

رابطه بهزیستی ذهنی با پنج عامل بزرگ شخصیت و سبک‌های مقابله‌ای در دانشجویان

آرزو مهرابی^۱، کیوان کاکابرابی^{۲*}، کامران یزدانبخش^۳

^۱کارشناسی ارشد روان شناسی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران
^۲استاد گروه روانشناسی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران، نویسنده مسئول
^۳دانشیار روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه رازی کرمانشاه

چکیده

هدف از انجام مقاله حاضر رابطه بهزیستی ذهنی با پنج عامل بزرگ شخصیت و سبک‌های مقابله‌ای در دانشجویان بود. پژوهش حاضر با توجه به هدف از نوع تحقیقات کاربردی است؛ همچنین این پژوهش با توجه به گردآوری داده‌ها، توصیفی و از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات کرمانشاه بودند. گروه نمونه شامل ۲۰۰ نفر (۸۰ پسر و ۱۲۰ دختر) دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد بودند. چون نسبت بین دختر و پسر در جامعه مورد پژوهش متفاوت بود لذا از روش نمونه‌گیری طبقه ای و بر اساس جدول مورگان به تعداد ۲۰۰ نفر برآورد شد و سپس پرسشنامه‌های پنج عامل بزرگ شخصیت BFI-SV، مقیاس سبک‌های مقابله‌ای (CISS-۲۱) اندلر و پارکر (۱۹۹۰)، پرسشنامه بهزیستی ذهنی شامل پرسشنامه رضایت از زندگی SLWS و پرسشنامه عاطفه مثبت و منفی (SANAP): دینرو همکاران (۱۹۸۵) و پرسشنامه عاطفه مثبت و منفی (PANAS) واتسون کلارک تلگن (۱۹۸۸) پاسخ دادند. نتایج با استفاده از همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره با استفاده از نرم افزار SPSS-23 تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد بین بهزیستی ذهنی با پنج عامل بزرگ شخصیت و سبک‌های مقابله‌ای در دانشجویان رابطه معناداری به دست آمد و سبک مقابله مسأله مدار، روان رنجورخویی، برونگرایی و سازگاری پیش بینی کننده‌های مناسبی برای بهزیستی ذهنی (رضایت از زندگی و عاطفه مثبت و منفی) هستند؛ بنابراین نتایج پژوهش حاضر می‌تواند مورد توجه مراکز مشاوره و روانشناختی، روانشناسان و دانشجویان قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: بهزیستی ذهنی، پنج عامل بزرگ شخصیت، سبک‌های مقابله‌ای، دانشجویان

مقدمه

در هر جامعه سلامت دانشجویان اهمیت ویژه‌ای دارد و توجه به بهداشت روانی آنان کمک می‌کند تا از نظر روانی و جسمی سالم بوده و نقش اجتماعی خود را بهتر ایفا کنند و به عنوان فرهیختگان جوان، پژوهشگر و فعال جامعه، مهمترین سرمایه های ملی و جوشان رشد و توسعه اجتماعی می باشند که قادرند در روند فعالیت های جامعه برای دستیابی به پیشرفت و توسعه روز افزون در تمامی حوزه های فرهنگی، اقتصادی و صنعتی نقش اساسی را به عهده بگیرند و هنگامی قادرند در پیشبرد هدف های مد نظر موفقیت به دست آورند که سلامت روانشناختی مورد نیاز را داشته باشند (نیرانه، ۱۴۰۲). از جمله خصوصیات اساسی و لازم دانشجویان داشتن بهزیستی ذهنی می باشد. امروزه علم روانشناسی از تمرکز صرف بر آسیب‌شناسی فاصله گرفته و رویکرد روانشناسی مثبت نگر نیز در سرلوحه کار پژوهشگران این عرصه قرار گرفته است. یکی از مولفه‌های مثبت این حوزه بهزیستی روانشناختی است (ویسکیچ^۱، ۲۰۱۸) که به عنوان یکی از سازه های روانشناسی مثبت نگر به معنای فرایند مستمر تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی‌ها و استعدادها بالقوه می‌باشد که نشان دهنده تجربه روانشناختی و کیفیت تجربه شده زندگی می‌باشد (بیورکت-مک کی و همکاران^۲، ۲۰۲۱). در تعریفی دیگر، بهزیستی روانشناختی یعنی توانایی مشارکت فعال در کار، تفریح، ایجاد روابط معنادار با دیگران، تجربه هیجان‌های مثبت، گسترش حس خودمختاری و هدف مندی در زندگی و تجربه احساس‌ها و افکار مثبت و خوشایند (لوین^۳ و همکاران، ۲۰۲۱). بهزیستی روانشناختی سازه‌ای پیچیده و چندمولفه‌ای است (کافو، اسکاندرولیو و استا^۴، ۲۰۲۰) که بر مبنای نظریه ریف^۵ (۱۹۸۹) شش مولفه آن شامل پذیرش خود (پذیرفتن نقاط قوت و ضعف خود و داشتن نگرش مثبت به خود و زندگی)، رابطه مثبت با دیگران (توانایی دوست داشتن، روابط گرم و اعتمادبخش به دیگران و توانمندی برقراری همدلی با خود و دیگران)، خودمختاری (انجام فعالیت‌ها بر اساس معیارهای شخصی و توانایی مقاومت در برابر فشارها و تنش‌ها)، تسلط بر محیط (توانایی خلق یا انتخاب محیط با توجه به شرایط درونی و کنترل فعالیت‌های بیرونی)، زندگی هدفمند (داشتن هدف در زندگی و یافتن معنا برای آن) و رشد فردی (احساس و توانایی رشد دائمی و تلاش برای نمایش قابلیت‌های وجودی) می‌باشند (گیوئن-هریس، بوگن و هیوت-بوکز^۶، ۲۰۲۱). افراد دارای بهزیستی روانشناختی بالا بیشتر هیجان‌های مثبت را تجربه می‌کنند و زندگی را مثبت‌تر ادراک می نمایند و خود را در کنترل و مدیریت رویدادهای پیرامون توانمند ارزیابی می‌کنند (ون زیل^۷، ۲۰۲۰). بهزیستی ذهنی دارای دو مولفه شناختی و عاطفی می باشد. بعد شناختی در برگزیده، ارزیابی افراد از میزان رضایت از زندگی و بعد عاطفی بهزیستی ذهنی، یعنی برخورداری از حداکثر عاطفه مثبت و حداقل عاطفه منفی در فرد (حجازی و صادقی، ۲۰۱۴). بهزیستی ذهنی و شناسایی عوامل تاثیرگذار در آن می تواند موجب بهبود کیفیت زندگی افراد شود (مهدی پور کرد، ۱۳۹۷). زمانی که گفته می شود فرد بهزیستی ذهنی بالایی دارد، به آن معناست که شاهد رضایت از زندگی و لذت مکرر باشد و تنها به ندرت احساسات نامطلوبی مانند ناراحتی و عصبانیت را تجربه کند و برعکس وقتی گفته می شود فرد دارای بهزیستی ذهنی پایینی است که از زندگی خود راضی نباشد، لذت و مهربانی کمی تجربه کند و به طور مکرر احساساتی منفی مانند عصبانیت و اضطراب داشته باشد. با توجه به اینکه مشکلات در رابطه می تواند کیفیت رابطه (مک نالتی و راسل^۸، ۲۰۱۰) و در نتیجه بهزیستی ذهنی را کاهش دهد (بیکر و همکاران، ۲۰۱۳؛ کاکابرایی و حیدریان، ۱۴۰۰). افرادی که بهزیستی روان شناختی

