

# رابطه‌ی ویژگی‌های شخصیتی (درون‌گرایی و برون‌گرایی) و سلامت روانی با شادکامی\*

دکتر حسن احدی<sup>1</sup>، دکتر فرح لطفی کاشانی<sup>2</sup> و نسربین باقری<sup>3</sup>

## چکیده:

هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه‌ی ویژگی‌های شخصیتی (درون‌گرایی و برون‌گرایی) و سلامت روانی با شادکامی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات بود. روش: بدین منظور، 364 دانشجو (183 زن، 181 مرد) بصورت تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند و اطلاعات آنها با اجرای پرسشنامه‌ی دموگرافیک، شادکامی آکسفورد و آرگایل، پرسشنامه‌ی ویژگی‌های شخصیتی (درون‌گرایی و برون‌گرایی) و سلامت روانی جمع‌آوری شد. در تحلیل داده‌ها از روش رگرسیون گام به گام استفاده شد. نتایج: نتایج نشان داد که بین متغیرهای جمعیت شناختی (سن، جنس، سطح تحصیلات و تعداد فرزندان خانواده) با شادکامی، همبستگی معنی‌داری وجود ندارد و بین متغیرهای روان‌شناختی (درون‌گرایی و برون‌گرایی) و مؤلفه‌های راحت با خود، راحت با دیگران و توانایی و رویارویی با مقتضیات مربوط به سلامت روانی با شادکامی، همبستگی معنی‌داری وجود دارد. نتیجه‌گیری: متغیر برون‌گرایی به واسطه‌ی سلامت روانی قادر به پیش‌بینی شادکامی است.

## کلیدواژه‌ها:

ویژگی‌های شخصیتی (درون‌گرایی و برون‌گرایی)، سلامت روانی، شادکامی

---

\* این مقاله بخشی از پایان‌نامه دکتری است.

1. دانشگاه علامه طباطبایی، گروه روان‌شناسی، تهران، ایران.

2. دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن، گروه روان‌شناسی، رودهن، ایران.

3. دانشجوی دکتری واحد علوم و تحقیقات تهران

**مقدمه**

یکی از مسائلی که در دنیای امروز مورد بحث واقع می‌شود، بحث بهزیستی و سرزندگی است و اهمیت این مساله تا حدی است که درباره‌ی بهزیستی ذهنی، شاخص‌های ملی تهیه می‌شود (مایرز، 2000). احساس سرزندگی، با شادکامی ارتباط نزدیکی دارد و به عنوان یکی از تجارب مهم انسان به شمار می‌رود. بوستیک (2003) سرزندگی را به عنوان یکی از تجارب درونی انسان که سرشار از انرژی است مطرح می‌کند که این انرژی از منابع درونی سرچشمه می‌گیرد. البته این سرزندگی، با شیدایی متفاوت است زیرا سرزندگی همراه با تعادل روانی است در حالی که شیدایی، همراه با بی‌ثباتی است. اگر چه شادکامی و سرزندگی حالت‌های مثبت یا خوشایند محسوب می‌شوند؛ یعنی هر دو زیر چتر عواطف مثبت جای گرفته‌اند و به یک گروه تعلق دارند و عواطف مرتبط با سرزندگی مانند انرژی داشتن، فعال بودن، رضایتمندی و شادکامی مانند خرسندی، شادی و راضی بودن نوعاً با یکدیگر رابطه دارند اما از لحاظ فعالیت، با یکدیگر متفاوتند از این نظر که سرزندگی، بودن در نوعی وضعیت مثبت و فعال است و با انرژی و فعالیت بالا مشخص می‌شود در صورتی که شادکامی، چنین مفهومی ندارد و دیگر اینکه، با توجه به مدل دو قطبی واتسون و تلگن (1985)، عواطف به دو گروه مثبت یا خوشایند و منفی یا ناخوشایند تعریف شده‌اند (به نقل از کشاورز و همکاران، 1387). شادکامی در واقع یک مفهوم سلسله مراتبی و چند بعدی است و از اجزای شناختی، عاطفی، جسمانی و اجتماعی تشکیل شده است (فیوهرز، 1996؛ کروز، 1998 به نقل از هامپتون، 2004). شادکامی را به عنوان مجموعه‌ای از عواطف و ارزیابی شناختی از زندگی تعریف کرده‌اند و آن را درجه‌ای از کیفیت زندگی افراد می‌دانند که به طور کلی مثبت ارزیابی می‌شود (رجاس، 2007). به نظر می‌رسد که عاطفه‌ی مثبت در شادکامی با جامعه پذیری آسان و تعامل مطلوب با دیگران ارتباط داشته باشد (اریکسون، 2003، باس، 2000). روان‌شناسان در رابطه با مفهوم شادکامی به عامل‌های پیش‌بینی کننده و ارتباط آن با شخصیت علاقمندند (حسین‌خانزاده و صفی‌خانی، 1385). همچنین، درباره تأثیر شخصیت بر میزان شادکامی، مطالعات زیادی کرده‌اند که همگی برون‌گرایی شادی را تأیید می‌کند. به نظر برخی کارشناسان، دو بعد از شخصیت انسان را در تعیین میزان شادکامی مهم‌تر می‌دانند. آیزینگ (1375) یکی از این دو بعد را برون‌گرایی و آرامش و دیگری را درون‌گرایی و عصبانیت نامید. او معتقد است اکثر مردم، شخصیتی تک بعدی و افراطی دارند؛ یعنی فرد طبیعی کسی است که نه کاملاً درون‌گرا است و نه کاملاً

