

پیش‌بینی شادکامی بر اساس الگوی پنج عاملی شخصیت و باورهای فراشناخت در سالمندان

دکتر حسین ابراهیمی مقدم
دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

✉ صدیقه قیطانچی
دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

پذیرش: ۱۳۹۵/۱۰/۱۴

دریافت: ۱۳۹۵/۰۶/۱۴

سالمندی دوره‌ی اجتناب‌ناپذیری از زندگی هر فرد است که شناخت و واکنش صحیح نسبت به آن می‌تواند کیفیت زندگی را بهبود بخشد. کیفیت زندگی خوب با شادکامی ارتباط دارد. پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی شادکامی بر اساس الگوی پنج عاملی شخصیت و باورهای فراشناخت در سالمندان انجام شد. پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است و نمونه‌ی تحقیق شامل ۲۰۰ نفر از سالمندان ساکن در سرای سالمندان شهر تهران در سال ۱۳۹۴ بود که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب شدند. ابزارهای سنجش شامل پرسشنامه‌های شادکامی آکسفورد، شخصیت نئو (فرم کوتاه) و باورهای فراشناخت (MCQ-30) بود که شرکت‌کنندگان در پژوهش تکمیل کردند. به منظور تحلیل داده‌های آماری از روش همبستگی گشتاوری پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه گام به گام استفاده شد. نتایج روش‌های آماری، همبستگی منفی و معناداری بین روان‌رنجورخویی با شادکامی و همبستگی مثبت و معناداری بین برون‌گرایی و شادکامی نشان داد. همچنین از بین زیرمقیاس‌های باورهای فراشناخت، باورهای مثبت در مورد نگرانی رابطه‌ی منفی و معناداری را با شادکامی نشان داد. نتایج بدست آمده حاکی از آن بود که روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی و باورهای مثبت در مورد نگرانی از پیش‌بین‌های مهم شادکامی به شمار می‌آیند. برون‌گرایی و روان‌رنجورخویی ۳۰/۹ درصد از واریانس شادکامی و باورهای مثبت در مورد نگرانی ۶/۳ درصد از واریانس شادکامی را تبیین می‌کند.

کلیدواژه‌ها: الگوی پنج عاملی شخصیت، باورهای فراشناخت، شادکامی، سالمندان

می‌آید. از سویی کاهش نرخ رشد جمعیت و از سوی دیگر بهبود مراقبت‌های پزشکی به افزایش میانگین عمر در بیشتر کشورهای جهان منجر شده است و سالمندان امروزه جزء گروه‌های بزرگ اجتماع به حساب می‌آیند و مسأله‌ی سالمندان در جوامع سنتی و پیشرفته به عنوان یکی از مهم‌ترین چالش‌های بهداشت روانی معاصر به شمار می‌آید. آنچه دانش امروزی به آن توجه می‌کند تنها طولانی کردن زندگی نیست بلکه تلاش بر این است که سال‌های پایانی عمر انسان در نهایت آرامش و سلامت جسمی و روانی طی شود.

انسان‌ها طی فرآیند زیستی با مرحله‌ای بنام سالمندی روبرو می‌شوند و این مرحله در گذرگاه رشد طبیعی بدست

صدیقه قیطانچی، کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، ایران؛ حسین ابراهیمی مقدم، استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، ایران.

✉ مکاتبات مربوط به این مقاله باید خطاب به صدیقه قیطانچی، کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، ایران باشد. برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده‌ی مسئول.

پست الکترونیکی: mahzad.gheitanchi@yahoo.com

شادکامی و رضایت انسان‌ها تا حد زیادی به یک گروه از ژن‌های موجود در مغز بستگی دارد، یعنی سطوح درازمدت شادکامی تحت‌تأثیر ژن‌ها قرار دارد که بدرستی قابل کنترل نیست (کار، ۲۰۰۴).

از بین عوامل مؤثر بر شادکامی، ویژگی‌های شخصیت و باورهای فراشناخت^۲ در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفته است. از آنجا که ویژگی‌های شخصیتی افراد از عواملی هستند که رفتار آنان را تعیین می‌کنند می‌توان با شناسایی این ویژگی‌ها، برای پیش‌بینی رفتار، چهارچوبی بدست آورد.

رایج‌ترین مدل شخصیت، مدل پنج عاملی کاستا و مک‌کری (۱۹۹۲) می‌باشد. به عقیده‌ی کاستا و مک‌کری شخصیت دارای پنج بعد است که هر یک از آنها نشان دهنده‌ی خصوصیات و ویژگی‌های منحصر بفردی است و غلبه هر یک از آنها منجر به شخصیتی خاص و متمایز می‌شود. از لحاظ نظری پنج عامل شخصیتی مستقل وجود دارد که عبارت از روان‌رنجورخوبی^۳، برون‌گرایی^۴، گشودگی^۵ به تجربه، سازگاری^۶ و با وجدان بودن^۷ هستند. روان‌رنجورخوبی: داشتن آمادگی برای تجربه‌ی عواطف منفی مثل غم، برانگیختگی، ترس، عصبانیت، اضطراب، احساس گناه، خصومت، بدون فکر و اراده عمل کردن، حیطة‌ی مقیاس روان‌رنجورخوبی را تشکیل می‌دهند. افراد با نمره‌ی بالا در روان‌رنجورخوبی مستعد عقاید غیرمنطقی هستند، کنترل کمتری بر تکانه‌های خود دارند و در کنار آمدن با استرس خیلی ضعیف‌تر از دیگران عمل می‌کنند. افراد دارای نمره‌ی پایین در روان‌رنجورخوبی از نظر عاطفی با ثبات بشمار می‌روند (کاستا و مک‌کری، ۱۹۹۲). برون‌گرایی: نشان دهنده‌ی نگرش پر انرژی به جهان و اجتماع است که شامل ویژگی‌های معاشرتی بودن، قاطعیت، فعال بودن و شهامت است. افراد برون‌گرا سرخوش، بشاش، با انرژی، خوش‌بین و نسبت به آینده امیدوار هستند (مک‌کری و کاستا، ۱۹۹۲). انعطاف‌پذیری: افراد انعطاف‌پذیر نسبت به تجربه‌ی درونی و دنیای پیرامون خود کنج‌کاو هستند و زندگی آنها سرشار از تجربه

