

بررسی رابطه ی ساده و چندگانه ی برون گرایی و سرسختی روان شناختی با شادکامی

در بین دانشجویان با توجه به جنسیت

تاریخ دریافت: ۹۲/۱۱/۲۸

تاریخ پذیرش: ۹۴/۳/۱۷

فهیمة احمدی*، محمدرضا نائینی**، لیلا حیدری نسب***

چکیده

مقدمه: به دلیل اهمیت و پیامدهای مثبت شادکامی در بهبود زندگی فردی و اجتماعی انسان، تلاش برای شناخت هر چه بهتر شادکامی و همبسته‌های آن، و نیز ارتباط آن با متغیرهای گوناگون مورد توجه روان‌شناسان بسیاری واقع شده است. هدف از پژوهش حاضر تعیین رابطه‌ی ساده و چندگانه ویژگی‌های برون گرایی و سرسختی روان شناختی با شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه شاهد بوده است. پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی بوده است.

روش: جامعه آماری این تحقیق همه دانشجویان دختر و پسر دوره کارشناسی شاغل به تحصیل در سال ۹۰_۱۳۸۹ دانشگاه شاهد را در بر می‌گرفت که تعداد ۲۹۴ دانشجو به شیوه‌ی نسبتی از جامعه فوق به عنوان نمونه برای مطالعه انتخاب شدند. برای سنجش متغیرهای مورد مطالعه، از پرسشنامه شخصیت ۵ عاملی نئو، پرسشنامه سرسختی روان شناختی یانگ و گولت و پرسشنامه شادکامی آکسفورد استفاده شد. **یافته‌ها:** تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون‌های آماری همبستگی پیرسون، رگرسیون به روش همزمان و تحلیل واریانس بیانگر آن بوده است که بین متغیرهای برون گرایی و سرسختی روان شناختی با شادکامی ارتباط مثبت معنی دار وجود داشت. همچنین مشاهده شد که متغیرهای برون گرایی و سرسختی روان شناختی سهم قابل توجهی از واریانس شادکامی را در نمونه‌ی دانشجویی تبیین نمودند.

نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش نشان داد که متغیر برون گرایی و سرسختی توانایی پیش بینی درصد قابل ملاحظه‌ای از واریانس شادکامی را داشتند که از میان این دو متغیر نیز برون گرایی نسبت به سرسختی قدرت تبیین‌کنندگی بیشتری داشت؛ در عین حال سهم برون گرایی و سرسختی روان شناختی در تبیین واریانس شادکامی در زنان و مردان متفاوت و در میان زنان دارای قدرت تبیین بیشتری بود. نتایج این پژوهش با برخی یافته‌ها همسو بود و به نظر می‌رسد که همانگونه که برون‌گرایی و سرسختی با عاطفه‌ی مثبت ارتباط دارد می‌تواند شادکامی را نیز تبیین نماید.

واژه‌های کلیدی: برون گرایی، سرسختی روان شناختی، شادکامی

مقدمه

مطالعه پیرامون مبحث شادکامی، زمینه‌ای فلسفی دارد اما تا سال‌ها، ابزاری برای اندازه‌گیری شادکامی و امکان بررسی علمی وضعیت شادکامی در افراد، در دست نبود. بنابراین تا مدت‌ها ادراک شادکامی به صورت ذهنی و نامشخص صورت می‌گرفت [۳]. در واقع اغلب، روان‌شناسان، راهبرد پایه‌ای و علمی "نشیب به فراز" را ترجیح می‌دهند؛ یعنی ابتدا علت مشکلات انسانی، سپس راهکارهای مناسب برای کم کردن این مشکلات را مورد بررسی و ارائه قرار می‌دادند و در نهایت معتقد بودند شادکامی یقیناً حاصل خواهد شد. از این رو کمتر روان‌شناسی شیوه "فراز به نشیب" را برگزیده است، بدین معنا که خود مبحث شادکامی و علت‌های ایجاد آن را مورد بررسی قرار دهد [۱۳]. پژوهش‌های بسیاری امروزه، تعاریف، همبسته‌ها و پیش‌بین‌های شادکامی را مورد بررسی قرار داده‌اند [۱۴].

یکی از سؤال‌های اساسی در مورد شادکامی این است که آیا شادکامی حالتی است که با موقعیت‌های زندگی و یا اینکه با شخصیت فرد ارتباط دارد؟ بیشتر بررسی‌ها بر این فرض مبتنی است که شادکامی یک ویژگی شخصیتی است و در بسیاری از پژوهش‌ها [۱۵] روشن شده است که شادکامی همان برون‌گرایی با ثبات در نظریه آیزنک^۶ است. در اواخر دهه ۱۹۹۰ برخی پژوهشگران [۱۶] دریافتند که از میان ویژگی‌های شخصیت، برون‌گرایی در پیش‌بینی عاطفه‌ی مثبت عاملی مهم است و روان‌رنجور خوبی در پیش‌بینی عاطفه‌ی منفی نقشی اساسی دارد. همچنین برون‌گرایی با شادکامی، خود شکوفایی و عزت نفس ارتباط مثبت دارد و نوزرگرایی با شادکامی ارتباط منفی دارد. گوتیرز^۹ و همکاران [۱۶] و چنج و فارنهایم^{۱۰} [۱۰] نیز در بررسی‌هایشان، بر ضرورت توجه به نقش ویژگی‌های شخصیت بویژه روان‌رنجور خوبی در تجربه هیجانات منفی و برون‌گرایی در تجربه هیجانات مثبت از جمله شادکامی تاکید کرده‌اند. برخی پژوهشگران نیز معتقد بودند که شادکامی یک ویژگی شخصیتی است [۱۵]. کاستا و

