

## نقش باورهای اساسی و راهبردهای مدیریت زندگی در بهزیستی ذهنی دانشجویان

### The Role of Basic Beliefs and Life-Management Strategies in Students' Subjective Well-Being

Mina Abbasian

Alireza Baneshi

Maysam Shirzadi Fard

مینا عباسیان\*

علیرضا بانشی\*\*

میثم شیرزادی فرد\*\*\*

#### Abstract

This research aimed to investigate the relationship of basic beliefs and life-management strategies with subjective well-being. 467 university students (255 boys and 212 girls), selected through multistage cluster sampling, filled Basic Beliefs Inventory, Life-management Strategies Questionnaire, Satisfaction with Life Scale, and Positive and Negative Affects Scales. Results showed that belief in meaningful world, belief in favorable self, and life management strategies related positively and significantly to subjective well-being. Belief in meaningful world ( $\beta=0.43$ ), strategy of optimization ( $\beta=0.13$ ), and belief in favorable self accounted ( $\beta=0.12$ ) for 32 percent of subjective well-being's variance. Selection and compensation strategies could not contribute significantly to predict subjective well-being. In short, these results, in line with CEST and SOC, indicate that favorable beliefs about self and world and use of life management strategies are associated to higher levels of satisfaction with life and positive affect.

**Keywords:** basic beliefs, life-management strategies, subjective well-being

#### چکیده

پژوهش حاضر به منظور بررسی رابطه باورهای اساسی و راهبردهای مدیریت زندگی با بهزیستی ذهنی انجام شد. در این راستا، ۴۶۷ دانشجو در رشته‌های مختلف (۲۵۵ پسر و ۲۱۲ دختر) از دانشگاه‌های شهر قوچان به روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند و به نسخه فارسی سیاهه باورهای اساسی، پرسشنامه راهبردهای مدیریت زندگی، مقیاس رضایت از زندگی، و مقیاس‌های عاطفه مثبت و عاطفه منفی پاسخ دادند. یافته‌های پژوهش نشان داد که باور به دنیای معنادار، باور به خود مطلوب و راهبردهای مدیریت زندگی با بهزیستی ذهنی رابطه مثبت معنادار دارند. باور به دنیای معنادار ( $\beta=0.43$ ), راهبرد بهینه‌سازی ( $\beta=0.13$ ) و باور به خود مطلوب ( $\beta=0.12$ ) توانستند روی هم رفته ۳۲ درصد از واریانس بهزیستی ذهنی را تبیین کنند. راهبردهای انتخاب و جبران نتوانستند در پیش‌بینی نمره بهزیستی ذهنی نقش قابل توجهی داشته باشند. به طور خلاصه، یافته‌ها همسو با فرض‌های نظریه CEST و SOC، نشان می‌دهند که باورهای مطلوب درباره خود و دنیا و استفاده از راهبردهای مدیریت زندگی با سطوح بالاتر رضایت از زندگی و عواطف مثبت همراه هستند.

**واژه‌های کلیدی:** باورهای اساسی، راهبردهای مدیریت زندگی، بهزیستی ذهنی

email: abasan\_mina@yahoo.com

\* دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه شهید

چمران اهواز

\*\* کارشناس ارشد تحقیقات آموزشی، دانشگاه تهران

\*\*\* دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه تهران

Received: 21 Jun 2014 Accepted: 8 Jun 2015

پذیرش: ۹۴/۳/۱۸

دریافت: ۹۳/۳/۳۱

## مقدمه

بشر همواره به دنبال زندگی بهتر و شادتر بوده است. اگر چه اندیشمندان کوشیده‌اند از دیدگاه‌های مختلف به تبیین شادی بپردازند، اما بررسی نظام‌مند در این باره از نیمه دوم قرن بیستم آغاز شد. مفهوم بهزیستی ذهنی<sup>۱</sup>، به عنوان معادل علمی شادی (اید و لارسن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸)، در یک بررسی تاثیرگذار به وسیله دینر<sup>۳</sup> (۱۹۸۴) مطرح شد. زمینه شکل‌گیری سازه بهزیستی ذهنی را پژوهش‌هایی فراهم کردند که بر اساس آنها شرایط عینی (مانند درآمد و موقعیت شغلی) تنها بخش کوچکی از تغییرات بهزیستی را تبیین می‌کند (دینر، ۱۹۸۴). این یافته‌ها توجه پژوهشگران را به مدل‌های ذهنی، باورها، صفات شخصیت و به طور کلی عوامل درونی برای درک فرایند زیربنایی احساس بهزیستی جلب نمودند (دینر، ساه، لوکاس و اسمیت<sup>۴</sup>، ۱۹۹۹). گرایش اخیر به جستجوی علل احساس بهزیستی در صفات درونی و فرایندهای شناختی، رویکرد بالا به پایین<sup>۵</sup> به بهزیستی ذهنی را بازنمایی می‌کند. این رویکرد نقطه مقابل رویکرد پایین به بالا<sup>۶</sup> است که در آن بهزیستی تابع شرایط واقعی و اثرات بیرونی و موقعیتی مانند موفقیت‌های شغلی و شرایط مالی انگاشته می‌شد (دینر، ساه، لوکاس و اسمیت، ۱۹۹۹).