شادکامی^۱ یکی از مؤلفه‌های اساسی زندگی همه‌ی افراد بویژه سالمندان بشمار می‌رود. شادکامی دارای سه جزء اصلی است که شامل هیجان مثبت، رضایت از زندگی، فقدان هیجان منفی از قبیل افسردگی و اضطراب می‌شوند (آرگایل و همکاران، ۱۹۹۵، نقل از گروسی، مانی، بخشی‌پور، ۱۳۸۵). مایرز و داینر (۱۹۹۵) نیز عقیده دارند که شادکامی دارای مؤلفه‌های اجتماعی، عاطفی و شناختی است. مؤلفه‌ی عاطفی باعث می‌شود که فرد همواره از نظر خلقی شاد و خوشحال باشد. مؤلفه اجتماعی موجب گسترش روابط اجتماعی با دیگران و افزایش حمایت اجتماعی می‌شود و مؤلفه شناختی باعث می‌شود فرد نوعی تفکر و پردازش اطلاعات ویژه‌ی خود داشته باشد و وقایع روزمره را با خوش‌بینی تعبیر و تفسیر کند. هدفمند بودن زندگی، روابط مثبت با دیگران، رشد شخصی، دوست داشتن دیگران و طبیعت نیز از اجزای شادکامی محسوب می‌شوند (کار، ۲۰۰۴). مارتین سلیگمن در سال ۲۰۰۲ با بیان نظریه‌ی شادکامی گام بزرگی را در جهت تعریف شادکامی برداشت. سلیگمن شادکامی را رسیدن به فراخوانی معرفت و رشد توانمندی‌ها و شادکامی و کار و عشق بیان کرده است.

شادکامی یک حالت عاطفی روانی است که با تعداد کثیری از عوامل فردی و اجتماعی-اقتصادی مرتبط است (گرث هام و جانسون، ۱۹۹۷؛ ملین و می‌یر، ۲۰۰۳؛ به نقل از فراروی، برون، اکبرتبار، و حقیقی، ۲۰۱۳). برای مثال تحصیلات، فعالیت بدنی و سلامت عمومی رابطه‌ی مستقیم با شادکامی و چاقی مفرط، بیکاری و دخانیات رابطه‌ای معکوس با شادکامی دارند. این رابطه دو سویه به نظر می‌آید. برای مثال عوامل مرتبط با سلامتی (بخصوص شاخص توده‌ی بدنی) و وضعیت تأهل، تحصیلات و سطح درآمد نه تنها بر شادکامی اثرگذارند بلکه از شادکامی تأثیر هم می‌پذیرند (گراهام، ۲۰۰۸؛ کت سیتی، ۲۰۱۱؛ وین هون، ۲۰۰۸). از بین عوامل تأثیرگذار بر شادکامی بعضی غیر قابل تغییرند مثل سن، ژنتیک و عوامل اجتماعی-اقتصادی کلان و بعضی تا حدودی قابل تغییرند مثل شخصیت، تحصیلات، درآمد، اوقات فراغت، باورها و وضعیت اجتماعی (آرگایل، ۱۹۹۷؛ نات ویگ، البرکسن و کوارنسترام، ۲۰۰۳). براساس پژوهش‌های جدید میزان

² meta cognition beliefs

³ neuroticism

⁴ extroversion

⁵ openness

⁶ agreeableness

⁷ conscientiousness

¹ happiness

می‌شود. سندرم شناختی-توجهی منجر به آشفتگی‌های روان‌شناختی می‌شود. براساس دیدگاه فراشناختی، شیوه‌ی تفکر ما درباره‌ی یک رویداد درونی (افکار، هیجان‌ها، احساس‌های بدنی) می‌تواند به رنج هیجانی منجر شود. در حقیقت شیوه‌ی پاسخ‌دهی ما به افکارمان می‌تواند منجر به رنج هیجانی (افسردگی و اضطراب) شود. نگرانی^۲ و اندیشناکی^۳ (نشخوار فکری) پیامدهای سندرم شناختی-توجهی هستند. نگرانی و اندیشناکی راهبردهای فکری هستند که به منظور خود تنظیمی^۴ راه‌اندازی می‌شوند. این راهبردها به دنبال وقایع درونی نظیر هیجان‌ها و افکار منفی برانگیخته می‌شوند. نگرانی عبارت است از زنجیره‌ای از افکار که در آن شخص به دامنه‌ای از رویدادهای تهدیدآمیز و شیوه‌های کنار آمدن با آنها فکر می‌کند و در واقع این خود فکر نیست که فرد را ناراحت می‌کند بلکه واکنش فرد به آن فکر است که پیامدهای هیجانی طولانی‌تری را برای بهزیستی آن تعیین می‌کند (ولز، ۲۰۰۹). اندیشناکی در کل طبقه‌ی گسترده‌ای از افکار تکرار شونده تعریف شده است که عمدتاً با افسردگی مرتبط می‌باشد (پاپاجورجیو و ولز، ۲۰۰۴). در واقع افسردگی حاصل فعال شدن نشخوارگری فکری و رفتارهای مقابله‌ای ناسازگار در پاسخ به غم یا افکار منفی است.

