

بررسی رابطه شخصیت اصیل و شادکامی با بهزیستی روان شناختی دانشجویان
 دانشگاه علوم پزشکی بیرجند
**The relationship between authentic personality and happiness
 with psychological well-being of students**

Effat Aye

PHD Student of Educational
 Psychology, Islamic Azad
 University, Zahedan branch,
 Zahdan, Iran

Dr Mahmoud Shirazi

Assistant Professor, Department of
 Psychology, University of Sistan
 and Baluchestan, Zahedan, Iran.

Dr Samaneh-sadat Jafar

Tabatabaei
 Department of Psychology, Islamic
 Azad University, Birjand- Iran

Dr Toktam-sadat Jafar

Tabatabaei
 Department of Psychology, Islamic
 Azad University, Birjand- Iran

Seyed Abolfazl Mousavi

PHD Student of Counseling,
 Islamic Azad University, North
 Tehran Branch, Iran

عفت آی

دانشجو دکترای روانشناسی تربیتی دانشگاه
 آزاد اسلامی زاهدان

دکتر محمود شیرازی

استادیار دانشگاه سیستان و بلوچستان

دکتر سمانه سادات جعفر طباطبایی

استادیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد

اسلامی بیرجند

دکتر تکتم سادات جعفر طباطبایی

استادیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد

اسلامی بیرجند

سید ابوالفضل موسوی

دانشجوی دکترای مشاوره، دانشگاه آزاد

اسلامی واحد تهران شمال

چکیده

پژوهش حاضر باهدف بررسی رابطه شخصیت
 اصیل و شادکامی با بهزیستی روان شناختی
 دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند در سال
 تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ انجام شده است. این مطالعه
 توصیفی همبستگی بر روی ۳۲۵ نفر از دانشجویان
 دانشگاه علوم پزشکی بیرجند در سال تحصیلی ۹۴-
 ۹۳ که با روش تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند،
 انجام شد. ابزار گردآوری داده شامل پرسشنامه

Abstract

This study has been conducted in the
 academic year of 2014-2015 to
 investigate the relationship between
 authentic personality and happiness
 and psychological well-being of
 students in Birjand University of
 Medical Sciences. This descriptive-
 correlational study has been done on
 325 students of Birjand University of
 Medical Sciences in the academic
 year of 2014-2015. These students
 were selected using the stratified
 random sampling. Data collection

بررسی رابطه شخصیت اصیل و شادکامی با بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

The relationship between authentic personality and happiness with psychological

tools included Wood's Authentic Personality Questionnaire, Oxford Happiness Questionnaire and Ryff Psychological Well-Being Questionnaire. Data analysis was done using SPSS software, descriptive statistics and Pearson correlation coefficient test. Based on the obtained results, there was a positive significant correlation between the subscales of self-alienation, authentic life and the admission of the external influence of authentic personality and psychological well-being. A positive significant correlation was found between the subscales of self-concept, life satisfaction, aesthetic feeling and hope of happiness and psychological well-being. There was no significant relationship between the subscales of psychological readiness, cheerfulness and self-efficacy of happiness and psychological well-being. Prediction of psychological well-being by these two variables can help psychologists to provide opportunities rectifying the situations of students with low mental health or those who are at risk. It can guide them to strengthen the authentic personality and happiness factors.

Keywords: authentic personality, happiness, psychological well-being

شخصیت اصیل وود، پرسشنامه شادکامی اکسفورد و پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS، آمار توصیفی و آزمون آماری ضریب همبستگی پیرسون انجام شد. بر اساس نتایج به‌دست‌آمده بین زیر مقیاس از خودبیگانگی، زندگی اصیل و پذیرش نفوذ بیرونی از شخصیت اصیل با بهزیستی روان‌شناختی همبستگی معنادار مثبت مشاهده شد. بین زیر مقیاس خود پنداره، رضایت از زندگی، احساس زیبایی‌شناختی، امیدواری از شادکامی با بهزیستی روان‌شناختی همبستگی معنادار مثبت مشاهده شد. بین زیر مقیاس‌های آمادگی روانی، سر ذوق بودن و خودکارآمدی از شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه معناداری به دست نیامد ($P > 0/05$). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی توسط شخصیت اصیل و شادکامی می‌تواند به روان‌شناسان در برآورده کردن موقعیت‌های اصلاح شرایط دانشجویان دارای سلامت روان پایین و یا در معرض خطر کمک کند و آنان را به تقویت پرورش شخصیت اصیل و مؤلفه‌های شادکامی هدایت کند. کلیدواژه‌ها: شخصیت اصیل، شادکامی، بهزیستی روان‌شناختی

مقدمه

امروزه صاحب‌نظران حوزه سلامت روان با الهام از روانشناسی مثبت‌نگر، رویکرد متفاوتی را برای تبیین و مطالعه مفهوم سلامت روان برگزیده‌اند به‌گونه‌ای که سلامت روان را معادل کارکرد مثبت روان‌شناختی تلقی نموده و آن را در قالب اصطلاح بهزیستی روان‌شناختی