مسئله اصلی پژوهش بررسی این سوال بود که آیا باورهای اساسی<sup>۷</sup> و راهبردهای مدیریت زندگی<sup>۸</sup>، به عنوان ویژگی‌های درونی، در تبیین بهزیستی ذهنی نقشی دارند. مبنای نظری این مطالعه را نظریه- خود شناختی-تجربه‌ای<sup>۹</sup> (CEST، اپستاین<sup>۱۰</sup>، ۱۹۷۳؛ ۲۰۰۸) و نظریه راهبردهای مدیریت زندگی (SOC، فروند و بلتز<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۲) تشکیل می‌دهند. بر اساس CEST (اپستاین، ۲۰۰۳) افراد در جریان تحول باورهایی را درباره خود، دنیا و دیگران شکل می‌دهند که مبنای احساس و رفتارشان است. نظریه پردازان مختلف سامانه باورها را برای تبیین جنبه‌های مختلف شخصیت مهم می‌دانند. بالی<sup>۱۲</sup> (۱۹۶۹) سامانه باورها را «الگوهای دنیا» (نقل از کاتلین<sup>۱۳</sup> و اپستاین، ۱۹۹۲)، جانف بالمن<sup>۱۴</sup> (۱۹۸۵) «دنیا‌های

- 
- 1-Subjective Well-Being
  - 2- Eid& Larsen
  - 3-Diener
  - 4-Suh& Lucas& Smith
  - 5-Top-Down
  - 6-Bottom-Up
  - 7-Basic Beliefs
  - 8-Life-Management Strategies
  - 9-Cognitive-Experiential Self-Theory
  - 10-Epstein
  - 11- Freund&Baltes
  - 12-Bowlby
  - 13- Catlin
  - 14- Janoff-Bulman

فرضی<sup>۱</sup> و اپستاین (۱۹۷۳) «نظریه‌های شخصی درباره واقعیت»<sup>۲</sup> می‌نامد. باورهای اساسی، با توجه به پیشینه ارضاء نیازهای فرد در تجربه لذت یا رنج، به صورت طیفی از مثبت تا منفی شکل می‌گیرند (اپستاین، ۲۰۰۳). سامانه باورها در CEST شامل باور به نیک نهادی<sup>۳</sup> در مقابل بدخواهی دنیا، باور به معناداری<sup>۴</sup> در مقابل بی معنایی دنیا، باور به حمایتگر بودن در مقابل تهدیدگر بودن دیگران و باور به ارزشمندی در مقابل بی ارزشی خود می‌شود (پسینی<sup>۵</sup> و اپستاین، ۱۹۹۹). اپستاین (۲۰۰۳) باورهای اساسی را به عنوان محوری‌ترین سازه‌های نظریه شخصی درباره واقعیت معرفی می‌کند و نقش آنها را در تعیین چگونگی تفکر، احساس و رفتار نقشی بسیار مهم می‌داند. از این دیدگاه به نظر می‌رسد احساس بهزیستی پیامد باورهای فرد به خودش و دنیا باشد.

راهبردهای مدیریت زندگی عواملی دیگر برای تبیین پیامدهای مثبت روان‌شناختی به حساب می‌آیند (پرندا و لچمن<sup>۶</sup>، ۲۰۰۱). راهبردهای هدف‌گزینی و کنترل زندگی و اینکه چگونه این راهبردها در نتایج اثر می‌گذارند، برای سالها مورد توجه بوده است. بلتز<sup>۷</sup> و بلتز (۱۹۹۰) در همین راستا، مدلی انطباقی از تحول را برای فهم چگونگی مدیریت زندگی توسط افراد مطرح کردند. این مدل به طور کلی در جهت رشد شخصی و بهزیستی است و شامل سه بعد انتخاب، بهینه‌سازی و جبران<sup>۸</sup> (SOC) می‌شود (فروند و بلتز، ۲۰۰۲). تاکید کلی انتخاب بر تعیین اهداف است و به نظر می‌رسد داشتن اهداف شخصی بر تجربه احساس مثبت در زندگی شخصی تاثیر دارد (کلینگر<sup>۹</sup>، ۱۹۷۷، به نقل از اوپیتز، گراس و آری<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۱). انتخاب‌ها را می‌توان بر اساس منشا علی و کارکردی، به دو نوع انتخاب‌گزینی<sup>۱۱</sup> و انتخاب مبتنی بر شکست<sup>۱۲</sup> تقسیم کرد. انتخاب‌گزینی شامل تعیین اهداف مطلوب بدون تجربه شکست یا احساس کمبود منابع می‌شود. در مقابل، انتخاب مبتنی بر شکست نوعی انتخاب است که بعد از ناکامی در دستیابی به معیاری خاص یا ناتوانی در تامین منابع مورد نیاز برای اهداف حاصل از انتخاب‌گزینی، صورت می‌گیرد (بلتز و بلتز، ۱۹۹۰). بهینه‌سازی شامل بدست آوردن و تخصیص منابع (زمان، تلاش و کمک خواهی از افراد دیگر) مرتبط با دستیابی به هدف می‌باشد. همچنین بهینه‌سازی تمرکز توجه،

- 
- 1-Assumptive Worlds
  - 2-Personal Theories Of Reality
  - 3-Benign
  - 4-Meaningfulness
  - 5- Pacini
  - 6- Prenda&Lachman
  - 7- Baltes
  - 8-Selection, Optimization, & Compensation
  - 9- Klinger
  - 10- Opitz&Gross&Urry
  - 11- Elective Selection
  - 12- Loss-Based Selection

تداوم در بدست آوردن مهارت‌ها و منابع جدید، تمرین مهارت‌ها، استفاده مناسب از لحظه‌ها و الگو قرار دادن افراد موفق را در بر می‌گیرد. جبران به عنوان مؤلفه سوم SOC شامل جایگزینی منابع، استفاده از کمک های بیرونی و استفاده از مداخلات درمانی می‌شود (فرونند و بلتز، ۲۰۰۲). مدل SOC تمام مراحل زندگی انسان را در بر می‌گیرد و بیان می‌کند که افراد زندگیشان را از طریق سه مرحله از تنظیم تحول به شکل موفقیت آمیز مدیریت می‌کنند. از نظر بلتز و بلتز (۱۹۹۰) افرادی که بیشتر از راهبردهای مدیریت زندگی استفاده می‌کنند، در مواجهه با شکست تاب آوری بیشتری نشان می‌دهند. آنها همچنین بیان می‌کنند که این افراد در موقعیت‌های مختلف به‌ویژه در شرایط عدم موفقیت، با استفاده از راهبردهای جبران می‌توانند رضایت خود از زندگی را حفظ کنند (فرونند و بلتز، ۲۰۰۲). نظریه هدفمندی نیز به عنوان یکی از نظریه‌های بهزیستی ذهنی، بیان می‌کند که بهزیستی ذهنی در پی دستیابی به اهداف شخصی افزایش می‌یابد. در این نظریه هدف به عنوان امیال و مقاصد مشخصی است که فرد آگاهانه در جهت دستیابی به آنها تلاش می‌کند (میکالوس<sup>۱</sup>، ۱۹۹۱؛ نقل از جلوانی، ۱۳۹۰). بنابراین، راهبردهای مدیریت زندگی نه تنها مقابله با افت را تسهیل می‌کند، بلکه باعث می‌شود که فرد بتواند به شیوه‌های مختلف خود را ارتقاء دهد و به طور فعال اهدافش را دنبال کند (پرندها، لچمن، ۲۰۰۱).