برون‌گرا؛ نه عصبانی و خشن و نه کاملاً خونسرد و آرام. با این حال شخصیت بسیاری از افراد در یک بعد، نسبت به بعد دیگر پیشرفته‌تر است و به همین جهت برخی برون‌گرا و برخی درون‌گرا هستند. پژوهش طولی کاستا، مک کرا و نوریس (1981) این نتیجه را نشان داد که برون‌گرایی می‌تواند، وجود عاطفه‌ی مثبت و شادی، 17 سال بعد پیش‌بینی کند. این مطالعه، نشان داد که، برون‌گرایی، بهترین پیش‌بینی کننده‌ی شادکامی و درون‌گرایی، بهترین پیش‌بینی کننده‌ی عاطفه‌ی منفی و عدم شادکامی است. لایکن (1999) معتقد است که 40 تا 50 درصد اختلاف موجود بین سطح شادکامی افراد، به عوامل ژنتیکی مربوط است (نعمتی، 1387). در تحقیقاتی تحت عنوان ابعاد شخصیت به این نتیجه رسیدند که شادکامی با برون‌گرایی (جان و جوزف، 2000؛ ایمونز، داینر، مایرز، 1999؛ به نقل از آرگایل (2001) خوش بینی (هیلز و آرگایل، 2001) رضایت از زندگی (آدلر و فالگی، 2005) و خود پنداره (مک کالوگ هیو بنر و لاگین، 2002) همبستگی مثبت دارند. برون‌گرایی، همراه با مؤلفه‌های جامعه‌پذیری، سرعت عمل و شور و شوق، افراد را به جهت خلق و عاطفه‌ی مثبت مستعد می‌سازد (داینر، سوداویشی، 1997 و کاواماتو، 1999). لایرد (1984) معتقد است برون‌گراها، علامات غیر کلامی مثبت‌تر، لبخند و نگاه بیشتری به دیگران ارائه می‌دهند و همین لبخند و تبسم یک اثر قانونی در افزایش خلق مثبت آنها خواهد داشت. گرای (1982) در نظریه‌ی شناختی خود بیان کرده است که برون‌گراها، پاداش‌ها و درون‌گراها، تنبیهات را بزرگ‌نمایی می‌کنند زیرا از نظر ساختار مغزی بین آنها تفاوت وجود دارد. برون‌گراها، از نظر انتقال دهنده‌ی عصبی، نورایی نفرین و درون‌گراها از نظر انتقال دهنده‌ی عصبی، اپی نفرین و سروتونین ترشح می‌کنند (داینر، 2000). ارتباط شادی و برون‌گرایی آنقدر محکم و قوی است که برخی صاحب نظران، تعریف شادی را بدون در نظر گرفتن برون‌گرایی، صحیح نمی‌دانند و تعریف خود را از شادکامی اینگونه بیان می‌کنند «شادی چیزی است بنام برون‌گرایی با ثبات». همچنین، پژوهش‌ها نیز این تعریف را درباره‌ی شادکامی تأیید می‌کند (فرانسیس، سترو فیلیپ کالک، 1998). لارسن و کتلار، دریافته‌اند که افراد برون‌گرا نسبت به افراد درون‌گرا از القای خلق مثبت، بیشتر تأثیر می‌پذیرند درحالی که در مورد خلق منفی، تفاوتی بین دو گروه وجود ندارد. در پژوهشی که فارنهام و چنج (1997) با استفاده از پرسشنامه‌ی شادکامی آکسفورد با پنج عامل بزرگ به عمل آوردند، دریافته‌اند که روان‌نژندی، همبستگی منفی (44%-) و برون‌گرایی همبستگی مثبت (39%) با شادی دارد (آرگایل، 2001). آدریان فارنهام و پترایدز (2003) در تحقیق