مفهوم‌سازی کرده‌اند (لارسون^۱، ۱۹۹۱). بهزیستی روان‌شناختی شامل شش عامل پذیرش خود، رابطه مثبت با دیگران، خودمختاری، زندگی هدفمند، رشد شخص و تسلط بر محیط است، از این منظر می‌توان نتیجه گرفت که بهزیستی روان‌شناختی با سه مقوله فرد، دیگران و محیط در ارتباط است (ریف^۲، ۱۹۹۸). عدم بهزیستی روان‌شناختی مطلوب نیز این پیامدها را به دنبال خواهد داشت؛ بنابراین برای داشتن بهزیستی روان‌شناختی مطلوب و یا بالاتر از سطح عادی می‌بایست عوامل مرتبط با آن را شناسایی کرد. از آنجایی که بهزیستی روان‌شناختی یک متغیر در حوزه روانشناسی مثبت‌گرا است، برای یافتن پیش‌بینی‌کننده‌های آن نیز می‌بایست در همین حوزه جستجو کرد. دانشجویان به دلیل شرایط سنی و موقعیت اجتماعی خاصی که دارند در زمره مهم‌ترین افراد و آینده‌سازان این مرزوبوم شناخته می‌شوند. شخصیت اصیل یکی از اصلی‌ترین جنبه‌های زندگی سالم بیان‌شده است و سطوح پایین اصالت با جنبه‌های منفی سلامت روان در ارتباط است. دیدگاه روان‌پویایی اصالت را مقدمه‌ای برای زندگی سالم و جوهره اصلی رفاه و زندگی سالم می‌داند. بررسی تاریخچه اصالت گویای آن است که شناخت خود و عمل مطابق آن (همان اصالت) همواره به‌عنوان یک ارزش اخلاقی در طول تاریخ مطرح بوده است. بر اساس دیدگاه بارت لنارد^۳ (۱۹۹۸) نیز شخصیت اصیل به‌عنوان سازگاری بین سه سطح؛ تجربه اولیه شخص، آگاهی و رفتار و ارتباطات بیرونی است. نظریه هورنای^۴ (۱۹۵۱) نیز نشان می‌دهد که شخصیت اصیل از طریق مقایسه خود با دیگران به دست می‌آید و تحول شخصیت سالم در صورتی امکان‌پذیر است که افراد نقص‌ها، افکار و احساسات خود را بپذیرند (شمسی، قمرانی، صمدی و احمدزاده، ۱۳۹۱).

شادکامی یکی از شش هیجان بزرگ شناخته‌شده که با توجه به تمرکز روانشناسان بر جنبه‌های ناشادکامی در گذشته مورد غفلت قرار گرفته است (هادی نژاد و زارعی، ۱۳۸۸). غفلت از شادکامی به دلیل مذکور یکی از دلایل انتخاب این متغیر به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روان‌شناختی بوده است. بهزیستی روان‌شناختی می‌تواند ناشی از شاد بودن و شاد زیستن باشد. شادکامی موجب بهتر زیستن و بهتر زندگی کردن و به‌نوعی موجب افزایش سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی خواهد شد. داشتن نشاط و شادی نیز از جمله مقوله‌هایی است که تأثیر

¹ Larsson

² Ryff

³ Barrett-Lennard

⁴ Horney

بررسی رابطه شخصیت اصیل و شادکامی با بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

The relationship between authentic personality and happiness with psychological

آن بر زندگی سالم و سالم زیستن افراد اثبات شده است. احساس شادی نه تنها فرد را برای زندگی سالم آماده می‌کند بلکه جنبه مسری بودن آن بستگی‌های فرد را با محیط گسترده می‌کند. از طرف دیگر به تجربه ثابت شده است که شادی و نشاط ماده اولیه تغییر جامعه و تحول و تکامل درونی انسان‌هاست. از سال ۲۰۰۰ در شاخص‌های توسعه‌یافتگی متغیر شادکامی (شادی) اجتماعی نیز مدنظر قرار گرفته است. همچنین افزایش نشاط و سرزندگی و امیدآفرینی فردی و اجتماعی مفهومی بیش از یک احساس شادی و رضایت و خرسندی سطحی و معمولی دارد (فرجی و خادمیان، ۱۳۹۲). این نشان می‌دهد که شادی و شادکامی می‌تواند به‌طور مستقیم زندگی و روان سالم را به ارمغان آورد.

روانشناسی مثبت‌گرا یکی از جنبه‌های تازه و جدید در پژوهش‌های روانشناسی است که به دلیل تغییر نوع نگاه به متغیرهای روان‌شناسی می‌تواند تأثیرات قابل توجهی در بهبود شرایط روانی و کاهش اختلالات روانی داشته باشد. در تعدادی از پژوهش‌های متغیرهای انتخاب‌شده در پژوهش حاضر به‌صورت مجزا مورد بررسی قرار گرفته‌اند و پژوهشی که به پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس دو متغیر دیگر از حوزه روانشناسی مثبت‌گرا پرداخته باشد دیده نشده است. از این جهت این پژوهش در نوع خود جدید و منحصر به فرد است.