تعجب آور نخواهد بود اگر بگوییم که انسان‌ها در طول زندگی خویش، بیش از هر چیز برای به دست آوردن یک زندگی سالم، شاد، همراه با دوستان و خانواده و نیز دستیابی به مهم‌ترین و عالی‌ترین تمایلات و خواسته‌های فردی تلاش می‌کنند [۱]. تمام انسان‌ها تمایل دارند، شادکامی باشند و شاید بتوان گفت، شادکامی هدف نهایی در زندگی آن‌هاست [۲]. مطالعه پیرامون شادکامی پیشینه‌ای فلسفی دارد و اگرچه تا مدت‌ها در میان مطالعات علمی، کمبود ابزار دقیقی برای سنجش و ارزیابی شادکامی احساس می‌شد [۳]، اما از یونانیان باستان تا فلاسفه‌ی امروز، سیاستمداران و متفکران، همگی شادکامی را مورد پرسش قرار داده‌اند [۴]. شادکامی شاخه‌ای از روان‌شناسی مثبت است و نخستین بار، مارتین سلیگمن^۱ و همکارانش در آمریکا بنیان‌های روان‌شناسی مثبت را به عنوان متمم رویکردهای اختلال محور^۲ ایجاد کردند [۵]. نظریه‌پردازی و اندازه‌گیری شادکامی در حوزه‌ی بهزیستی روانی صورت می‌گیرد [۶] و می‌توان آن را اساسی‌ترین عنصر، در بهزیستی روانی به شمار آورد [۷]. سه جزء اساسی شادکامی عبارتند از: هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجانات منفی، از جمله افسردگی و اضطراب [۸]؛ همچنین روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی و دوست داشتن دیگران نیز از اجزای شادکامی هستند [۹]. به اعتقاد پژوهشگرانی چون شوارتز و استراک^۳، انسان‌های شادکام، در پردازش اطلاعات، سوگیری خاصی در جهت خوش‌بینی دارند [۱۰] و به این ترتیب، در شادکامی، ارزیابی افراد، می‌تواند جنبه‌های شناختی، مثل قضاوت در مورد زندگی و یا جنبه‌های هیجانی از جمله خلق یا عواطف درواکنش به رویدادهای زندگی را در برگیرد [۱۱]. در حقیقت، هیجان-های مثبت و منفی از یکدیگر متمایز هستند و فرد را برای درجه‌ای از تعامل‌های برد - باخت^۴ و یا برد - برده آماده می‌سازند [۱۲].

6. the bottom-up approach
7. top-down
8. Eysenck, H.I
9. Gutierrez
10. Cheng & Furnham

1. Seligman M.
2. Disorder-centered
3. Schwartz & Starch
4. Win-lose
5. Win-win

به طور مستقیم مورد بررسی قرار داده اند که همان بررسی های اندک نیز از ارتباط مثبت بین شادکامی و سرسختی روان شناختی حکایت دارد و اینکه افراد شادکام تر دارای سرسختی روان شناختی بیشتری هستند [۲۰، ۲۱، ۱۷]. هانا و ماریسی^۶ [۱۷] نیز یافتند که از جمله تعیین کننده های سرسختی، شادکامی است [۲۸]. همچنین پژوهش ها نشان داده اند که سرسختی روان شناختی با سلامت جسمانی و بهزیستی روانی دارای ارتباط مثبت است [۲۰].

در پژوهش های دیگر [۲۰، ۲۱]، مشخص شد ویژگی سرسختی روان شناختی، دارای ارتباط معکوس با هیجانات منفی، از جمله غمگینی، اضطراب و احساس گناه است. طبق این پژوهش ها، افرادی که از ویژگی سرسختی کمتری برخوردار هستند، سطوح بالاتری از ویژگی های نا سالم شخصیتی و هیجانات منفی، از جمله غمگینی، اضطراب و احساس گناه را دارا هستند. مجموع تحقیقات موجود از اهمیت دو ویژگی برونگرایی و سرسختی (البته به طور کمتری) حمایت نموده اند و با توجه به این که تا به حال مطالعه ای در مورد سهم این مؤلفه ها در شادکامی در ایران انجام نشده است، مسأله اساسی در پژوهش حاضر این است که هر یک از متغیرهای یاد شده تا چه حد می توانند واریانس شادکامی را در نمونه ی مورد مطالعه، پیش بینی و تبیین کنند؟

روش

طرح پژوهش: مطالعه حاضر از نوع توصیفی-همبستگی می باشد.

آزمودنی ها: جامعه آماری پژوهش دربرگیرنده ی همه ی دانشجویان دختر و پسر دوره کارشناسی دانشگاه شاهد می باشد که در سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹، شاغل به تحصیل در دانشکده های این دانشگاه بوده اند. از جامعه آماری مذکور، تعداد ۲۹۴ نفر (۱۸۳ نفر دختر و ۱۱۱ نفر پسر) به عنوان نمونه با استفاده از روش نمونه گیری نسبتی انتخاب شدند (سهم هریک از دانشکده ها در نمونه پژوهش عبارت بود از دانشکده علوم انسانی: ۸۳ نفر دختر و ۳۲ نفر پسر، دانشکده فنی مهندسی: ۱۴ نفر دختر و ۲۷ نفر پسر، دانشکده هنر: ۱۴ نفر دختر و ۱۱ نفر پسر، دانشکده علوم کشاورزی: ۱۹ نفر دختر و ۱۴ نفر پسر، دانشکده

دیگران [۱۵] گزارش کرده اند که برونگرایی، شادکامی و رضایت از زندگی ۱۳ سال بعد را پیش بینی می کند.