مغانلو و آگیلار (۱۳۸۸) در پژوهشی با عنوان ارتباط الگوی پنج عاملی شخصیت با شادکامی و سلامت روانی و جسمانی نشان دادند که شادکامی با برونگرایی و وظیفه‌شناسی رابطه مثبت و با روان رنجور خوبی رابطه منفی دارد و برونگرایی بالا و روان رنجور خوبی پایین از پیش‌بین‌های مهم شادکامی و سلامت روان بشمار می‌آیند. کوهن، فردریکسون، براون و مایکلز، (۲۰۰۹) ارتباط میان رضایت از زندگی و هیجان‌ات را بررسی نمودند و نتایج حاکی از آن بود که بین هیجان‌ات مثبت و افزایش رضایت از زندگی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

امروزه نگاه روان‌شناسان از توجه به درد و رنج‌های انسانی به سوی شادکامی و رضایت از زندگی جلب شده است و این تغییر نگرش، پژوهش در مورد عوامل مؤثر و شیوه‌های افزایش شادکامی را به دنبال داشته است و با توجه به افزایش روزافزون تعداد سالمندان در جهان و

است. این افراد طالب لذت بردن از نظریات جدید و ارزش‌های غیر متعارف هستند و در مقایسه با افراد غیر انعطاف‌پذیر، دارای احساسات مثبت و منفی بیشتری هستند (بریک و ماونت، ۱۹۹۱). سازگاری: سازگاری نیز مانند انعطاف‌پذیری بر گرایش‌های ارتباطی بین فردی تأکید دارد. فرد سازگار اساساً نوع‌دوست، خوش اخلاق، دوست داشتنی، مهربان و آرام است، با دیگران همدردی می‌کند و معتقد است دیگران نیز با او همین رفتار را دارند و نقطه مقابل فرد ناسازگار، ستیزه‌جو، خودمحور و شکاک است (کاستا و مک‌کری، ۱۹۹۲). با وجدان بودن: ویژگی‌هایی مثل تفکر قبل از عمل، به تأخیر انداختن نیازها، رعایت قوانین و الویت‌بندی تکالیف را در بر می‌گیرد. افراد با وجدان، هدفمند، با اراده، مصمم، قابل اعتماد و دقیق هستند. افراد موفق این صفات را در حد بالا دارند (کاستا و مک‌کری، ۱۹۹۲).

تحقیق درباره‌ی شادکامی بر اهمیت عوامل فکری و ذهنی تأکید دارد، تحقیقات نشان داده است که آنچه فکر می‌کنید از آنچه دارید مهم‌تر است. از دیگر عوامل مؤثر بر شادکامی می‌توان باورهای فراشناخت را نام برد. ساده‌ترین معنای فراشناخت، شناخت درباره‌ی شناخت است (محسنی، ۱۳۹۳). فراشناخت شامل هر نوع دانش یا فرآیند شناختی است که در تفسیر، بازبینی یا کنترل شناخت نقش دارند. روان‌شناسان شناختی اهمیت فراشناخت را بسیار می‌دانند. ولز فراشناخت را به سه متغیر دانش فراشناختی، تجارب فراشناختی و راهبردهای فراشناختی تفکیک نمود. دانش فراشناختی را می‌توان باورها یا اعتقادات افراد درباره‌ی تفکرشان تعریف کرد. تجارب فراشناختی را می‌توان ارزیابی‌ها یا احساسات افراد از حالت‌های ذهنی‌شان توصیف کرد. راهبردهای فراشناختی را می‌توان پاسخ‌های افراد برای کنترل یا تغییر تفکرشان تعریف کرد (ولز، ۲۰۰۹).

باورهای فراشناختی شامل دو حوزه‌ی وسیع باورهای فراشناختی مثبت و منفی است. باورهای فراشناختی منفی باورهایی درباره کنترل‌ناپذیری، معنا، اهمیت، خطر افکار و تجارب شناختی هستند. باورهای فراشناختی مثبت شامل باورهای افراد درباره‌ی مزیت درگیر شدن در فعالیت‌های شناختی است که منجر به تشکیل سندرم شناختی-توجهی^۱

² worry³ rumination⁴ self-regulation¹ cognitive attentional syndrome (CAS)

استفاده شده است که یک پرسشنامه ۶۰ سؤالی است و پنج عامل بزرگ شخصیتی افراد را مورد سنجش قرار می‌دهد که عبارت از روان‌رنجورخوبی (N)، برونگرایی (E) باز بودن به تجربه (O)، توافق‌پذیری (A) و وظیفه‌شناسی (C) هستند و هر عامل با ۱۲ سؤال سنجیده می‌شود و شیوه‌ی نمره‌گذاری سؤالات به روش لیکرت است. مک‌کری و کاستا (۱۹۹۲) پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ برای پنج عامل روان‌رنجورخوبی، برونگرایی، گشودگی، توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی را به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۰، ۰/۷۵، ۰/۶۹ و ۰/۷۹ گزارش کردند. پایایی فرم کوتاه این پرسشنامه را در ایران خانی‌پور (۱۳۹۱) محاسبه کرده است و با استفاده از دو بار اجرا برای پنج عامل روان‌رنجورخوبی، برونگرایی سازگاری، گشودگی و وظیفه‌شناسی به ترتیب ۰/۶۹، ۰/۴۹، ۰/۵۴، ۰/۴۲ و ۰/۷۳ گزارش شده است و این پژوهشگر نشان داد که فرم کوتاه آزمون نتو با آزمون سنخ-نمای مایرز-بریگز روایی همگرا دارد.