1. Weisskirch

2. Burkett-McKee

3. Levine

4. Caffo, Scandroglio & Asta

5. Ryff

6. Guyon-Harris, Bogen & Huth-Bocks

7. Van Zyl

8. McNulty & Russell

بیشتری دارند بیشتر علاقه مند در اجتماع نقشی بر عهده بگیرند، وقت فراغت پرشورتری برای خود ایجاد می کنند و در فعالیت های عمومی بیش تری شرکت می کنند، دارای روحیه مشارکتی بیشتری هستند و عمدتاً دارای هیجانات مثبت اند و از ارزیابی مثبت رویدادهای در حال وقوع استقبال می کنند، در مقابل افرادی که از بهزیستی روانشناختی پایینی برخوردارند، شرایط و رویدادها را نامطلوب ارزیابی کرده و به همین دلیل هیجانات نامطلوب مثل اضطراب، افسردگی و پرخاشگری را بیشتر تجربه می کنند (چپارا، ۲۰۰۲).

از جمله عواملی که با بهزیستی ذهنی مرتبط است مفهوم ویژگی های شخصیتی است. صفات شخصیت اولین راهنمای تشخیص وضعیت شناختی و عاطفی افراد هستند و بر نقش های عاطفی-اجتماعی و رفتارهای بین فردی افراد تاثیر می گذارند (موینی هان و پترسون^۱، ۲۰۰۱). ویژگی های شخصیتی^۲، عبارت است از پنج عامل: روان رنجوری، برون گرایی، گشودگی، موافق بودن و باوجدان بودن (باگی^۳ و همکاران، ۲۰۰۷). به گفته مک کری و کاستا، ویژگی ها و عوامل شخصیتی، مجموعه ای پایدار از ویژگی ها و گرایش های مشابه است و تفاوت های رفتار روانشناختی افراد (افکار، احساسات و اعمال)، را که دارای تداوم زمانی بوده و ممکن است به واسطه فشارهای اجتماعی و خانوادگی موقعیت های بلاواسطه شناخته شوند یا به آسانی درک نشوند مشخص می کند (خلیلی، مهکام، رضائیان بیلندی، ۱۳۹۹). در مورد ویژگی های شخصیت و قدرتی که بر روی پیش بینی کردن رفتار دارند چنین آمد است که ویژگی های شخصیتی صفاتی بادوام و پایدار هستند که در موقعیت های متفاوت چندان دچار تغییر نمی شوند. به سبب این گرایش های ثابت افراد به محرک های مختلف به روش های یکسانی پاسخ می دهند که در نهایت پیش بینی رفتار افراد در موقعیت های مختلف را به همراه می آورد (خان جانی و اکبری، ۱۳۹۲).

یکی دیگر از متغیرهایی که با بهزیستی ذهنی دانشجویان مرتبط است مفهوم راهبردهای مقابله ای است. مقابله به عنوان تغییر افکار و رفتار فرد برای مدیریت نیازهای خارجی یا داخلی در تبادل فرد با محیط اختصاصی تعریف می شود که به عنوان استرس زا ارزیابی شده است. مقابله فرآیندی پیشرونده بوده و در بردارنده گردآوری از ارزیابی ها و پاسخ ها به پیشامدهای استرس زا است که از آن میان می توان به جستجوی داده ها، عمل مستقیم، مهار عمل و فرآیندهای درون روانی (فکر) اشاره کرد. افراد مختلف درکشان از حوادث متفاوت است، آنچه که شخصی به عنوان استرس در نظر می گیرد، برای دیگری ممکن است بی اهمیت باشد (حجرانی آزاد، ۱۴۰۱).

فرآیند مقابله بر دو عملکرد یا پیامد تاثیر می گذارد تنظیم هیجان و انطباق ارتباط شخص-محیط که در مقاله ها از آنها با عنوان راهبردهای مقابله ای هیجان مدار و مساله مدار نام برده می شود. راهبردهای مقابله ای هیجان مدار مثبت، اقدام هایی را در بر می گیرد که برای تنظیم پاسخ های هیجانی واقعی استرس زا بکار می رود (اسمیتزر^۴، ۲۰۱۷) و عبارتند از راهبرد جستجوی پشتیبانی اجتماعی بر پایه هیجان، تفسیر دوباره مثبت، پذیرش و شوخی. راهبردهای هیجان مدار منفی یا غیرموثر شامل درگیر نشدن ذهن با مساله، انکار، اجتناب رفتاری از مساله، درگیری هیجانی و روی آوردن به داروها و الکل است. راهبردهای مقابله ای مسئله مدار شامل اقداماتی است که فرد در شرایط استرس زا به صورت کارهای سازنده انجام می دهد (بوسیاکو^۵، ۲۰۱۶).

