب مدل‌های ساختاری دیگر بررسی کنند و با سازمان‌دهی پژوهش‌هایی در جمعیت دیگر توان تعمیم یافته‌ها را افزایش دهند.

مراجع

پورسردار، ن. ا.، پورسردار، ف. ا.، پناهنده، ع. سنگری، ع. ا. و عبدی‌زرین، س. (۱۳۹۱). تاثیر خوش‌بینی بر سلامت روان و رضایت از زندگی: یک مدل روانشناختی از بهزیستی. *مجله پژوهشی حکیم*، ۱۶، ۴۹-۴۲.

حجازی، ا.، نجفی، ص. و امانی، ج. (۱۳۹۳). نقش واسطه‌ای انگیزش درونی در رابطه بین نیازهای بنیادین

- moderating role of insomnia. *Journal of Health Psychology*, 16(8), 125-128.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO personality inventory, psychological assessment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 7(4), 5-13.
- Crowley, B. J., Hayslip, J. R., & Hobby, J. (2003). Psychological hardiness and adjustment life events in adulthood. *Journal of Adult Development*, 10(4), 273- 281.
- Debusschera, J., Hofmansa, J., & De Fruytb, F.(2017). Core self-evaluations as a moderator of the relationship between task complexity, job resources, and performance. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 26(3), 411-420.
- Delahajj, A., Gaillard, C. & Van Dam, P. (2010). Hope and Hardiness as related to life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3(8), 171-179.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluation of life, *Psychology Health*, 54, 403-425.
- Erez, A. & Judge, T. A. (2001). Relationship of core self-evaluations to goal-setting, motivation, and performance. *Journal of Applied Psychology*, 86, 1270-1279.
- Grant, A. M., & Wrzesniewski, A. (2010). I won't let you down... or will I? Core self-evaluations, other-orientation, anticipated guilt and gratitude, and job performance. *Journal of Applied Psychology*, 95, 108-121.
- Greaves, C. E., Parker, S. L., Zacher, H., & Jimmieson, N. L. (2017). Working mothers' emotional exhaustion from work and care: The role of core self-evaluations, mental health, and control. *Work & Stress*, 31(2), 164-181.
- Jiang, W., Li, F., Jiang, H., Yu, L., Liu, W., Li, Q., & Zuo, L. (2014). Core self-evaluations mediate the associations of dispositional optimism and life satisfaction. *Plos One*, 9(6), 1-6.
- Jiang, Z., Wang, Z., Jing, X., Wallace, R., Jiang, X., & Kim, D.(2017). Core self-evaluation: Linking career social support to life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 112, 128-135.
- کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی بالینی دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس.
- نظری چگنی، ا.، بهروزی، ن.، شیخ‌شبان‌هاشمی، س. ا. و مهربابی‌زاده‌هنرمند، م. (۱۳۹۱). رابطه سبک‌های دلبستگی ایمن و نایمن اجتنابی با افسردگی و رضایت از زندگی با میانجیگری خوش‌بینی و حمایت اجتماعی در دانشجویان. *مجله دست آوردهای روانشناختی*، ۴، ۸۱-۱۰۰.
- نعمت‌طاوسی، م. (۱۳۹۲). هسته ارزشیابی‌های خود و راه‌های مقابله. *روانشناسی معاصر*، ۸، ۶۸-۵۷.
- نعمت‌طاوسی، م. و اکبرزاده‌حوری، ش. (۱۳۹۱). روی‌آورد خلقی رضایت شغلی: هسته ارزشیابی‌های خود در محیط کار. *فصلنامه علوم رفتاری*، ۶، ۱۱۸-۱۱۱.
- نعمت‌طاوسی، م. و اکبرزاده‌حوری، ش. (۱۳۹۲). آزمون روان‌سنجی مقیاس‌های هسته ارزشیابی‌های خود. *تحقیقات روانشناختی*، ۵، ۹۸-۸۵.
- نعمت‌طاوسی، م. و شریفی، م. (۱۳۸۸). سرسختی به منزله یک منبع حمایتی در محیط کار: یک متغیر پیش‌بین عوامل تنیدگی‌زای حرفه‌ای. *تحقیقات روانشناختی*، ۴، ۶۲-۴۹.
- نعمت‌طاوسی، م. و شریفی، م. (۱۳۹۶). مقیاس هسته ارزشیابی خود: شکل‌گیری یک سازه. *فصلنامه روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*، ۱۳، ۱۱۸-۱۰۳.

References

- Anderson, P. (2008). Happiness and health. *Journal of Socioeconomics*, 37, 213-236.
- Bono, J. E., & Judge, T. A. (2003). Core self-evaluations: A review of the trait and its role in job satisfaction and job performance. *European Journal of Personality*, 17, 5-18.
- Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
- Carver, C. S., Reynolds, S. L., & Scheier, M. F. (1994). The possible selves of optimist and pessimist. *Journal of Research in Personality*, 28(2), 133-141.
- Cheuk, Y. S., & Wong, W. S. (2011). The effect of optimism on depression: The mediating and