پرسش‌نامه شادکامی اکسفورد^۲. پرسشنامه اکسفورد دارای ۲۹ ماده است و در سال ۱۹۸۹ توسط مایک آرگایل و براساس پرسشنامه افسردگی بک ساخته شده است. هر سؤال دارای چهار گزینه به ترتیب از صفر تا ۳ می‌باشد و نمره‌ی بهنجار آزمون ۴۰ تا ۴۲ است. آرگایل (۱۹۹۷) پایایی این پرسشنامه را به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش کرده است. در ایران علیپور و آگاه هریس (۱۳۸۶) در پژوهش خود آلفای کرونباخ برای کل فهرست را ۰/۹۱ گزارش کردند. همبستگی پیرسون بین فهرست شادکامی اکسفورد با فهرست افسردگی بک و زیر مقیاس‌های برونگرایی و روان‌رنجورخوبی EPQ به ترتیب برابر با ۰/۴۸، ۰/۴۵، ۰/۳۹- بود که روایی همگرا و اگرای فهرست شادکامی اکسفورد را تأیید کرد.

پرسش‌نامه باورهای فراشناخت^۳. این پرسشنامه یک مقیاس ۳۰ سؤالی خود گزارشی است که حیطه‌های فراشناختی باورهای مثبت درباره نگرانی، باورهای منفی درباره نگرانی، اطمینان شناختی، لزوم کنترل افکار و خودآگاهی شناختی را در پنج مقیاس جداگانه اندازه‌گیری می‌کند (ولز، ۲۰۰۰). سؤالات بر روی یک مقیاس لیکرت از موافق نیستم (۱) تا کاملاً موافقم (۴) پاسخ داده می‌شود.

اهمیت تیپ‌های شخصیتی و باورهای فراشناخت و تأثیری که می‌توانند بر عملکرد افراد داشته باشند از یک سو و مفهوم شادکامی و تأثیر آن در بهزیستی افراد سالمند از سوی دیگر نیاز به پژوهش بیشتر در این زمینه ضروری به نظر می‌رسد. مسأله‌ی اصلی در این پژوهش این است که آیا ویژگی‌های شخصیت و باورهای فراشناخت سهم معناداری در پیش‌بینی شادکامی سالمندان دارند و آیا می‌توان با تغییر شرایط محیطی میزان شادکامی سالمندان را افزایش داد؟

روش

طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی و روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی خوشه‌ای بود. جامعه‌ی آماری پژوهش را کلیه‌ی سالمندان ساکن در سرای سالمندان شهر تهران در سال ۱۳۹۴ تشکیل دادند که از مناطق ۲۲ گانه‌ی شهر تهران پنج منطقه به تصادف انتخاب و از بین آنها پنج خانه سالمندان به تصادف انتخاب شد و از میان آنها ۲۰۰ نفر که حاضر به تکمیل پرسشنامه شدند به تصادف انتخاب شدند و تعداد زنان و مردان با توجه به نسبت آنها در جامعه مورد نظر تعیین گردید. حجم نمونه با استفاده از فرمول تاباچنیک ($N > 8m + 50$) محاسبه شد. که m تعداد متغیرها و N حجم نمونه می‌باشد. ($N > 8(11) + 50$) عدد ۱۳۸ بدست آمد که با پیش برآورد عدد ۲۰۰ در نظر گرفته شد که حجم نمونه قابل قبول در پژوهش‌های همبستگی است (کامری ۱۹۷۳؛ نقل از هومن، ۱۳۷۰). از بین افراد شرکت‌کننده در پژوهش ۹۲ نفر مرد و ۱۰۸ نفر زن بودند. از نظر ویژگی‌های نمونه مورد مطالعه، افراد ۶۵-۶۰ سال ۴۳ نفر، ۷۰-۶۶ سال ۸۱ نفر، ۸۰-۷۱ سال ۶۲ نفر و ۸۰ سال به بالا ۱۴ نفر بودند.

ابزار

پرسش‌نامه پنج عاملی شخصیت فرم کوتاه^۱. اولین بار مک‌کری و کاستا (۱۹۸۵) پرسشنامه‌ای را تحت عنوان NEO با ۱۸۵ سؤال تدوین کردند. پس از بررسی‌هایی که انجام دادند فرم‌های ۲۴۰ و ۶۰ سؤالی آنرا نیز به منظور اندازه‌گیری ویژگی‌های شخصیتی افراد تهیه کردند. در پژوهش حاضر از فرم کوتاه این پرسشنامه بنام NEO-FFI

^۲ oxford happiness questionnaire (OHQ)

^۳ meta cognition questionnaire (MCQ-30)

^۱ neo- five factor inventory (NEO-EFI)

در صورت تمایل به همکاری مبادرت می‌ورزیدند. خوشبختانه تمامی افراد نمونه همکاری کردند و پرسشنامه‌ها را تکمیل نمودند. اطلاعات حاصل از پرسشنامه‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه‌ی ۲۲ و روش آماری همبستگی پیرسون و مدل رگرسیون چندگانه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها

براساس اطلاعات آماری توزیع نمره‌های افراد در آزمون‌های نئو و باورهای فراشناخت و شاخص‌های مختلف توصیفی اعم از میانگین و انحراف معیار نشان داده شده است.

ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های آن از ۰/۷۲ تا ۰/۹۳ گزارش شده است (ولز و کارترایت هاتون، ۲۰۰۴). در ایران شیرین‌زاده دستگیری (۱۳۸۵) ضریب همسانی درونی آن را به کمک ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۱ و برای خرده مقیاس‌های آن در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۷ و پایایی بازآزمایی آن را برای کل مقیاس ۰/۷۳ و برای خرده مقیاس‌های آن در دامنه ۰/۵۹ تا ۰/۸۳ گزارش نموده است.