مرور ادبیات پژوهش نشان می‌دهد که شواهد تجربی از فرض‌های نظری SOC و CEST حمایت می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که باورهای اساسی نقش بسزایی در تبیین تفاوت‌های فردی دارند (پسینی و اپستاین، ۱۹۹۹). یافته‌ها همچنین از وجود رابطه بین باورهای اساسی درباره خود (شیماک و دینر، ۲۰۰۳؛ کاتلین و اپستاین، ۱۹۹۲؛ دینر و دینر، ۱۹۹۵؛ بتنکورت و دور<sup>۲</sup>، ۱۹۹۷؛ مک کالوف، هوابنر و لفلین<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰؛ باتن، لون، دیویس و سانوگا-بارک<sup>۴</sup>، ۱۹۹۷) و معناداری دنیا (آدلر و فگلی<sup>۵</sup>، ۲۰۰۵؛ هیکس و کینگ، ۲۰۰۷؛ رکر، پیکاک و ونگ<sup>۶</sup>، ۱۹۸۶؛ زیکا و چمبرلین<sup>۷</sup>، ۱۹۹۲؛ کندی و کنثامانی<sup>۸</sup>، ۱۹۹۵؛ کنثامانی، ۱۹۹۵؛ استگر و فرزیر<sup>۹</sup>، ۲۰۰۵؛ محمدی، ۱۳۹۰؛ گواهی جهان، ۱۳۸۷) با مولفه‌های بهزیستی ذهنی حمایت می‌کنند. نکته قابل توجه در رابطه با پژوهش‌های مذکور این است که در هیچ یک از آنها متغیر مورد بررسی باورهای اساسی (به عنوان پیش بین بهزیستی) نبوده است، بلکه متغیرهایی همپوش با آن مانند حرمت خود، مفهوم خود، معنادر زندگی و هدفمندی مورد مطالعه قرار

- 1- Michalos
- 2- Bettencourt& Dorr
- 3- Mccullough& Huebner& Laughlin
- 4- Button& Loan&Davies&Sonuga-Barke
- 5- Adler&Fagley
- 6- Reker& Peacock& Wong
- 7- Zika& Chamberlain
- 8- Kennedy&Kanthamani
- 9- Steger& Frazier

گرفته‌اند. شواهد پژوهش از وجود رابطه بین راهبردهای مدیریت زندگی و بهزیستی ذهنی نیز حمایت می‌کند. فروند و بلتز (۲۰۰۲) نشان دادند که راهبردهای مدیریت زندگی با مولفه‌های بهزیستی ذهنی رابطه دارند. همچنین پژوهشگران نشان داده‌اند که رضایت از زندگی (پرندها، لچمن، ۲۰۰۱)، بهزیستی هیجانی (وایز، فروند و بلتز، ۲۰۰۲) و بهزیستی ذهنی (فروند و بلتز، ۱۹۹۸) می‌توانند پیامد استفاده از راهبردهای مدیریت زندگی باشند. بر همین اساس، و همسو با فرض‌های CEST، در این مطالعه انتظار می‌رود که باور به خود مطلوب و معناداری دنیا در تبیین بهزیستی ذهنی به عنوان یک پیامد شناختی-عاطفی نقش داشته باشند. با توجه به شواهد پژوهشی و منطق نظری از بین چهار باور اساسی مطرح شده در CEST باور به دنیای معنادار و باور به خود مطلوب مورد بررسی قرار گرفت. همچنین بنا بر فرض-های نظریه SOC و به استناد شواهد پژوهشی موجود، به نظر می‌رسد که بین راهبردهای مدیریت زندگی و بهزیستی ذهنی رابطه مثبتی را وجود داشته باشد و این راهبردها بتوانند تفاوت‌های فردی در بهزیستی ذهنی را تبیین کنند.

## روش

جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانشجویان شهر قوچان می‌باشد. گروه نمونه متشکل از ۴۶۷ دانشجوی (۲۵۵ پسر و ۲۱۲ دختر) از رشته‌های مختلف و در مقاطع مختلف بود که در سال ۹۰-۹۱ تحصیل می‌کردند. از پرسشنامه‌های گروه نمونه اولیه (۵۰۰ دانشجوی) تعداد ۳۳ پرسشنامه شرایط لازم برای ورود به تحلیل را نداشتند و کنار گذاشته شدند. این دانشجویان به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای در سطوح دانشگاه، دانشکده و کلاس درس انتخاب شدند. میانگین و انحراف استاندارد سن دانشجویان گروه نمونه به ترتیب برابر با ۲۳/۰۲ و ۴/۵۷ سال بود. دانشجویان شرکت کننده در کلاس‌های خود و پس از آگاهی از دستورالعمل پاسخ‌گویی، پرسشنامه‌ای حاوی سیاهه باورهای اساسی (نسخه فارسی) (حجازی، صادقی و شیرزادی فرد، زیر چاپ)، مقیاس رضایت از زندگی<sup>۱</sup> (کانتریل، ۱۹۶۵)، مقیاس‌های عاطفه مثبت و عاطفه منفی<sup>۲</sup> (مرازک و کولارز، ۱۹۹۸) و پرسشنامه راهبردهای مدیریت زندگی<sup>۳</sup> (فروند و بلتز، ۲۰۰۲) را به صورت گروهی تکمیل کردند. ملاحظات روان‌سنجی از قبیل ترتیب سوالات، رفع ابهامات موجود، و تخصیص زمان کافی برای پاسخ‌گویی (حدود نیم ساعت) انجام شد. برای تحلیل داده‌ها نیز متناسب با طرح پژوهش (روش غیرآزمایشی با طرح همبستگی) از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه گام به گام استفاده شد.

