

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۱/۵/۲۵

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۱/۷/۱۰

## نقش ویژگی‌های شخصیتی، خلاقیت و سبک‌های شوخ طبعی در پیش بینی بهزیستی ذهنی دانشجویان

سید موسی گلستانه\*

### چکیده

بهزیستی ذهنی احساس انسجام، پیوستگی در زندگی و رضایت کلی از زندگی است. و از سه مولفه تشکیل شده که عبارتند از رضایت از زندگی، عاطفه منفی و عاطفه مثبت. هدف تحقیق حاضر تعیین رابطه متغیرهای پیش بین ویژگی‌های شخصیتی، سبک‌های شوخ طبعی و خلاقیت با بهزیستی ذهنی است. روش تحقیق حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است. نمونه تحقیق حاضر شامل ۲۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه خلیج فارس بوشهر بودند که به روش تصادفی چند مرحله ای از بین دانشکده های مختلف انتخاب گردیدند و از این تعداد ۱۲۶ نفر دختر و ۷۴ نفر پسر بودند. ابزارهای تحقیق شامل پرسشنامه های ویژگی‌های شخصیتی نئو، سبک‌های شوخ طبعی مارتین و همکاران، بهزیستی ذهنی داینر و خلاقیت عابدی بودند. نتایج تحقیق نشان داد که بین ویژگی‌های شخصیتی روان رنجوری، برون گرایی، گشودگی و وجدانی بودن با بهزیستی ذهنی رابطه معنی داری بدست آمد. اما بین ویژگی شخصیتی توافق پذیری با بهزیستی ذهنی رابطه معنی داری وجود نداشت. همچنین از بین ابعاد چهارگانه خلاقیت فقط سیالی و بسط با بهزیستی ذهنی رابطه معنی داری داشتند. اما انعطاف پذیری و ابتکار با بهزیستی ذهنی رابطه معنی داری نداشتند. و بالاخره از بین سبک‌های شوخ طبعی، سبک‌های خودارتقایی، پرخاشگرانه و خودشوکننده با بهزیستی ذهنی رابطه معنی داری به دست آمد اما سبک پیونددهنده با بهزیستی ذهنی رابطه معنی داری به دست نیامد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که رابطه چندگانه انواع ویژگی‌های شخصیتی، سبک‌های شوخ طبعی و ابعاد خلاقیت با بهزیستی ذهنی معنی دار می باشد. متغیرهای پیش بین ۵۹ درصد واریانس متغیر ملاک را پیش بینی کردند.

**واژه‌های کلیدی:** ویژگی‌های شخصیتی، سبک‌های شوخ طبعی، خلاقیت، بهزیستی ذهنی.

\* استادیار گروه روانشناسی دانشگاه خلیج فارس بوشهر - mgolestaneh@yahoo.com

در چند دهه اخیر با ظهور حوزه جدید روانشناسی مثبت، در تحقیقات روانشناختی تغییرات بسیاری صورت گرفته است. این شاخه جدید از روانشناسی اساساً بر فهم و تبیین شادزیستی، بهزیستی ذهنی<sup>۱</sup> و پیش بینی عوامل تاثیرگذار بر آن تمرکز دارد (سلیگمن و سیکزنت میهالی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰). بهزیستی ذهنی به معنای احساس انسجام و پیوستگی در زندگی، تعادل عاطفی و رضایت کلی از زندگی مشخص می گردد (لانگر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲). بهزیستی ذهنی از سه مولفه تشکیل شده که عبارتند از رضایت از زندگی، عاطفه منفی و عاطفه مثبت. مولفه اصلی و شناختی بهزیستی ذهنی، رضایت از زندگی است که به عنوان ارزیابی شناختی فرد از زندگی به عنوان یک کل تعریف می شود (داینر، اویشی و لوکاس<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳). داینر و همکارانش (۲۰۰۳) معتقد هستند در بهزیستی ذهنی باید بر قضاوت فرد در مورد اینکه چگونه و چقدر از وضعیت حال حاضر خود رضایت دارد، تاکید شود. کارکرد روانشناختی مثبت به معنای ایجاد یا حفظ سطح بهینه ای از بهزیستی ذهنی است. پژوهش های زیادی بر روی این که چه چیزی شادکامی را ایجاد می کند، به منظور رسیدن به یک توصیف کاملی از بهزیستی ذهنی و علل و همبسته های آن صورت گرفته است (داینر، ساه، لوکاس و اسمیت<sup>۵</sup>، ۱۹۹۹).

فرا تحلیل جامعی که توسط دنو و کوپر<sup>۶</sup> (۱۹۹۸) و استیل، اشمیت و شولتز<sup>۷</sup> (۲۰۰۸) صورت گرفته است نشان می دهد که ویژگیهای شخصیت، به طور خاص روان رنجوری<sup>۸</sup> و برون گرایی<sup>۹</sup>، از تعیین کننده های اصلی بهزیستی ذهنی هستند. کاستا و مک کری<sup>۱۰</sup> (۱۹۸۰) دریافته اند که برون گرایی با هیجانهای مثبت و بهزیستی ذهنی همبستگی نسبتاً نیرومندی دارد. بر اساس گزارش فرانسیس<sup>۱۱</sup> (۱۹۹۹) بین برون گرایی با بهزیستی رابطه مثبت و بین روان رنجوری با بهزیستی رابطه منفی وجود