روش اجرا

پس از انتخاب تصادفی افراد کلیه شرایط اجرا برای همگی شرکت کنندگان یکسان بود و سالمندان بالای شصت سال

جدول ۱

میانگین و انحراف معیار نمره‌های افراد در آزمون‌های ویژگی‌های شخصیت، باورهای فراشناخت و شادکامی

متغیرها	مؤلفه‌ها	میانگین	انحراف معیار	همبستگی با شادکامی
ویژگی‌های شخصیت	روان‌رنجورخویی	۲۰/۸۰	۹/۵	۰/۲۳**
	برونگرایی	۲۸/۸۷	۶/۲	۰/۲۶**
	انعطاف‌پذیری	۳۰/۳۸	۵/۱	۰/۰۷
	توافق‌پذیری	۲۵/۶۳	۷/۴	۰/۰۴
	وظیفه‌شناسی	۳۵/۱۶	۵/۸۴	۰/۰۹
باورهای فراشناخت	باورهای مثبت در مورد نگرانی	۱۴/۱۵	۶/۵	۰/۱۴*
	کنترل‌ناپذیری و خطر افکار	۱۲/۰۳	۵/۸	۰/۰۴
	اطمینان شناختی	۱۲/۶۴	۵/۹	۰/۰۶
	نیاز به کنترل افکار	۱۵/۳۶	۷/۳۲	۰/۰۹
	خودآگاهی شناختی	۱۵/۴۰	۷/۸	۰/۰۸
شادکامی		۴۷/۰۴	۹/۳۲	۱

مقیاس‌های باورهای فراشناخت، باورهای مثبت در مورد نگرانی با شادکامی رابطه معناداری نشان داد. برای تحلیل بیشتر و نشان دادن میزان پیش‌بینی متغیر شادکامی توسط ویژگی‌های شخصیتی روش رگرسیون گام به گام مورد استفاده قرار گرفت.

همبستگی‌های میان پنج عامل شخصیتی و باورهای فراشناخت با شادکامی در جدول ۱ ارائه شده‌اند. همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود روان‌رنجورخویی با شادکامی رابطه منفی و معنادار و برونگرایی با شادکامی رابطه مثبت و معناداری نشان داد و در مورد خرده

جدول ۲

خلاصه مدل رگرسیون شادکامی و ویژگی‌های شخصیتی و باورهای فراشناخت

مدل	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	نسبت F	سطح معناداری	R	R ²
ویژگی‌های شخصیتی							
رگرسیون	۵۳۳۷/۴۱	۱	۱۰۶۷/۴۸				
۱ باقی مانده	۱۱۹۵۲/۵۶	۱۹۸	۶۱/۶۱	۱۷/۳۲	p < .۰۰۱	۰/۴۵۲	۰/۲۰۴
کل	۱۷۲۸۹/۹۸	۱۹۹					
رگرسیون	۱۱۰۳/۸۹	۱	۱۰۳/۸۸				
۲ باقی مانده	۱۶۱۸۶/۰۹	۱۹۸	۸۱/۷۴۸	۱۳/۵۰	p < .۰۰۱	۰/۳۲۶	۰/۱۰۶
کل	۱۷۲۸۹/۹۸	۱۹۹					
باورهای فراشناختی							
رگرسیون	۱۰۹۰/۵۵	۱	۲۱۸/۱۱				
۱ باقی مانده	۶۱۹/۴۳	۱۹۸	۸۳/۵۰	۲/۶۱۲	۰/۲۶	۰/۲۵۱	۰/۰۶۳
کل	۱۷۰۹/۹۸	۱۹۹					
رگرسیون	۱۱۰۸/۲۳	۱	۲۲۶/۶۰				
۲ باقی مانده	۵۸۹/۴۸	۱۹۸	۸۷/۳۱	۲/۸۱۲	۰/۸۶۳	۰/۰۲۸	۰/۰۰۰۸
کل	۱۶۹۷/۷۱	۱۹۹					

و با توجه به ضریب تبیین ($R^2=0/063$) به دست آمده، متغیر باورهای فراشناخت می‌تواند (۶/۳) درصد از تغییرات شادکامی را تبیین کند.

نتایج جدول ۲ نشان دهنده ضریب تبیین ($R^2=0/309$) می‌باشد یعنی ۳۰/۹ درصد از متغیر شادکامی توسط ویژگی‌های شخصیتی تبیین می‌شود. این میزان ضریب تبیین به ویژه در علوم انسانی مقدار مطلوبی است.

جدول ۳

نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه گام به گام پنج عامل شخصیتی و باورهای فراشناخت با شادکامی

متغیر (عامل)	B	خطای معیار	Beta	t	سطح معنی‌داری
ویژگی‌های شخصیتی					
مقدار ثابت	-۷/۵۴۴		۱/۲۸۱	-۵/۳۹۱	۰/۰۰۰
روان رنجوری	۸/۱۷۱		۱/۵۸۱	۵/۱۶۹	۰/۰۰۰
برونگرایی	۲/۰۶۴		۲/۴۷۴	۰/۸۳۴	۰/۴۰۵
انعطاف‌پذیری	۰/۲۹۱		۱/۱۲۷	۰/۲۵۸	۰/۷۹۷
توافق‌پذیری	-۱/۴۴۴		۱/۱۶۷	۱/۲۳۷	۰/۲۱۸
باورهای فراشناخت					
مقدار ثابت	-۲/۵۳۹		۱/۱۲۶	-۳/۱۴۴	۰/۰۰۱
باورهای مثبت در مورد نگرانی	-۱/۵۸۵		۰/۸۰۰	-۱/۹۸۲	۰/۰۴۹
باورهای منفی در مورد نگرانی	۰/۲۷۶		۱/۲۴۰	۰/۲۲۳	۰/۸۲۴
اطمینان‌شناختی	-۰/۱۰۱		۱/۲۴۵	-۰/۰۸۱	۰/۹۳۶
نیاز به کنترل افکار	-۱/۱۸۳		۱/۴۰۶	-۰/۸۴۱	۰/۴۰۱

متغیر وابسته: شادکامی

منجر می‌شود (دنو و کوپر، ۱۹۹۸). افراد برون‌گرا در برابر فشار روانی و بیماری مقاوم‌تر هستند، بر زندگی خود کنترل بیشتری دارند، نسبت به آنچه انجام می‌دهند رضایت بیشتری دارند و در قبال عقاید و تغییرات جدید پذیراتر هستند. نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که شادکامی با شخصیت و روحیه افراد ارتباط مستقیم دارد و فردی که روحیه شاد دارد در انجام دادن فعالیت‌های روزانه مثبت اندیشی را سرلوحه کارهای خود قرار می‌دهد و بهتر از دیگران برای مشکلات بزرگ و کوچک چاره اندیشی می‌کند.

