



بررسی ارتباط رضایت از زندگی و پنج عامل بزرگ شخصیت

سید محسن کالانترا^۱، دکتر رسول روشن چسلی^۲، دکتر محمد غلامی فشارکی^۳، دکتر
محمد رضا شعیری^۴، مرضیه زعفرانی^۵

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه شاهد، تهران

۲- استاد گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران

۳- استادیار گروه آمار زیستی، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران

۴- دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران

۵- دانشجوی کارشناسی روانشناسی، دانشگاه شاهد، تهران

Email: kalantarsm@gmail.com

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی میزان ارتباط رضایت از زندگی و ویژگی‌های شخصیتی است. روش پژوهش توصیفی-همبستگی بوده و جامعه آماری شامل ۳۰۶ نفر از دانشجویان که در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ در دانشگاه شاهد مشغول به تحصیل بوده‌اند که به روش طبقه‌بندی نسی گزینش شده‌اند. برای بررسی این موضوع از پرسشنامه رضایت از زندگی داینر و پرسشنامه نئو فرم کوتاه استفاده شده است. نتایج نشان داد که رضایت از زندگی با روان‌رنجوری رابطه منفی و معنادار دارد و با برون‌گرایی، توافق‌پذیری و مسئولیت‌پذیری رابطه مثبت و معنادار دارد ولی با گشودگی به تجربه رابطه معناداری به دست نیامد.

کلمات کلیدی: صفات شخصیت، رضایت از زندگی، نئو، دانشجویان

مقدمه و هدف

رضایت و خرسندی معنای شادی عمیق و ریشه‌دار را می‌دهد. حالتی که لزوماً به احساس سرخوشی یا نشاطی خاص کاهش‌پذیر نباشد. یونانیان باستان آن را معادل Eudemoni به معنی خوب بودن و خوب عمل کردن می‌گذارند (داینر^۱ و همکاران، ۱۹۹۹).

رضایت از زندگی یک صفت درونی و پایدار در نظر گرفته نمی‌شود بلکه به تغییرات محیطی نسبتاً حساس است و دیدگاه شخصی در مورد بهزیستی‌اش از اهمیت برجسته‌ای برخوردار است. رضایت از زندگی را می‌توان به عنوان جامع‌ترین ارزیابی افراد از شرایط زندگی خود در نظر گرفت. رضایت از زندگی جنبه‌شناختی بهزیستی است و به ارزیابی کلی فرد از زندگی شخصی‌اش اشاره دارد (داینر و همکاران، ۱۹۹۷).

¹Diener



برخی از ویژگی‌های شخصیتی از ویژگی‌های دیگر انعطاف‌پذیرتر هستند. افرادی که دارای ویژگی شخصیتی انعطاف‌ناپذیر می‌باشند و همچنین کسانی که نمی‌توانند پاسخ‌های خود را با تقاضای یک موقعیت خاص منطبق سازند فاقد مهارت‌های زندگی بوده و بدترین واکنش‌ها را به زندگی نشان می‌دهند (کلینیک، ۲۰۰۷)

یکی از موضوعات مطرح در روانشناسی و قابل بررسی در ارتباط با رضایت از زندگی، ویژگی‌های شخصیتی است. در حال حاضر، تعریف واحدی از شخصیت که مورد توافق همگان باشد وجود ندارد بلکه به نوع نظریه هر دانشمند بستگی دارد، برای مثال، کارل راجرز، شخصیت را یک خویشتن سازمان‌یافته دائمی می‌داند که محور تمام تجربه‌های وجودی ماست، یا گوردون آلپورت، شخصیت را مجموعه عوامل درونی که تمام فعالیت‌های فردی را جهت می‌دهد، تلقی می‌کند (شاملو، ۱۳۸۲). نظریه‌ی مک‌گری و کاستا^۳ (۱۹۸۵) شخصیت را در قالب پنج عامل اصلی مورد بررسی قرار می‌دهد:

۱- روان‌رنجور خوبی؛ به افرادی اطلاق می‌شود که دارای ویژگی‌های نگرانی، نایمن، عصبی، بسیار دل‌شوره‌ای باشند (گروسی فرشی، ۱۳۸۰).