1- Satisfaction With Life

2- Positive And Negative Affects Scale

3- Life Management Strategies Questionnaire

**سیاهه باورهای اساسی (نسخه فارسی)<sup>۱</sup>**: برای سنجش باورهای اساسی دو زیر مقیاس باور به دنیای معنادار (۱۵ گویه) و باور به خود مطلوب (۹ گویه) از نسخه فارسی سیاهه باورهای اساسی (حجازی و دیگران، زیر چاپ) مورد استفاده قرار گرفت. شرکت کنندگان به گویه‌های این سیاهه بر روی مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت، شامل پیوستاری از گزینه‌های کاملاً موافق (۵) تا کاملاً مخالف (۱) پاسخ می‌دهند. شواهد بدست آمده از پژوهش‌های خارجی حاکی از روایی<sup>۲</sup> و اعتبار<sup>۳</sup> مناسب این ابزار است (کاتلین و اپستاین، ۱۹۹۲؛ پسینی و اپستاین، ۱۹۹۹). حجازی و دیگران (زیر چاپ) نیز روایی و اعتبار این ابزار را در نمونه ایرانی مورد بررسی قرار داده‌اند. یافته آنها نشان دهنده اعتبار (ضرایب آلفای کرونباخ بین ۰/۶۶ و ۰/۸۷ و ضریب بازآزمایی ۰/۸۳) و روایی (سازه) قابل قبول این سیاهه در نمونه ایرانی است. در پژوهش حاضر نیز ضرایب آلفای کرونباخ برای زیر مقیاس‌های دنیای معنادار (۰/۸۸) و باور به خود مطلوب (۰/۷۳) در سطح مطلوب بود.

**پرسشنامه راهبردهای مدیریت زندگی**: در این پژوهش از فرم بلند ۴۸ گویه‌ای این ابزار استفاده شد. این پرسشنامه شامل چهار مولفه انتخاب‌گزینشی، انتخاب مبتنی بر شکست، بهینه‌سازی و جبران می‌شود. دستورالعمل پاسخ‌گویی بدین صورت است که هر فرد از بین گزینه‌ها (الف=۱ و ب=۰) یکی را که بیشتر در موردش صادق است، انتخاب می‌کند. طبق گزارش فروند و بلتز (۲۰۰۲) این پرسشنامه می‌تواند داده‌های معتبری به دست دهد. در مطالعه آنها ضرایب آلفای کرونباخ برای زیر مقیاس‌های انتخاب‌گزینشی (۰/۷۸)، انتخاب مبتنی بر شکست (۰/۷۲)، بهینه‌سازی (۰/۶۸) و جبران (۰/۶۷) همگی در سطح قابل قبول بودند. یافته‌های امینی پور (۱۳۹۱) نیز با این گزارشات همخوان است (ضرایب بازآزمایی از ۰/۷۰ تا ۰/۸۸). ضرایب آلفای کرونباخ برای زیر مقیاس‌های انتخاب‌گزینشی (۰/۶۷)، انتخاب مبتنی بر شکست (۰/۶۳)، بهینه‌سازی (۰/۷۵) و جبران (۰/۷۷) در این مطالعه نیز قابل قبول بودند.

فروند و بلتز (۲۰۰۲) با استفاده از تحلیل‌های عاملی و شواهد ملاکی روایی ابزار را مورد تایید قرار داده‌اند. در پژوهش حاضر به شیوه تحلیل عاملی تاییدی روایی این ابزار را مورد بررسی قرار داده‌ایم. شاخص‌های برازش مدل شامل مربع کای نرم شده ( $\chi^2 / df = 1/30$ )، شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI=۰/۹۳)، شاخص نیکویی برازش (GFI=۰/۹۰)، شاخص تعدیل شده نیکویی برازش (AGFI=۰/۸۸) و ریشه دوم میانگین مجزورات خطای تقریب (RMSEA=۰/۰۳) گواه برازش

1- Basic Beliefs Inventory (BBI) Persian Version

2- Validity

3- Reliability

نقش باورهای اساسی و راهبردهای مدیریت زندگی در ...

مطلوب مدل تاییدی با داده‌ها بودند (بتلر، ۱۹۹۰). بر این اساس، پرسشنامه راهبردهای مدیریت زندگی در نمونه ایرانی نیز امکان گردآوری داده‌های روا را فراهم می‌آورد.

**مقیاس بهزیستی ذهنی:** بهزیستی ذهنی با استفاده از دو مقیاس رضایت از زندگی (کانتریل، ۱۹۶۵)، و مقیاس‌های عاطفه مثبت و عاطفه منفی (مرازک و کولارز، ۱۹۹۸) سنجیده شد. شواهد گویای ویژگی‌های روان سنجی مطلوب این دو مقیاس است (اندروز و رابینسون، ۱۹۹۱؛ شکری، کدیور و دانشور پور، ۱۳۸۶). مقیاس رضایت از زندگی برگرفته از مقیاس مرجع خود کانتریل (۱۹۶۵) است که از پاسخ دهندگان می‌خواهد «به طور کلی زندگی خود را در این روزها رتبه‌بندی کنند». این مقیاس به صورت پیوستاری از بدترین شرایط ممکن (۰) تا بهترین شرایط ممکن (۱۰) نمره‌گذاری می‌شود. مقیاس‌های عواطف مثبت و عواطف منفی (مرازک و کولارز، ۱۹۹۸) از شرکت کنندگان می‌خواهند میزان تجربه هیجان‌های مثبت و منفی را در طول ۳۰ روز گذشته گزارش کنند. عواطف مثبت و منفی هر کدام شامل ۶ مورد می‌شوند. ضرایب آلفای کرونباخ برای مقیاس‌های عواطف مثبت و عواطف منفی در پژوهش حاضر به ترتیب برابر با ۰/۷۸ و ۰/۷۲ بود.