از آنجایی که بهزیستی روان‌شناختی به همراه دیگر متغیرهای روان‌شناسی مثبت‌نگر انتخاب‌شده در پژوهش حاضر از جمله متغیرهای مطرح‌شده جدید در این حوزه هستند مورد توجه در آموزش عالی قرار گرفته‌اند. برای رسیدن به وضعیت مطلوب در خروجی‌های آموزش عالی و رسیدن به اهداف از پیش تعیین‌شده نیازمند داشتن نیروی انسانی سالم از نظر جسمی و روانی هستیم. نیروی انسانی در آموزش عالی به چند بخش تقسیم می‌شوند که مهم‌ترین آن‌ها در برنامه‌ریزی‌ها دانشجویان خواهند بود، زیرا تمامی برنامه‌ریزی‌ها برای نیل این قشر به اهدافشان تدوین و اجرا می‌گردند. بر اساس ضرورت عنوان‌شده بهزیستی روان‌شناختی به‌عنوان شاخص سلامت روانی در این پژوهش انتخاب شده است.

تأثیر بهزیستی روان‌شناختی بر عملکرد تحصیلی دانشجویان در پژوهش‌هایی مانند شکری و همکاران (۱۳۸۶) دیده شده است؛ بنابراین بهزیستی روان‌شناختی به‌عنوان متغیر وابسته در این پژوهش انتخاب شده است تا با شناخت هر چه بیشتر آن و همچنین پیش‌بینی‌کننده‌های آن بتوان وضعیت عملکرد تحصیلی دانشجویان را بهبود بخشید. از طرف دیگر تحصیلات نیز بر بهزیستی

روان‌شناختی تأثیرگذار است و تأثیر آن در پژوهش‌هایی مانند کیس و همکاران (۲۰۰۲) اثبات شده است.

نتایج پژوهش حاضر می‌تواند تحلیل‌هایی درباره شخصیت اصیل، بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی را در اختیار واحدهای فرهنگی و مشاوره‌ای دانشگاه قرار دهد تا بتوانند با تقویت هرچه بیشتر متغیرهای پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روان‌شناختی به بهبود شرایط روان‌شناختی و عملکرد تحصیلی دانشجویان مبادرت ورزند و با اهداف آموزشی دانشگاه همسو گردند. همچنین کارشناسان فرهنگی و آموزشی دانشگاه برای برنامه‌ریزی در خصوص متغیرهای روانشناسی مثبت‌گرا برای دانشجویان کمک می‌کند تا در برنامه‌ریزی‌های خود بر اساس نتایج پژوهش‌های علمی و موردی انجام‌شده بر روی دانشجویان دانشگاه خودشان عمل نمایند. واحدهای مشاوره و کلینیک‌های روانشناسی دانشگاه نیز می‌توانند حسب مورد و نیازشان از نتایج این پژوهش استفاده نمایند.

از مجموع بررسی سه متغیر شخصیت اصیل، شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی با توجه به این‌که هر سه این متغیرها از متغیرهای موردتوجه در روانشناسی مثبت‌گرا هستند و در پژوهش‌های قبلی به اثبات رسیده است، می‌توان انتظار داشت که با یکدیگر رابطه داشته باشند و از آنجایی که اهمیت سلامت روان در حال حاضر بیشتر از سلامت جسمانی است و از طرفی ریشه بسیاری از بیماری‌های جسمانی، در روح و روان افراد بوده و ناشی از اختلالات روانی و سلامت روان پایین و در نگاه جامع‌تر آن عدم برخورداری از بهزیستی روان‌شناختی است، بنابراین می‌توان برای پیش‌بینی و بهبود بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان میزان شادکامی و شخصیت اصیل آن‌ها را موردبررسی قرارداد و با بررسی رابطه آن‌ها با بهزیستی روان‌شناختی راه‌حلی‌هایی کارا برای بهبود وضعیت بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها پیشنهاد کرد. از این رو و با توجه به اهمیت و تأثیر قشر دانشجو و تحصیل‌کرده در آینده هر ملتی به نظر می‌رسد برای داشتن افراد فعال جامعه که همان قشر جوان و دانشجو هستند و همچنین زندگی ایدئال افرادی با سلامت روان کامل در کنار یکدیگر نیازمند بررسی متغیرهای تأثیرگذار بر بهزیستی روان‌شناختی این قشر داشته باشیم، زیرا بهزیستی روان‌شناختی که در واقع می‌توان آن را مدل توسعه‌یافته سلامت روان دانست یکی از نیازهای اساسی در بعد روانی برای افراد است. از طرف دیگر اهمیت دانشجویان به‌عنوان قشر فعال و آینده‌ساز جامعه در این خصوص دوچندان است؛ بنابراین هدف

بررسی رابطه شخصیت اصیل و شادکامی با بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

The relationship between authentic personality and happiness with psychological

اصلی این پژوهش بر بررسی رابطه بین دو متغیر شخصیت اصیل و شادکامی با بهزیستی روان‌شناختی بنا نهاده شده است.