از سوی دیگر سرسختی روان شناختی، به عنوان مفهومی که به شیوه ی با ثبات فرد در برخورد با رویدادهای زندگی اشاره دارد، با شادکامی مرتبط است. به اعتقاد هانا و ماریسی^۱ [۱۷] سرسختی پیش بینی کننده ی شادکامی است و افراد سرسخت تر، از شادکامی بیشتری برخوردار هستند. سرسختی روان شناختی یک ساختار چند مؤلفه ای است که همه افراد به درجاتی از آن برخوردارند. این مؤلفه، ترکیبی از باورها درباره ی خویشتن و جهان است که از سه مؤلفه-ی اساسی شامل تعهد^۲ مهار^۳ و مبارزه جویی^۴ تشکیل شده است [۱۸]. تعهد به باور فرد به ارزش و اهمیت وجودی خود، ارزش قائل شدن برای خود و کارهایی که انجام می دهد و در نتیجه ی تمایل به در آمیختگی^۵ در موقعیت های زندگی نظیر کار، خانواده، روابط بین فردی و اجتماعی اشاره دارد. مؤلفه ی مهار، مفاهیم هستی گرایانه ی مسئولیت شخصی و خود تعیین کنندگی را منعکس می کند؛ این مؤلفه به عنوان یک باور کلی تعریف می شود که فرد می تواند بر جریان وقایع زندگی تاثیر بگذارد. مبارزه جویی یا چالش، یک باور کلی است مبنی بر اینکه تغییر(نه ثبات) در زندگی طبیعت است. همچنین این مؤلفه اشاره دارد به یک گرایش کلی به در نظر گرفتن وقایع پر استرس زندگی به صورت برانگیزاننده (نه تهدیدکننده) [۱۹]. افراد سرسخت، به طور کلی افرادی هستند که از خوش بینی و عزت نفس بیشتر [۲۰، ۲۱] و نیز خودکارآمدی بالاتری برخوردارند [۲۲]. همچنین اهمیت جایگاه خودشان را در زندگی دریافته؛ دارای منبع کنترل درونی اند و حوادث را پیامد اعمال خودشان، قابل کنترل و حتی مثبت ارزیابی می کنند [۲۳].

تحقیقات روان شناسی نشان می دهند که سرسختی مؤلفه-ی است که با حس کنجکاوای قابل توجه، تمایل به داشتن تجارب جالب و معنادار، ابراز وجود، پر انرژی بودن، توانایی و مقاومت بیشتر مشخص شده است [۲۷]. تاکنون مطالعات بسیاری در سطح جهان، ارتباط شادکامی و سرسختی را

1. Hana & Morrissey
2. commitment
3. control
4. challenge
5. involvement

6. Hannah & Morrissey

مهر، ۰/۶۱، تعهد، ۰/۳۸ و مبارزه جویی ۰/۳۲ می باشد و همچنین با پرسشنامه‌ی راهبردهای مقابله‌ای هومن، درمقیاس مقابله متمرکز بر حل مسئله، دارای همبستگی ۰/۲۱ و دارای اعتبار افتراقی ۰/۲۵ و ۰/۴۳ به ترتیب در خرده مقیاس‌های پاسخ‌های مقابله‌ای کمتر مفید و پاسخ‌های مقابله‌ای نامؤثر می باشد. نتایج تحلیل عاملی، سه عامل مجزا را نشان می دهد که در مجموع ۳۰ درصد واریانس کل را تبیین می کنند [۳۱].

۳- نسخه‌ی تجدید نظر شده‌ی پرسشنامه‌ی شخصیتی نئو- فرم کوتاه: این پرسشنامه، نسخه‌ی کوتاهی است که در اصل نسخه‌ی تجدید نظر شده‌ی پرسشنامه‌ی شخصیتی نئو [۳۳] است و در سال ۱۹۹۲ تهیه و منتشر شده است. شامل ۶۰ ماده است؛ که بر اساس تحلیل عاملی نمرات به دست آمده است. در این پرسشنامه برای هر عامل ۱۲ ماده وجود دارد که این ماده‌ها با توجه به دارا بودن بیشترین بار عاملی در ارتباط با صفت مورد نظر، انتخاب شده اند. کاستا و مک کری ضریب آلفای بین ۰/۶۸ (برای توافقی بودن) و ۰/۸۶ (برای روان آزرده گرایی) و مورادیان و نزلک^۴، ضریب آلفای ۰/۷۵ را برای برون گرایی گزارش کرده‌اند. در مورد روایی این آزمون نیز مک کری و کاستا همبستگی بالای ۰/۶۸ را بین NEO-PI^۵ و NEO-PI^۶ گزارش داده اند. در این تحقیق، تنها از ۱۲ سوال مربوط به برون گرایی استفاده شد (سؤالات ۲، ۷، ۱۲، ۱۷، ۲۲، ۲۷، ۳۲، ۳۷، ۴۲، ۴۷، ۵۲ و ۵۷).

نتایج بررسی روشن و همکاران [۳۱] نیز، آلفای ۰/۸۳ برای روان آزرده گرایی و ۰/۵۸ برای برون گرایی را نشان می دهد. گروسی [۳۴] به منظور ارزیابی روایی ملاکی آزمون از روش همبستگی بین دو فرم گزارش شخصی و فرم مشاهده‌گر استفاده کرد که ضرایب حاصل بین ۰/۴۵ تا ۰/۶۶ بوده و به منظور ارزیابی پایایی آزمون از روش ضریب آلفا کرونباخ استفاده کرد که ضرایب حاصل بین ۰/۵۶ تا ۰/۸۷ حاصل شد.