خود بین روان رنجور خوبی و شادکامی، رابطه‌ای معکوس یافتند در حالی که برون‌گرایی و گشودگی نسبت به تجربه، به طور مثبت با آن همبستگی دارد. افراد برون‌گرا، با ثبات، مهربان، نازک دل و خوشبین، شادترند چون افراد برون‌گرا بیشتر از درون‌گراها معتقدند که امتیازات شخصی به شادکامی منجر می‌شود و افراد خشن و قوی نیز بیشتر از افراد مهربان و نازک‌دل باور دارند که آزادی در زندگی و کار باعث شادکامی می‌شود. کاستا و مک کری (1980) نشان داد که شادکامی، با سطح بالای برون‌گرایی و سطح پایین روان رنجور خوبی ارتباط دارد (فارنهام و بروین، 1990؛ لو و آرگایل، 1991؛ برنر، دونالدسون، کیربای، وارد، ولو، 1995؛ نور، 1997؛ فرانسیس، 1999؛ فارنهام و چنچ، 1999؛ چان، جوزف، 2000؛ هیلز و آرگایل، چنچ و فارنهام، 2001؛ کاتز، یالبون، فرانسیس و رابینز، 2004 به نقل از مغالو 1388). بنابراین، همه‌ی تحقیقات انجام شده بر پایه‌ی الگوی پنج عاملی شخصیت، نشان دادند که دو عامل برون‌گرایی و ثبات هیجانی، پیش‌بینی کننده‌ی شادکامی به شمار می‌رود (هارن و میشل، 2003؛ هایس و جوزف، 2003؛ جعفر نژاد و همکاران، 1384 به نقل از مغالو، 1388). یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار بر شادکامی، سلامت عمومی است که سازمان بهداشت جهانی سلامت عمومی را به معنای توانایی دسترسی به اهداف، ارضای نیازهای شخصی، مقابله‌ی بهینه با مسایل و مشکلات زندگی شخصی و تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی به شیوه‌ی منطقی تعریف کرده است (دیماتیو و مارتین، 2002). سلیگمن (2000) سلامت عمومی را شادابی روانی و ایجاد برنامه‌هایی برای رشد و نگهداری سلامت جسمی می‌داند. از این دیدگاه، مسوولیت بهداشت روانی، حفظ روحیه‌ی با نشاط و شادابی و طرح برنامه‌های مناسب برای رشد و نگهداری سلامت جسمانی به عهده‌ی خود فرد است.

پرنگار (2004) معتقد است که بین شادکامی و سلامت روانی، ارتباط قوی وجود دارد. آلبرکتسن (2003) معتقد است که تجارب استرس‌زا، احساس شادکامی را کاهش می‌دهد؛ یعنی هر چه فرد میزان استرس بیشتری را تجربه کند از میزان شادکامی او کاسته می‌شود و سلامت روانی وی هم به خطر می‌افتد، در واقع لذت و رضایت‌مندی، به عنوان عناصر اصلی عاطفی - شناختی در احساس شادکامی است و احساس شادکامی، وابسته به ارزیابی شناختی از رضایت‌مندی در حوزه‌های گوناگون زندگی، همچون خانواده و شرایط کاری و تجارب ناشی از ارتباط با دیگران است که این موضوع می‌تواند، به نمادی از بهداشت روانی فرد مبدل گردد. داینر (2000) در پژوهش خود دریافت که درجه بندی ذهنی سلامت

شخصیت یا به عبارتی سلامت روان، با شادکامی همبستگی دارد. در واقع، درجه‌بندی‌های ذهنی از سلامت شخصیت، بیشتر تحت تأثیر صفات شخصیتی چون برون‌گرایی یا روان‌نژندی و استراتژی‌های تطابق خود با شرایط، مثل انکار یا تطابق دهی مجدد به خود است. هیجان‌ات مثبت، به ما اجازه می‌دهد که آستانه‌ی خود را برای تحمل درد افزایش دهیم. افزایش آستانه‌ی تحمل مرارت‌های جسمی و روانی مطمئن‌حاکمی از این است که نیروی مقاومی در ذهن ماست که مسوولیت این امر را به عهده دارد و سازگاری با شرایط سخت را فراهم می‌سازد. نیدلز و آبرامسون (1990) نیز در تبیین شادکامی و بهداشت روانی دریافتند که منابع خشنود کننده در زندگی، باعث کاهش سطح ناامیدی و بهبود یافتن علائم افسردگی و به عبارت کلی‌تر، باعث بالا رفتن سطح سلامت روانی می‌شود (آرگایل، 2001). کاواماتو (1999) افزایش شادمانی را، در ارتباط مستقیم با افزایش وضعیت سلامت، اشتها، خواب، حافظه، روابط خانوادگی، دوستی، وضعیت خانوادگی و در نهایت سلامت روان می‌داند.