¹ - Moynihan, & Peterson

² - Personality characteristics

³ - Bagbi

⁴ - Smeltzer

⁵ - Boussiakou,

در بیانی دیگر، راهبردهای مقابله‌ای، مجموعه‌ای از ابزارهای سازگاری هستند که برای فرار از فرسودگی شغلی به کار می‌گیریم، که می‌تواند افکار، احساسات، رفتارها، اعمال و تکیه بر طرح‌های شخصیت ما باشد (رهام و عبدالمجید^۱، ۲۰۲۲). راهبردهای مقابله‌ای مؤثر، سطح تنیدگی فرد را کاهش می‌دهند و آثار مخرب چالش‌های محیطی را کاهش می‌دهند. افراد با راهبردهای مقابله‌ای مؤثر، مسئولیت زندگی را می‌پذیرند و برخوردی راه‌حل‌مدار برای حل مشکلات خود در زندگی دارند. این افراد، دارای احساس تسلط و کفایت، در مواجهه با مشکلات هستند. در طرف مقابل، ریشه راهبردهای ناکارآمد، بینش ضعیف و فقدان قضاوت خوب می‌باشد. این راهبردها، خشک هستند و انعطافی ندارند و در برخوردهای با محیط، مؤثر نیستند. افرادی که این راهبردها را به کار می‌گیرند، از مشکلات اجتناب می‌کنند یا آنها را انکار می‌کنند و بدون ارزیابی موقعیت و کوشش برای یافتن راه‌حل مناسب، اقدام به واکنش تکانشی و عجولانه می‌کنند (حجرانی آزاد، ۱۴۰۱). استرس‌ها و تنیدگی‌ها، باعث سازش نا یافتگی فرد نمی‌شوند و آن چیزی که مهم است راهبردهایی است که فرد برای مقابله انتخاب می‌کند و این راهبردها، اجزایی از نیمرخ آسیب‌پذیر در برابر استرس محسوب می‌شوند. پس اگر در مواجهه با عوامل تنیدگی‌زا، راهبردهای نامناسب به کار رود، مشکلات تشدید می‌یابند در صورتی که به کارگیری راهبردهای مناسب، می‌تواند پیامدهای مثبتی، داشته باشد (لو، هانگ و ریوز^۲، ۲۰۱۷). ویسی و همکاران (۲۰۲۴) پژوهشی با عنوان رابطه سبک‌های مقابله‌ای (مسئله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتناب‌مدار) با بهزیستی روانشناختی در افراد مبتلا به کرونا در شهر کرمانشاه انجام دادند و به این نتیجه رسیدند بین سبک‌های مقابله‌ای (مسئله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتناب‌مدار) با بهزیستی روانشناختی در افراد مبتلا به کرونا رابطه معناداری وجود دارد. سادات و مالیک (۲۰۲۴) پژوهشی با عنوان مطالعه مقطعی در مورد بهزیستی و راهبردهای مقابله‌ای بیماران کم‌بینا پاکستان انجام دادند و به این نتیجه رسیدند شدت اختلال بینایی هم بر توانایی‌های عملکردی و هم بر سلامت عاطفی افراد تأثیر منفی می‌گذارد و راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی این تأثیرات را تشدید می‌کند. تشویق مکانیسم‌های مقابله‌ای فعال و تقویت سیستم‌های حمایتی می‌تواند اثرات منفی اختلال بینایی را بر زندگی بیماران کاهش دهد. این یافته‌ها بر نیاز به رویکردهای کل‌نگر در مراقبت و حمایت از افراد کم‌بینا تأکید می‌کند؛ بنابراین با توجه به مطالب گفته شده هدف از انجام پژوهش حاضر پاسخگویی به این سوال است که آیا بین بهزیستی ذهنی با پنج عامل بزرگ شخصیت و سبک‌های مقابله‌ای در دانشجویان رابطه وجود دارد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر با توجه به هدف از نوع تحقیقات کاربردی است؛ همچنین این پژوهش با توجه به گردآوری داده‌ها، توصیفی و از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات کرمانشاه بودند. گروه نمونه شامل ۲۰۰ نفر (۸۰ پسر و ۱۲۰ دختر) دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد بودند. چون نسبت بین دختر و پسر در جامعه مورد پژوهش متفاوت بود لذا از روش نمونه‌گیری طبقه‌ای و بر اساس جدول مورگان به تعداد ۲۰۰ نفر برآورد شد.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه پنج عامل بزرگ شخصیت BFI-SV: نسخه کوتاه فهرست پنج عامل بزرگ صفات اصلی پنج عامل را از طریق عبارات کوتاه اندازه‌گیری می‌کند (رامستد و جان، ۲۰۰۷) نسخه کوتاه پنج عامل شامل ۱۰ سؤال با عبارات کوتاه است که بر روی یک مقیاس پنج درجه‌ای از کاملاً مخالف = ۱ تا کاملاً موافق = ۵ درجه بندی می‌شود. سؤالات به کمک اجماع نظر متخصصان و تحلیل‌های تجربی سوال، برای دستیابی به صفات اصلی که پنج عامل بزرگ شخصیت اشاره می‌کند، انتخاب شدند (رامستد و جان، ۲۰۰۷). نتایج مطالعه رامستد و جان (۲۰۰۷) با هدف بررسی صفات شخصیت در یک دقیقه یا کمتر با استفاده از نسخه‌های کوتاه

¹ - Raham and Abdul Majid

² - Lu, Hong, and Reeves

(۱۰ سوالی) انگلیسی و آلمانی BFI نشان داد که مقیاس‌های ۱۰ سوالی BFI، سطوح معناداری از ویژگی‌های روان‌سنجی را نشان می‌دهند در مقیاس‌های ۱۰ سوالی BFI. هر یک از عامل‌های بزرگ از طریق ۲ سوال اندازه‌گیری می‌شود. رامستد و جان (۲۰۰۷) تاکید کردند، همچنین پژوهش خدایی و شگری آلفای کرونباخ برای عامل برون‌گرایی و روان‌رنجور خوبی به ترتیب ۵۹٪ و ۵۸٪ را بدست آمد که قابل قبول می‌باشد و در نتایجش با تاکید بر ساختار ثابت و کارایی BFI نشان داد که این فهرست می‌تواند به عنوان یک ابزار معتبر برای اندازه‌گیری صفات شخصیت در دانشجویان ایرانی بکار برده شود. ضرایب آلفای کرونباخ و ضرایب همبستگی حاصل از آزمون-باز آزمون عامل‌ها مبین پایایی و ضرایب همبستگی بین نتایج عامل بزرگ شخصیت یا خرده مقیاس‌های سبک مقابله و مقیاس‌های بهزیستی ذهنی نماینگر روایی همگرایی این فهرست است (خدایی و شگری، ۱۳۸۸). در ایران هم برای دانشجویان آلفای کرونباخ این ابزار توسط شگری (۱۳۸۸)، برای پنج عامل نمره کلی ۰/۸۰ بدست آمد. در پژوهش حاضر نیز، ضرایب آلفای کرونباخ عامل‌های روان‌رنجور خوبی، برون‌گرایی، وظیفه‌شناسی، سازگاری و پذیرش در نمونه والدین دارای کودکان عادی به ترتیب برابر یا ۰/۵۸، ۰/۶۱، ۰/۵۸، ۰/۵۴ و ۰/۵۵ و در کل ۰/۶۰ و نمونه‌ی والدین دارای کودکان استثنایی به ترتیب برابر با ۰/۵۵، ۰/۵۱، ۰/۶۲، ۰/۵۶ و ۰/۶۰ و در کل ۰/۶۹ به دست آمد (کاکابرایی، و افروز، ۱۳۹۰). در پژوهش حاضر میزان آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به دست آمد.