روند اجرا پژوهش: پس از گردآوری ابزارهای مطالعه، نمونه دانشجویی بر اساس سهم دانشکده‌ها انتخاب گردید و با

دندانپزشکی: ۷ نفر دختر و ۵ نفر پسر، دانشکده علوم پزشکی ۱۱ نفر دختر و ۷ نفر پسر، دانشکده علوم پایه: ۲۸ نفر دختر و ۱۰ نفر پسر، دانشکده پرستاری و مامایی ۷ نفر دختر و ۵ نفر پسر) پس از انتخاب گروه نمونه و کسب رضایت از آنان برای شرکت در این تحقیق، پرسشنامه‌های پژوهش به صورت انفرادی توسط آن‌ها تکمیل شد. سپس داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزار

۱- پرسشنامه‌ی شادکامی آکسفورد^۱: این ابزار در سال ۱۹۸۹ توسط آرچیل و لو^۲ تهیه شد. آرچیل پس از رایزنی با بک و معکوس کردن جملات آزمون افسردگی وی، ابتدا ۲۱ ماده تهیه و سپس ۱۱ ماده به آن افزود [۱۵]. آرچیل و همکاران [۵] پایایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد را به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن را پس از هفت هفته، ۰/۷۸ گزارش داده اند. روایی همزمان این پرسشنامه با استفاده از ارزیابی دوستان افراد درباره‌ی آنان، ۰/۴۳ محاسبه شد. همچنین از آنجا که شادکامی دارای سه بخش عاطفه‌ی مثبت، رضایتمندی و نبودن هیجانانگ و عاطفه‌ی منفی است، همبستگی پرسشنامه‌ی شادکامی آکسفورد با پرسشنامه‌ی عاطفه‌ی مثبت برادبورن، ۰/۳۲، با شاخص رضایت از زندگی آرچیل، ۰/۵۷ و با پرسشنامه‌ی افسردگی بک، ۰/۵۲ محاسبه گردید [۲۹].

۲- پرسشنامه‌ی سرسختی روانشناختی یانگ و گولت^۳ (LGHS): این مقیاس توسط لانگ و گولت [۳۰] ساخته شد و روشن [۳۱] ویژگی‌های روانسنجی آن را در ایران مورد بررسی قرار داد. این مقیاس دارای ۳ نمره سرسختی کل، تعهد، مبارزه جویی و مهار می باشد و به صورت لیکرت (از ۱ = کاملاً موافق تا ۵ = کاملاً مخالف) نمره گذاری می شود. لانگ و گولت [۳۰]، آلفای کرونباخ ۰/۸۴ و روشن [۳۱] آلفای کرونباخ ۰/۸۲ را برای این مقیاس گزارش داده اند. همچنین نتایج مربوط به اعتبار ملاکی با استفاده از مقیاس سرسختی بارتون [۳۲]، نشان می‌دهد، همبستگی بین مؤلفه‌های مقیاس‌های سرسختی بالتون و لانگ-گولت در مقیاس‌های سرسختی، ۰/۶۴

4. Muradian & Nazlak
5. NEO Personality Inventory Five-Factor Inventory
6. NEO Personality Inventory

1. Oxford Happiness Inventory
Argyle 2. Luo &
3. Lang & Goulet hardiness scale.

عنوان متغیر وابسته به صورت جداگانه وارد معادله رگرسیون شدند. قبل از ورود متغیرها به معادله، با استفاده از همبستگی بین تمامی متغیرهای پیش بین، احتمال وجود هم خطی بودن چندگانه بررسی گردید. با توجه به اینکه ضریب همبستگی بین متغیرهای مستقل بالاتر از ۰/۷۰ نبوده است، بنابراین احتمال هم خطی بودن چندگانه مطرح نبوده و می توان از تحلیل رگرسیون خطی استفاده کرد [۳۶].

یافته ها

شاخص های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش در کل آزمودنی ها و در گروه زنان و مردان به طور جداگانه در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

رعایت حفظ شرایط محرمانه ماندن پاسخ ها، نظیر عدم لزوم درج نام و نام خانوادگی و موافقت دانشجویان برای شرکت در مطالعه، پرسشنامه های تحقیق جهت تکمیل به آنان ارائه گردید.

روش تحلیل داده ها

به منظور بررسی ارتباط بین متغیرهای پژوهش، از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید. ضرایب همبستگی به صورت کوچک یا ضعیف (۰/۱۰ تا ۰/۲۹)، متوسط (۰/۳۰ تا ۰/۴۹) و بزرگ یا قوی (بیشتر از ۰/۵۰) تقسیم بندی شدند [۳۵]. همچنین برای تعیین اثر هر یک از متغیرهای برون گرایی و سرسختی روان شناختی بر روی نمره شادکامی، از رگرسیون چند متغیره به روش همزمان استفاده گردید. بدین منظور متغیرهای برون گرایی و سرسختی روان شناختی به عنوان متغیرهای مستقل و متغیر شادکامی به

جدول ۱) شاخص های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش در آزمودنی های مورد مطالعه

انحراف معیار	میانگین	شاخص متغیر	
		برونگرایی	سرسختی
۵/۷۸	۴۱/۴۸	برونگرایی	کل آزمودنی ها
۱۴/۵۷	۱/۴۸	سرسختی	
۱۱/۹۴	۴۱/۷۳	شادکامی	
۵/۶۷	۴۲/۴۵	برونگرایی	آزمودنی های مرد
۱۵/۶	۱/۴۸	سرسختی	
۱۲	۴۱/۸۹	شادکامی	
۵/۸۳	۴۱/۴۷	برونگرایی	آزمودنی های زن
۱۳/۹۴	۱/۴۸	سرسختی	
۱۱/۹۳	۴۱/۶۳	شادکامی	

ماتریس های مربوط به همبستگی بین متغیرهای پژوهش به تفکیک جنسیت در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲) همبستگی بین متغیرهای برون گرایی، سرسختی روان شناختی و شادکامی در آزمودنی های مورد مطالعه

به تفکیک جنسیت (مرد = ۱۱۱ نفر، زن = ۱۸۳ نفر، کل = ۲۹۴ نفر)