<sup>1</sup> subjective well-being

<sup>2</sup> Seligman & Csikszentmihalyi

<sup>3</sup> Langer

<sup>4</sup> Diener, Oishi & Lucas

<sup>5</sup> Smith

<sup>6</sup> DeNeve & Cooper

<sup>7</sup> Steel, Schmidt & Shultz

<sup>8</sup> neuroticism

<sup>9</sup> extraversion

<sup>10</sup> Costa & McCrae

<sup>11</sup> Francis

دارد. همچنین طبق نظر هیلز و آرچیل<sup>۱</sup> (۲۰۰۱) بین ویژگی شخصیتی برون گرایی با بهزیستی رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. از نظر برخی از پژوهشگران ویژگی شخصیتی ثبات هیجانی و برون گرایی اساس زیستی بهزیستی و ویژگی شخصیتی توافق پذیری و وظیفه شناسی زمینه ظهور مولفه های اجتماعی و محیطی بهزیستی را فراهم می سازد (کارور و شی یر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴؛ فارنهام و چنگ<sup>۳</sup>، ۱۹۹۷). بهرحال، ویژگیهای اثری تنها بیانگر گروهی از تعیین کننده های بهزیستی ذهنی هستند و گروه دیگری از تعیین کننده های بهزیستی ذهنی متغیرهای موقعیتی از جمله خلاقیت<sup>۴</sup>، سبکهای شوخ طبعی<sup>۵</sup> و هدفها<sup>۶</sup> می باشند (گومز، المند و گراب<sup>۷</sup>، ۲۰۱۲). بر همین اساس شلدون و هون<sup>۸</sup> (۲۰۰۷) به عوامل مختلف به عنوان تعیین کننده های بهزیستی ذهنی، به منظور درک کاملی از عوامل و همبسته های آن، توجه کرده اند. از نقطه نظر تئوریک، ماهیت چندبعدی بهزیستی ذهنی مسترکاً بوسیله عوامل اثری و موقعیتی چندگانه تعیین می شود (کانمن، داینر و شوارز<sup>۹</sup>، ۱۹۹۹؛ مراچک و لیتل<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۶).

اما از نقطه نظر تجربی، تلاش برای درک عوامل مختلف به عنوان تعیین کننده های بهزیستی ذهنی نسبتاً کم بوده است و فاقد یک دیدگاه رشدی روشن است (گومز، المند و گراب<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۲). مدارک فراوانی وجود دارد که حکایت از رابطه قوی بین صفات شخصیت و بهزیستی ذهنی است. هم از لحاظ نظری و هم از لحاظ تجربی، روان رنجوری و برونگرایی معمولاً به عنوان دو صفت شخصیتی در پیش بینی بهزیستی ذهنی مدنظر قرار می گیرند. از نقطه نظر تئوریک، روان رنجوری و برون گرایی به دلیل ماهیت عاطفی شان از تعیین کننده های بهزیستی ذهنی می باشند. هیجان پذیری منفی<sup>۱۲</sup> روان رنجوری و هیجان پذیری مثبت<sup>۱۳</sup> برون گرایی، قویاً با بعد عاطفه مثبت و منفی بهزیستی ذهنی رابطه دارند (بیک و راسل<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۱). از نقطه نظر تجربی شواهد فراوانی وجود دارد که حاکی از وجود

<sup>1</sup> Hills & Argyle

<sup>2</sup> Carver & Scheier

<sup>3</sup> Furnham & Cheng

<sup>4</sup> creativity

<sup>5</sup> humor styles

<sup>6</sup> goals

<sup>7</sup> Gomez, V., Allemand, M., Grob

<sup>8</sup> Sheldon & Hoon

<sup>9</sup> Kahnemann, Schwarz

<sup>10</sup> Mroczek & Little

<sup>11</sup> Gomez, Allemand & Grob

<sup>12</sup> negative emotionality

<sup>13</sup> positive emotionality

<sup>14</sup> Yik & Russell

رابطه قوی بین روان رنجوری، برون گرایی و بهزیستی ذهنی است (کاستا و مک کری، ۱۹۸۰؛ لوکاس و فوجی تا<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰؛ پاووت<sup>۲</sup>، داینر و فوجی تا، ۱۹۹۰؛ ویترسو<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱؛ ویترسو و نیلسن<sup>۴</sup>، ۲۰۰۲؛ همگی به نقل از گومز و همکاران، ۲۰۱۲). فراتحلیل نیز رابطه بین این دو صفت شخصیت و بهزیستی ذهنی را تایید می کند (دنو و کوپر، ۱۹۹۸؛ استیل و همکاران، ۲۰۰۸).

یکی دیگر از متغیرهایی که با بهزیستی ذهنی ارتباط دارد، شوخ طبعی است. بیشتر نظریه ها بر نقش سودمند شوخ طبعی بر سلامت جسمی و روانی و بهزیستی جسمی و ذهنی تاکید داشته اند (دیکسون<sup>۵</sup>، ۱۹۸۰؛ مارتین و لفقورت<sup>۶</sup>، ۱۹۸۳؛ نزو، نزو و بلیست<sup>۷</sup>، ۱۹۸۸؛ همگی به نقل از پولادی و گلستانه، ۱۳۸۷). نتایج مطالعات مختلف حکایت از رابطه مثبت اما ضعیف بین شوخ طبعی با سلامت روانی و جسمی دارد. در بهترین حالت شوخ طبعی تنها شش درصد از واریانس سلامت روان را تبیین می کند. از نظر مارتین، پاهلیک-دوریس، لارسن، گرای و ویر<sup>۸</sup> (۲۰۰۳) دلیل این رابطه ضعیف، سنجش شوخ طبعی است. چون ابزارهای قبلی شوخ طبعی را به صورت کلی و تک بعدی در نظر می گرفتند. مارتین به جای یک نوع خاص شوخ طبعی مثبت، چند سبک شوخ طبعی منفی و مثبت پیشنهاد کرد. مارتین (۱۹۹۸؛ مارتین و همکاران، ۲۰۰۳) چهار سبک شوخ طبعی پیونددهنده<sup>۹</sup>، خودارتقای<sup>۱۰</sup>، پرخاشگرانه<sup>۱۱</sup> و خودشکنانه<sup>۱۲</sup> معرفی کرد. نتایج مطالعات مربوط به سبکهای شوخ حاکی از آن است که در اغلب موارد، سبکهای پیوند دهنده و خودارتقای شوخ طبعی، با سلامت روان، بهزیستی ذهنی، مولفه های هوش هیجانی، کفایت اجتماعی و پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت دارند. در مقابل سبکهای پرخاشگرانه و خودشکنانه شوخ طبعی با مولفه های بالا رابطه منفی و با

<sup>1</sup> Lucas & Fujita

<sup>2</sup> Pavot

<sup>3</sup> Vitterso

<sup>4</sup> Nilsen

<sup>5</sup> Dixon

<sup>6</sup> Martin & Lefcourt

<sup>7</sup> Nezu, Nezu & Blissett

<sup>8</sup> Puhlik-Doris, Larsen, Gray & Weir

<sup>9</sup> affiliative

<sup>10</sup> self-enhancing

<sup>11</sup> aggressive

<sup>12</sup> self-defeating

افسردگی، اضطراب و خصومت رابطه مثبت دارند (مارتین و همکاران، ۲۰۰۳؛ ییپ<sup>۱</sup> و مارتین، ۲۰۰۶؛ گرون، چامورو-پریموزیک، آرتچ و فارنهام<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸).