## یافته‌ها

هدف این پژوهش بررسی رابطه بین باورهای اساسی، راهبردهای مدیریت زندگی و بهزیستی ذهنی بود. آماره‌های توصیفی و ضرایب همبستگی هر یک از متغیرهای مورد مطالعه در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱. ماتریس همبستگی بین متغیرها

| متغیر                   | M         | SD       | ۱   | ۲   | ۳   | ۴   | ۵   | ۶   |
|-------------------------|-----------|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| ۱- بهزیستی ذهنی         | ۱۳۷<br>۱۵ | ۹/۲۶     |     |     |     |     |     |     |
| ۲- دنیای معنادار        | ۸۴<br>۵۶  | ۴۷<br>۱۰ | ۵۵* |     |     |     |     |     |
| ۳- خود مطلوب            | ۵۷<br>۳۵  | ۴/۹۵     | ۳۹* | ۵۲* |     |     |     |     |
| ۴- انتخاب‌گزینشی        | ۷/۴۴      | ۲/۲۷     | ۳۳* | ۴۷* | ۳۳* |     |     |     |
| ۵- انتخاب مبتنی بر شکست | ۸/۲۹      | ۲/۴۳     | ۱۸* | ۱۹* | ۱۸* | ۳۶* |     |     |
| ۶- بهینه‌سازی           | ۸/۶۹      | ۲/۶۵     | ۳۶* | ۴۵* | ۳۲* | ۵۷* | ۳۹* |     |
| ۷- جبران                | ۹/۱۵      | ۲/۶۳     | ۳۳* | ۴۲* | ۳۱* | ۴۷* | ۴۱* | ۶۶* |

$P < 0.01$  \*  $N = 467$

ضرایب همبستگی پیرسون نشان داد که بهزیستی ذهنی با دنیای معنادار ( $P < 0/01$ ,  $r = 0/55$ )، باور به خود مطلوب ( $P < 0/01$ ,  $r = 0/39$ )، انتخاب‌گزینشی ( $P < 0/01$ ,  $r = 0/33$ )، انتخاب مبتنی بر شکست ( $P < 0/01$ ,  $r = 0/18$ )، بهینه‌سازی ( $P < 0/01$ ,  $r = 0/36$ ) و جبران ( $P < 0/01$ ,  $r = 0/33$ ) رابطه مثبت و معنی‌داری دارد. تمامی ضرایب همبستگی مثبت بوده و نشان می‌دهند که نمره بالا در مقیاس بهزیستی ذهنی با نمره بالا در متغیرهای مذکور همراه است.

این مطالعه فراتر از روابط دو به دو بین هر متغیر پیش بین و متغیر ملاک، در پی این بود که هر متغیر پیش بین چه میزان در تبیین واریانس بهزیستی ذهنی نقش دارد. در این راستا، به منظور پیش بینی و تبیین واریانس بهزیستی ذهنی بر اساس باورهای اساسی نسبت به خود و دنیا و راهبردهای مدیریت زندگی از تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه گام به گام<sup>۱</sup> استفاده کردیم (جدول ۲). پیش از اجرای تحلیل رگرسیون پیش فرض وجود رابطه خطی بین هر یک از متغیرهای پیش بین با متغیر ملاک مورد بررسی قرار گرفت. نمودارهای حاصله نشان دهنده خطی بودن رابطه‌ها بود. شاخص‌های کجی<sup>۲</sup> ( $0/77$ ) و کشیدگی<sup>۳</sup> ( $0/59$ ) نمرات بهزیستی ذهنی نشان داد که توزیع از حالت نرمال خارج نیست. شاخص‌های تحمل<sup>۴</sup> و عوامل واریانس-تورم<sup>۵</sup> (VIF) نیز گویای این هستند که بین متغیرهای پیش بین رابطه همخطی چندگانه وجود نداشت.

جدول ۲ نتایج رگرسیون (متغیر ملاک: بهزیستی ذهنی)

| گام | متغیر         | F       | R    | R <sup>2</sup> تعدیل شده | B    | B     |
|-----|---------------|---------|------|--------------------------|------|-------|
| ۱   | دنیای معنادار | ۱۹۹/۰۸* | ۰/۵۵ | ۰/۳۰                     | ۰/۴۸ | ۰/۵۵° |
| ۲   | دنیای معنادار | ۱۰۷/۶۴* | ۰/۵۶ | ۰/۳۱                     | ۰/۴۲ | ۰/۴۸° |
|     | بهینه‌سازی    |         |      |                          | ۰/۵۱ | ۰/۱۵° |
| ۳   | دنیای معنادار | ۹۱/۷۴*  | ۰/۵۷ | ۰/۳۲                     | ۰/۳۷ | ۰/۴۳° |
|     | بهینه‌سازی    |         |      |                          | ۰/۴۶ | ۰/۱۳° |
|     | خود مطلوب     |         |      |                          | ۰/۲۲ | ۰/۱۳° |