بر اساس این دیدگاه‌ها اصالت با داشتن زندگی و شخصیت سالم در ارتباط است، این بدان معناست که با داشتن اصالت و شخصیت اصیل می‌توان به زندگی سالم دست یافت. در تعبیر این بیان می‌توان چنین برداشت کرد که وقتی فرد شناخت کافی از خود و استعدادها داشته باشد، بنابراین در انتخاب اهداف و مسیر زندگی توانایی بیشتری خواهد داشت و این باعث خواهد شد تا کمتر در اقیانوس متلاطم اختلالات روانی دچار طوفان گردد و در مجموع به سلامت روان و به تعبیر روان‌شناسان مثبت‌گرا به بهزیستی روان‌شناختی دست خواهد یافت. از این رو می‌توان پیش‌بینی کرد شخصیت اصیل بتواند پیش‌بینی کننده بهزیستی روان‌شناختی باشد؛ اما بهزیستی روان‌شناختی می‌تواند از متغیرهای دیگری نیز متأثر باشد و از آنجایی که رویکرد اصلی در این پژوهش بررسی متغیرهای حوزه روانشناسی مثبت‌گرا است، بنابراین متغیر دیگری در این حوزه تحت عنوان شادکامی انتخاب و مورد بررسی قرار گرفته است. در نتیجه بررسی رابطه شخصیت اصیل و شادکامی با بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند به‌عنوان هدف کلی پژوهش حاضر انتخاب گردید.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: این پژوهش از نوع پژوهش‌های همبستگی است. همچنین از آنجایی که نتایج پیامدهایی را که در گذشته اتفاق افتاده‌اند مورد بررسی قرار می‌دهد و از حیث هدف گذشته‌نگر است. از منظر نوع پژوهش این پژوهش از نوع پژوهش‌های بنیادی است. جامعه پژوهش شامل کلیه دانشجویان مشغول به تحصیل در مقاطع تحصیلی مختلف در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ دانشگاه علوم پزشکی بیرجند بوده که تعداد آن‌ها ۱۲۰۰ نفر است. بر اساس فرمول کرونباخ با ضریب خطای ۰/۰۵ تعداد ۳۲۵ نفر به‌عنوان نمونه با روش تصادفی طبقه‌ای انتخاب شده‌اند. طبقات نمونه‌گیری در این پژوهش جنسیت زن و مرد بوده‌اند، به‌گونه‌ای که به نسبت تشکیل‌دهنده هر جنس از جامعه، تعداد نمونه انتخاب شده است. پرسشنامه‌های مورد استفاده با هماهنگی اساتید، قبل از کلاس رسمی و یا در پایان در بین دانشجویان تقسیم و پس از تکمیل جمع‌آوری شده است.

ابزار سنجش

پرسشنامه شخصیت اصیل: این مقیاس توسط وود و همکاران (۲۰۰۸) طراحی شده است و مشتمل بر ۱۲ گویه است که به صورت ۱ (اصلاً مرا توصیف نمی‌کند) تا ۷ (کاملاً مرا توصیف می‌کند) نمره‌گذاری می‌شود. حداقل نمره در این پرسشنامه ۱۲ و حداکثر ۸۴ است. این مقیاس یک مقیاس خود-گزارشی سه عاملی شامل ازخودبیگانگی، زندگی اصیل و پذیرش نفوذ بیرونی است که گویه‌های ازخودبیگانگی و پذیرش نفوذ بیرونی به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. شمسی و همکاران روایی محتوایی پرسشنامه را با نظرخواهی از صاحب‌نظران و متخصصین روانشناسی احراز کردند. الفای کرونباخ محاسبه شده برای ۱۷۵ دختر و ۱۲۹ پسر از دانشجویان دانشگاه اصفهان و دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در خرده مقیاس ازخودبیگانگی ۰/۸۰، خرده مقیاس زندگی اصیل ۰/۷۷، خرده مقیاس پذیرش نفوذ بیرونی ۰/۸۱ و کل مقیاس شخصیت ۰/۸۲ بوده است. همچنین ضریب پایایی تصنیف مقیاس شخصیت اصیل نیز در همان جمعیت ۰/۷۴ برآورد گردید (شمسی، غمارانی، صمدی و احمدزاده، ۲۰۱۲).

پرسشنامه شادکامی: پرسشنامه شادکامی آکسفورد نسخه بهبودیافته پرسشنامه آکسفورد است که توسط هیلس و همکاران ساخته شده است و سازه‌های روان‌شناختی: خود پنداره، رضایت از زندگی، آمادگی روانی، سر ذوق بودن، احساس زیبایی‌شناختی، خودکارآمدی و امیدواری را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. این پرسشنامه دارای ۲۹ سؤال بوده و به صورت ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. نمره‌گذاری کل عبارات به صورت مستقیم بوده و نمره‌گذاری معکوس ندارد. حداقل نمره در این پرسشنامه ۲۹ و حداکثر ۱۴۵ است. ارگلی (۲۰۰۱) ضریب پایایی پرسشنامه را ۰/۹۱ و همبستگی درونی گویه‌ها را بین ۰/۴۰ تا ۰/۶۵ گزارش کرده است. نتایج، اندازه‌های مطلوبی (۰/۸۳۶) در آزمون الفای کرونباخ و ۰/۸۶۶ در آزمون مجدد) از همسانی درونی را برای پرسشنامه شادکامی آکسفورد نشان می‌دهند. مقدار شاخص کفایت نمونه‌برداری (KMO) برابر با ۰/۸۷۱ به دست آمد که نشان‌دهنده کفایت نمونه‌گیری است. میزان مجذور کای بارتلت، ۵۵۵۰/۸۰ بود که با درجه آزادی ۴۰۸ در سطح $P < ۰/۰۰۱$ معنادار است. دترمینان ماتریس همبستگی نیز ۰/۴۰۰ و غیر صفر بود. به این ترتیب همه شرایط برای انجام تحلیل عاملی مهیا بود.