همچنین پژوهش حاضر نشان داد که باورهای مثبت در مورد نگرانی با شادکامی رابطه منفی دارد و همسو با پژوهش‌های صفوی (۱۳۸۹) و صالحی (۱۳۹۱) و هوکسما (۱۹۹۱) و پاپاجورجیو و ولز (۲۰۰۴) و ماتیوس و ولز (۲۰۰۴) می‌باشد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که باورهای فراشناختی مثبت باعث تداوم غم اندیشی دربارهی علل و معنای علائم و اوضاع و احوال وقایع زندگی می‌شوند و این امر به نوبه خود منجر به افزایش شدت و تداوم علائم افسردگی می‌شود. این باورها در تداوم اندیشناکی و رفتارهای مقابله‌ای نامؤثر نقش دارند (ولز، ۲۰۰۹).

شواهد زیادی نشان داده‌اند که نگرانی و اندیشناکی به بهزیستی هیجانی آسیب می‌زند. اندیشناکی فقط بر روی خلق تأثیر نمی‌گذارد بلکه منجر به سوگیری تفکر شده و بر رفتار تأثیر می‌گذارد (اسپاسوجویک و همکاران، ۲۰۰۴). نگرانی و اندیشناکی اثرات منفی بر روی خود تنظیمی و بهزیستی هیجانی و در نهایت شادکامی دارند (پاپاجورجیو و ولز، ۲۰۰۴).

نگرانی و اندیشناکی توجه فرد را به اطلاعات منفی معطوف می‌کنند و باعث می‌شوند فرد از خود و جهان پیرامون خود، برداشت تحریف شده داشته باشد و در گذشته یا آینده زندگی کند و زمان حال را از دست بدهد. به علاوه نگرانی و اندیشناکی منجر به فعال‌سازی و تداوم احساس تهدید می‌شوند و این کار اضطراب و افسردگی را به حالت‌هایی ماندگار تبدیل می‌کند. در صورتی که بدون نگرانی و اندیشناکی اضطراب و افسردگی به حالت‌های گذرا تبدیل می‌شود (ولز، ۲۰۰۹). افرادی که باورهای منفی و مثبت زیادی در مورد نگرانی‌های خود دارند احتمالاً در بیشتر مواقع در حالت نگرانی، ترس و ناامیدی بسر می‌برند

با توجه به ضرایب β (۰/۳۹۱-) در جدول ۳ می‌توان گفت که در سطح اطمینان ۹۹ درصد روان رنجوری با شادکامی رابطه منفی و معنادار دارد و با توجه به ضرایب β (۰/۳۲۳) می‌توان گفت که در سطح اطمینان ۹۹ درصد برون‌گرایی با شادکامی رابطه مثبت و معنادار دارد. در خرده مقیاس باورهای مثبت در مورد نگرانی با توجه به ضریب β (۰/۲۶۷) و سطح معناداری (۰/۰۰۱) می‌توان گفت باورهای مثبت در مورد نگرانی با شادکامی رابطه منفی و معناداری دارد. و در مورد خرده مقیاس‌های باورهای منفی در مورد نگرانی، اطمینان شناختی، نیاز به کنترل افکار و خودآگاهی شناختی با شادکامی رابطه معناداری یافت نشد.

بحث و نتیجه‌گیری

طبق دیدگاه‌های نظری غالب در زمینه‌ی مطالعه تفاوت‌های فردی در افراد اعتقاد بر این است که بین شخصیت و شادکامی رابطه معناداری وجود دارد. شخصیت در اینکه سایرین چگونه با فرد تعامل برقرار می‌کنند و همچنین در اینکه فرد رخدادهای زندگی و موقعیت‌ها را چگونه تجربه می‌کند و چه عکس‌العمل هیجانی و رفتاری به این تجارب نشان خواهد داد اثر می‌گذارد (تمپلر، ۲۰۱۲). اولین پژوهش به وسیله‌ی مک‌کری و کاستا (۱۹۹۱) نشان داد که شادکامی با سطح بالای برون‌گرایی و سطح پایین روان‌رنجورخویی ارتباط دارد. پژوهش‌های دیگر مانند برنر (۱۹۹۵)، فورنهام و چنگ (۲۰۰۲) نیز این ارتباط را تأیید کردند. با این حال سایر ابعاد شخصیتی به اندازه‌ای که در پژوهش‌ها به برون‌گرایی و روان‌رنجورخویی اهمیت داده شده است، مورد توجه قرار نگرفته‌اند. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که شادکامی با برون‌گرایی رابطه مثبت و با روان‌رنجورخویی رابطه منفی دارد و همسو با پژوهش‌های فورنهام و چنگ (۲۰۰۲)، گراهام (۲۰۰۸)، هیلز و آرگایل (۱۹۹۸)، مغانلو (۱۳۸۸)، غیائی (۱۳۹۱)، شکرکن، حسینی، و نعیمی (۱۳۹۲) می‌باشد. ویژگی‌های شخصیتی ۳۰/۹ از تغییرات شادکامی را تبیین می‌کند و به مثابه یک متغیر پیش‌بین کارآمد برای شادکامی بشمار می‌آید. همچنین انعطاف‌پذیری، سازگاری و باوجدان بودن با شادکامی رابطه معناداری نشان نداد.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که ثبات هیجانی (روان‌رنجورخویی پایین) و برون‌گرایی وجوه کلیدی یک شخصیت خوشحال هستند که به خشنود بودن در زندگی

خانواده و دولت کاسته شود.