سازه مهم دیگری که در این مطالعه مورد بررسی قرار گرفته خلاقیت است. از منظر رویکرد انسان گرایی خلاقیت نه تنها دستاوردها، بلکه فعالیتها، فرایندها و نگرشها را هم دربر می گیرد. انسان گراها تاکید خاصی بر ارتباط خلاقیت با سلامت روانی و خودشکوفایی دارند. راجرز معتقد است که انگیزه های اصلی خلاقیت، گرایش انسان به فعلیت درآوردن خویشتن، کشش به سوی رشد و پختگی، گرایش به آشکارسازی و به کار انداختن همه قابلیت های خویشتن است و فرد خلاق کسی است که استعداد بالقوه ی انسانی بودنش کامل است (سهرابی، ۱۳۸۲). بنابراین، در مطالعه حاضر هدف محقق بررسی نقش پیشابندی متغیرهای ویژگیهای شخصیتی، سبکهای شوخ طبعی و خلاقیت با بهزیستی ذهنی است.

## روش تحقیق

### الف- جامعه آماری و روش نمونه گیری

جامعه آماری تحقیق حاضر شامل کلیه دانشجویان دانشگاه خلیج فارس بوشهر بودند که از این جامعه نمونه ای به حجم ۲۰۰ نفر به صورت تصادفی چندمرحله ای از بین دانشکده های مختلف انتخاب گردیدند که از این تعداد ۱۲۶ نفر دختر و ۷۴ نفر پسر بودند.

### ب- ابزارهای تحقیق

### الف. آزمون شخصیتی Neo.FFI

این پرسشنامه ابتدا در سال ۱۹۸۵ تحت عنوان Neo با ۱۸۵ سوال توسط کاستا و مک کری تهیه شد. بعد از آن بر اساس همین پرسشنامه فرمهای ۲۴۰ و ۶۰ سوالی آن نیز به وسیله همین پژوهشگران ساخته شدند (پتلیک<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲). در این پژوهش از آزمون نئو که دارای ۶۰ سوال می باشد و پنج عامل روان رنجورخوبی (N)، برون گرایی (E)، گشودگی<sup>۴</sup> (O)، توافق پذیری<sup>۱</sup> (A) و وجدانی بودن<sup>۱</sup> (C) را

<sup>۱</sup> Yip

<sup>۲</sup> Greven, Chamorro-Premuzic, Arteché & Furnham

<sup>۳</sup> Pytlik

<sup>۴</sup> openness

می‌سنجد، استفاده شده است. پرسشنامه نئو برای بدست آوردن اندازه مختصر و مفیدی از پنج عامل بنیادی شخصیت ساخته شده است. این آزمون توسط کیامهر (۱۳۸۱) در دانشجویان دانشگاههای شهر تهران اعتباریابی شد. این آزمون برای افراد بالای ۱۷ سال مناسب است. مک کری و کاستا (۲۰۰۴) در تحقیقی که بر روی ۱۴۹۲ نفر از افراد بزرگسال انجام دادند ضرایب آلفای کرونباخ پنج عامل روان رنجورخویی، برون‌گرایی، گشودگی، توافق‌پذیری و وجدانی بودن را به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۰، ۰/۷۵، ۰/۶۹ و ۰/۷۹ گزارش کردند. کیامهر (۱۳۸۱) پس از هنجاریابی این آزمون در دانشجویان علوم انسانی دانشگاه تهران پایایی این آزمون را با روش بازآزمایی (اجرای مجدد بر روی ۳۳۶ نفر) برای پنج عامل روان رنجورخویی، برون‌گرایی، گشودگی، توافق‌پذیری و وجدانی بودن را به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۷۸، ۰/۷۸، ۰/۶۵ و ۰/۸۶ و آلفای کرونباخ را برای این عوامل به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۷۳، ۰/۴۲، ۰/۵۸ و ۰/۷۷ گزارش کرده است. مک کری و کاستا (۲۰۰۴) ضریب همبستگی این آزمون را با آزمون نئو ۲۴۰ سوالی برای پنج عامل روان رنجورخویی، برون‌گرایی، گشودگی، توافق‌پذیری و وجدانی بودن را به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۳، ۰/۹۱، ۰/۷۶ و ۰/۸۶ گزارش کردند. کیامهر (۱۳۸۱) ضریب همبستگی این آزمون را با آزمون نئو ۲۴۰ سوالی برای پنج عامل روان رنجورخویی، برون‌گرایی، گشودگی، توافق‌پذیری و وجدانی بودن را به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۹۱، ۰/۷۱، ۰/۷۸ و ۰/۷۵ گزارش کرده است.

### ب. پرسشنامه سبکهای شوخ طبعی

پرسشنامه سبکهای شوخ طبعی توسط مارتین و همکاران (۲۰۰۳) ساخته شده است. این پرسشنامه شامل ۳۲ سوال ۷ درجه ای است که از "کاملاً موافقم" تا "کاملاً مخالفم" درجه بندی شده است. چهار خرده مقیاس این آزمون چهار سبک شوخ طبعی را می‌سنجد: سبکهای خودارتقایی، پیونددهنده، پرخاشگرانه و خودشکنانه. مارتین و همکاران (۲۰۰۳) پایایی پرسشنامه را به دو روش آلفای کرونباخ و بازآزمایی محاسبه کردند. پایایی به روش آلفای کرونباخ در سبکهای خودارتقایی، پیونددهنده، پرخاشگرانه و خودشکنانه ۰/۸۱، ۰/۸۰، ۰/۷۷ و ۰/۸۰ گزارش کردند. پایایی به روش بازآزمایی نیز به ترتیب در سبکهای خودارتقایی، پیونددهنده، پرخاشگرانه و خودشکنانه ۰/۸۱، ۰/۸۵، ۰/۸۰ و ۰/۸۲ گزارش کردند.