۲- برون‌گرایی؛ به افرادی اطلاق می‌شود که دارای ویژگی‌های مردم‌آمیز، پرحرف، لذت‌جو، بامحبت باشند (گروسی فرشی، ۱۳۸۰).

۳- گشودگی به تجربه؛ به افرادی اطلاق می‌شود که دارای ویژگی‌های مبتکر، مستقل، سازنده، شجاع باشند (گروسی فرشی، ۱۳۸۰).

۴- سازگاری (توافق‌گرایی)؛ به افرادی اطلاق می‌شود که دارای ویژگی‌های خوش‌قلب، دلسوز، ساده‌دل، مؤدب باشند (گروسی فرشی، ۱۳۸۰).

۵- وظیفه‌شناسی (مسئولیت‌پذیری)؛ به افرادی اطلاق می‌شود که دارای ویژگی‌های با دقت، قابل اعتماد، سخت‌کوش، منظم باشند (گروسی فرشی، ۱۳۸۰).

باودین^۴ و همکاران (۲۰۱۱) در پژوهش خود بیان کردند که از بین پنج عامل شخصیت، روان‌رنجوری و برون‌گرایی بهترین پیش‌بین‌های رضایت از زندگی است. همچنین تمنایی‌فر و منصوری‌نیک (۱۳۹۲) در پژوهش خود بیان کردند که بین ویژگی‌های شخصیتی با رضایت از زندگی ارتباط معناداری وجود دارد.

هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط رضایت از زندگی و پنج عامل بزرگ شخصیت در نمونه دانشجویی می‌باشد

تئوری و پیشینه تحقیق

داینر و همکاران (۱۹۹۹) معتقدند از جمله عوامل شخصیتی که در رضایت از زندگی افراد نقش دارند عبارتند از خوشبین بودن، برون‌گرایی و اعتماد به نفس. به نظر می‌رسد که برخی از افراد بیشتر از دیگران شاد هستند و شخصیت آنها یا ترکیب

^۱Klinsky

^۲McCrae & Costa

^۳Neuroticism

^۴Extraversion

^۵Openness to experience

^۶Agreeableness

^۷Conscientiousness

^۸Baudin



استعدادی آنها شادمانی را نشان می دهد. عوامل شخصیتی بیشتر از عوامل موقعیتی تأثیر نیرومندی بر روی هیجانان مثبت و منفی و همچنین بر روی رضایت از زندگی دارند. تحقیقات نشان داده است که عوامل شخصیتی یکی از مولفه‌های اساسی در پیش‌بینی و تبیین رضایت از زندگی است (داینر و همکاران، ۲۰۰۳). هان، جانسون و اسپیناس (۲۰۱۳) در بررسی رابطه‌ی بین پنج بعد بزرگ شخصیتی و رضایت از زندگی دریافتند که برون‌گرایی، باوجدان بودن و خوشایندی در جهت مثبت با رضایت از زندگی ارتباط داشتند، از طرف دیگر روان‌رنجورخویی به‌طور منفی با رضایت از زندگی رابطه داشت و گشودگی به تجربه رابطه‌ی نشان نداد. علاوه بر این برون‌گرایی، روان‌رنجورخویی و به میزان کمتری خوشایندی بیشترین رابطه را با رضایت از زندگی نشان می‌دهد (استیل، شمیدت و شولتز، ۲۰۰۸). به خصوص در بین پنج بعد شخصیتی برون‌گرایی و روان‌رنجورخویی بیشترین ارتباط را با رضایت از زندگی دارند (داینر و همکاران، ۱۹۹۹). استیل و همکاران (۲۰۰۸) عنوان کردند که ۳۹٪ از واریانس کیفیت زندگی می‌تواند توسط شخصیت پیش‌بینی شود. همچنین کیوودو و آبالا (۲۰۱۱) در پژوهشی دریافتند که از پنج عامل شخصیت، روان‌رنجوری، برون‌گرایی، وظیفه‌شناسی و توافق‌پذیری با رضایت از زندگی ارتباط معناداری دارد.