پرسشنامه سنجش بهزیستی روان‌شناختی: این پرسشنامه توسط ریف و همکاران (۲۰۰۸) طراحی شده است. این مقیاس ۸۴ سؤال و شش مؤلفه اصلی برای الگوی بهزیستی روان‌شناختی دارد که هر زیر مقیاس شامل ۱۴ عبارت است. شیوه نمره‌گذاری گزینه‌های مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۵ (کاملاً موافق) است. تعدادی از سؤالات این پرسشنامه به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. حداقل نمره در این پرسشنامه ۱۴ و حداکثر ۷۰ است. ریف و همکاران (۲۰۰۸) به منظور هنجاریابی مقیاس‌های روان‌شناختی این آزمون را بر روی نمونه‌ای ۳۲۱ نفری اجرا کردند و ضریب همسانی زیر مقیاس‌های این پرسشنامه را بدین شرح گزارش کردند: پذیرش خود ۰/۹۳، روابط مثبت با دیگران ۰/۹۱، خودمختاری ۰/۷۶، تسلط بر محیط ۰/۹۰، زندگی هدفمند ۰/۹۰ و رشد فردی ۰/۸۷. بیانی و همکاران (۱۳۸۵) ضریب پایایی به روش باز آزمایی مقیاس بهزیستی ریف را ۰/۸۲ و خرده مقیاس‌های پذیرش خود ۰/۷۱، روابط مثبت با دیگران ۰/۷۷، خودمختاری ۰/۷۸، تسلط بر محیط ۰/۷۷، زندگی هدفمند ۰/۷۰ و رشد فردی ۰/۷۸ را گزارش کرده‌اند. همبستگی مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی با تعدادی از ابزارهای سنجش بهزیستی حاکی از روایی این پرسشنامه بوده است. برخی از این همبستگی‌ها به شرح ذیل است: همبستگی با مقیاس تعادل عاطفی بین ۰/۲۵ (زیر مقیاس رشد فردی) تا ۰/۶۲ (زیر مقیاس تسلط بر محیط). همبستگی با مقیاس رضایت از زندگی بین ۰/۲۸ (زیر مقیاس خودمختاری) تا ۰/۷۳ (زیر مقیاس پذیرش خود). همبستگی با مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ بین ۰/۲۹ (زیر مقیاس رشد فردی) تا ۰/۶۲ (زیر مقیاس پذیرش خود). همبستگی با مقیاس افسردگی زانگ، ۰/۶۰- (زیر مقیاس تسلط بر محیط) و ۰/۳۳- (زیر مقیاس زندگی هدفمند) و با چهار مقیاس دیگر همبستگی مثبت داشته است.

روش تحلیل داده‌ها

داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری **SPSS** و شاخص‌های آمار توصیفی (فراوانی، میانگین، انحراف معیار) و با توجه به نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون آماری ضریب همبستگی پیرسون در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها

از بین دانشجویان مورد مطالعه ۱۷۹ نفر دختر (۵۵٪/۱) و ۱۴۶ نفر پسر (۴۴٪/۹) بودند. ۲۴۱ نفر زیر ۳۰ سال (۷۴٪/۲) و ۸۴ نفر بالای ۳۰ سال (۲۵٪/۸) سن داشتند. ۲۵۸ نفر در مقطع

کارشناسی (۷۹٪/۴) و ۶۰ نفر در مقطع دکتری حرفه‌ای، پزشکی و دندانپزشکی (۲۰٪/۶) مشغول به تحصیل بوده‌اند. میانگین \pm انحراف معیار نمره به دست آمده از پرسشنامه شخصیت اصیل برابر $۴/۴۹ \pm ۳۵/۸۶$ ، پرسشنامه شادکامی برابر $۷/۷۴ \pm ۲۵۵/۳۳$ و پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی برابر $۱۷/۳۷ \pm ۰۲/۸۸$ بود.

نتایج ضریب همبستگی پیرسون در جدول شماره (۱) نشان داد که بین زیر مقیاس از خودبیبگانگی ($R=0/001$ و $P=0/315$)، زندگی اصیل ($R=0/110$ و $P=0/048$) و پذیرش نفوذ بیرونی ($R=0/001$ و $P=0/255$) از شخصیت اصیل با بهزیستی روان‌شناختی همبستگی معنادار مثبت وجود دارد.