## روش

پژوهش حاضر، بر مبنای مفروضه تحقیقات توصیفی از نوع همبستگی است که به بررسی رابطه و تعیین سهم هر یک از متغیرهای مورد مطالعه در پیش‌بینی شادکامی افراد پرداخته است.

## جامعه‌ی آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه‌ی مورد مطالعه، شامل تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات در مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد که در سال تحصیلی 89-88 مشغول به تحصیل بوده‌اند. از این جامعه، 400 نفر (200 مرد و 200 زن) به شیوه‌ی تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شدند و مورد آزمون قرار گرفتند. حجم نمونه، با فرمول تعیین حجم نمونه بر اساس انحراف معیار نظری و میزان تفاوت میانگین واقعی جامعه و میانگین نمونه با میزان خطای 0/03 محاسبه و برآورد شد  $n=346$  با توجه به حجم نمونه‌ی محاسبه شده، تعداد 400 نفر انتخاب شدند تا اگر با افت نمونه‌ها مواجه شدیم، حجم نمونه از مقدار برآورد شده کمتر نباشد که بر اساس روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای و برآورد حجم نمونه

$$n = \left( \frac{S.z}{d} \right)^2$$

با فرمول زیر محاسبه شد.

در این فرمول،  $n$  حجم نمونه و  $S$  انحراف معیار نظری است که با توجه به ابزار سنجش متغیر ملاک از تفاضل بین بزرگترین و کوچکترین نمره، تقسیم بر 6 محاسبه شده است و  $Z$  سطح اطمینان است که در این محاسبه، سطح 99% اطمینان در نظر گرفته شد که در آن  $Z = 2/58$  است،  $d$  میزان خطا است که در سطح 0/03 در نظر گرفته شده است. بدین ترتیب حجم نمونه به صورت زیر محاسبه می‌شود:

$$n = \left( \frac{19 / 33 \times 2 / 58}{2 / 61} \right)^2 = 364$$

## ابزار

پرسشنامه‌ی شادکامی آکسفورد: این مقیاس که توسط آرگایل و لو (1990) تهیه شده است، دارای 29 ماده است و حداکثر نمره‌ی کل آزمون در آن معادل 87 است. آرگایل و لو (1990) پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ در مورد 347 آزمودنی، معادل 0/90 محاسبه کرده‌اند. همچنین، علی‌پور و نوربالا (1378) نیز ضریب پایایی آن را با استفاده از روش آلفای کرونباخ روی 132 نفر نمونه‌ی ایرانی، معادل 0/93 بدست آورده‌اند. پرسشنامه ویژگی‌های شخصیتی نئو (Neo): در این پژوهش، درونگرایی و برونگرایی به وسیله‌ی پرسشنامه‌ی ویژگی‌های شخصیتی نئو مورد سنجش قرار گرفته است که یکی از آزمون‌های شخصیتی است و بر اساس تحلیل عوامل ساخته شد (مک کری و کوستا، 1985).

پرسشنامه‌ی کوتاه (NEO) 60 سوالی بر اساس پنج ویژگی اصلی (روان نژندی، برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری، دلپذیر بودن، مسؤولیت‌پذیری و با وجدان بودن) طراحی شده است و هر عامل با 12 سوال سنجیده می‌شود. در ایران، به منظور هنجاریابی، این آزمون روی نمونه‌ای از دانشجویان دانشگاه‌های دولتی هنجاریابی شد و همسانی درونی آن بر پایه‌ی آلفای کرونباخ برای عوامل C, A, O, E, N به ترتیب 0/86، 0/073، 0/56، 0/68، 0/87 به دست آمده است. (گروسی، 1377). در این پژوهش، ضریب آلفای این متغیر، روی نمونه مورد مطالعه، جداگانه برابر 0/73 محاسبه شد.

سلامت روانی: این پرسشنامه، توسط ویگ (1999) (Wig) تهیه شده است، دارای 16 ماده است. این پرسشنامه، 3 مؤلفه دارد که عبارتست از: راحتی با خود، راحتی با دیگران و توانایی رویارویی با مقتضیات زندگی. ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس، برای نمره‌ی راحت با خود برابر 0/78 برای راحتی با دیگران 0/76 و برای نمره‌ی کل سلامت روان برابر با 0/81

محاسبه شده است و ضریب اعتبار آزمون - آزمون مجدد برابر 0/76 است (به نقل از فرخزاد، 2007). در این پژوهش، ضریب آلفای این متغیر روی نمونه مورد مطالعه جداگانه برابر 0/81 محاسبه شده است.

## روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

پس از جمع آوری پرسش‌نامه‌های تکمیل شده و حذف موارد ناقص، به استخراج داده‌ها اقدام شد؛ سپس به تجزیه و تحلیل داده‌های آماری طی مراحل زیر پرداخته شد:

الف - ابتدا به تهیه‌ی مشخصات توصیفی آزمودنی‌ها به صورت فراوانی و درصد فراوانی پرداخته شد.

ب - شاخص‌های آمار توصیفی نظیر میانگین، انحراف معیار، فاصله‌ی اطمینان، کجی، کشیدگی و نمودارهای مناسب، محاسبه و تنظیم شده است.

ج - در بخش آمار استنباطی، از روش‌های آماری تحلیل رگرسیون چندگانه (گام به گام) استفاده شده است.

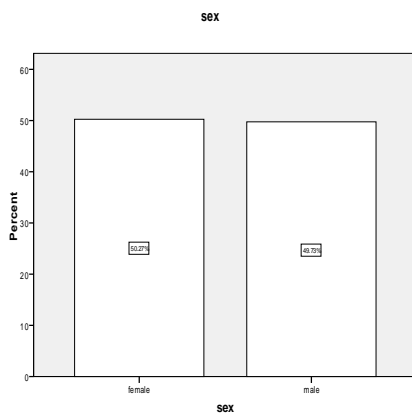
## یافته‌ها

با توجه به متغیرهای مورد مطالعه و داده‌های حاصل از اندازه‌گیری آنها، به منظور توصیف داده‌ها از روش‌های مناسب آمار توصیفی نظیر فراوانی، درصد، شاخص‌های گرایش مرکزی، پراکندگی و توزیع استفاده شد. علاوه بر این، برای نمایش دیداری داده‌ها، نمودارهای ستونی و هیستوگرام ترسیم شد. در نهایت برای پاسخ دادن به فرضیه‌های تحقیق با در نظر گرفتن نوع داده‌ها، تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد و محاسبات انجام شده در دو بخش توصیف داده‌ها و تحلیل داده‌ها ارایه شده است.

## توصیف داده‌ها

جدول 1: توزیع فراوانی و درصد آزمودنی‌ها به تفکیک جنس

جنس	فراوانی	درصد
زن	183	50/3
مرد	181	49/7
جمع	364	100/0

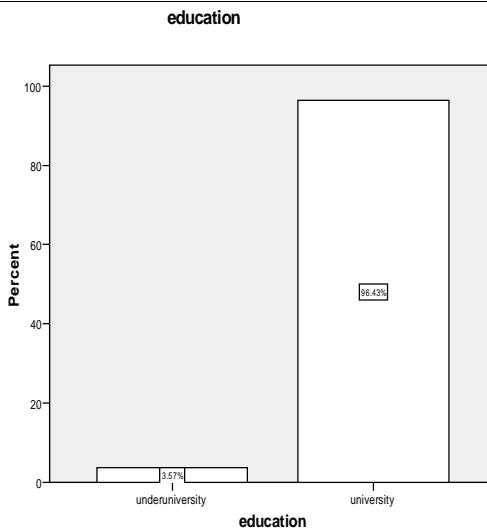


شکل 1: نمودار ستونی توزیع فراوانی درصدی آزمودنی‌ها به تفکیک جنس

همان طور که در جدول 1 ملاحظه می‌شود آزمودنی‌های مورد مطالعه تقریباً به طور برابر از دو جنس مؤنث و مذکر انتخاب شده‌اند.

جدول 2: توزیع فراوانی و درصد آزمودنی‌ها به تفکیک سطح تحصیلات

سطح تحصیلات	فراوانی	درصد
لیسانس	292	80/2
فوق لیسانس	72	19/8
جمع	364	100/0



شکل 2: نمودار ستونی توزیع فراوانی درصدی آزمودنی‌ها به تفکیک سطح تحصیلات



داده‌های جدول 2 حاکی از این است که بیشتر آزمودنی‌های مورد مطالعه را دانشجویان دوره‌ی لیسانس و کمتر از یک پنجم آنان را دانشجویان دوره فوق لیسانس تشکیل می‌دهند.

جدول 3: شاخص آماری آزمودنی‌ها به تفکیک سن و تعداد فرزندان خانواده

متغیرها	میانگین	میانه	انحراف معیار	دامنه	تعداد
سن	25/18	24/00	5/522	40	364
تعداد فرزندان	3/27	3/00	1/524	8	364

در جدول (4) مؤلفه‌های تفصیلی متغیرهای مورد مطالعه ارائه شده است.