مقیاس سبک‌های مقابله ای (۲۱-CISS) فرم کوتاه: این پرسشنامه توسط اندلر و پارکر (۱۹۹۰) ساخته شده است و سه سبک مقابله ای مسئله مداری هیجان مداری و اجتناب مداری را ارزیابی میکند سبک غالب هر فرد با توجه به نمره وی در هر یک از ابعاد سه گانه سبک های مدارا تعیین میشود به عبارت دیگر هر کدام از رفتارها که در مقیاس نمره بالاتری کسب کرده به عنوان سبک مقابله ای ترجیحی فرد در نظر گرفته میشود نسخه کوتاه شده این پرسشنامه در ایران توسط فراهانی و محمدخانی روی تعدادی از معلمان هنجاریابی شد. این فرم که دارای ۲۱ سوال میباشد نیز سبکهای مقابله ای مسئله مداری هیجان مداری و اجتناب مداری را ارزیابی میکند سوال ها به منظور کنترل تاثیرات جنبی به طور پراکنده در جای جای پرسشنامه قرار گرفته‌اند. از پاسخ دهندگان خواسته میشود تا بعد از خواندن هر سوال یک گزینه ۵ درجه ای عدد ۱ اصلا تا عدد ۵ همیشه را با علامت ضریب مشخص کنند. مقیاس مقابله با موقعیت های استرس زا ابزاری است که برای افراد سالم و بیمار استفاده می شود اعتبار این آزمون از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ در مطالعه اندلر و پارکر (۱۹۹۰) در سبک مسئله مداری برای دختران ۰۰۹۰ و برای پسران ۰۰۹۲ در سبک هیجان مداری برای دختران ۰۰۸۵ و برای پسران ۰۰۸۲ و در سبک اجتناب مداری برای دختران ۱۸۲ و برای پسران ۰۰۸۵ است. همچنین در پژوهش بیگی (۱۳۹۰)، ضریب آلفای کرونباخ برای سبک مقابله ای مسئله مدار ۰۰۸۰، برای سبک مقابله ای هیجان مدار ۰۰۷۴ و برای سبک مقابله ای اجتناب مدار برابر با ۰۰۷۴ بدست آمد. روش نمره گذاری سوالات (۱)، ۳، ۶، ۱۱، ۱۲، ۱۳ و (۱۸) مربوط به سبک مقابله ای مسئله مدار سوالات (۲) ۵، ۷، ۱۰، ۱۴، ۱۷ و ۲۰) مربوط به سبک مقابله ای هیجان مدار و سوالات (۴) ۱۵۹۸، ۱۶، ۱۹ و (۲۱) مربوط به سبک مقابله ای اجتنابی می باشد شگری (۱۳۸۷) در پژوهش کوهن و همکاران (۲۰۰۶) ضرایب آلفای کرونباخ و ضرایب همبستگی حاصل از آزمون - باز آزمون خرده مقیاس ها نشان داد که CISS-SF از اعتبار بالایی برخوردار است. در نسخه کوتاه CISS هر یک سبکهای مقابله مسأله مدار، هیجان مدار و اجتنابی از طریق ۷ سؤال اندازه گیری می شود. در مطالعه شگری (۱۳۸۸) ضرایب آلفای کرونباخ سبک های مقابله مسأله مدار هیجان مدار و اجتنابی در بین دانشجویان ایرانی به ترتیب برابر با ۰۰۷۴، ۰۰۷۰، ۰۰۷۳ در بین دانشجویان سوئدی به ترتیب برابر با ۰۰۱۹، ۰۰۷۷، ۰۰۶۸ و در کل برابر با ۰۰۷۲، ۰۰۷۱، ۰۰۷۴ به دست آمد؛ اما در پژوهش حاضر ضرایب آلفای کرونباخ برای سه عامل مسئله مداری اجتنابی بودن و هیجان مداری در بین والدین کودکان عادی به ترتیب برابر با ۰۰۸۰، ۰۰۷۵، ۰۰۱۵ و در کل ۰۰۷۶ و در بین والدین کودکان استثنایی به ترتیب برابر با ۰۰۸۴، ۰۰۷۳، ۰۰۱۵ و در کل ۰۰۷۸ به دست آمد (کاکابرایی و افروز، ۱۳۹۰). در پژوهش حاضر میزان آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمد.

پرسشنامه بهزیستی ذهنی شامل پرسشنامه رضایت از زندگی **SLWS** و پرسشنامه عاطفه مثبت و منفی (**SANAP**): دینرو همکاران (۱۹۸۵) به منظور اندازه گیری بعد شناختی بهزیستی ذهنی افراد، نسخه پنج سؤالی مقیاس رضایت از زندگی را توسعه دادند. در این مقیاس مشارکت کنندگان به هر سؤال بر روی یک طیف هشت درجه ای لیکرت از کاملاً مخالف تا ۷ کاملاً موافق پاسخ میدهند. با افزایش نمره افراد در این مقیاس نمره آنها در عامل کلی رضایت از زندگی افزایش نشان می دهد. در این مقیاس دامنه نمره افراد بین کمترین (۰) و بیشترین (۳۵) به دست می آید. نتایج مطالعه شکری (۱۳۸۸) نشان داد که در بین دانشجویان ایرانی و سوئدی نتایج تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی **SWLS** همسو با یافته های مطالعات دینرو و همکاران (۱۹۸۵) پاپوت و همکاران (۱۹۹۱)، نتو (۱۹۹۳) و آربندل و همکاران (۱۹۹۱) نقل از زولینگ (۲۰۰۹) از ساختار تک عاملی **SWLS** حمایت کرد. در نمونه ایرانی ضریب آلفای کرانباخ مقیاس رضایت از زندگی برابر با ۰۰۸۵ در نمونه سوئدی برابر با ۱۰۸۵ و در هر دو نمونه به طور کلی برابر با ۰۰۸۳ به دست آمد شکری (۱۳۸۸) در مطالعه حاضر برای والدین کودکان عادی، ضریب آلفای کرانباخ مقیاس رضایت از زندگی برابر با ۰۰۸۰ برای والدین کودکان استثنایی برابر با ۰۰۸۱ و در هر دو نمونه به طور کلی برابر با ۰۰۸۴ به دست آمد (کاکابرایی، ۱۳۹۰). در پژوهش حاضر میزان آلفای کرانباخ ۰/۸۸ به دست آمد.