$P < 0/01$ \*

<sup>۱</sup>- Stepwise

<sup>۲</sup>-Skewness

<sup>۳</sup>- Kurtosis

<sup>۴</sup>- Tolerance

<sup>۵</sup>- Variance-Inflation Factors



چنانکه در جدول ۲ مشاهده می‌شود، از میان متغیرهای پیش بین باور به دنیای معنادار بالاترین سهم را در تبیین واریانس بهزیستی ذهنی دارد. باور به دنیای معنادار به تنهایی در گام اول وارد معادله رگرسیون شده و ۳۰ درصد از واریانس بهزیستی ذهنی را تبیین کرد. در گام دوم با اضافه شدن بهینه سازی میزان واریانس تبیین شده به ۳۱ درصد افزایش یافت. باور به خود مطلوب در گام سوم به معادله اضافه شد و ۱ درصد به واریانس تبیین شده افزود. بنابراین، در مجموع سه متغیر باور به دنیای مطلوب، بهینه سازی و باور به خود مطلوب توانستند ۳۲ درصد از واریانس بهزیستی ذهنی را تبیین کنند. قابل ذکر است که راهبردهای انتخاب‌گریشی، انتخاب مبتنی بر شکست و جبران، با وجود همبستگی دویه دویی معنادار با بهزیستی ذهنی، نتوانستند به عنوان متغیر پیش بین در تبیین واریانس نقش مستقلی داشته باشند. در جدول ۲ همچنین می‌توان ضرایب رگرسیون (بتا) مربوط به هر متغیر پیش بین را مشاهده کرد. ضریب رگرسیونی مربوط به باور به دنیای معنادار ۰/۵۵ است. این ضریب مثبت نشان می‌دهد که با افزایش نمره باور به دنیای معنادار به میزان یک انحراف استاندارد، نمره بهزیستی ذهنی فرد به میزان ۰/۵۵ انحراف استاندارد افزایش می‌یابد. مقادیر رگرسیون مربوط به دیگر متغیرهای پیش بین در جدول قابل مشاهده است. تمامی این ضرایب به لحاظ آماری در سطح  $P < 0/01$  معنادار هستند.

### بحث و نتیجه‌گیری

مسئله اصلی این پژوهش بررسی تجربی فرض‌های نظری CEST و SOC بود. اشاره کردیم که در CEST (اپستاین، ۲۰۰۳) به عنوان یکی از نظریه‌های شناختی-اجتماعی، فرض می‌شود که باورهای اساسی به عنوان اصلی‌ترین طرحواره‌های سامانه مفهومی، ارزیابی‌ها، برداشت‌ها، قضاوت‌ها و به طور کلی تفسیر موقعیت را شکل می‌دهند. بهزیستی ذهنی نیز بر پایه تعریف، ارزیابی کلی فرد از زندگی (پیامد شناختی) و تعادل عواطف مثبت و منفی (پیامد هیجانی) است. بر همین اساس، انتظار می‌رفت بهزیستی ذهنی به واسطه سازه‌های شناختی از قبیل سامانه باورها تبیین شود. علاوه بر این، مطابق با استدلال‌های SOC پیش بینی می‌شد که بین استفاده از راهبردهای مدیریت زندگی و بهزیستی ذهنی رابطه مثبت وجود داشته باشد.

رابطه باورهای اساسی با بهزیستی ذهنی، اگرچه نه به طور مستقیم، توسط شواهد پیشین حمایت می‌شود (شیماک و دینر، ۲۰۰۳؛ کاتلین و اپستاین، ۱۹۹۲؛ دینر و دینر، ۱۹۹۵؛ بتنکورت و دور، ۱۹۹۷؛ مک کالوف و دیگران، ۲۰۰۰؛ باتن، و دیگران، ۱۹۹۷؛ آدلر و فگلی، ۲۰۰۵؛ هیکس و کینگ، ۲۰۰۷؛ رکر و دیگران، ۱۹۸۶؛ زیکا و چمبرلین، ۱۹۹۲؛ کندی و کنثامانی، ۱۹۹۵؛ استگر و فرزیر، ۲۰۰۵؛ محمدی، ۱۳۹۰؛ گواهی جهان، ۱۳۸۷). یافته‌های این مطالعه نیز همسو با ادبیات موجود و در جهت تایید فرض-

های CEST، نشان دادند که باور به خود مطلوب و باور به دنیای معنادار با بهزیستی ذهنی رابطه مثبت و قوی دارند.

اپستاین (۲۰۰۳) بیان می‌کند که شکل‌گیری باورهای مطلوب درباره خود و دنیا در تعیین پیامدهای شناختی- هیجانی از اهمیت ویژه برخوردار است. به نظر او افرادی که خود را ارزشمند، قابل احترام و دوست داشتنی می‌دانند، از بسیاری جنبه‌های سلامت و بهزیستی در وضعیت مطلوب تری قرار می‌گیرند. او همچنین بر باورهای مربوط به دنیا تاکید می‌کند و به نقش هدفمندی در زندگی اشاره دارد. بر اساس CEST، داشتن هدف، احساس توانایی کنترل و پیش بینی رویدادها، که پیامدهای باور به دنیای معنادار هستند، باعث می‌شوند افراد دست به تلاش بزنند، و در برابر سختی‌ها مقاوم‌تر باشند. به علاوه دستیابی به اهداف رضایت‌مندی بیشتر تجارب هیجانی مطلوب‌تر را به دنبال دارد. تحقیقات نشان دادند کسی که زندگی خود را معنادار ادراک می‌کند، خوش بین‌تر و خودمختارتر است، عزت نفس بالاتری را تجربه می‌کند و در مقابل این اثرات مثبت، به احساسات منفی همچون اضطراب و افسردگی کمتر دچار می‌شود (استگر و کشدن، ۲۰۰۶). وقتی شخص باورش این است که می‌تواند در محیط تغییر ایجاد کند، کنترل حوادث را بدست بگیرد و شرایط نامطلوب را تغییر دهد، حس رضایت بیشتری از زندگی خواهد داشت (استاکس، آپریل و لیتون، ۲۰۱۲). بنابراین، باورهای اساسی اگرچه تجربه آنی عواطف را به دنبال ندارند، از طریق نقش مهمی که در شناخت‌های سطحی‌تر (از قبیل افکار خودکار، ادراکات فوری و قضاوت‌های موقعیتی) ایفا می‌کنند، می‌توانند تجارب عاطفی را شکل داده (دینر، ۱۹۸۴)، و بدین ترتیب وضعیت سلامت و بهزیستی را تحت تاثیر قرار دهند.