مواد و روشها

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی می‌باشد. جامعه آماری شامل دانشجویان مقطع کارشناسی و دکتری حرفه‌ای رشته‌های پزشکی و دندانپزشکی که در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ در دانشگاه شاهد مشغول به تحصیل بوده‌اند. انتخاب اعضای نمونه در پژوهش حاضر، بر اساس روش طبقه‌ای نسی صورت گرفت. در این راستا، تلاش شد تا نسبت جمعیت دانشجویان دانشکده‌های مختلف دانشگاه شاهد رعایت گردد. بدین منظور از دو پرسشنامه استفاده گردید:

۱- پرسشنامه رضایت از زندگی: داینر و همکاران (۱۹۸۵) مقیاس رضایت از زندگی را تهیه کردند. این مقیاس متشکل از ۴۸ سوال بود که میزان رضایت از زندگی و بهزیستی را منعکس می‌کرد و تحلیل عاملی نشان داد که از سه عامل تشکیل شده است. ۱۰ سوال آن با رضایت از زندگی مرتبط بود که پس از بررسی‌های متعدد در نهایت به ۵ سوال کاهش یافت و به عنوان یک مقیاس مجزا مورد استفاده قرار گرفت. پایایی این مقیاس با روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۷ و با روش بازآزمایی به فاصله دو هفته، یک ماه، و دو ماه به ترتیب برابر با ۰/۸۳، ۰/۸۴، و ۰/۸۲ بوده است (داینر و همکاران، ۱۹۸۵). بیانی، کوچکی و گودرزی (۱۳۸۶) اعتبار مقیاس رضایت از زندگی را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و با روش بازآزمایی ۰/۶۹ به دست آوردند.

۲- پرسشنامه فرم کوتاه نتو: فرم کوتاه پرسشنامه نتو (NEO-FFI) یک پرسشنامه ۶۰ سؤالی است که فرم بلند آن در سال ۱۹۹۲ توسط کاستا و مک کری ساخته شد و برای ارزیابی ۵ عامل اصلی شخصیت به کار می‌رود، اگر وقت اجرای تست خیلی محدود باشد و اطلاعات کلی از شخصیت کافی باشد از این پرسشنامه استفاده می‌شود. از سوی دیگر اجرای این آزمون از نظر هزینه و زمان مقرون به صرفه است، مقیاس‌های آن از اعتبار بالایی برخوردارند و همبستگی بین مقیاس‌ها زیاد است و از همه مهمتر این آزمون بر خلاف سایر آزمون‌های شخصیتی، انتقادات کمتری بر آن وارد شده است (گروسی فرشی، ۱۳۸۰). هاشمی، مصطفوی، ماشین چی عباسی و بدری (۱۳۹۱) پایایی این پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ برای عوامل روان‌رنجوری و

۱Hahn, Johnson & Spinath

۱Steel, Schmidt & Shultz

۱Quevedo, & Abella



مسئولیت پذیری به ترتیب ۰/۷۶ و ۰/۷۴ گزارش کرده اند. در پژوهش محمدی (۲۰۱۱) نیز ضریب آلفا کرونباخ عوامل روان رنجوری، برون گرایی، باز بودن به تجربه، توافق پذیری و مسئولیت پذیری به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۷۷، ۰/۷۳، ۰/۶۸ و ۰/۸۱ بدست آمد. مک کری و کاستا (۱۹۸۹)، اظهار می کنند که ابزار کوتاه شده NEO-FFI با فرم کامل آن NEO-PI-R تطابق دقیقی دارد بطوریکه مقیاس های فرم کوتاه همبستگی بالای ۰/۶۸ را با مقیاس های نسخه فرم کامل پرسشنامه نتو دارند.