سپاس‌گزاری

با سپاس و تشکر از تمامی شرکت‌کنندگان در این پژوهش که ما را در این مهم یاری نمودند.

منابع

- خانی‌پور، ا. (۱۳۹۱). پایائی و روایی پرسشنامه شخصیتی (NEO-FEI). *فصلنامه تخصصی روان‌سنجی*، ۲، ۲۱-۱۵.
- شکرکن، ح. حسینی، ف. نعامی، ز. (۱۳۹۲). تعیین روابط ساده و چندگانه ویژگی‌های پنج عامل شخصیت با نگرش‌های سه گانه شغلی در کارکنان. *پژوهش‌های روانشناختی*، ۱۶ (۱)، ۴۳-۵۶.
- شیرین‌زاده دستگیری، ص. (۱۳۸۷). بررسی ساختار عاملی، روایی و اعتبار پرسشنامه فراشناخت (MCQ-30). *مجله روان‌شناسی*، ۴۸، ۴۶۱-۴۴۵.
- صالحی، ن. (۱۳۹۱). مقایسه باورهای فراشناخت و نگرانی در افراد مبتلا به افسردگی وسواسی اجباری و افراد سالم (پایان‌نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده) دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- عسکری، م. (۱۳۸۹). سلیگمن و خیام. *خبر نامه انجمن روان‌شناسی ایران*، ۴.
- علیپور، ا. و آگاه هریس، م. (۱۳۸۶). اعتبار و روایی فهرست شادکامی اکسفورد در ایرانی‌ها. *فصلنامه روان‌شناسان ایرانی*، ۳ (۱۲) ۲۸۷-۲۹۸.
- غیائی، ن. (۱۳۹۱). رابطه شیوه‌های فرزندپروری و ویژگی‌های شخصیت با شادکامی در دانشجویان (پایان‌نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده). دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- فرانکلین، س. (۱۳۸۹). *روانشناسی شادکامی: زندگی انسانی خوب* (ترجمه ج. نجفی زند). تهران: سخن. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۱۰)
- گروسی فرشی، م.، مانی، ا.، و بخشی‌پور، ع. (۱۳۸۵). ارتباط بین ویژگی‌های شخصیتی و احساس شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه تبریز. *فصلنامه روان‌شناسی دانشگاه تبریز*، ۱ (۱)، ۱۵۸-۱۴۳.
- محسنی، ن. (۱۳۹۳). *نظریه‌ها در روانشناسی رشد*. تهران: جاجرمی.
- مغانلو، م.، و آگیلار-وقایی، م. (۱۳۸۸). رابطه عوامل و وجوه الگوی پنج عاملی شخصیت با شادکامی و سلامت روانی و جسمانی. *مجله روانپزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۱۵ (۳)، ۲۹۹-۲۹۰.
- هومن، ح. (۱۳۷۰). *استنباط آماری در پژوهش رفتاری*. تهران: دیبا.

و در مواجهه با استرس‌ها و مشکلات زندگی تاب‌آوری کمتری داشته و آسیب‌پذیرتر می‌شوند و بیشتر دچار افسردگی پایدار شده و کمتر از کار و زندگی خود احساس رضایت دارند و به سطوح پایین‌تری از بهزیستی تمایل دارند و در نهایت شادکامی کمتری را تجربه می‌کنند. شادکامی با جنبه‌های مهمی از نهادهای دولت ارتباط دارد و دولت‌هایی که به رفاه عمومی توجه دارند و رابطه دولت و ملت ارضاء کننده است، سلامت روانی و شادکامی افراد بالاتر است.

از نظر روان‌شناختی و جامعه‌شناختی، از دست دادن نقش‌های اجتماعی، محدودیت‌های مالی، از دست دادن بستگان و دوستان، کاهش ارتباطات اجتماعی، کاهش توانایی برای انطباق با مشکلات محیطی و کاهش قوای شناختی نکات برجسته و قابل ملاحظه‌ای هستند که می‌توانند شادکامی سالمندان را تحت‌تأثیر قرار بدهند. پیسینگر، تافت، ادال، گلومر و بورگسن (۲۰۰۹) نشان دادند که مداخله در سبک زندگی افراد و تغییر آن به سمت یک سبک زندگی سالم برای مدت طولانی بر وضعیت سلامت جسمانی و روانی افراد اثر مثبت دارد.

از محدودیت‌های موجود می‌توان به این موضوع اشاره کرد که پژوهش حاضر به صورت مقطعی انجام شده است و لذا تعمیم نتایج باید با احتیاط بیشتری صورت گیرد. برای اینکه تعمیم‌پذیری یافته‌ها قابل بررسی و مقایسه باشد پیشنهاد می‌شود که تحقیقاتی مشابه در سایر شهرها و در مورد سالمندانی که در خانواده‌ها زندگی می‌کنند نیز انجام شود. مطلوب است پژوهش‌های بعدی با بکار بستن روش‌های آزمایشی و شبه آزمایشی و با استفاده از ابزارهایی همچون مشاهده و مصاحبه، روابط علی بین متغیرهای پژوهش را مشخص سازند.