نظریه هدفمندی بهزیستی ذهنی نیز تاکید دارد که دستیابی به اهداف شخصی افزایش بهزیستی ذهنی را در پی دارد. بر این اساس، کاملاً منطقی به نظر می‌رسد که راهبردهای مدیریت زندگی به عنوان راهبردهای اصلی برای برنامه‌ریزی به سوی اهداف، با بهزیستی ذهنی رابطه داشته باشند. در حقیقت کسانی که از راهبردهای انتخاب، بهینه سازی و جبران بهره می‌برند با استفاده از رفتارهای مناسب و جبرانی بر محدودیت‌ها و کمبودهای فردی و اجتماعی در زندگی خود غلبه می‌کنند (بوئرتر و جوپ، ۲۰۰۷، نقل از امینی پور، ۱۳۹۱). استفاده از این راهبردها برای تنظیم تحولی سازگارانه مثبت فرد اهمیت فراوان دارد. به همین دلیل، راهبردهای مدیریت زندگی با شاخص‌های ذهنی موفق چون بهزیستی ذهنی و عواطف مثبت مربوط است (فروند و بلتز، ۱۹۹۸). یافته‌های این مطالعه، همخوان با مطالعات پیشین (پرندها، لچمن، ۲۰۰۱؛ وایز و دیگران، ۲۰۰۲؛ فروند و بلتز، ۱۹۹۸) نشان داد که راهبردهای انتخاب‌گزینشی، انتخاب مبتنی بر شکست، بهینه سازی و جبران همگی با بهزیستی ذهنی رابطه مثبت دارند. به عبارت دیگر، میزان بهزیستی ذهنی افرادی که بیشتر از این راهبردها استفاده می‌کنند، در سطح بالاتری قرار دارد. فردی که به دنبال هدف است و سعی می‌کند با استفاده از راهبردهای مختلف خود را

به نقطه ای مطلوب نزدیک کند، از احساس پوچی دور می ماند (میکالوس، ۱۹۹۱؛ نقل از جلوانی، ۱۳۹۰). از طرف دیگر، دستیابی به اهداف به خودی خود باعث تجربه عواطف مثبت و احساس رضایت می شود. دستیابی به اهداف، علاوه بر تاثیرات موقت، می تواند تاثیرات بلند مدت مفیدی بر احساس بهزیستی داشته باشد. در واقع هدفمندی در زندگی تنها در صورتی معنا دارد که فرد رخدادهای قابل پیش بینی و کنترل بداند و احساس کند که می تواند برای کنترل و تغییر موقعیتها کاری انجام دهد (احساسهایی متناظر با باور به دنیای معنادار) (اپستاین، ۲۰۰۳؛ جنف-بالمن؛ ۱۹۸۵).

مطالعه حاضر به طور کلی نشان دهنده این است که داشتن احساس کنترل و عاملیت در زندگی، باور مطلوب نسبت به خود و استفاده از راهبردهایی که برای هدف گزینی و مدیریت زندگی مهم اند، نقش مهمی در احساس بهزیستی دارند. بر اساس نتایج تحلیل رگرسیون باور به دنیای معنادار، بهینه سازی و باور به خود مطلوب می توانند ۳۲ درصد از واریانس بهزیستی ذهنی را تبیین کنند. اگر چه در تحلیل رگرسیون انتخاب گزینشی، انتخاب مبتنی بر شکست و جبران نتوانستند به عنوان پیش بین نقش مستقلی در تبیین بهزیستی ذهنی داشته باشند، اما همان گونه که پیشتر اشاره شد در تحلیل همبستگی مشاهده شد که راهبردهای انتخاب و جبران نیز با بهزیستی ذهنی رابطه مثبت دارند.

به لحاظ نظری این پژوهش فرضهای SOC، CEST و نظریه هدفمندی بهزیستی ذهنی را آزمود. یافته های این مطالعه می تواند در جهت گسترش توان تبیین این نظریه ها مفید باشد. بیشتر تبیین های CEST معطوف به پیامدهای منفی بوده است و شواهد اندکی وجود دارند که به بررسی فرض های این نظریه در رابطه با پیامدهای مثبتی مانند بهزیستی پرداخته باشند. از طرف دیگر، تلفیق نظریه SOC و نظریه هدفمندی در این پژوهش برای بررسی بهزیستی ذهنی، گامی است در جهت گسترش توان تبیینی این نظریه ها. به علاوه تایید نقش باورهای اساسی و راهبردهای مدیریت زندگی در بهزیستی ذهنی یک بار دیگر به تلویح خطر استدلال های ناروا برای تبیین سازه های شناختی-هیجانی (مانند بهزیستی ذهنی) بر اساس متغیرهای عینی مانند میزان درآمد و موقعیت شغلی به طور کلی، و نسبت دادن مبنای نظری این روابط به نظریه های شناختی-اجتماعی به طور خاص را گوشزد می کند.

در سطح عملی نیز یافته های مطالعه حاضر برای حوزه درمان، پیشگیری و آموزش دلالت های مهمی دارد. رابطه روزمره با والدین منبع مهمی برای شکل گیری باورهای اساسی است. اگر روابط والد-کودک به گونه ای باشد که باور کودک در حال تحول را به خود و دنیای پیرامون مثبت کند، بسیاری از مشکلات بالقوه برای احساس بهزیستی ذهنی پیشگیری می شوند. همچنین نتایج ما توجه درمانگران را به باورهای فرد نسبت به خود و دنیا جلب می کنند. نکته مهم دیگر این است که راهبردهای مدیریت زندگی ماهیتاً قابل آموزش هستند و می توان با تدارک برنامه های آموزشی افراد را نسبت به استفاده از این راهبردها آگاه و تشویق کرد. این راهبردها به ویژه در شرایطی که امکانات مورد نیاز برای دستیابی به اهداف

بالفعل وجود ندارد، بسیار راهگشا خواهند بود. این دسته برنامه‌های آموزشی چه برای درمان و چه با هدف پیشگیری می‌توانند نتیجه بخش باشند.

با وجود دلالت‌های نظری و عملی مفید، پژوهش حاضر از چند جنبه محدودیت دارد. طرح پژوهش حاضر همبستگی است و این امر مانع از ارائه تبیین‌های علی می‌شود. با توجه به این که راهبردهای مدیریت زندگی قابل آموزش هستند، امکان استفاده از طرح آزمایشی برای بررسی اثرات علی آنها بر بهزیستی ذهنی وجود دارد و پژوهشگران آینده می‌توانند این موضوع را مورد توجه قرار دهند. مسئله دیگر محدودیت تعمیم پذیری یافته‌هاست. نظریه‌های CEST و SOC هر دو مربوط به کل گستره عمر هستند، در حالی که در نمونه ما به علت محدودیت‌های دسترسی تنها دانشجویان شرکت داشتند. افزایش تنوع افراد مورد بررسی چه به لحاظ دامنه سنی و چه به لحاظ گوناگونی قشری می‌تواند نتایج آگاهی بخشی فراهم آورد.