متغیر	برون گرایی			سرسختی			شادکامی		
	مرد	زن	کل	مرد	زن	کل	مرد	زن	کل
برون گرایی	۱	۱	۱						
سرسختی	۰/۴۳**	۰/۵۸**	۰/۵۱**	۱	۱	۱			
شادکامی	۰/۵۳**	۰/۷۳**	۰/۶۵**	۰/۵۹**	۰/۷۳**	۰/۶۷**	۱	۱	۱

* $P \leq 0/05$, ** $P \leq 0/01$

نتایج آزمون تحلیل واریانس مربوط به رگرسیون شادکامی از طریق متغیرهای برون‌گرایی و سرسختی در آزمودنی‌های مورد مطالعه در جدول ۳ آورده شده است. نگاهی به جدول ۳ نشان می‌دهد که F مشاهده شده ناشی از تحلیل واریانس رگرسیون در مقایسه با مقادیر بحرانی در کل آزمودنی‌ها، گروه دختران و پسران هر سه معنادار می‌باشد. بدین ترتیب می‌توان بیان داشت که بین متغیرهای مورد مطالعه در هر سه گروه رابطه خطی وجود دارد.

اطلاعات جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که بین برون‌گرایی و سرسختی روان‌شناختی در مردان ارتباط قوی و معنادار و در زنان ارتباط نیز قوی و معنادار ($P \leq 0.01$) وجود دارد. همچنین بین برون‌گرایی و سرسختی روان‌شناختی با شادکامی در مردان ارتباط قوی و معنادار و در زنان نیز ارتباط قوی و معنادار وجود دارد ($P \leq 0.01$).

جدول ۳) تحلیل واریانس مربوط به رگرسیون متغیرهای پژوهش در آزمودنی‌های مورد مطالعه

معنی داری	F	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مجموع مجذورات	مدل	گروه‌های مورد مطالعه
0/001	198/365	2	12038/687	24077/373	رگرسیون	کل آزمودنی‌ها
		291	60/689	17660/639	باقیمانده	
		293		41738/012	کل	
0/001	185/189	2	8716/630	17433/259	رگرسیون	آزمودنی‌های دختر
		180	47/069	8472/369	باقیمانده	
		182		25905/628	کل	
0/001	41/715	2	3449/089	6898/179	رگرسیون	آزمودنی‌های پسر
		108	82/681	8929/577	باقیمانده	
		110		15827/756	کل	

جدول ۴) مشخصه‌های آماری رگرسیون شادکامی از طریق متغیرهای برون‌گرایی و سرسختی در نمونه مورد مطالعه

تعداد	R2	R2	R	سطح معناداری	t	Beta	SEB	B	متغیر	گروه
294	0/57	0/58	0/76	0/001	9/484	0/422	0/92	0/871	برون‌گرایی	کل آزمودنی‌ها
				0/001	10/141	0/451	0/36	0/369	سرسختی	
183	0/67	0/67	0/82	0/001	9/003	0/470	0/107	0/962	برون‌گرایی	آزمودنی‌های دختر
				0/001	8/709	0/454	0/45	0/389	سرسختی	
111	0/43	0/44	0/66	0/707	4/167	0/334	0/170	0/707	برون‌گرایی	آزمودنی‌های پسر
				0/340	5/517	0/443	0/62	0/340	سرسختی	

B: ضریب رگرسیون استاندارد نشده؛ SEB: خطای انحراف استاندارد رگرسیون؛ Beta: ضریب رگرسیون استاندارد شده

مورد مطالعه پیش‌بینی می‌کند. بنابراین متغیرهای برون‌گرایی و سرسختی روان‌شناختی سهم قابل توجهی از واریانس شادکامی را در نمونه‌ی غیر بالینی دانشجویی تبیین می‌کنند.

نتایج مربوط به آزمودنی‌های دختر مندرج در جدول فوق نشان می‌دهد که بتای مربوط به متغیرهای برون‌گرایی و سرسختی در رگرسیون همزمان معنادار می‌باشد؛ به دیگر سخن تغییر یک واحد بر روی انحراف معیار مربوط به متغیر

نتایج مندرج در جدول فوق نشان می‌دهد که بتای مربوط به متغیرهای برون‌گرایی، سرسختی در رگرسیون همزمان معنادار می‌باشد. به دیگر سخن تغییر یک واحد بر روی انحراف معیار مربوط به متغیرهای برون‌گرایی و سرسختی می‌تواند میزان شادکامی را به ترتیب 0/42 و 0/45 تغییر دهد. همچنین با توجه به میزان ضریب تعیین تعدیل شده مشخص می‌شود که متغیرهای برون‌گرایی و سرسختی در مجموع 57 درصد واریانس شادکامی را در آزمودنی‌های

با نتایج بسیاری از پژوهش های پیشین است. بسیاری از یافته‌ها، برون گرایی را یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی کننده‌های شادکامی در زندگی افراد دانسته اند، تا آن‌جا که در بسیاری از پژوهش‌ها [۱۵]، روشن شده است که شادکامی همان برون‌گرایی در نظریه آیزنک است؛ به نظر می‌رسد افراد برون‌گرا به دلیل تمایلی که به جمع‌گرایی دارند، دوستان و طرفداران بیشتری جذب می‌کنند و یکی از دلایلی که می‌تواند منجر به شادکامی آنها گردد، حمایت اجتماعی بیشتری است که با نحوه‌ی ایجاد و یا تداوم معاشرت خود با دیگران فراهم می‌آورد. از دیگر سو، افراد برون‌گرا نسبت به موقعیت‌های اجتماعی پاداش دهنده، حساسیت بیشتری دارند [۳۷] و همین امر، دلیل احساس شادکامی بیشتر آنها را نسبت به درون‌گرایان، آشکار می‌کند.