<sup>1</sup> agreeableness

<sup>2</sup> conscientiousness

اعتبار آن نیز از طریق همبستگی پرسشنامه شوخ طبعی موقعیتی به ترتیب با سبکهای خودارتقایی، پیونددهنده، پرخاشگرانه و خودشکنازه ۰/۴۳، ۰/۲۷، ۰/۱۲ و ۰/۰۱ بدست آمد که در ابعاد مثبت شوخ طبعی رابطه معنی داری در سطح  $p < 0/01$  وجود دارد اما در ابعاد منفی شوخ طبعی رابطه معنی داری بدست نیامد. همچنین سبک مقابله شوخ طبعانه به ترتیب با سبکهای خودارتقایی، پیونددهنده، پرخاشگرانه و خودشکنازه ۰/۵۳، ۰/۲۷، ۰/۲۸ و ۰/۲۶ بدست آمد که همگی در سطح  $p < 0/01$  معنی داری می باشند. و پرسشنامه صفت حالت زنده دلی به ترتیب با سبکهای خودارتقایی، پیونددهنده، پرخاشگرانه و خودشکنازه ۰/۵۵، ۰/۶۵، ۰/۰۵ و ۰/۰۹ بدست آمد که در ابعاد مثبت شوخ طبعی رابطه معنی داری در سطح  $p < 0/01$  وجود دارد. اما در ابعاد منفی شوخ طبعی رابطه معنی داری بدست نیامد. در مجموع ابزار سبکهای شوخ طبعی از لحاظ اعتبار و پایایی در سطح مناسبی می باشد.

در پژوهشی توسط گلستانه و همکاران (۱۳۸۶) اعتبار پرسشنامه مذکور از طریق همبستگی پرسشنامه پرسشنامه سلامت روان به ترتیب با سبکهای خودارتقایی، پیونددهنده، پرخاشگرانه و خودشکنازه ۰/۱۶، ۰/۱۷، ۰/۰۴ و ۰/۰۲ بدست آمد که در ابعاد مثبت شوخ طبعی رابطه معنی داری در سطح  $p < 0/05$  وجود دارد اما در ابعاد منفی شوخ طبعی رابطه معنی داری بدست نیامد. همچنین ویژگی شخصیتی برون گرایی به ترتیب با سبکهای خودارتقایی، پیونددهنده، پرخاشگرانه و خودشکنازه ۰/۳۱، ۰/۲۶، ۰/۱۳ و ۰/۱۵ بدست آمد که در تمامی ابعاد شوخ طبعی رابطه معنی داری در سطح  $p < 0/05$  وجود دارد. بنابراین اعتبار ابزار در سطح قابل قبولی می باشد. پایایی آزمون نیز از طریق آلفای کرونباخ به ترتیب در سبکهای خودارتقایی، پیونددهنده، پرخاشگرانه و خودشکنازه ۰/۷۸، ۰/۷۴، ۰/۷۶ و ۰/۷۹ بدست آمد که حاکی از مناسب بودن پایایی ابزار دارد.

### ج. پرسشنامه خلاقیت عابدی

عابدی (۱۳۷۲) بر اساس تعریف تورنس (۱۹۷۴) از خلاقیت یک پرسشنامه ۶۰ سوالی برای اندازه گیری خلاقیت ساخته است. سوال های این پرسشنامه چهار مولفه را می سنجند که عبارتند از: سیالی: سوال های ۱ تا ۱۶ پرسشنامه، ابتکار: سوال های ۱۷ تا ۳۸ پرسشنامه، انعطاف پذیری: سوال های ۳۹ تا ۴۹ پرسشنامه، و بسط: سوال های ۵۰ تا ۶۰ پرسشنامه. هر سوال دارای سه گزینه می باشد که نمره ای از ۱ تا ۳ می گیرند و نشان دهنده میزان خلاقیت کم به زیاد می باشد. وی این آزمون را بارها مورد تجدید نظر قرار داده که فرم کنونی توسط او و گروه استادان کالیفرنیا ساخته شده است.

عابدی (۱۳۷۲) فرم اولیه این آزمون را بر روی ۶۵۰ نفر از دانش آموزان پایه سوم دبیرستانهای شهر تهران اجرا کرد. وی با استفاده از روش بازآزمایی، ضرایب پایایی سیالی، ابتکار، انعطاف پذیری و بسط را به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۲، ۰/۸۴ و ۰/۸۰ گزارش کرده است. سهرابی (۱۳۸۲) در پژوهشی بر روی ۹۱ نفر از دانشجویان دانشگاه شهید چمران پایایی آزمون خلاقیت عابدی را به روش آلفای کرونباخ برای نمره کل و مولفه های سیالی، ابتکار، انعطاف پذیری و بسط به ترتیب ۰/۷۳، ۰/۷۷، ۰/۷۳، ۰/۵۹ و ۰/۶۲ گزارش کرده است. عابدی (۱۳۷۲) برای اعتباریابی پرسشنامه خلاقیت، آزمون تفکر خلاق تورنس (۱۹۷۴) را نیز روی نفر از دانش آموزان شهر تهران اجرا کرد. وی از طریق همبسته کردن نمره های کل دو آزمون به ضریب روایی  $r=0.36$  دست یافته است که در سطح  $p=0.01$  معنی دار بود. سهرابی (۱۳۸۲) در پژوهش خود بر روی دانشجویان دانشگاه شهید چمران و با اجرای همزمان آزمون خلاقیت گیلفورد برای نمره کل و همچنین مولفه های سیالی، ابتکار، انعطاف پذیری و بسط به ترتیب ضرایب روایی ۰/۵۲، ۰/۴۲، ۰/۳۰، ۰/۲۲ و ۰/۲۱ به دست آمده که در سطح  $p=0.05$  معنی دار بود.

#### د. پرسشنامه بهزیستی ذهنی

داینر و همکاران (۱۹۸۵) به منظور اندازه گیری بُعد شناختی بهزیستی ذهنی افراد، نسخه پنج ماده ای مقیاس رضایت از زندگی را توسعه دادند. در این مقیاس، شرکت کنندگان به هر ماده بر روی یک طیف پنج درجه ای لیکرت (از ۱ کاملاً مخالف تا ۵ کاملاً موافق) پاسخ دادند. یافته های مطالعات داینر و همکاران (۱۹۸۵) از ساختار تک عاملی<sup>۱</sup> SWLS حمایت کرد. در پژوهش شهنی و همکاران (۱۳۹۱) به منظور بررسی روایی این مقیاس از روش تحلیل عامل تأییدی استفاده شد. نتایج تحلیل عامل تأییدی ساختار تک عاملی آن را تأیید کرد.