جدول ۱: ضریب همبستگی بین متغیرهای شخصیت اصیل و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان مورد مطالعه

متغیر	از خودبیبگانگی	زندگی اصیل	پذیرش نفوذ بیرونی
بهزیستی	$r=0/315$	$r=0/110$	$r=0/255$
روان‌شناختی	$p=0/001$	$p=0/048$	$p=0/001$
میانگین \pm انحراف معیار	$۳/۴۱ \pm ۱۶/۱۰$	$۳/۶۷ \pm ۱۷/۱۵$	$۳/۰۱ \pm ۱۶/۶۱$

بر طبق نتایج مدل توانست ۲۶ درصد بهزیستی روان‌شناختی را تبیین کند. بر اساس نتایج مشخص شده در جدول شماره (۲) زیر مقیاس‌های از خودبیبگانگی ($0/315$)، زندگی اصیل ($0/48$) و پذیرش نفوذ بیرونی ($0/315$) از شخصیت اصیل دارای نقش مثبت بوده است. میزان اهمیت و تأثیرگذاری پارامترها بر بهزیستی روان‌شناختی به ترتیب شامل زندگی اصیل، از خودبیبگانگی و پذیرش نفوذ بیرونی است.

جدول ۲: ضرایب رگرسیون بهزیستی روان‌شناختی بر حسب شخصیت اصیل

مدل	ضرایب رگرسیون	ضرایب رگرسیون	t	سطح معناداری
	استاندارد نشده	استاندارد شده		
	B	خطای	بتا	
	استاندارد			

بررسی رابطه شخصیت اصیل و شادکامی با بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند
The relationship between authentic personality and happiness with psychological

۰/۰۰۰	۱۵/۷۰۱		۹/۷۷۲	۱۵۳/۴۳۴	۱ (ثابت)
۰/۰۰۰	۷/۴۵۲	۰/۳۸۹	۰/۲۶۰	۱/۹۳۹	از خودبیبگانگی
۰/۰۰۰	۷/۷۳۶	۰/۴۴۹	۰/۲۶۹	۲/۰۷۷	زندگی اصیل
۰/۰۰۰	۶/۷۳۰	۰/۳۷۳	۰/۳۱۴	۲/۱۱۰	پذیرش نفوذ بیرونی

بر اساس نتایج جدول شماره (۳) بین زیر مقیاس خود پنداره ($R=0/135$ و $P=0/015$)، رضایت از زندگی ($R=0/166$ و $P=0/003$)، احساس زیبایی‌شناختی ($R=0/044$ و $P=0/112$) و امیدواری ($R=0/113$ و $P=0/041$) از شادکامی با بهزیستی روان‌شناختی همبستگی معنادار مثبت وجود دارد ولی بین زیر مقیاس‌های آمادگی روانی، سر ذوق بودن و خودکارآمدی از شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه معناداری به دست نیامد

جدول ۳: ضریب همبستگی بین متغیرهای شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان

مورد مطالعه

متغیر	خود پنداره	رضایت از زندگی	آمادگی روانی	سر ذوق بودن	احساس زیبایی‌شناختی	خودکارآمدی	امیدواری
بهزیستی روان‌شناختی	$r=0/135$	$r=0/166$	$r=0/100$	$r=0/054$	$r=0/112$	$r=0/014$	$r=0/113$
روان‌شناختی	$p=0/015$	$p=0/003$	$p=0/070$	$p=0/334$	$p=0/044$	$p=0/708$	$p=0/041$
میانگین \pm انحراف معیار	۴/۶۰ \pm ۲۴/۹۲	۲/۱۱ \pm ۹/۷۶	۲/۷۳ \pm ۱۱/۸۹	۱/۷۷ \pm ۶/۱۶	۳/۴۶ \pm ۱۷/۸۴	۲/۸۵ \pm ۱۱/۸۰	۲/۵۳ \pm ۶/۰۱

بر طبق نتایج مدل توانست ۶/۵ درصد بهزیستی روان‌شناختی را تبیین کند. بر اساس نتایج مشخص شده در جدول شماره (۴) زیر مقیاس‌های خود پنداره (۰/۱۴۹)، رضایت از زندگی (۰/۱۷۰)، احساس زیبایی‌شناختی (۰/۱۱۰) و امیدواری (۰/۱۲۲) دارای نقش مثبت بوده است. میزان اهمیت و تأثیرگذاری پارامترها بر بهزیستی روان‌شناختی به ترتیب شامل خود پنداره، رضایت از زندگی، امیدواری و احساس زیبایی‌شناختی است.

جدول ۴: ضرایب رگرسیون بهزیستی روان‌شناختی برحسب شادکامی

مدل	ضرایب رگرسیون استاندارد نشده	ضرایب رگرسیون استاندارد شده	t	سطح معناداری	B	
					خطای استاندارد	بتا
۱	(ثابت)	۲۰۲/۲۶۲	۱۰/۶۶۰	۱۹/۰۳۰	۰/۰۰۰	
	خود پنداره	۰/۵۵۰	۰/۲۰۱	۲/۷۳۳	۰/۰۰۷	
	رضایت از زندگی	۱/۳۷۲	۰/۴۴۱	۳/۱۱۲	۰/۰۰۲	
	آمادگی روانی	۰/۵۰۶	۰/۳۳۶	۱/۵۰۵	۰/۱۳۳	
	سر ذوق بودن	۰/۴۰۰	۰/۵۲۵	۰/۷۶۲	۰/۴۴۶	
	احساس زیبایی‌شناختی	۰/۵۳۹	۰/۲۶۴	۲/۰۳۸	۰/۰۴۲	
	خودکارآمدی	۰/۲۰۰	۰/۳۲۴	۰/۶۱۷	۰/۵۳۸	
	امیدواری	۰/۸۱۸	۰/۳۶۲	۲/۲۵۹	۰/۰۲۵	