معاشرت مناسب، گشاده رویی و جمع‌گرایی افراد برون‌گرا منجر به واکنش‌های مثبتی از سوی دیگران می‌شود و آنان پاداش‌ها را دریافت و ادراک کرده و برای ادامه‌ی جمع‌گرایی و معاشرتی بودن خود تشویق می‌شوند؛ به این ترتیب نحوه‌ی مراودات خود را به گونه‌ای سامان‌دهی می‌کنند که منجر به هیجانات مثبت‌تر و شادکامی بیشتر در آنها گردد. همچنین به نظر می‌رسد افراد برون‌گرا ضمن بیان افکار خویش، تلاش می‌کنند تا با گروه وفق پیدا کنند و مخالفت، طرد و احساس حقارت کمتری را از سوی محیط تجربه کنند که همین امر می‌تواند موجبات تقویت هیجانات مثبت و شادکامی بیشتر را برای آنها به ارمغان آورد.

یافته دیگر پژوهش حاضر، بیانگر رابطه‌ی مثبت بین سرسختی و شادکامی در کل آزمودنی‌های تحقیق و نیز در بین آزمودنی‌های زن و مرد بوده است. این یافته نیز در توافق با مطالعات پیشین است. سرسختی روان‌شناختی یک ساختار چند مؤلفه‌ای است که همه افراد به درجاتی از آن برخوردارند. این مؤلفه، ترکیبی از باورها درباره‌ی خویش و جهان است [۱۸] که از سه مولفه‌ی اساسی شامل تعهد، مهار و مبارزه جویی تشکیل شده است. تحقیقات روان‌شناسی نشان می‌دهند که سرسختی، مؤلفه‌ای است که با حس کنجکاو قابل توجه، تمایل به داشتن تجارب جالب و معنادار، ابراز وجود، پر انرژی بودن، توانایی

های برون‌گرایی و سرسختی می‌تواند میزان شادکامی را به ترتیب ۰/۴۷ و ۰/۴۵ انحراف استاندارد تغییر دهد. همچنین با توجه به میزان ضریب تعیین تعدیل شده مشخص می‌شود که متغیرهای برون‌گرایی و سرسختی در مجموع ۶۶ درصد واریانس شادکامی را در آزمودنی‌های دختر پژوهش پیش‌بینی می‌کنند. بدین شکل که متغیرهای برون‌گرایی و سرسختی روان‌شناختی سهم قابل توجهی از واریانس شادکامی را در نمونه‌ی دختر غیر بالینی دانشجویی تبیین می‌کنند.

همچنین نتایج مربوط به آزمودنی‌های پسر مندرج در جدول فوق نشان می‌دهد که بتای مربوط به متغیرهای برون‌گرایی و سرسختی در رگرسیون همزمان معنادار می‌باشد. به دیگر سخن تغییر یک واحد بر روی انحراف معیار مربوط به متغیرهای برون‌گرایی و سرسختی می‌تواند میزان شادکامی را به ترتیب ۰/۳۳ و ۰/۳۴ انحراف استاندارد تغییر دهد. همچنین با توجه به میزان ضریب تعیین تعدیل شده، مشخص می‌شود که متغیرهای برون‌گرایی و سرسختی در مجموع ۴۲ درصد واریانس شادکامی را در آزمودنی‌های پسر پژوهش پیش‌بینی می‌کنند.

با توجه به نتایج مندرج، چنین نتیجه‌گیری می‌شود که چون میزان ضریب تعیین تعدیل شده در آزمودنی‌های دختر بالاتر از آزمودنی‌های پسر می‌باشد، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که سهم برون‌گرایی و سرسختی روان‌شناختی در تبیین واریانس شادکامی در دختران و پسران متفاوت است. همچنین نتایج نشان می‌دهد که در هر دو گروه تنها دو متغیر برون‌گرایی و سرسختی، توانایی پیش‌بینی درصد معناداری از واریانس شادکامی را دارند که از میان این دو متغیر نیز برون‌گرایی نسبت به سرسختی، قدرت تبیین‌کنندگی بیشتری دارد.

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه‌ی ویژگی‌های برون‌گرایی و سرسختی روان‌شناختی با شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه شاهد به تفکیک جنسیت صورت گرفت. نخستین نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین برون‌گرایی و شادکامی در کل آزمودنی‌های تحقیق رابطه مثبت وجود دارد. این نتیجه در میان آزمودنی‌های زن و مرد مشابه بوده است. یافته به دست آمده همسو

مخالف با رفتارهای فعل پذیر، پذیرندگی و مطیع بودن است، می‌تواند منجر به نتایج مطلوبی گردد که احساس عزت نفس، ابراز وجود، خود کارآمدی و همچنین زمینه‌ی خوشبینی بیشتری نسبت به زندگی را فراهم آورد. چنین جهت‌گیری مثبتی در زندگی، منجر به هیجانات مثبت و شادکامی بیشتری در فرد خواهد شد و نیز سبب می‌شود فرد در برابر شرایط استرس‌زا، تحمل و تاب‌آوری بیشتری از خود نشان دهد.

در جمع‌بندی نتایج می‌توان بیان داشت که متغیرهای برون‌گرایی و سرسختی، توانایی پیش‌بینی درصد قابل ملاحظه‌ای از واریانس شادکامی را دارند و از میان این دو متغیر، برون‌گرایی نسبت به سرسختی قدرت تبیین‌کنندگی بیشتری دارد؛ در عین حال سهم برون‌گرایی و سرسختی روان‌شناختی در تبیین واریانس شادکامی در زنان و مردان متفاوت و در میان زنان دارای قدرت تبیین بیشتری است.