جدول 4: خلاصه شاخص‌های آماری مربوط به نمره‌های آزمودنی‌ها در متغیرهای مورد

مطالعه (N=364)

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	دامنه
شخصیت	39/85	3/733	0/072	0/230	23
راحتی با خود	15/84	2/753	-0/126	-0/109	16
راحتی با دیگران	19/44	2/653	-0/595	0/640	16
توانایی رویارویی با مقتضیات	19/56	2/812	-0/271	0/124	14
سلامت روانی (نمره‌ی کل)	54/84	6/530	-0/379	0/620	41
شادکامی	98/57	13/371	-0/414	0/624	86

برای آزمودن فرضیه‌ی تحقیق مبنی بر این که بر اساس متغیرهای شخصیت و سلامت روانی می‌توان شادکامی را پیش بینی کرد با توجه به تعداد و نوع متغیرهای پیش بین شخصیت و سلامت روانی (4 متغیر و از نوع کمی) و متغیر وابسته‌ی شادکامی (از نوع کمی) از روش تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد. بر اساس مدل رگرسیون، به منظور شناسایی و تعیین سهم هر کدام از متغیرهای پیش بین (مستقل) در پیش بینی متغیر ملاک (وابسته)، همراه با کنترل سهم سایر متغیرها، ترکیب خطی متغیرهای پیش بین برای پیش بینی متغیر وابسته به کار می‌رود. شرح تفصیلی محاسبات آماری در زیر ارائه شده است.

• فرضیه: بر اساس متغیرهای شخصیت و سلامت روانی (4 مؤلفه) می‌توان شادکامی را پیش‌بینی کرد.

جدول 5: خلاصه تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی شادکامی بر اساس متغیرهای شخصیت و سلامت روانی پس از حذف متغیرهایی که سطح معنی‌داری قابل قبولی نداشتند

sig	T	متغیر وابسته: شادکامی		پیش‌بینی‌کننده‌ها
		ضرایب استاندارد نشده	ضرایب استاندارد شده	
0/469	0/725	-	4/642	عدد ثابت
0/001	4/109**	0/209	0/995	توانایی رویارویی با مقتضیات
0/001	6/023**	0/280	1/360	راحت با خود
0/001	5/154**	0/214	0/766	شخصیت
0/001	5/043**	0/229	1/152	راحت با دیگران

$R=0/667$  ؛  $R^2=0/445$  ؛  $R^2 = 0/439$  ؛  $F=71/979$ \*\*

\*\* معنی‌دار در سطح 0/01

همان‌طور که در جدول بالا مشاهده می‌شود، طبق مناسب‌ترین مدل به دست آمده از تحلیل رگرسیون گام به گام، مقدار  $R^2$  (0/445) بدین معنی است که 44/5 درصد از واریانس متغیر شادکامی توسط 4 متغیر شخصیت و سلامت روانی (3 مؤلفه راحتی با خود، راحتی با دیگران و توانایی رویارویی با مقتضیات) تبیین می‌شود؛ به عبارت دیگر، 44/5 درصد از پراکندگی مشاهده شده در متغیر شادکامی توسط این 4 متغیر توجیه می‌شود. مقدار R مشاهده شده (0/667) نیز نشان دهنده‌ی آن است که مدل رگرسیون خطی، حاضر به خوبی می‌تواند برای پیش‌بینی استفاده شود. علاوه بر این، نسبت F محاسبه شده (71/979) در سطح اطمینان حداقل 99 درصد معنی‌دار است. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که شخصیت و سلامت روانی با متغیر شادکامی همبستگی معنی‌دار دارند. با توجه به علامت ضرایب به دست آمده و با مراجعه به آماره‌ی t و سطوح معنی‌داری می‌توان قضاوت کرد که همبستگی‌های به دست آمده همگی مثبت‌اند. در نهایت، با توجه به موارد فوق می‌توان معادله‌ی رگرسیون را بر اساس ضرایب رگرسیون استاندارد شده (ستون بتا) به صورت زیر تدوین کرد:

(راحت با دیگران) + 0/229 (شخصیت) + 0/214 (راحت با خود) + 0/280 (توانایی رویارویی با مقتضیات) (Y = 4/642 + 0/209).