در پژوهش یوسفی، اعتمادی، بهرامی، بشلیده و شیربگی (۱۳۸۹) پایایی این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد. در پژوهش مظفری (به نقل از یوسفی و همکاران، ۱۳۸۹) میزان پایایی این آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ و به شیوه باز آزمایی ۰/۸۲ گزارش شده است. در پژوهش شهنی و همکاران (۱۳۹۱) به منظور مطالعه پایایی مقیاس رضایت از زندگی، از روش های آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شد. پایایی مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای نمره کل مقیاس رضایت از زندگی ۰/۸۴ و برای دخترها و پسرها به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۸۰ محاسبه شد.

<sup>1</sup> - unidimensional structure



همچنین پایایی مقیاس با استفاده از روش تنصیف برای مقیاس رضایت از زندگی ۰/۸۱ و برای پسرها و دخترها به ترتیب ۰/۶۸ و ۰/۷۹ به دست آمد. در مجموع اعتبار و پایایی ابزار مناسب می باشد.  
**یافته های تحقیق**

یافته های تحقیق در دو بخش توصیفی و مربوط به فرضیه های تحقیق بیان می شوند. جدول ۱ میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر متغیرهای پژوهش را نشان می دهد.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره	تعداد کل
روان رنجوری	۲۹/۳۳	۴/۳۹	۲۴	۴۹	۲۰۰
برون گرایی	۳۷/۴۳	۴/۹	۲۷	۵۲	۲۰۰
گشودگی	۳۵/۴۲	۵/۶۲	۲۳	۵۴	۲۰۰
توافق پذیری	۴۰/۰۳	۵/۳	۲۶	۵۴	۲۰۰
وجدانی بودن	۱۹/۲۰	۲/۹۵	۱۰	۲۵	۲۰۰
بهزیستی	۱۱/۹۰	۳/۳۹	۵	۱۹	۲۰۰
ابتکار	۳۵/۱۳	۵/۳۳	۱۹	۴۷	۲۰۰
سیالی	۴۴/۱۹	۶/۸۳	۲۶	۶۰	۲۰۰
انعطاف پذیری	۲۳/۶۲	۴/۴۳	۱۳	۳۲	۲۰۰
خلاقیت	۱۲۴/۸۱	۱۸/۱۸	۷۹	۱۶۴	۲۰۰
شوخ طبعی بیوندهنده	۲۰/۵۹	۴/۴۵	۱۲	۳۱	۲۰۰
شوخ طبعی خودارتقای	۲۳/۰۵	۳/۸۷	۱۲	۳۰	۲۰۰
شوخ طبعی پرخاشگرانه	۲۳/۷۴	۳/۵۱	۱۷	۳۲	۲۰۰
شوخ طبعی خودشکننده	۲۶/۰۱	۵/۴۷	۱۶	۳۶	۲۰۰

ب- یافته‌های مربوط به فرضیه‌های تحقیق

برای بررسی فرضیه‌های تحقیق از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده گردید.

جدول ۲. ضرایب همبستگی بین متغیرهای تحقیق

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۲	-۰/۰۷	۱												
۳	-۰/۲۰°	۰/۴۱°°	۱											
۴	-۰/۱۶°	۰/۲۰°	۰/۳۶°°	۱										
۵	-۰/۰۵	۰/۳۵°°	۰/۱۳	۰/۳۷°°	۱									
۶	-۰/۲۱°	۰/۵۳°°	۰/۳۳°°	۰/۱۴	۰/۵۰°°	۱								
۷	-۰/۲۲°	۰/۰۵	۰/۲۰°	۰/۱۸°	۰/۱۴	۰/۱۹°	۱							
۸	-۰/۱۶°	۰/۲۵°	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۳۳°°	۰/۳۷°°	۰/۱۷°°	۱						
۹	-۰/۱۲	۰/۲۶°°	۰/۰۲	۰/۰۶	۰/۲۶°	۰/۴۵°°	۰/۶۶°°	۰/۸۰°°	۱					
۱۰	-۰/۲۱°	۰/۲۴°	۰/۰۸	۰/۱۴	۰/۲۰°	۰/۱۱	۰/۷۲°°	۰/۶۹°°	۰/۵۳°°	۱				
۱۱	-۰/۲۰°	۰/۲۲°	۰/۰۸	۰/۰۹	۰/۲۷°°	۰/۳۲°°	۰/۹۰°°	۰/۹۴°°	۰/۸۳°°	۰/۸۲°°	۱			
۱۲	-۰/۱۳	۰/۱۳	۰/۰۷	۰/۲۱°	۰/۱۰	۰/۱۶°	۰/۴۵°°	۰/۵۰°°	۰/۴۱°°	۰/۴۹°°	۰/۵۳°°	۱		
۱۳	۰/۰۱	۰/۲۰°	۰/۱۳	۰/۳۱°°	۰/۰۴	۰/۳۴°°	۰/۲۵°	۰/۲۶°°	۰/۳۵°°	۰/۲۸°°	۰/۳۱°°	۰/۱۷°	۱	
۱۴	۰/۰۶	-۰/۱۲	-۰/۰۹	-۰/۱۲	-۰/۱۹°	-۰/۲۳°	-۰/۰۶	-۰/۱۹°	-۰/۲۲°	۰/۰۲	-۰/۱۴	-۰/۱۶°	-۰/۰۶	۱
۱۵	۰/۱۳	۰/۰۲	-۰/۰۷	-۰/۱۴	-۰/۰۷	-۰/۲۰°	-۰/۰۶	-۰/۰۸	-۰/۲۹°°	۰/۰۸	۰/۰۵	۰/۰۵	-۰/۳۸°°	۰/۵۰°°