انجام پژوهش حاضر تنها در گستره‌ی دانشجویان دانشگاه شاهد که تعمیم‌پذیری آن را با دشواری مواجه می‌سازد و نیز لحاظ نشدن متغیرهای اقتصادی، اجتماعی نمونه مورد مطالعه، از محدودیت‌های این پژوهش تلقی می‌شود که لحاظ نمودن محدودیت‌های مذکور در مطالعات بعدی پیشنهاد می‌شود.

سپاسگزاری و قدردانی

در پایان از تمامی افرادی که نویسنده را در فرایند این پژوهش یاری رساندند کمال تشکر و قدردانی می‌شود این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول می‌باشد.

منابع

- 1- Lyubomirsky & Boehm, J K. Human Motives, Happiness, and the Puzzle of Parenthood: Commentary on Kenrick et al. *Psychol. sci.* 2010; 5(3): 327- 334.
- 2- Diener E, Rober-Biswas D. Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth. Blackwell Oxford; 2008.
- 3- Veenhoven R. What we know about happiness. 'Gross National Happiness', Woudschoten, Zeist. the Netherlands. 2001; January 14-15.

و مقاومت بیشتر مشخص شده است [۱۸]. به اعتقاد هانا و مارسی [۱۷]، سرسختی پیش‌بینی‌کننده‌ی شادکامی است و افراد سرسخت‌تر، از شادکامی بیشتری برخوردار هستند و برنارد و همکاران [۱۸] نیز در مطالعات خویش نشان دادند که سرسختی روان‌شناختی با سطوح بالاتری از اعتماد به نفس، خود کارآمدی و خوش‌بینی ارتباط مثبت معنی‌دار دارد و بررسی‌های ویسی و همکاران [۳۸] و رحیمیان بوگر و اصغرنژاد فرید [۳۹] نیز نشان داد که در شرایط پر استرس کسانی که از سرسختی بالاتری برخوردار هستند، از سلامت روان و شادمانی بیشتری برخوردارند.

به طور کلی، مطالعات، بیانگر این مطلب هستند که سرسختی با سلامت بدنی و بهزیستی روانی رابطه‌ی مثبت دارد و از بروز اختلالات بدنی و روانی جلوگیری می‌کند [۲۰] و در برخی پژوهش‌ها [۲۰، ۲۱]، مشخص شد ویژگی سرسختی روان‌شناختی، دارای ارتباط معکوس با هیجانات منفی از جمله غمگینی، اضطراب و احساس گناه است. طبق این پژوهش‌ها افرادی که از ویژگی سرسختی کمتری برخوردار هستند، سطوح بالاتری از ویژگی‌های ناسالم شخصیتی هیجانات منفی، مانند غمگینی، اضطراب و احساس گناه را دارا هستند و این امر به این معناست که افراد سرسخت می‌توانند بر اتفاقات ناگوار چیره شوند [۳۹].

بررسی‌ها از ارتباط مثبت بین شادکامی و سرسختی روان‌شناختی حکایت دارد و اینکه افراد شادکام تر دارای سرسختی روان‌شناختی بیشتری هستند [۲۰، ۲۱، ۱۷]. به اعتقاد هانا و مارسی [۱۷]، سرسختی پیش‌بینی‌کننده‌ی شادکامی است و افراد سرسخت‌تر، از شادکامی بیشتری برخوردار هستند. این طور به نظر می‌رسد که افراد سرسخت، به عنوان افرادی که حوادث را پیامد اعمال خودشان [۲۴، ۲۵]، می‌دانند، احساس کنترل بیشتری در زندگی خویش دارند و نسبت به نتایج کارهای خویش، احساس مسئولیت بیشتری می‌نمایند. به این ترتیب، افراد سرسخت، زندگی را مجموعه‌ای از ناملایمات و حوادث جبرگرایانه، و خود را انسانی محکوم به تسلیم در برابر دشواری‌ها نمی‌بینند و همین دیدگاه مثبت به زندگی، زمینه‌ی شادکامی و البته تلاش و امیدواری بیشتر در راستای تحقق خواسته‌ها و برطرف کردن دشواری‌های زندگی را برای آن‌ها فراهم می‌آورد. این تلاش هدفمند که