## بحث

شادکامی، از جمله موضوعاتی است که از دیرباز اندیشمندانی نظیر ارسطو، زنون و اپیکور را به بحث پیرامون خود وادار نموده است. روان‌شناسان، در سالهای آخر قرن بیستم به احساسات مثبت توجه نموده و روز به روز به این توجه افزوده‌اند. در این فرایند، سه جهت-گیری قابل تشخیص وجود دارد که به سنجش میزان شادکامی، بررسی عوامل مؤثر بر شادکامی و شیوه‌های افزایش شادکامی مربوط می‌شود که محقق به دنبال رابطه‌ی بین ویژگیهای شخصیتی (درون‌گرایی و برون‌گرایی)، سلامت روانی با شادکامی است. همانطور که در بخش یافته‌ها مشخص شد با توجه به تعداد و نوع متغیرهای پیش‌بینی روان‌شناختی و خانوادگی، 2 متغیر و 4 متغیر شخصی، جمعیتی سن (کمی)، جنس (دو ارزشی)، سطح تحصیلات (دو ارزشی ساختگی)، تعداد فرزندان خانواده (کمی) و متغیر وابسته شادکامی (از نوع کمی) از روش تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی و گام به گام استفاده شد. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی شادکامی بر اساس متغیرهای جمعیتی (سن، جنس، سطح تحصیلات و تعداد فرزندان خانواده) شادکامی توسط این چهار متغیر تبیین شد. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که بین چهار متغیر جمعیت شناختی و شادکامی، همبستگی معنی‌داری وجود ندارد و این یافته‌ها با نتایج اتلک (1989)، داینر (1998)، مایرز (2000)، آرگایل (2001)، داینر و همکاران (1999)، آرگایل (2002) و شیمل (2009)، همخوانی دارد.

نتایج پژوهش حاضر، نشان می‌دهد که ویژگیهای شخصیتی، برون‌گرایی، مؤلفه‌های راحتی با خود، راحتی با دیگران و توانایی رویارویی با مقتضیات، با متغیر شادکامی همبستگی معناداری دارند. در مورد برون‌گرایی و شادکامی، یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌های آرگایل، مارتین و لو (1995) ریان (2001)، فرانسیس، ستروفیلیپ و کالک (1998)، فارنهام و چنج (1997)، آدریان فارنهام و کی وی و پترایدز (2003)، فارنهام، آدریان، چنج و هلن (2000)، کاستا و مک کری (1980)، فارنهام و بروین (1990)، لو و آرگایل (1991)، برینر، دونالدسون، کیربای، وارد و لو (1995)، نور (1997)، فرانسیس (1999)، فارنهام و چنج (1999)، جان و جوزف (2000)، هیل و آرگایل، چنج و فارنهام (2001)، کاتز، یالبون، فرانسیس و رابینز (2004)، دنو و کویر (1998)، هارن و میشل (2003)، هایس و جوزف (2003)، جعفرنژاد و همکاران (1384) و مغالو، آگیلا و وفایی (1388) همخوان است. یکی از دلایل این امر این است که برون‌گرایان بیش از افراد درون‌گرا به تجارب جدید دست

می‌زنند و روابط اجتماعی بیشتری نسبت به آنها دارند و یکی از عوامل شادکامی داشتن پیوندها و روابط اجتماعی است. از سوی دیگر، درونگرایی با انزوای بیشتر و خلق پایین همراه است و از این رو درونگرایان، شادی کمتری نسبت به برونگرایان تجربه می‌کنند.

در ارتباط با سلامت روانی و شادکامی، یافته‌های این پژوهش با یافته‌های پژوهش‌های داینر و همکاران (1999)، آبرامسون (1990)، لوینسون و گراف (1973)، پرنگار (2004)، کاواماتو (1999) و آلبرکتسن (2003) همخوان است. یافته‌های گوناگون، نشان داده است که شادی با سلامت روانی رابطه دارد. این رابطه ممکن است دوسویه باشد؛ یعنی هم شادکامی می‌تواند سلامت روانی را افزایش دهد و هم سلامت روانی می‌تواند شادکامی را افزایش دهد. شادکامی محصول دو عامل دسترسی به منابع مثبت و فقدان منابع منفی است. از دیدگاه هیلز و آرگایل (2001) شادی یک سازه‌ی چند بعدی است که شامل عناصر شناختی و هیجانی است و احساسات مثبت یا لذت زیاد و فقدان احساسات منفی همچون اضطراب و افسردگی از مشخصه‌های اصلی آن است. افراد دارای سلامت روانی بالا احساسات مثبت بیشتر و احساسات منفی کمتری تجربه می‌کنند. از سوی دیگر، شادکامی نیز می‌تواند سلامت روانی را تحت تأثیر قرار دهد. شادکامی، متضاد، برخی از مشکلات سلامت روان نظیر خلق پایین، افسردگی، نگرانی، اضطراب و مانند آنهاست.