\*\* p<۰/۰۱

\* p<۰/۰۵

۱=روان رنجوری، ۲=برون گرای، ۳=گشودگی، ۴=توافق پذیری، ۵=وجدانی بودن، ۶=بهبزستی، ۷=ابتکار، ۸=سیالی، ۹=بسط، ۱۰=انعطاف پذیری، ۱۱=اخلاقت، ۱۲=شوخ طبعی پیوندهنده، ۱۳=شوخ طبعی خودارتقایی، ۱۴=شوخ طبعی پرخاشگرانه، ۱۵=شوخ طبعی خودشکننده همان طور که در جدول ۲ مشاهده می کنید ضرایب همبستگی بین ویژگیهای شخصیتی روان

رنجوری، برون گرایی، گشودگی، توافق پذیری و وجدانی بودن با بهزیستی ذهنی به ترتیب ۰/۲۱-، ۰/۵۳، ۰/۳۳، ۰/۱۴ و ۰/۵۰ می باشد. همچنین، ضرایب همبستگی بین ابعاد مختلف خلاقیت یعنی ابتکار، سیالی، بسط و انعطاف پذیری با بهزیستی ذهنی به ترتیب ۰/۱۹، ۰/۳۷، ۰/۴۵ و ۰/۱۱ می باشد. بالاخره ضرایب همبستگی بین سبکهای مختلف شوخ طبعی یعنی پیونددهنده، خودارتقایی، پرخاشگرانه و خودشکننده با بهزیستی ذهنی به ترتیب ۰/۱۶، ۰/۳۴، ۰/۲۳- و ۰/۲۰- می باشد.

جدول ۳. تحلیل رگرسیون به روش سلسله مراتبی بین متغیرهای پیش بین با بهزیستی ذهنی

ضرایب رگرسیون						F(p)	R <sup>2</sup>	MR	متغیر پیش بین	متغیر ملاک
شوخی طبعی	انعطاف	روان رنجوری	بسط	وجدانی بودن	برون گرایی					
					$\beta=0/53$ $t=6/19$ $p<0/001$	۳۸/۳۳ (۰/۰۰۱)	۰/۲۸	۰/۵۳	برون گرایی	بهزیستی ذهنی
				$\beta=0/36$ $t=4/2$ $p<0/001$	$\beta=0/40$ $t=4/7$ $p<0/001$	۳۱/۷۹ (۰/۰۰۱)	۰/۳۹	۰/۶۳	وجدانی بودن	
			$\beta=0/28$ $t=3/5$ $p<0/001$	$\beta=0/30$ $t=3/70$ $p<0/001$	$\beta=0/34$ $t=4/20$ $p<0/001$	۲۷/۹۷ (۰/۰۰۱)	۰/۴۶	۰/۶۸	بسط	
		$\beta=-0/23$ $t=-3/30$ $p<0/001$	$\beta=0/31$ $t=4/14$ $p<0/001$	$\beta=0/32$ $t=4/1$ $p<0/001$	$\beta=0/31$ $t=4/07$ $p<0/001$	۲۵/۸۹ (۰/۰۰۱)	۰/۵۲	۰/۷۲	روان رنجوری	
	$\beta=0/21$ $t=2/59$ $p<0/001$	$\beta=0/20$ $t=-2/8$ $p<0/001$	$\beta=0/41$ $t=4/98$ $p<0/001$	$\beta=0/32$ $t=4/34$ $p<0/001$	$\beta=0/34$ $t=4/49$ $p<0/001$	۲۳/۳۱ (۰/۰۰۱)	۰/۵۵	۰/۷۴	انعطاف پذیری	
$\beta=0/21$ $t=3/01$ $p<0/001$	$\beta=0/24$ $t=3/02$ $p<0/001$	$\beta=-0/19$ $t=-2/87$ $p<0/001$	$\beta=0/35$ $t=4/29$ $p<0/001$	$\beta=0/34$ $t=4/7$ $p<0/001$	$\beta=0/31$ $t=4/27$ $p<0/001$	۲۲/۵۸ (۰/۰۰۱)	۰/۵۹	۰/۷۷	شوخی طبعی ارتقایی	

همان طور که در جدول ۳ مشاهده می‌کنید نتایج تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد همبستگی چندگانه متغیرهای پیش بین با متغیر ملاک  $MR=0/77$ ،  $R^2=0/59$  و  $F=22/58$  است که در سطح  $p<0/001$  معنی دار است. بنابراین ترکیب خطی متغیرهای پیش بین با متغیر ملاک معنی دار می‌باشد. بهترین متغیرهای پیش بین نیز به ترتیب برون‌گرایی، وجدانی بودن، بسط، روان‌رنجوری، انعطاف‌پذیری و شوخ‌طبعی خودارتنقایی بودند. لازم به ذکر است، متغیرهایی که در معادله نیستند به معنای این است که نقشی در بالا بردن واریانس متغیر ملاک نداشتند.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج تحقیق بیانگر رابطه مستقیم بین برون‌گرایی، وجدانی بودن و گشودگی با بهزیستی ذهنی است. همچنین رابطه معکوسی بین روان‌رنجوری با بهزیستی ذهنی وجود دارد اما بین توافق‌پذیری با بهزیستی ذهنی رابطه وجود نداشت. نتایج این تحقیق با پژوهش‌های گومز و همکاران (۲۰۱۲)، استیل و همکاران (۲۰۰۸) و دنو و کوپر (۱۹۹۸) همخوانی دارد.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت روان‌رنجوری شامل مشکلات عاطفی متعدد از قبیل ترس، خصومت و افسردگی است. این مشکلات می‌تواند باورهای مثبت فرد را تضعیف کنند و در نتیجه زمینه بروز شادکامی را خنثی سازند. بدین ترتیب، عواطف منفی نقش بازدارندگی دارند و همچون مانعی در برابر احساس بهزیستی، مردم‌آمیزی، روابط متعالی انسانی و حتی توفیق در مسائل خانوادگی و تربیتی قرار می‌گیرند (سلگمن، ۲۰۰۲). رایان و دسی (۲۰۰۱)، به نقل از اسپانگر و پالراکا، (۲۰۰۴) معتقدند همه به دنبال به دست آوردن و دست‌یابی به آرامش و دوری از رنج و دردند. بنابراین، بهزیستی با روان‌رنجوری در مقابل یکدیگر قرار می‌گیرند و وجود یکی به منزله فقدان دیگری است. گاهی واقعاً چنین به نظر می‌رسد که این دو حالت دو قطب مخالف پیوستار عواطف هستند که رفتار را با ویژگی‌های خود شکل می‌دهند.