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد که بین زیر مقیاس ازخودبیگانگی ($P=0/001$ و $R=0/315$)، زندگی اصیل ($R=0/110$ و $P=0/048$) و پذیرش نفوذ بیرونی ($P=0/001$ و $R=0/255$) از شخصیت اصیل با بهزیستی روان‌شناختی همبستگی معنادار مثبت وجود دارد و زیر مقیاس‌های ازخودبیگانگی ($0/389$)، زندگی اصیل ($0/449$) و پذیرش نفوذ بیرونی ($0/314$) از شخصیت اصیل دارای نقش مثبت بوده است. میزان اهمیت و تأثیرگذاری پارامترها بر بهزیستی روان‌شناختی به ترتیب شامل زندگی اصیل، ازخودبیگانگی و پذیرش نفوذ بیرونی است. در بررسی پژوهش‌های موجود نتایج پژوهش‌های دست‌چندی و همکاران (1390) که به بررسی نقش پنج عامل بزرگ شخصیت در پیش‌بینی مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی پرداخته‌اند، رینسکی و تربیت (2014) که به بررسی اصالت و بهزیستی روان‌شناختی در وب‌سایت‌های شبکه‌های اجتماعی پرداخته‌اند، همسو بوده است، البته در دو پژوهش مذکور، ابزار سنجش بهزیستی روان‌شناختی با پژوهش حاضر یکسان بوده اما گروه مورد مطالعه متفاوت بوده است. در بررسی‌های انجام‌شده پژوهشی که نتایج آن مغایر با پژوهش حاضر باشد یافت نشد. پرورش

بررسی رابطه شخصیت اصیل و شادکامی با بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

The relationship between authentic personality and happiness with psychological

شخصیت و به‌طور خاص شخصیت اصیل که دارای زیر مقیاس‌های از خودبیگانگی، زندگی اصیل و پذیرش نفوذ بیرونی بوده باعث می‌شود تا دانشجویان در بهزیستی روان‌شناختی وضعیت بهتری داشته باشند و افت در پرورش شخصیت اصیل وضعیت بهزیستی روان‌شناختی را پایین‌تر خواهد آورد؛ بنابراین برای سلامت روان که همان بهزیستی روان‌شناختی در مفهوم عام است می‌بایست شخصیت اصیل را مورد توجه خاص قرارداد. هم‌چنین داتر و همکاران احساس بهزیستی روانی را شامل ارزشیابی‌هایی که افراد از خود و زندگی‌شان به عمل می‌آورند دانسته و عنوان کرده‌اند که این ارزشیابی‌ها شامل خوشنودی از زندگی، هیجان، خلق مثبت، نبود افسردگی و اضطراب است (زکی، ۱۳۸۵).

نتایج نشان داد که بین زیر مقیاس خود پنداره ($P=0/015$ و $R=0/135$)، رضایت از زندگی ($P=0/003$ و $R=0/166$)، احساس زیبایی‌شناختی ($P=0/044$ و $R=0/112$) و امیدواری ($P=0/041$ و $R=0/113$) از شادکامی با بهزیستی روان‌شناختی همبستگی معنادار مثبت وجود دارد ولی بین زیر مقیاس‌های آمادگی روانی، سر ذوق بودن و خودکارآمدی از شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه معناداری به دست نیامد وزیر مقیاس‌های خود پنداره ($0/149$)، رضایت از زندگی ($0/170$)، احساس زیبایی‌شناختی ($0/110$) و امیدواری ($0/122$) دارای نقش مثبت بوده است. میزان اهمیت و تأثیرگذاری پارامترها بر بهزیستی روان‌شناختی به ترتیب شامل خود پنداره، رضایت از زندگی، امیدواری و احساس زیبایی‌شناختی است. در بررسی پژوهش‌های انجام‌شده، نتایج پژوهش‌های قاسم پور، جودت، سلیمانی و ژاله‌شبانلو (۲۰۱۳) که به بررسی شادکامی به‌عنوان پیش‌بینی کننده بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان پرداخته‌اند، خوش-کنش و کشاورز افشار (۱۳۸۷) که به بررسی رابطه بین شادکامی و سلامت روانی دانشجویان پرداخته‌اند همسو بوده است. در بررسی‌های انجام‌شده پژوهشی که نتایج آن مغایر با پژوهش حاضر باشد یافت نشده است. بر اساس این نتایج می‌توان گفت برای داشتن سلامت روان در معنای عام و یا همان بهزیستی روان‌شناختی می‌توان از تقویت شادکامی و مؤلفه‌های آن کمک گرفت؛ زیرا شادکامی و مؤلفه‌های آن مانند خود پنداره که همان برداشت صحیح و مثبت فرد از خودش محسوب می‌شود، رضایت از زندگی که شامل رضایت قلبی و عملی از زندگی که موجب شادکامی می‌شود، احساس زیبایی‌شناختی که از طبع زیبایی طلب افراد نشأت می‌گیرد و موجب خوشنودی افراد می‌شود و امیدواری که به فائق آمدن هر چه بیشتر

بر مشکلات کمک می‌کند؛ می‌تواند موجب شود تا فرد در خود احساس آرامش بیشتری کند و این آرامش خاطر در نهایت به سلامت روان منجر خواهد شد که در نگاه روان شناسان مثبت نگر همان بهزیستی روان‌شناختی است.