- students, *Learn and Individ Differ.* 2011; 109–113.
- 19- Torshabi M. To study psychometric properties of Health Hardiness Questionnaire and comparison of health hardiness among general and chronic patients normal population. MA. Thesis in general Psychology. 2009. [Persian].
- 20- Alexander DA, Klein S. Ambulance personnel and critical incidents. *Br J Psychiatry.* 2001; 178: 76–81.
- 21- Murray RA. Interpersonal guilt and self-defeating behavior of foster youth. *Soc and Beh Sci.* 2011; 30.
- 22- Delahaj RG, Anthony WK, van Dam K. Hardiness and the response to stressful situations: Investigating mediating processes, *Personal and Individ Differ.* 2010; 49: 386–390.
- 23- Zakin G, Zahava S, Yuval N. Hardiness, attachment style, and long term psychological distress among Israeli POWs and combat veterans, *Personal and Individ Differ.* 2003; 34: 819–829.
- 24- Shokrcon H. Resistance Resources against mental stress. Article summaries: 1th seminar on stress and mental disorders. Alameh Tabatabaie University. Tehran: 1996; 159-170
- 25- Pervin LA. *The Science of Personality.* New York: Wiley, *Personal and Individ Differ.* 1996; 11: 1299-1306.
- 26- French S, Joseph S. Religiosity and its association with happiness, purpose in life, and self-actualization, *Ment Health, Relig and Cult.* 1999; 2: 117–120.
- 27- Kobasa S. The hardy personality: Toward a social psychology of stress and health. In Sander, G.S. *Social psychology of health and illness.* Hillsdale, NJ: Erlbaum. 1982.
- 28- Azmodeh P, Shahidi Sh, Danesh E. To study the relationship between religious orientation with hardiness and happiness in students. *J of psychol.* 2008; 11: 60-74. [Persian].
- 29- Abedi HR, Mirshah Jafari SE, Liaghatdar MJ. Normalization of Oxford Happiness Questionnaire on Esfahan universities students. *J Andisheh and Raftar.* 2007; 2: 95-100. [Persian].
- 30- Lang A, Goulet C. Lang and goulet hardiness scale: Development and testing on breaved parents following the death of their
- 4- Mogilner C, Sepandar DK, Jennifer A. The Shifting Meaning of Happiness. *Soc Psychol and Personal Sci.* 2011; 2(4):395-402.
- 5- Argyle M. *The psychology of happiness.* London: Rutledge; 2001.
- 6- Demir Mah, O'zdemir M. Friendship, Need Satisfaction and Happiness. *J Happiness Stud.* 2010; 11:243–259.
- 7- Oshio T, Kobayashi M. Income inequality, perceived happiness, and self-rated health: Evidence from nationwide surveys in Japan. *Soc Sci & Med.* 2010; 70: 1358–1366.
- 8- Stewart. *Work on the Anxiety associated with Negative body image.* Vancouver: Simmonds Publications. 2006
- 9- Goallagher EN, Vella-Brodrick DA. Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well being. *Personal and Individ Differ.* 2008; 44: 1551-1561.
- 10- Cheng H, Furnham A. Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personal and Individ Differ.* 2003; 34: 921-942.
- 11- Valois RF, Zulling, KJ, Huebner ES, Drane JW. Physical activity behaviors and perceived happiness among public high school adolescents. *J Sch Health.* 2004; 74 (2)
- 12- Seligman M EP. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment.* New York: Free Press; 2002.
- 13- Fordyce, M. W. *Human Happiness; Its Nature and Its Attainment.* Latest edition (2000).
- 14- Vitterso, J. Personality traits and subjective well being. Emotional stability, not extraversion is probably the important predictor. *Personal and Individ Differ.* 2000; 31: 903- 91.
- 15- Alipur A, Noorbala MA. Preliminary study of reliability and validity of Oxford Happiness Questionnaire on Tehran universities students. *J Andisheh and Raftar.* 2009;1,2. [Persian].
- 16- Gutierrez, JL G, Jimenez, BM, Hernandez E G, Puente CP. Personality and subjective wellbeing: Big five correlates and demographic variables. *Personal and Individ Differ.* 2005; 38: 1561-1569.
- 17- Hannah E, Morrissey C. correlate of psychology hardiness in early. Unpublished manuscript. 2001.
- 18- Zhang Li-fang. Hardiness and the Big Five personality traits among Chinese university

- fetus/ infant. *Death Studies*. (2003); 25: 851-880.
- 31- Roshan Chesli R, Shaeiri MR, Athrifard M, Nickhah A, Ghaem Maghami B, Rahimi Rad A. To study psychometric properties of Neo personality Inventory five factor. *Daneshvar Raftar*. 2007; 16: 27-36. [Persian].
- 32- Bartone P, Ursano RJ, Wright KM, Ingraham LH. The impact of a military air disaster on the health of assistance workers. *J Nerv and Ment Dis*. 1989; 177: 317 - 328.
- 33- Mccrae, R.R., & Costa, P. T. (2004). A contemplated revision of NEO Five Factor inventory, *J personal and individ differ*, 36, 587-596.
- 34- Garusi Farshi M. *New Approaches in personality assessment*. Tabriz: Jameh Pajoh Publication; 2002. [Persian].
- 35- Bortz J, Döring N. *Research methods and evaluation* (2 ed.) Berlin. Heidelberg: Springer; 2002.
- 36- Tabachnick B C, Fidell LS. *Using multivariate statistics*. 3rd ed. New York: Harper Collins; 1996.
- 37- Vallereux SR. *The Relationship between Extraversion and Happiness: A Day Reconstruction Study*. Available at University of Oregon. Psychology College. 2006.
- 38- Veisi M, Atef Vahid MK, Rezaei M. The effect of job stress on mental health, modulator effect of hardiness and social support. *J Andisheh and Raftar*. 2001; (2, 3): 70-78. [Persian].
- 39- Rahimian Buger E, Asghar Nejad Farid AA. The relationship between hardiness and self-resiliency with mental health in youths and adults survived from Bam earthquake. *J Iranian Clin Psychiatry and psychol*. 2000; 14 (1): 62-70. [Persian].

To Study Simple and Multiple Correlation among Extroversion and Psychological Hardiness with Happiness in Students Regarding to Sexuality

Ahmadi, F. M.A., Naeinian, M.R. Ph.D., Hydarinasab, L. *Ph.D.

Abstract

Introduction: As the importance and positive outcomes of happiness for the improvement of personal and social life of people is concerned, psychologists have tried to know happiness and its correlates. The aim of the present study was to study simple and multiple correlation among extroversion and hardiness with happiness in students of Shahed University. The research has been a descriptive correlational study.

Method: Using ratio estimation sampling method, 294 Shahed university BA students (girls and boys) were selected. All participants completed the items of five-factor NEO Personality Inventory questionnaire, Young and Goulet hardiness, and Oxford Happiness Questionnaire.

Results: Data analysis using Pearson correlation method, regression correlation and analysis of variance by 16th version of SPSS revealed significant positive correlation among extroversion and hardiness with happiness. It was also observed that considerable proportion of the variance in happiness was explained by extroversion and hardiness in the sample studied.

Conclusion: Research findings showed that extroversion and hardiness could explain and predict good amount of happiness variance, while extroversion is more powerful than hardiness. Moreover extroversion and hardiness could explain happiness variance in men and women differently.

Keywords: Extroversion, Psychological Hardiness, Happiness

*Correspondence E-mail:
heydari110@yahoo.com