برنامه عاطفه مثبت و منفی (PANAS): برنامه عاطفه مثبت و منفی (**PAN**) در این مطالعه به منظور بررسی بعد عاطفی بهزیستی بر اساس برنامه عاطفی مثبت و منفی واتسون کلارک تلگن (۱۹۸۸) از صفت های خلقی بیست تایی استفاده شد. سؤالات **PANAS** هیجانات و احساسات مختلفی را توصیف می کنند و هر یک به درون یک مقیاس عاطفه مثبت و یا یک مقیاس عاطفه منفی گروه بندی می شوند. مشارکت کنندگان تمام سؤالات را بر روی یک مقیاس پنج درجه ای لیکرت پاسخ میدهند. در این طیف عدد (۱) نشان دهنده عدم تجربه هیجان و عدد (۵) بیانگر تجربه بسیار زیاد هیجان میباشد. برای هر آزمودنی نمره کلی عاطفه مثبت از طریق جمع نمرات مشارکت کننده در هر یک از ده صفت توصیف گر هیجانات مثبت علاقه مند هیجان زده نیرومند، مشتاق، سربلند، هوشیار، خوش ذوق، مصمم، متوجه، فعال و نمره کلی عاطفه منفی از طریق جمع نمرات مشارکت کننده در هر یک از ده صفت توصیف گر هیجانات منفی پریشان ناراحت گناه کار وحشت زده، متخاصم، تحریک پذیر شرمسار، عصبی بی قرار و ترسان محاسبه شد. نتایج مطالعه شکری (۱۳۸۸) نشان داد که در بین دانشجویان ایرانی و سوئدی نتایج تحلیل عاملی اکتشافی و تحلیل عاملی تأییدی **PANAS** همسو با یافته های مطالعه واتسون و همکاران (۱۹۸۸) از ساختار دو عاملی **PANAS** حمایت کرد. در نمونه ایرانی ضرایب آلفای کرانباخ برای مقیاسهای عاطفه مثبت و منفی به ترتیب برابر با ۰۰۸۰ و ۰۰۷۷ در نمونه سوئدی به ترتیب برابر با ۰۰۷۶ و ۰۰۷۶ و در هر دو نمونه به طور کلی به ترتیب برابر با ۰۰۷۸ و ۰۰۸۱ به دست آمد. در مطالعه حاضر برای والدین کودکان عادی ضرایب آلفای کرانباخ مقیاس های عاطفه مثبت و منفی به ترتیب برابر با ۰۰۷۶ و ۰۰۸۱ برای والدین کودکان استثنایی برابر با ۰۰۷۷ و ۰۰۷۸ و در هر دو نمونه به طور کلی برابر با ۰۰۷۸ و ۰۰۸۱ به دست آمد. (کاکابرایی، افروز، ۱۳۹۰). در پژوهش حاضر میزان آلفای کرانباخ ۰/۹۲ به دست آمد.

یافته ها

جدول ۱: همبستگی پیرسون بین متغیرهای پنج عامل بزرگ شخصیت و مقیاس های بهزیستی

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱. روان- رنجوری	۱							
۲. برونگرایی	۰/۵۰۱**	۱						
۳. گشودگی	۰/۶۰۱**	-۰/۴۶۵	۱					

						**			
				۱	**۰/۳۱۶	-۰/۵۲۲	**۰/۲۰۴	۴. سازگاری	
			۱	۰/۰۷۴	**۰/۶۹۴	-۰/۳۷۲	**۰/۶۱۰	۵. وظیفه- شناسی	
		۱	۰/۵۳۹	۰/۰۳۲	**۰/۳۹۱	-۰/۲۷۹	**۰/۶۱۱	۶. عاطفه مثبت	
	۱	**۰/۸۳۰	**۰/۵۶۰	**۰/۲۲۵	**۰/۴۲۱	-۰/۱۱۲	**۰/۴۰۴	۷. عاطفه منفی	
۱	-۰/۳۲۹	**۰/۳۳۵	**۰/۵۲۶	**۰/۱۵۴	**۰/۵۴۰	-۰/۱۸۶	**۰/۵۰۰	۸. رضایت از زندگی	

همانطور که در جدول مشاهده می‌شود: رابطه بین متغیرهای عاطفه مثبت با روان‌رنجورخویی منفی است (۲#-۰/۶۱۱). رابطه بین متغیرهای عاطفه مثبت با برونگرایی مثبت است (۲#-۰/۲۷۹). رابطه بین متغیرهای عاطفه منفی با روان‌رنجوبی مثبت (۲#-۰/۴۰۴) و سازگاری منفی (۲#-۰/۲۲۵) است.

جدول ۲: همبستگی پیرسون بین سبک‌های مقابله‌ای با زیرمقیاس‌های بهزیستی ذهنی

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶
سبک ۱. هیجان مدار	۱					
های ۲. مسئله مدار	**۰/۶۱۹	۱				
مقابله ۳. اجتنابی	**۰/۹۹۹	**۰/۶۲۱	۱			
بهزیستی ۴. عاطفه مثبت	**۰/۴۹۲	**۰/۲۱۵	**۰/۴۹۵	۱		
منفی ۵. عاطفه منفی	**۰/۴۴۵	**۰/۲۲۳	**۰/۴۴۶	**۰/۸۳۰	۱	
رضایت از ۶. رضایت از زندگی	**۰/۸۰۰	**۰/۵۳۰	**۰/۸۰۱	**۰/۳۳۵	**۰/۳۲۹	۱

رابطه بین عاطفه مثبت با سبک مقابله هیجان‌مدار منفی (۲#-۰/۴۹۲) و اجتناب منفی (۲#-۰/۴۹۲) است. رابطه بین عاطفه مثبت با سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار مثبت (۲#-۰/۲۱۵) است. رابطه بین عاطفه منفی و سبک مقابله هیجان‌مدار مثبت (۲#-۰/۴۴۵) و اجتنابی مثبت (۲#-۰/۴۴۶) است. رابطه بین عاطفه منفی و سبک مقابله مسئله‌مدار منفی (۲#-۰/۲۲۳) است. رابطه بین رضایت از زندگی و سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار منفی (۲#-۰/۸۰۰) و اجتنابی منفی (۲#-۰/۸۰۱) است. رابطه بین رضایت از زندگی و سبک مقابله مسئله‌مدار مثبت (۲#-۰/۵۳۰) است.