پیشنهاد می‌شود قانون‌گذاران و برنامه‌ریزان حوزه‌ی سالمندی با توجه به رشد جمعیت سالمندی و استناد به تحقیقات انجام شده باید برنامه‌های توانمندسازی سالمندان و فعال بودن آنها در زمینه‌های ورزشی، موسیقی و برنامه‌های تفریحی را در الویت قرار دهند تا سالمندانی شاد و سالم داشته باشیم. و همچنین آموزش‌های اولیه به سالمندان و خانواده‌ها در خصوص بهداشت و علائم اولیه بیماری‌ها مثل آلزایمر، افسردگی، اضطراب داده شود تا از پیشرفت بیماری جلوگیری شود و از بار مالی مضاعف

- Argyle, M. (1997). Is happiness a cause of health? *Psychology & health*, 12(6), 769-781.
- Barick, M. R., & Mount, M. K. (1991). The big five personality dimension and job performance. *Journal of Personality Psychology*, 44, 1-26.
- Berbner J. (1995). Happiness and personality. *Personality & Individual Differences*, 25, 279-296.
- Carr, A. (2004). Positive psychology: the science of happiness and human strengths (2th Ed.). New York, NY: Brunner-Routledge.
- Cohen, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., & Mikels, J. A. (2009). Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *American psychological association*, 3, 361-368.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO personality inventory, psychological assessment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 7, 5-13.
- Deneve, K., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Fararouei, M., Brown, I. J., Akbartabar, M., & Haghghi, R. (2013). Happiness and health behavior in Iranian adolescent girls. *Journal of Adolescent*, 36, 1187-1192.
- Farnham, A. & Cheng, H. (2002). Personality as predictor of mental health and happiness in the east and west. *Personality and Individual Differences*, 27, 309-403.
- Graham, C. (2008). Happiness and health: Lessons of question for public policy. *Health Affairs*, 27(1), 72-87.
- Hills, P., & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to Happiness and personality. *Personality and individual differences*, 36, 64-73.
- John, O. P., Nauman, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to the integrative big five trait taxonomy: history, measurement and conceptual tissue. In J. Robbins, & E. Pervin (Eds.), *Handbook of Personality: theory and research* (pp.14-158). New York, NY: Guilford press.
- Katsaiti, M. S. (2011). Obesity and Happiness. *Applied Economics*, 44(31), 4101-4114.
- McGrac, R. R., & Costa, P. T. (1991). Adding Liebe and Arbeit: The full five-factor model and Well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3, 173-175.
- McGrac, R. R., & Costa, P. T. (1985). Openness to experience. In R. Hogan & W. H. Jones (Eds.), *Perspectives in personality* (pp.145-172). Greenwich, CT: JAI Press.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Natvig, G. K., Albrektsen, G., & Qvarnstrom, U. (2003). Associations between Psychological factors and happiness among school adolescents. *International Journal of Nursing Practice*, 9(3), 166-175.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Papageoryiou, C., & Wells, A. (Eds.). (2004). Depressive nomination: Nature, therapy and treatment. Chichester, UK: Wiley.
- Pisinger, C., Toft, U., Aadahl, M., Glumer, C., & Jorgensen, T. (2009). The relationship between lifestyle and self-reported health in a general population The Inter 99 study. *Preventive Medicine*, 49, 418-423.
- Seligman, M. E.P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free press.
- Seman, T. E., & Adler, N. (1998). Older Americans: Who will they be? *National forum*. 78(2), 26-35.
- Spasojevic, J., Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Maccoun, D., & Robinson, M. S. (2004). Reactive rumination: outcomes, mechanisms, and developmental antecedents. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds), *Depressive rumination: Nature theory and treatment* (pp.43-59). Chichester, UK: Wiley.
- Templer, K. J. (2012). Five factor model of personality and job satisfaction: the importance of agreeableness in a tight and collectivistic Asian society. *Applied Psychology*, 61, 114-129.
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 449-469.
- Wells, A. (2000). *Emotional disorders and*

- metacognition: Innovative cognitive therapy*. Chichester: wiley.
- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York: Guilford press.
- Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the Metacongnitions Questionnaire: Properties of the MCQ30. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 385-396.

Prediction of Happiness Based on Five Factors Model of Personality and Meta-Cognitive Beliefs in Elderly

Sedigheh Gheitanchi ✉

Roudehen Islamic Azad University

Hossein Ebrahimi Moghadam, Ph.D

Roudehen Islamic Azad University

Received: 2016.09.04

Accepted: 2017.01.03

Aging is unavoidable period of everybody's life that cognition and property response to it, can improve the life quality. Good life quality is associated with Happiness. The aim of the present study was to predict Happiness based on Five Factor model of Personality and Meta-Cognitive Beliefs in elderly people. That study was Descriptive-Correlation. The study includes a sample of 200 elderly who were resident at Tehran Nursing House at 2015 and participants were selected by Cluster Random Sampling method. Measuring tools included Oxford Happiness Questionnaire, NEO Personality Inventory (short form) and Meta-Cognitive Beliefs Questionnaire (MCQ-30) that filled by participants. In order to analyze obtained data Pearson Product Moment Correlation and Multiple Regression method were employed. Statistical results indicated a negative significant Correlation between Neuroticism with Happiness and positive significant Correlation between Extroversion with Happiness. Also about subscales of Meta-Cognitive Beliefs, Positive Beliefs about Worry showed a negative significant relationship with Happiness. Results indicated that Neuroticism, Extroversion and Positive Beliefs about Worry were strong predictors of Happiness. Neuroticism and Extroversion explained 30.9% and Positive Beliefs about Worry 6.4% of the variance of Happiness.

Keywords: Five Factor of Personality Model, Happiness, Meta-Cognitive Beliefs, Elderly

Sedigheh Gheitanchi, M.A. in General Psychology, faculty of psychology and educational sciences, Roudehen Islamic Azad University, I.R. Iran. Hossein Ebrahimi Moghadam, assistant professor, Dept. of psychology, faculty of psychology and educational sciences, Roudehen Islamic Azad University, I.R. Iran.

✉Correspondence concerning this article should be addressed to Sedigheh Gheitanchi, M.A. in General Psychology, faculty of psychology and educational sciences, Roudehen Islamic Azad University, I.R. Iran.

Email: mahzad.gheitanchi@yahoo.com