## منابع

- امینی پور، ش. (۱۳۹۱). رابطه ویژگی‌های شخصیت، راهبردهای خودمدیریتی، و خوش بینی تحصیلی معلم با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. پایان نامه کارشناسی ارشد (چاپ نشده)، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
- جلوانی، ر. (۱۳۹۰). بررسی اثر بخشی آموزش شناختی رفتاری بر خوش بینی و بهزیستی ذهنی زنان مراجعه کننده به مرکز مشاوره. پایان نامه کارشناسی ارشد (چاپ نشده)، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
- حجازی، ا.، صادقی، ن. و شیرزادی فرد، م. (زیرچاپ). رواسازی و اعتبار یابی سیاهه باورهای اساسی: نسخه فارسی پژوهش‌های روان شناختی.
- شکری، ا.، کدیور، پ. و دانشورپور، ز. (۱۳۸۶). تفاوت‌های جنسیتی در بهزیستی ذهنی: نقش ویژگی‌های شخصیت. مجله روان پزشکی و روان شناسی بالینی ایران، ۱۳، ۲۸۰-۲۸۹.
- گواهی جهان، ف. (۱۳۸۷). رابطه بین داشتن معنا در زندگی و رضایت از زندگی زناشویی. فصلنامه- روان شناسی و علوم تربیتی، ۲(۸)، ۴۹-۶۹.
- محمدی مصیری، ف. (۱۳۹۰). رابطه معنای زندگی و خوش بینی با بهزیستی ذهنی. پایان نامه کارشناسی ارشد (چاپ نشده)، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.

Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73, 79-114.

Andrews, F. M., & Robinson, J. P. (1991). Measures of subjective wellbeing. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes*, 61-114 San Diego, CA: Academic Press.

Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes, & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (1-34). New York: Cambridge University Press.

- Bettencourt, B. A., & Dorr, N. (1997). Collective self-esteem as a mediator of the relationship between all centrism and subjective well-being. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 23, 9, 955-964.
- Button, E. J., Loan, P., Davies, J., & Sonuga-Barke, E. J. S. (1997). Self-esteem, eating problems, and psychological well-being in a cohort of schoolgirls aged 15-16: A questionnaire and interview study. *International Journal of Eating Disorders*, 21, 1, 39-47.
- Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Catlin, G., & Epstein, S. (1992). Unforgettable experiences: The relation of life events to basic beliefs about self and world. *Social Cognition*, 10, 189-209.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Eid, M., & Larsen, R. J. (2008). *The science of subjective well-being*. The Guilford Press.
- Epstein, S. (1973). The self-concept revisited, or a theory of a theory. *American Psychologist*, 28, 404-416.
- Epstein, S. (2003). Cognitive-experiential self-theory of personality. In T. Millon, & M. J. Lerner (Eds.), *Comprehensive handbook of psychology, Personality and Social Psychology* (159-184). Hoboken, NJ: Wiley.
- Epstein, S. (2008). Intuition from the perspective of cognitive-experiential self-theory. In H. Plessner, C. Betsch, & T. Betsch (Eds.), *Intuition in judgment and decision making* (23-37). New York: Erlbaum.
- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (1998). Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: Correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and Aging*, 13, 531-543.
- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2002). Life-management strategies of selection, optimization, and compensation: Measurement by self-report and construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (4), 642-662.
- Hicks, J. A. & King L. A. (2007). Meaning in life and seeing the big picture: Positive affect and global focus. *Cognition and Emotion*, 21, 7, 1577-1584.
- Janoff-Bulman, R. (1985). The aftermath of victimization: Rebuilding shattered assumptions. In C. Figley (Ed.), *Trauma and its wake*, (Vol. 1). New York: Bruner/Mazel.
- Kennedy, J. E., & Kanthamani, H. (1995). *Empirical support for a model of well-being, meaning in life, importance of religion, and transcendent experiences*. Unpublished Manuscript.
- Mccullough, e., Huebner, S., & Laughlin, J. E. (2000). Life events, self-concept, and adolescents' positive subjective well-being. *Psychology in the Schools*, 37, 3, 281-290.

- Mroczek, D. K., &Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1333-1349.
- Opitz, P.C., Gross, J. J., &Urry, H. L. (2012). Selection, optimization, and compensation in the domain of emotion regulation: Applications to adolescence, older age, and major depressive disorder. *Social and Personality Psychology Compass*, 6, 2, 142-155.
- Pacini, R., & Epstein, S. (1999). The relation of rational and experiential information processing styles to personality, basic beliefs, and the ratio-bias phenomenon. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 972-987.
- Prenda, K. M., &Lachman, M. E. (2001).Planning for the future: A Life Management Strategy for Increasing Control and Life Satisfaction in Adulthood. *Psychology and Aging*, 16, 2, 206-216.
- Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. T. P. (1986). Meaning and purpose in life and well-being: a Life-span perspective. *Journal of Gerontology*, 42, 44-49.
- Schimmack, U., &Diener, E. (2003).Predictive validity of explicit and implicit self-esteem for subjective well-being. *Journal of Research in Personality* 37, 100-106.
- Steger, M. F., & Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religiousness to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 4, 574-582.
- Steger, M. F., &Kashdan, T. B.(2006). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies*, 8, 161-179.
- Stocks, A., April, K. A., & Lynton, N. (2012).Locus of control and subjective well-being – a cross-cultural study. *Problems and Perspectives in Management*, 10, 1, 17\_25.
- Wiese, B. S., Freund, A. M., &Baltes, P. B., (2002). Subjective career success and emotional well-being: Longitudinal predictive power of selection, optimization, and compensation. *Journal of Vocational Behavior*, 60, 321-335.
- Zika, S. & Chamberlain, K. (1992).On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83, 1, 133-145.