## منابع

### منابع فارسی:

1. آیزینگ، مایکلف. (1375). روان‌شناسی شادی، ترجمه محمد فیروز بخت و خلیل بیگی، تهران، بدر.
2. جعفر نژاد، پروین؛ فرزاد، ولی‌الله؛ مرادی، علیرضا؛ شگری، امید. (1384). بررسی رابطه میان پنج عامل بزرگ شخصیت، سبک‌های مقابله‌ای و سلامت روانی در دانشجویان کارشناسی، مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی سال سی و پنجم، شماره 1، 51-74.
3. حسین خانزاده، عباسعلی و صفی‌خانی، لیلی. (1385). بررسی رابطه بین شخصیت و شادکامی مجله اصلاح و تربیت شماره 46.
4. علی‌پور، احمد و احمد علی نور بالا، (1378). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران، فصلنامه‌اندیشه و رفتار، سال پنجم، 1 و 2.
5. کشاورز، امیر؛ مولوی، حسین؛ کلانتری، مهرداد (1387). رابطه بین سرزندگی و ویژگی‌های جمعیت شناختی با شادکامی در مردم شهر اصفهان، مجله مطالعات روان‌شناختی، دوره 4، شماره 4.
6. گروسی فرشی، میر تقی (1377). هنجاریابی پرسش‌نامه پنج‌عاملی شخصیت. پایان‌نامه دکترای تخصصی روان‌شناسی عمومی، دانشگاه تربیت مدرس.
7. مغالنه، بهناز؛ آگیلار وفایی، مریم (1388). رابطه عوامل و وجوه‌الگوی پنج‌عاملی شخصیت با شادکامی و سلامت روانی و جسمانی. مجله روانپزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، سال پانزدهم، شماره 3، 290-299.
8. نعمتی، معصومه (1386). تأثیر آموزش شادکامی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانهای دخترانه شهر ساری سال تحصیلی 86-1385. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی مشاوره، دانشگاه آزاد واحد رودهن.

### منابع انگلیسی

1. Adler, M.g.& Fagley, N.S.(2005) Appreciation: Individual differences difinding waloe and meaningas a uni que predictor of subjective well-being. Journal of personality, 73, 412-425. .
2. Albektsen, G(2003) Happiness and related Factors in Pregnant Women, deparyment of Psychiatare , Faculty of mediene. Chulalongkorn university, Bangkok, Thailand.
3. Argyle. M. (2001) The Psychology of happiness Great Britain: Routledge.
4. Bostic. J. H, (2003). Constructive thinking, mental health and physical health, Ph.D. dissertation, saintlouis university
5. Buss.D.M. (2000). The evolution of happiness. American Psychologist , 55(1).
6. 15 -23.
7. Costa , P.T. & Macrae , R. (1980) Influence of extraversion and neuroticism on Subjective Well – being. Journal of Personality and social Psychology, 338,668- 678.
8. Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness, and a proposal for a national index. American Psychologist, 55, 34-43.

9. Dimatteo, M.R & Martin, L.R (2002). Health Psychology. NewYork. Allyn & Bacon.
10. Erikson. K (2003). Should happiness be our ultimate goal, <http://www./gogle/karlerksonenterprises.htm>
11. Farokhzad, Pegah (2007). A Cross Cultural of adolescents' stress and coping in relation to personality, family environment and happiness orientations panjab university, chandigarh,India.
12. Furnham, Adrain, K.V , Petrides, 2003 Trait Emotional intelligence and happiness. Social behavior and personality.
13. Hampton. N. (2004) subjective well – being among People with spinal cord injuries: Therole self – efficacy , Perceived social support , and pereived health , Rehabilitation Counseling Bulletin/ 1PP. 31-37.
14. Haren, E.G.,&Mitchell, C.W.(2005).Relationship between the five factor model of personality and coping styles, psychology and Education. 40, 38- 49.
15. Hayes, N., &Joseph, S.(2003). Big 5 correlate of three measures of subjective well-being, personality and Individual Differences. 34. 723-727.
16. Hills,P,& Argyle,M.(2001) Happiness, introversion extraversion and happy introvert. Personality and Individual Differences, 30. 595-608.
17. Kawamoto, (1999). Happiness and background factor in community dwelling older person. Department of Intenet medicine Nomura municipal Hospital. -Maccullough, G. Huebner, E.S. & Loughin, J.E. (2002). Life events, self. Concept and adolescents subjective Well-being. Psycholog in the school, 37,281-297
18. McMahon. D.M, (2006). Happiness-a history, newyork, Atlantic Monthly.
19. Myers, D.G (2000). The Funds, Friends, and faithof happy people, American psychologist,55.56-57.
20. Pernegar, TV, (2004). Health and happiness in yong Swiss adults, Quality of Care until, Geneva university Hospital, Geneva, Switzerland.
21. Rojas,m. (2007). Heterogeneity in the relationship between income and happiness A conceptual – referent – therapy explanation. Journal of Economic Psychology. Volum 28. Pages 1-14.
22. Seligman, R.(2000). Descriptive analysis of mental health. Journal of Mental Health& Counseling 12(36): 5-17.
23. Schimmel .j.(2009).Development as happiness and UNDPs analysis of poverty, wealth and development journal of happiness studies,11,25-111.