- well-being in women with rheumatoid arthritis. *Health Care Women Integration*, 11(2), 159-173.
- Maddi, S. R. (2007). Relevance of hardiness assessment and training to the military context. *Military psychology*, 19(1), 61-70.
- Maddi, S. R., (1999). The personality construct of hardiness: Effects on experiencing, coping and strain. *Consulting Psychology Journal*, 51, 83-95.
- Malkoç, A. (2011). Big five personality traits and coping styles predict subjective well-being: A study with a Turkish sample. *Procedural Social and Behavioral Sciences*, 12, 426-435.
- Mercola, J. (2002). Optimism may protect against heart disease. *Psychosomatic Medicine*, 82(2), 102-111.
- Miller Smedema, S., Chan, F., Yaghmaian, R., DaSilva Cardoso, E., Muller, V., & Keegan, J. (2015). The relationship of core self-evaluations and life satisfaction in college students with disabilities: Evaluation of a mediator model. *Journal of Post-Secondary Education and Disability*, 28(3), 341-358.
- Oyler, J. D. (2007). *Core self-evaluations and job satisfaction: The role of organizational and community embeddedness*. Dissertation for the doctor of philosophy in management. Faculty of Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Özer1, E., Hamarta, F., & Deniz, E. (2016). Emotional intelligence, core self-evaluation, and life satisfaction. *Psychology*, 7, 145-153.
- Patrice, K., Nicholas, T., & Leuner, D. (1999). Hardiness, social support and health status: Are there difference in older African- American. *Holistic Nursing Practice Fredrick*, 5, 53-6.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychological*, 55(1), 44-55.
- Piccolo, R. F., Judge, T. A., Takahashi, K., Watanabe, N., & Locke, E. A. (2005). Core self-evaluations in Japan: Relative effects on job satisfaction, life satisfaction, and happiness. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 965-984.
- Piko, B. F. (2006). Satisfaction with life, psychosocial health and materialism among Hungarian youth. *Journal of Health Psychology*, 11, 827-831.
- Johnsen, B. H., Espevik, R., Saus, E., Sanden, S., Olsen, O. K., & Hystad, S. W. (2017). Hardiness as a moderator and motivation for operational duties as mediator: The relation between operational self-efficacy, performance satisfaction, and perceived strain in a simulated police training scenario. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 32(1), 1-10.
- Judge, T. A. (2009). Core self-evaluations and work success. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 58-62.
- Judge, T. A., & Hurst, C. (2007). The benefits and possible costs of positive core self-evaluations: A review and agenda for future research. In D. Nelson & C. L. Cooper (Eds.), *Positive organizational behavior* (pp. 159-174). London, UK: Sage Publications.
- Judge, T. A., & Kammeyer-Mueller, J. D. (2012). General and specific measures in organizational behavior research: Considerations, examples, and recommendations for researchers. *Journal of Organizational Behavior*, 33, 161-174.
- Judge, T. A., Erez, A., Bono, J. E., & Thoresen, C. J. (2003). The core self-evaluations scale: Development of a measure. *Personal Psychology*, 56, 303-331.
- Judge, T. A., Locke, E. A., & Durham, C. C. (1997). The dispositional causes of job satisfaction: A core evaluations approach. In B. B. Staw & L. L. Cummings (Eds.), *Research in organizational behavior* (pp.189-239), Greenwich, CT: JAI Press.
- Kammeyer-Mueller, J. D., Judge, T. A., & Scott, B. A. (2009). The role of core self-evaluations in the coping process. *Journal of Applied Psychology*, 94, 177-195.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3ed.). New York: The Guilford Press.
- Kobasa, S .C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kobasa, S. C. (1986). *Personal views survey*. The graduate school and university center of the New York.
- Lai, J., & Wong, W. S. (1998). Optimism and coping with unemployment among Hong Kong Chinese women. *Journal of Research Personality*, 32, 454- 479.
- Lambert, V. A., Lambert, C. E., & Klipple, G. L. (1990). Relationships among hardiness, social support, severity of illness, and psychological

- hardiness and personality. *Personality Individual Differences*, 176(4), 389-396.
- Smith, N., Young, A., & Lee, L. (2004). Optimism, health-related hardiness and well-being among older Australian women. *Journal of Health Psychology*, 9(6), 741-752.
- Strassle, C. G., Mckee, E. A., & Plant, D. D. (2000). Optimism an indicator of psychological health: Using psychological assessment wisely. *Personality Assessment*, 72(2), 190-199.
- Tak, Y., & Lauver, D. (1995). Optimism and coping with breast cancer symptom. *Nursing Research*, 44(4), 202-207.
- Taylor, S. E., & Kemeny, M. E. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychology*, 55(1), 99-109.
- Tischler, L., Giambatista, R., McKeage, R., & McCormick, D. (2016). Servant Leadership and its Relationships with Core Self-Evaluation and Job Satisfaction. *The Journal of Values-Based Leadership*, 9(1), 1-20.
- Tsaousis, I., Nikolaou, I., Serdaris, N., & Judge, T. A. (2007). Do the core self-evaluations moderate the relationship between subjective well-being and physical and psychological health? *Personality Individual Differences*, 42, 1441-1452.
- Rey, L., & Extremera, N. (2014). Core self-evaluations, perceived stress and life satisfaction in Spanish young and middle-aged adults: An examination of mediation and moderation effects. *Social Indicators Research*, 120, 515-524.
- Rey, L., Extremera, N., & Durán M. A. (2012). Core self-evaluations, meta-mood experience, and happiness: Tests of direct and moderating effects. *Personality and Individual Differences*, 53, 207-212.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effect of optimism on psychological and physical well-being. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201-228.
- Schweizer, K., & Koch, W. (2001). The assessment of components of optimism by POSO-E. *Personality and Individual Differences* 31, 563-574.
- Seheier, M. F., Carver, C. S., Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): An evaluation of the life orientation test. *American psychology*, 23(6), 1063-1078.
- Skomorovsky, A., & Sudom K. A. (2011). Psychological well-being of Canadian forces officer candidates: The unique roles of