از طرف دیگر، برون‌گرایی با تحرک و ارتباط پیوند نزدیکی دارد و از این رو می‌تواند منجر به پذیرش، گروه‌گرایی و مخاطب‌گرایی می‌شود. با عواطف مثبت و مهارت داشتن در تولید موقعیت‌های کامیاب‌کننده رابطه نزدیک دارد. همچنین، با داشتن ابتکار و جرات ورزی برای ورود به جمع و مردم‌آمیزی مرتبط و همبسته است. هر یک از این مولفه‌ها می‌توانند برای ایجاد بهزیستی مثر ثمر واقع شوند. آرجیل و لو (۱۹۹۰) توانسته‌اند برون‌گرایی را در ارتباط با شادکامی تحلیل کنند و دریابند که هدف اصلی برون‌گرایی، بهزیستی، احساس شادکامی، دستیابی به لذت، خوشی و تمتع از فرصت‌های زندگی است. همچنین، وجدانی بودن شامل وظیفه‌شناسی، مسئولیت‌پذیری، انجام دقیق،

منظم و منصفانه کارها است. این ویژگیها می تواند شخصیت فرد را به سوی بهزیستی بیشتر و تعالی سوق دهد. بهزیستی به معنای احساس رضایت از زندگی است. این احساس رضایت می تواند ناشی از انجام کارها به طور دقیق و منظم باشد که در نتیجه احساس کارایی و رضایت بیشتر فرد را در پی خواهد داشت.

یافته های پژوهش حاضر بیانگر رابطه مستقیم سبک های شوخ طبعی مثبت (پیونددهنده و خودارتقایی) و رابطه معکوس شوخ طبعی منفی (پرخاشگرانه و خودشکنانه) با بهزیستی ذهنی است. این یافته با نتایج پژوهشهای مارتین و همکاران (۲۰۰۳) و گرون و همکاران (۲۰۰۸) همخوانی دارد. در تایید این یافته می توان گفت که سبک شوخ طبعی خودارتقایی، یک دیدگاه عموماً شوخ طبعانه به زندگی، تمایل به استفاده از شوخی در مقابل ناسازگاری های زندگی و داشتن یک رویکرد شوخ طبعانه حتی در مقابل استرس یا مصیبت را در برمی گیرد (مارتین و همکاران، ۲۰۰۳). در این نوع شوخی فرد شوخی کننده بدون اینکه دیگران را تحقیر کند وضعیت خود را رشد می دهد. در واقع کسانی که از شوخ طبعی خودارتقایی استفاده می کنند از شوخ طبعی به عنوان یک مهارت مقابله ای استفاده می کنند. داشتن این مهارت مقابله ای به آنها کمک می کند تا مولفه های مثبت بهزیستی ذهنی را بیشتر تجربه کنند.

در شوخ طبعی پیونددهنده افراد با گفتن لطیفه یا کارهایی از این دست، بدون اینکه کسی را ناراحت کنند رابطه ها را شادتر می کنند. شوخ طبعی پیونددهنده منجر به ارتباط اجتماعی با حداقل تعارض می شود. این نوع شوخ طبعی سبب افزایش بهزیستی، کاهش تعارض و ارتباط قوی بین افراد و افزایش جذابیت فرد برای دیگران می شود. به عبارت دیگر این نوع شوخ طبعی سبب افزایش همبستگی و هویت گروه، ایجاد یک جو لذت بخش و تقویت هنجارهای گروه می شود (مارتین و همکاران، ۲۰۰۳). در شوخ طبعی پرخاشگرانه فرد به بهای تحقیر فرد مقابل موجب خندیدن دیگران یا شادی خود می شود. افرادی که شوخ طبعی پرخاشگرانه دارند سطوح اضطراب، استرس و افسردگی بالاتری را تجربه می کنند. بنابراین، به نظر می رسد که این افراد اگر چه به وسیله شوخ طبعی پرخاشگرانه می توانند هیجان های منفی خود را به شیوه ای غیر مستقیم ابراز کنند، اما در نهایت احساس مثبتی از این نوع شوخ طبعی نخواهند داشت. در شوخ طبعی خودشکنانه در واقع افراد دست به یک انکار دفاعی می زنند و تمایل به استفاده از رفتار شوخ طبعانه، به معنی پنهان کردن احساسات منفی زیربنایی یا اجتناب سودمندانه است. این نوع استفاده از شوخ طبعی در دراز مدت هم عزت نفس و هم در نتیجه سطح رضایت از زندگی را در فرد پایین می آورد. همچنین به نظر می رسد شوخ طبعی

خودشکنا نه در درازمدت حتی به هدف خود که جلب توجه و رابطه مثبت با دیگران است، نیز دست پیدا نمی‌کند.

همچنین ابعاد مختلف خلاقیت یعنی ابتکار، بسط و سیالی با بهزیستی رابطه دارد. این یافته با نتایج پژوهش سهرابی (۱۳۸۲) همخوانی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که در خلاقیت افراد بارش مغزی می‌کنند، آزادانه نظرات خود را بیان می‌نمایند، به پدیده‌ها به صورت متفاوت نگاه می‌کنند و سعی در تغییر دادن جو و محیط دارند. به نظر می‌رسد این مولفه‌ها منجر به افزایش سلامت روانی و در نتیجه رضایت از زندگی و بهزیستی ذهنی می‌شود.