جدول ۳: ضرایب معادله پیش‌بینی رضایت از زندگی با استفاده از پنج عامل بزرگ شخصیت و سبک‌های مقابله‌ای

مدل	ضرایب B	خطای استاندارد	ضرایب استاندارد بتا	T	سطح معنی‌دار
ثابت	۲۸/۹۷	۳/۲۸		۸/۸۱	۰/۰۰۰۱
هیجان‌مداری	-۰/۹۰۷	۰/۷۷۶	-۱/۰۳	-۱/۱۶	۰/۲۴۴
مسئله‌مداری	۰/۵۶۳	۰/۲۵۷	۰/۱۴۴	۲/۱۹	۰/۰۲۹
مسئله اجتناب‌مدار	-۰/۱۱۷	۰/۲۵۴	-۰/۰۰۴	-۰/۰۶۷	۰/۹۴۷
روان رنجورخویی	۰/۳۶۸	۰/۲۵۷	۰/۰۹۳	۱/۴۳	۰/۱۵۴
برون‌گرایی	۰/۶۷۱	۰/۱۸۹	۰/۱۷۷	۳/۵۵	۰/۰۰۰۱
گشودگی	۰/۲۹۷	۰/۲۱۲	۰/۰۸۸	۱/۴۰۳	۰/۱۶۲
سازگاری	۰/۰۱۷	۰/۲۵۴	۰/۰۰۴	-۰/۰۶۷	۰/۹۴۷
وظیفه‌شناسی	۰/۳۶۸	۰/۲۵۷	۰/۰۹۳	۱/۴۳	۰/۱۵۴

ضرایب رگرسیون هر یک از هشت متغیر پیش‌بینی نشان می‌دهد. مسئله‌مداری و برون‌گرایی ($P < ۰/۰۱$) می‌تواند واریانس رضایت از زندگی را به صورت معنی‌داری تبیین کند. ضریب تاثیر مسئله‌مداری ($B\#۰/۵۶۴$) با توجه به آمار t نشان می‌دهد که متغیر مسئله‌مداری با اطمینان ۹۹٪ می‌تواند تغییرات مربوط به رضایت از زندگی را پیش‌بینی کند. این ضریب تاثیر مثبت است و معنای آن این است که اگر یک واحد به میزان سبک مقابله مسئله‌مداری اضافه شود مقدار $۰/۵۶۴$ به نمره فرد در رضایت از زندگی اضافه می‌شود. همچنین ضریب تاثیر برون‌گرایی ($B\#۰/۶۷۱$) با توجه به آمار t نشان می‌دهد که متغیر برون‌گرایی با اطمینان ۹۹٪ می‌تواند تغییرات مربوط به رضایت از زندگی را پیش‌بینی کند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر رابطه بهزیستی ذهنی با پنج عامل بزرگ شخصیت و سبک‌های مقابله‌ای در دانشجویان بود. نتایج نشان داد بین بهزیستی ذهنی با پنج عامل بزرگ شخصیت و سبک‌های مقابله‌ای رابطه معناداری وجود دارد که همسو با نتایج پژوهش‌های بود و با پژوهش ملندز، ساتورس، کوجینو و ریز^۱ (۲۰۱۹) که نشان داد روان رنجورخویی با بهزیستی ذهنی رابطه منفی و معنادار دارد. در حالی که برون‌گرایی و وجدان‌گرایی با بهزیستی ذهنی رابطه مثبت و معنادار دارد. همچنین با نتیجه پژوهش بالگیو^۲ (۲۰۱۸) که نشان داد ویژگی‌های شخصیت با ابعاد بهزیستی ذهنی مانند (شادی، رضایت از زندگی، تأثیر مثبت و منفی) و بهزیستی روانشناختی و ابعاد آن رابطه معنی‌دار دارد. استد و بیبی^۳ (۲۰۱۷) که نشان داد وجدان‌گرایی، برون‌گرایی، ثبات عاطفی و سازگاری با بهزیستی ذهنی کل رابطه مثبت و معنادار دارند. همچنین با پژوهش‌های کرفت، هاگر و لوین^۴ (۲۰۱۸)، گالینها، گاریکا-مارتین، اوشی، ویرتر و استیوز (۲۰۱۶) همخوانی دارد. در تبیین این نتایج می‌توان گفت که نتایج روانشناسی سازمانی نشان می‌دهد، دانشجویانی که بهزیستی ذهنی بالاتری دارند، به احتمال زیاد، در آینده به استخدام، ارتقاء و درآمد بالاتر

¹ - Meléndez, J. C., Satorres, E., Cujíño, M.-A., & Reyes, M.-F

² - Balgiu

³ - Stead, H., & Bibby, P

⁴ - Kraft, Hager and Levin

می‌رسند و کارگران شاد، کارگران سازنده تر و شهروندان سازمانی بهتری هستند، آنها همچنین درآمد بیشتری کسب می‌کنند (داینر، اوشی و لوکاس، ۲۰۱۵). از جمله عواملی که می‌تواند بر بهزیستی ذهنی افراد مؤثر باشد، ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها است. روان رنجورخویی به عنوان اولین ویژگی شخصیتی مورد بررسی به معنای تمایل به تجربه احساسات منفی مانند خشم، اضطراب و افسردگی است و گاهی به نام بی‌ثباتی عاطفی است. کسانی که از نمره بالا در روان رنجورخویی برخوردارند از نظر روحی آسیب پذیر هستند و احتمال بیشتری وجود دارد که در شرایط عادی احساس سرخوردگی و عدم امنیت را داشته باشند، اغلب غمگین و عصبانی هستند، این مشکلات در تنظیم عاطفی سبب کاهش تصمیم‌گیری و مقابله مؤثر با استرس می‌شود (روسانا، گودانگ، برادلی، کدیند و کاسی، ۲۰۰۸). روان رنجورخویی با بهزیستی ذهنی رابطه معکوس و معنادار دارد و افرادی که نمره‌های پایینی در شاخص روان رنجورخویی به دست می‌آورند، از نظر عاطفی افراد باثباتی به شمار می‌روند. این افراد معمولاً آرام، دارای خلقی یکنواخت و راحت بوده و به آسانی می‌توانند بدون برآشفستگی و مشکل رفتاری با موقعیت‌های بغرنج و فشار روانی روبه‌رو شوند (توماس، ۲۰۱۲).