نتایج و بحث

در این قسمت ابتدا شاخص های توصیفی (میانگین، کجی، کشیدگی، انحراف معیار، کمترین نمره و بیشترین نمره) سپس همبستگی متغیرها مطرح و در نهایت مورد بحث قرار می گیرد؛
شاخص های توصیفی عوامل شخصیتی در جدول ۱ و رضایت از زندگی در جدول ۲ آورده شده است.

شاخص ها	میانگین	کجی	کشیدگی	انحراف معیار	کمترین نمره	بیشترین نمره
روان رنجور خوبی	۲۱/۴۸	۰/۲۴۵	۰/۰۳۹	۶/۹۵۸	۲	۴۱
برون گرایی	۲۹/۲۸	۰/۰۳۴	-۰/۳۴۶	۶/۲۶۲	۱۲	۴۵
گشودگی	۲۸/۲۶	۰/۱۰۶	-۰/۰۶۰	۴/۷۰۰	۱۵	۴۲
توافق پذیری	۳۰/۵۶	-۰/۲۵۱	-۰/۲۸۱	۵/۵۷۷	۱۴	۴۳
مسئولیت پذیری	۳۲/۰۶	-۰/۱۴۰	-۰/۰۴۶	۶/۰۴۸	۱۶	۴۸

شاخص ها	میانگین	کجی	کشیدگی	انحراف معیار	کمترین نمره	بیشترین نمره
رضایت از زندگی	۲۱/۷۴	-۰/۲۷۷	-۰/۱۶۷	۵/۹۱۷	۵	۳۵

با توجه به کجی و کشیدگی داده ها، میتوان گفت داده ها در دامنه نرمالی قرار دارد. بیشترین میانگین در عوامل شخصیتی مربوط به مسئولیت پذیری و کمترین میانگین مربوط به روان رنجوری است.

در جدول ۳، (صفحه ی بعد) نتایج همبستگی -پیرسون- رضایت از زندگی و صفات شخصیت قابل مشاهده است. روان رنجوری به صورت منفی با رضایت از زندگی در سطح ۰/۰۰۰۱ ارتباط معنادار دارد. در واقع کسانی که روان رنجوری پایین تری دارند رضایت از زندگی بیشتری را گزارش می کنند. همچنین ابعاد برون گرایی، توافق پذیری و مسئولیت پذیری به صورت مثبت با رضایت از زندگی به ترتیب در سطح ۰/۰۰۰۱، ۰/۰۰۱ و ۰/۰۰۱ همبستگی معنادار نشان می دهند. یعنی کسانی که



مسئولیت‌پذیری بالاتر، برون‌گرایی بالاتر و همچنین توافق‌پذیری بالاتری دارند همواره رضایت از زندگی بیشتری را احساس می‌کنند.

جدول ۳- همبستگی رضایت از زندگی و صفات شخصیت					
مسئولیت‌پذیری	توافق‌پذیری	گشودگی به تجربه	برون‌گرایی	روان‌رنجوری	
۰/۱۹۵*	۰/۱۹۷*	۰/۰۳۶	۰/۳۲۴*	-۰/۳۷۶*	میزان همبستگی
۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۵۲۷	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	سطح معناداری

*. معناداری در سطح ۰/۰۱ را نشان می‌دهد.

هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط رضایت از زندگی و پنج عامل بزرگ شخصیت در نمونه دانشجویی بوده است. نتایج نشان داد به جز در بعد گشودگی به تجربه در سایر ابعاد شخصیت (روان‌رنجوری، برون‌گرایی، توافق‌پذیری و مسئولیت‌پذیری) ارتباط معناداری با رضایت از زندگی وجود دارد. که بیشترین همبستگی مربوط به روان‌رنجوری با $-۰/۳۷۶$ و کمترین همبستگی مربوط به مسئولیت‌پذیری با $۰/۱۹۵$ می‌باشد. که سطح معناداری قابل توجهی را نشان می‌دهد.