نتایج تحلیل رگرسیون نیز جالب‌تر است. از بین تمامی متغیرهای پیش‌بین، بهترین پیش‌بین کننده به ترتیب برون‌گرایی، وجدانی بودن، بسط، روان‌رنجوری، انعطاف‌پذیری و شوخ‌طبعی خودارتنقایی است. این با یافته پژوهش‌های گومز و همکاران (۲۰۱۲)، استیل و همکاران (۲۰۰۸)، دنو و کوپر (۱۹۹۸) و سلیگمن (۲۰۰۲) همخوانی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که آمادگی‌های ذاتی و ویژگی‌های ارثی از جمله صفات شخصیت و به طور اخص برون‌گرایی پیش‌بین کننده مهم بهزیستی ذهنی است. افراد برون‌گرا معمولاً تعاملات اجتماعی را دوست دارند، با افراد زیادی در تعامل هستند، مهارت‌های اجتماعی خود را گسترش می‌دهند و مهمتر از همه در زمان حال زندگی می‌کنند. بنابراین، این ویژگی‌ها به افراد کمک می‌کنند تا احساس رضایت و شاد بودن کنند. عاطفه مثبت نسبت به زندگی داشته باشند و در مجموع بهزیستی ذهنی بالایی داشته باشند. از طرف دیگر برخی متغیرها مانند سیالی و شوخ‌طبعی خودارتنقایی که جزء متغیرهای موقعیتی و محیطی هستند از پیش‌بین کننده‌های بهزیستی ذهنی می‌باشند. این بیانگر آن است که هر چه افراد، افکار سیال و روانی داشته باشند و آزادانه نظرات و عقاید خود را بیان کنند و از ارزیابی شدن نهراسند، بهزیستی ذهنی بالاتری خواهند داشت. از طرف دیگر افرادی که سبک شوخ‌طبعی خودارتنقایی دارند در تعاملات مختلف خواهان شاد کردن دیگران بدون تحقیر کردن سایرین می‌باشند، لذا این سبک مهارتی به فرد کمک می‌کند از موقعیتهای مختلف رضایت خاطر کسب کند و بهزیستی خود را ارتقا بخشد.

## منابع

### فارسی

پولادی ریشه‌ری، ع. و گلستانه، م. (۱۳۸۷). روانشناسی شوخ‌طبعی. انتشارات نواندیش. تهران.

سهرابی، ف. (۱۳۸۲). تاثیر آموزش بارش مغزی بر خلاقیت دانشجویان دختر دانشگاه شهید چمران اهواز با کنترل هوش. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز.

شهنی ییلاق، م.، تقوایی نیا، ع.، نیسی، ع. و بهروزی، ن. (۱۳۹۱). بررسی رابطه علی بین تنیدگی تحصیلی ادراک شده و بهزیستی ذهنی با میانجیگری حمایت اجتماعی ادراک شده و باورهای خودکارآمدی تحصیلی در دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز. پایان نامه دکتری روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.

عابدی، ج. (۱۳۷۲). خلاقیت و شیوه های نو در اندازه گیری آن. مجله پژوهشهای روانشناختی، دوره دوم، شماره ۱ و ۲.

کیامهر، ج. (۱۳۸۱). هنجاریابی فرم کوتاه شده پرسشنامه پنج عاملی نئو و بررسی ساختار عاملی آن در بین دانشجویان علوم انسانی دانشگاههای تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد سنجش و اندازه گیری، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

گلستانه، م.، جمیری، ز.، قاسمی، س. و همتی، ا. (۱۳۸۶). ساخت و اعتبار یابی مقیاس شوخ طبعی. پایان نامه کارشناسی. دانشگاه پیام نور.

یوسفی، ن.، اعتمادی، ع.، بهرامی، ف.، بشلیده، ک. و شیربگی، ن. (۱۳۸۹). بررسی روابط ساختاری آسیب شناسی خود تمایزی در خانواده درمانی بوونی با بهزیستی ذهنی، سلامت روانی و بهداشت کیفیت زناشویی برآزش نظریه بوون. مجله دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، ۱۲، ۳، ۶۸-۷۸.

## لاتین

Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Journal of Personality and individual differences*, 11, 1011-1017.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2004). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97, 19-35.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2004). A contemplated revision of NEO Five Factor Inventory. *Journal of Personality and individual differences*, 36, 587-596.

- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., Oishi, S., Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75
- Francis, L. J. (1999). Happiness is a thing called stable extraversion: a further examination of the relationship between the Oxford happiness Inventory and Eysenck's dimensional model of personality and goals. *Personality and Individual Differences*, 26, 5-11.
- Furnham, A., & Cheng, H. (1997). Personality and happiness. *Psychological Report*, 80, 761-772.
- Greven, C., Chamorro-Premuzic, T., Arteché, A., & Furnham, A. (2008). A hierarchical integration of dispositional determinants of general health in students: The Big Five Trait, emotional intelligence and humor styles. *Personality and Individual Differences*, 44, 1562-1573.
- Gomez, V., Allemand, M., Grob, A. (2012). Neuroticism, extraversion, goals, and subjective well-being: Exploring the relations in young, middle-aged, and older adults. *Journal of Research in Personality*, 46, 317-325.
- Hills, P., & Argyle, M. (2001). Happiness, introversion-extraversion and happy introverts. *Personality and Individual Differences*, 30, 595-608.
- Kahnemann, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Langer, E. (2002). Well-being (mind-fullness versus positive evolution). *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 280-287.
- Martin, R. A. (1998). *Approaches to the sense of humor: A historical review*. In W. Ruch (Ed.), *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic* (pp. 15-62). New York: Mouton de Gruyter.
- Martin, R., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in use of humor and their relation to psychological well-being: development of humor style questionnaire. *Journal of research in personality*, 37, 48-75.
- Mroczek, D. K., & Little, T. D. (Eds.). (2006). *Handbook of personality development*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.



- Pytlik, H. L. (2002). What do we assess when we assess a Big 5 Trait? A content analysis of the affective, behavioral, and cognitive processes represented in Big 5 Personality Inventories. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 847-858.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the new positive psychology to Realize your Potential for Lasting Fulfilment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Sheldon, K. M., & Hoon, T. H. (2007). The multiple determination of well-being: Independent effects of positive traits, needs, goals, selves, social supports, and cultural contexts. *Journal of Happiness Studies*, 8, 565–592.
- Spangler, D. W., Palrecha, R. (2004). The relative contributions of extraversion, neuroticism, and personal strivings to happiness. *Journal of Personality and Individual Differences*, 37, 1193-1203.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134, 138–161.
- Torrance, E. P. (1974). *The Torrance Tests of Creative Thinking (Norma-Technical Manual)*. Bensenville, IL: Scholastic Testing Service, Inc.
- Yik, M. S. M., & Russell, J. A. (2001). Predicting the Big Two of affect from the Big Five of personality. *Journal of Research in Personality*, 35, 247–277.
- Yip, J. A., & Martin, R. (2006). Sense of humor , emotional intelligence, and social competence. *Journal of Research in Personality*. 40, 1202-1208.