همچنین نتایج نشان داد مسئله مداری و برون‌گرایی می‌تواند واریانس رضایت از زندگی را به صورت معنی‌داری تبیین کند. ضریب تاثیر مسئله مداری با توجه به آمار t نشان می‌دهد که متغیر مسئله مداری با اطمینان ۹۹٪ می‌تواند تغییرات مربوط به رضایت از زندگی را پیش‌بینی کند و بین بهزیستی ذهنی با سبک‌های مقابله‌ای رابطه معناداری را نشان داد که با نتایج پژوهش بدرخانی (۱۴۰۰)، ضرغام و زمان نامیان (۱۳۹۸) نشان داد که از بین متغیرهای سبک‌های مقابله‌ای مساله محور و هیجان محور، بهزیستی وجودی، بهزیستی مذهبی، وجدانی بودن، در گام نخست بهزیستی وجودی، در گام دوم سبک مقابله‌ای مساله محور و در گام سوم و نهایی وجدانی بودن پیش بین‌های معنادار و منفی سلامت روانی در نوجوانان می‌باشد. نتایج پژوهش چن و همکاران (۲۰۱۸) حاکی از این بود که رابطه معناداری بین سبک‌های مقابله‌ای با بهزیستی روانی افراد وجود دارد؛ به عبارتی افزایش سبک‌های مقابله‌ای سازگارانه منجر به بهبود وضعیت بهزیستی روانی می‌شود. در تبیین این نتایج می‌توان گفت سبک مقابله‌ای مناسب با تغییر خود فرد یا با تغییر موقعیت فرد همراه است و می‌تواند با کمک کردن به افراد در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات، موجب رضایت افراد شود. سبک مقابله‌ای مسئله مدار، با حل مسئله، احساس موفقیت و رضایت و به دنبال آن بهزیستی ذهنی نوجوانان را افزایش می‌دهد؛ به بیانی دیگر احساس موفقیت و رضایت، واسطه‌ای است بین سبک مقابله‌ای مسئله مدار و بهزیستی ذهنی است. از طرفی دیگر سبک مقابله‌ای هیجان مدار نیز با بهزیستی ذهنی رابطه مثبت دارد. سبک مقابله‌ای هیجان مدار با کاهش هیجانات منفی و افزایش آرامش افراد، سطح بهزیستی ذهنی را بالا می‌برد. این راهبرد شامل رویکردهای متفاوتی مانند فکر نکردن به مشکل (انکار یا اجتناب) یا بیان مشکل برای دیگران است. این نوع مقابله بیشتر برای کنار آمدن با موقعیت‌هایی به کار می‌رود که چاره‌ای جز پذیرش آن‌ها نیست. سبک مقابله‌ای اجتناب مدار مستلزم انکار یا کوچک شمردن موقعیت‌های تنش‌زا است. افرادی که از این روش استفاده می‌کنند، هشیارانه تفکرات تنش‌زا را واپس رانی کرده و تفکرات دیگری را جایگزین آن می‌کنند. مقابله اجتنابی پاسخ‌هایی را در بر می‌گیرد که هدف آن انکار یا به حداقل رساندن آسیب‌های یک بحران یا پیامدهای آن است که به دنبال آن علاوه بر اینکه از میزان هیجانات منفی کاهش پیدا نمی‌کند بلکه میزان این هیجانات افزایش پیدا کرده و در نهایت موجب کاهش بهزیستی روانی افراد می‌شود زیرا با فرار کردن از مشکل، آن مشکل حل نمی‌شود و آن مشکل ادامه دار باشد باعث شکل‌گیری مشکلات دیگر به دنبال خود می‌شود (نسیم سبحان و باقری، ۱۳۹۵). توجه به اینکه بین سبک‌های مقابله‌ای و بهزیستی ذهنی در نوجوانان رابطه وجود دارد، با به کارگیری راهبردهای مقابله‌ای سازش یافته، می‌توان به افزایش میزان بهزیستی ذهنی نوجوانان کمک کرد (ضرغام و زمان نامیان، ۱۳۹۸). جامعه آماری این پژوهش صرفاً دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات کرمانشاه بودند که باید در تصمیم یافته‌ها احتیاط کرد. با توجه به اهمیتی که ویژگی‌های شخصیتی، راهبردهای مقابله‌ای و بهزیستی ذهنی در دانشجویان دارد، لذا پیشنهاد می‌شود اساتید و روانشناسان به سنجش و شناسایی میزان راهبردهای مقابله‌ای و بهزیستی ذهنی

دانشجویان پرداخته و به بهبود بهزیستی ذهنی دانشجویان کمک کنند. همچنین پیشنهاد می شود مسایل بهزیستی ذهنی و سبک-های مقابله ای بر اساس صفات شخصیتی در رسانه ها تشریح گردد و برای بالا بردن سبک بهزیستی ذهنی در خانواده ها، دانشگاه ها، دستورات عملی های نوینی ارائه گردد.