پژوهش حاضر هم‌راستا با نتایج پژوهش‌های دیگر می‌باشد همانطور که هان، جانسون و اسپیناس (۲۰۱۳) در بررسی رابطه‌ی بین پنج عامل بزرگ شخصیتی و رضایت از زندگی دریافتند که برون‌گرایی، باوجدان بودن و خوشایندی در جهت مثبت با رضایت از زندگی ارتباط داشتند، از طرف دیگر روان‌رنجور خوبی به‌طور منفی با رضایت از زندگی رابطه داشت و همانند پژوهش حاضر گشودگی به تجربه رابطه‌ی نشان نداد. همچنین باودین و همکاران (۲۰۱۱) در پژوهش خود بیان کردند که از بین پنج عامل شخصیت، روان‌رنجوری و برون‌گرایی بهترین پیش‌بین‌های رضایت از زندگی است که در پژوهش حاضر نیز بیشترین همبستگی را نشان می‌دهد. کیوودو و آبالا (۲۰۱۱) در پژوهشی دریافتند که از پنج عامل شخصیت، روان‌رنجوری، برون‌گرایی، وظیفه‌شناسی و توافق‌پذیری با رضایت از زندگی ارتباط معناداری دارد. همچنین تمنایی‌فر و منصورنیک (۱۳۹۲) در پژوهش خود بیان کردند که بین ویژگی‌های شخصیتی با رضایت از زندگی ارتباط معناداری وجود دارد. در بین مجموعه پژوهش‌هایی که با استفاده از پنج عامل بزرگ صورت گرفته است عامل‌های برون‌گرایی و روان‌رنجوری بیشترین رابطه را با رضایت از زندگی نشان دادند (جوشان و افشاری، ۲۰۰۹) پژوهش بیرامی و قلی‌زاده (۱۳۹۰) نشان داد که رضایت از زندگی با روان‌رنجوری رابطه معنی‌دار منفی و با عامل‌های برون‌گرایی، توافق‌پذیری و مسئولیت‌پذیری رابطه مثبت معنی‌داری دارد. همچنین گشودگی به تجربه همانند تحقیق حاضر رابطه معنی‌داری با رضایت از زندگی نداشت. تمنایی‌فر و بهزاد مقدم (۱۳۹۵) در پژوهشی با عنوان " بررسی میزان رابطه ویژگی‌های شخصیتی و رضایت از زندگی " نشان دادند که بین رضایت زندگی با ویژگی‌های روان‌نژندی، برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری و مسئولیت‌پذیری رابطه وجود دارد، اما با دلپذیر بودن ارتباط معناداری وجود ندارد. رضایت از زندگی با روان‌نژندی، همبستگی منفی و با برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری و مسئولیت‌پذیری همبستگی مثبت دارد.

نتایج پژوهش حاضر در راستا و تایید پژوهش‌های گذشته می‌باشد و این موضوع می‌تواند اهمیت صفات شخصیتی را آشکار کند که در همه ابعاد زندگی گسترده شده و انعکاس دارد. به عقیده پروین و جان (ترجمه جوادی و کدیور، ۱۳۸۱) ویژگی‌های عمومی شخصیت در زندگی روزمره به صفاتی پایدار در خلال زمان باز می‌گردد که از موقعیتی به موقعیت دیگر تغییر چندانی



نکرده و به ماهیت وجودی فرد اشاره دارد به طور عام رفتار ما تحت تأثیر ویژگی‌ها و توانایی‌های شناختی و هیجانی قرار دارد، برای پیش‌بینی رفتار باید چنین ویژگی‌هایی به طور دقیق مورد بررسی قرار گیرند. و یکی از عواملی که با توجه به صفات شخصیت قادر به پیش‌بینی آن هستیم رضایت‌مندی از زندگی است. نتیجه این پژوهش تأکیدی دوباره بر اهمیت ویژگی‌های شخصیت به خصوص برای روان‌دلمانگران است.