منابع

۱. اکبری، ابراهیم؛ خانجانی، زینب؛ عظیمی، زینب؛ پورشریفی، حمید و محمود علیلو، مجید. (۱۳۹۱). اثربخشی درمان تحلیل رفتار متقابل بر حالات شخصیتی، عزت نفس و نشانگان بالینی افراد دچار شکست عاطفی. فصلنامه علمی روش ها و مدل های روانشناختی، ۲(۸)، ۱-۲۱.
۲. بدرخانی، فاطمه (۱۴۰۰). پیش بینی بهزیستی ذهنی بر اساس طرحواره های ناسازگار، سبک های مقابله ای و خودپنداره در نوجوانان، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور استان تهران، مرکز پیام نور اسلامشهر.
۳. حجرانی آزاد، محسن (۱۴۰۱). رابطه اضطراب امتحان، هوش هیجانی و راهبردهای مقابله با استرس و موفقیت تحصیلی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شاهد تهران.
۴. حجازی، الهه؛ صادقی، ناهید و شیرزادی فرد، میثم (۲۰۱۴). رابطه ی باورهای اساسی و ادراک از روابط والدینی با بهزیستی ذهنی.
۵. خلیلی، عباس؛ مهکام، رضا و رضائیان بیلندی، حسین (۱۳۹۹). طلاق عاطفی: نقش ویژگی های شخصیتی و دلبستگی به خدا.
۶. نیرانه، المیرا (۱۴۰۰). بهزیستی ذهنی در دانشجویان: نقش ابعاد سرشت و منش، دلسوزی برای زندگی دیگران و کمالگرایی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور استان گیلان، مرکز پیام نور آستانه اشرفیه.
7. Balgiu, B. (2018). The psychometric properties of the Big Five inventory 70(BFI-70) including correlations with subjective and psychological well-being. *Global Journal of Psychology Research: New Trends and Issues*, 9(3), 67-68.
8. Boussiakou, L. G., Boussiakou, I. K and Kalkani, E. C (2016). Student development using emotional intelligence. *World Transaction on Engineering and Technology Education*, 5. 1.
9. Burkett-McKee, S., Knight, B. A., & Vanderburg, M. A. (2021). Psychological Well-Being of Students With High Abilities and Their School's Ecology: Is There a Relationship? *Roeper Review*, 43(3), 197-211. <https://doi.org/10.1080/02783193.2021.1923593>
10. Caffo E, Scandroglio F, Asta L. Debate: COVID-19 and psychological well-being of children and adolescents in Italy. *Child Adolesc Ment Health*. 2020 Sep;25(3):167-168. doi: 10.1111/camh.12405. Epub 2020 Jul 12. PMID: 32654361; PMCID: PMC7405398.
11. Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (3071). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 10(9), 394-343.
12. Guyon-Harris KL, Bogen DL, Huth-Bocks AC. Maternal Psychological Well-Being and Infant Emergency Department Utilization. *Acad Pediatr*. 2021 Jul;21(5):885-891. doi: 10.1016/j.acap.2021.01.021. Epub 2021 Feb 4. PMID: 33548524.
13. Krafft, J., Haeger, J. A., & Levin, M. E. (2018). Comparing cognitive fusion and cognitive reappraisal as predictors of college student mental health. *Cognitive Behaviour Therapy*, 7-73.

14. McNulty, J. K., & Russell, V. M. (2010). When “negative” behaviors are positive: A contextual analysis of the long-term effects of problem-solving behaviors on changes in relationship satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 587–604. <https://doi.org/10.1037/a0017479>
15. Moynihan, Lisa و Randall Peterson(2001). contingent configuration approach to understanding the role of personality in organizational groups VL- 23 DO- 10.1016/S0191-3085(01)23008-1.
16. Meléndez, J. C., Satorres, E., Cujíño, M.-A., & Reyes, M.-F. (2019). Big Five and psychological and subjective well-being in Colombian older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 93, 99–89.
17. Rosanna, E., Guadang, N., Bradley, M., Kdieand, O., Cassie, A, (3009). Who blogs? personality predictors of blogging, *Computer in human behavior*, 1.
18. Ryff, C. D., Keyes, C.L.M., Shmotkin, D(2002). Optimal well- Being: Empirical Encounter of Two tradition. *Journal of Personality and Social psychology*.
19. Ryff CD(2006), Singer BH. Best news yet on the sixfactor model of well-being. *Social Science Research*.;35(4):1103-19.
20. Smeltzer SC, et al (2017). *Brunner and Suddarth’s Textbook of Medical-Surgical Nursing*. 12th edition. London ; Lippincott Williams & Wilkins.
21. Sadat, A., & Malik, E. (2024). Cross Sectional Study on Well-Being and Coping Strategies of Low Vision Patients Visiting Al-Shifa Eye Trust Hospital, Pakistan. *Journal of Health and Rehabilitation Research*, 4(1), 1450–1456. <https://doi.org/10.61919/jhrr.v4i1.625>
22. Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective wellbeing. *Computers in Human Behavior*, 16, 194–140.
23. Thomas, S. L. (2012). Situational contingences of anxiety: What anxieties are associated with each of the big five. A Thesis submitted to the graduated faculty of wake frest university graduate school of arets and sciences.
24. van Zyl, L. E., Zondervan-Zwijnenburg, M. A. J., Dickens, L. R., & Hulshof, I. L. (2020). Exploring meaning in life through a brief photo-ethnographic intervention using Instagram: A Bayesian growth modelling approach. *International Review of Psychiatry*, 32(7-8), 723–745. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1809357>
25. Veisi, Razieh; Kakabaraee, Keivan; Chehri, Azita; Arefi, Mukhtar. Relationship between coping styles (problem-oriented, emotion-oriented, and avoidance-oriented) with psychological well-being in people with coronavirus-2019 experience in Kermanshah city. *Journal of Education and Health Promotion* 13(1):7, January 2024. | DOI: 10.4103/jehp.jehp_1543_22

The relationship between mental well-being and five big factors of personality and coping styles in students

Arezoo Mehrabi¹, Keyvan Kakabraei², Kamran Yazdanbakhsh³

¹ MSc in Psychology, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran

² Professor of Psychology Department, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran, responsible author

³ Associate Professor of Psychology, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Razi University of Kermanshah

Abstract

The purpose of the current research was the relationship between mental well-being and five big factors of personality and coping styles in students. According to the purpose of the present research, it is an applied type of research; Also, according to the data collection, this research is descriptive and correlational. The statistical population of the present study included all students of Kermanshah Islamic Azad University Research Sciences Unit. The sample group included 200 people (80 boys and 120 girls) who were graduate students. Because the ratio between boys and girls was different in the research community, therefore, the number of 200 people was estimated based on the stratified sampling method and based on Morgan's table, and then BFI-SV big five personality factor questionnaires, coping styles scale (21-CISS) Andler and Parker (1990), subjective well-being questionnaire (including the SLWS life satisfaction questionnaire and the positive and negative affect questionnaire (SANAP): Dinero et al. (1985) and the positive and negative affect questionnaire (PANAS) Watson Clark Telgen) 1988) were analyzed using Pearson correlation and multivariate regression using spss-23 software. The results showed a significant relationship between mental well-being and coping styles in students problem-oriented coping style, neuroticism, extroversion and adaptability are suitable predictors for mental well-being satisfaction with life and positive and negative emotions psychologists and students.

Keywords: mental well-being, big five personality factors, coping styles, students