منابع

- ۱) بیانی، ع. ا.، کوچکی، ع.، و گودرزی، ح. (۱۳۸۴). اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی. روانشناسان ایران، ۳، ۲۶۵-۲۵۹.
- ۲) بیرامی، منصور و قلی‌زاده، حسین (۱۳۹۰). عامل‌های شخصیتی به عنوان پیش‌بینی کننده افسردگی و رضایت از زندگی، مجله پزشکی ارومیه، ۲ (۲): ۹۸ - ۹۲
- ۳) پروین، ل. (۱۹۸۵). شخصیت نظریه و پژوهش. مترجم: م. ج. جوادی و پ. کدیور. تهران: آبیژ.
- ۴) تمنایی فر، محمدرضا و منصوری نیک، اعظم (۱۳۹۲)، پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس رگه‌های شخصیتی، حمایت اجتماعی و بهزیستی معنوی، فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی، (۲۹): ۹۲ - ۷۲
- ۵) تمنایی فر، م. ر.، و بهزاد مقدم، ر. (۱۳۹۵). بررسی ویژگی‌های شخصیتی و رضایت از زندگی. اولین کنفرانس سراسری پژوهش‌های نوین در روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران.
- ۶) شاملو، س. (۱۳۸۲). مکتب‌ها و نظریه‌ها در روانشناسی شخصیت. تهران: انتشارات رشد.
- ۷) گروسی فرشی، م. (۱۳۸۰). رویکردی نوین در ارزیابی شخصیت (کاربرد تحلیل عواملی در مطالعات شخصیت). تبریز: نشر دانیال.
- ۸) هاشمی، تورج؛ مصطفوی، فریده؛ ماشینیچی عباسی، نعیمه؛ بدری، رحیم (۱۳۹۱)، نقش جهت‌گیری هدف، خودکارآمدی، خودتنظیم‌گری و شخصیت در تغل و ورزش، روانشناسی معاصر، (۱): ۷۳ - ۸۴

۱) Baudin, N., Aluja, A., & Rolland, J. (2011). The role of personality in satisfaction with life and sport. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 19: 333-345.

۱۰) Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (۱۹۸۵). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, ۴۹(۱), ۷۵-۷۱.

۱۱) Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (۲۰۰۳). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, ۵۴(۱), ۴۰۳-۴۲۵.

۱۲) Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (۱۹۹۹). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, ۱۲۵(۲), ۲۷۶-۲۹۰.

۱۳) Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (۱۹۹۷). Recent findings on subjective well-being. *Indian journal of clinical psychology*, ۲۴, ۱-۲۵.

۱۴) Hahn, E., Johnson, W., & Spinath, F. M. (۲۰۱۳). Beyond the heritability of life satisfaction—The roles of personality and twin-specific influences. *Journal of Research in Personality*, ۴۷(۶), ۷۵۷-۷۶۶.

۱۵) Joshanlu, M; & Afshari, S. (۲۰۰۹). Big five personality traits and self-esteem as predictors of life satisfaction in Iranian Muslim university students. *Happiness Study*. (۴۵): ۲۰-۲۹.

۱۶) Klynykh Krsys, L. (۲۰۰۷). *Life skills*. Translated by Mohammad Khani. Tehran: Publishing specialized media. (Persian)

۱۷) McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (۱۹۸۵). Comparison of EPI and psychoticism scales with measures of the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences*, ۵(۵), ۵۸۷-۵۹۷.



- ۱۸) McCrae, R. R., & Costa, P. T. (۱۹۸۹). *The structure of interpersonal traits: Wiggins's circumplex and the five-factor model. Journal of personality and social psychology*, ۵۶(۴), ۵۸۶
- ۱۹) Mohammadi, Sh.(۲۰۱۱). *Relationship between personality factors and job satisfaction among highschool teachers.International Journal of Psychology*. (۲): ۱۴-۱
- ۲۰) Quevedo, R.J.M., & Abella, M.C. (۲۰۱۱). *Well-being and Personality: FacetlevelAnalyses, Personality and Individual Differences*. (۵۰): ۲۱۱-۲۰۶
- ۲۱) Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (۲۰۰۸). *Refining the relationship between personality and subjective well-being. Psychological bulletin*, ۱۳۴(۱), ۱۳۸