در مجموع بررسی اهداف پژوهش، رابطه بین شخصیت اصیل و شادکامی با بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند تأیید شد و هم‌چنین نشان داده شد که شخصیت اصیل و شادکامی قادر به پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان هستند. این نتایج می‌تواند به روانشناسان در برآورده کردن موقعیت‌های اصلاح شرایط مراجعین دارای سلامت روان پایین و یا در معرض خطر با کمک مثبت‌نگری و استفاده از روان‌شناسی مثبت‌گرا کمک کند. چراکه استفاده از دارو و یا درمان‌های پاراکلینیکی نیاز به زمان و تخصص و هم‌چنین هزینه زیادی دارد و استفاده از درمان‌های غیر دارویی می‌تواند از این منظر مناسب‌تر باشد. در درمان‌های غیر دارویی استفاده از درمان‌هایی که به نگرش و طرز تفکر مثبت و به‌صورت غیرمستقیم و از طریق تقویت دیگر متغیرهای انجام می‌گیرد می‌تواند مؤثر واقع گردد. در این زمینه دو متغیر شخصیت اصیل و شادکامی برای بهبود بهزیستی روان‌شناختی توصیه می‌گردد. هم‌چنین به دانشجویانی که با مشکل عدم سلامت روان به‌صورت کلی و یا مشکلات روان‌شناختی دیگر مانند اضطراب، افسردگی و ... رنج می‌برند، توصیه می‌شود که تقویت و پرورش شخصیت اصیل و هم‌چنین حضور در محافل و موقعیت‌های شاد و دارای مؤلفه‌های شادکامی را برای بهبود وضعیت خود مدنظر داشته باشند و به فعالیت‌هایی برای تقویت بیشتر شخصیت اصیل و آن‌هایی که در شادکامی بیشتر نقش دارند روی آورند.

منابع

- بیانی، علی‌اصغر؛ گودرزی، حسنیه و کوچکی، عاشور محمد (۱۳۸۵). رابطه ابعاد بهزیستی روان‌شناختی و سلامت عمومی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد آزادشهر. *دانش و پژوهش در روانشناسی*. ۳۵ و ۳۶، ۱۶۴-۱۵۳.
- خوش کنش، ابوالقاسم و کشاورز افشار، حسین (۱۳۸۷). رابطه شادکامی و سلامت روانی دانشجویان. *اندیشه و رفتار (روانشناسی کاربردی)*، ۲(۷)، ۴۱-۵۲.
- دستجردی، رضا؛ فرزاد، ولی اله و کدیور، پروین (۱۳۹۰). نقش پنج عامل بزرگ شخصیت در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند*، ۱۸(۲)، ۱۳۳-۱۲۶.

بررسی رابطه شخصیت اصیل و شادکامی با بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند
The relationship between authentic personality and happiness with psychological

- زکی، محمدعلی (۱۳۸۵). بررسی جامعه‌شناختی عوامل مؤثر بر احساس خوشبختی دانشجویان دانشگاه‌های اصفهان و پیام نور شهر رضا. *مقاله ارائه‌شده در سومین سمینار سراسری بهداشت روان*.
- شکری، امید؛ اسماعیلی، عزیز الله؛ دانشجو، زهره؛ غنایی، زیبا و دستجردی، رضا (۱۳۸۶). تفاوت‌های فردی در سبک‌های هویت و عملکرد تحصیلی نقش تعهد هویت و بهزیستی روان‌شناختی. *پژوهش در سلامت روان‌شناختی*، ۱(۱)، ۳۰-۱۶.
- شمسی، عبدالحسین؛ قمرانی، امیر؛ صمدی، مریم و احمدزاده، مریم (۱۳۹۱). بررسی روایی و پایایی مقیاس شخصیت اصیل. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۲(۸)، ۸۷-۹۹.
- فرجی، طوبی و خادامیان، طلیعه (۱۳۹۲). بررسی نقش رضایت از زندگی بر میزان نشاط اجتماعی. *جامعه‌شناسی مطالعات جوانان*، ۴(۱۰)، ۸۷-۱۰۲.
- هادی نژاد، حسن و زارعی، فاطمه (۱۳۸۸). پایایی، اعتبار و هنجاریابی پرسشنامه شادکامی آکسفورد. *پژوهش‌های روان‌شناختی*، ۱۲(۱ و ۲)، ۶۲-۷۷.

- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. 1ed. East Sussex: Routledge.
- Ghasempour A, Jodat H, Soleimani M, Zhaleh Shabanlo K. (2013). Happiness as a Predictor of Psychological Well-Being of Male Athlete Students. *Annals of Applied Sport Science*. 1(2): 25-32.
- Keyes, CL.M, Shmotkin, D, Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-Bing: the empirical encounter of two traditions. *J Perso and Soci Psych*. 82: 1007-1022.
- Lareson, J. S. (1991). *the measurement of health: Concepts and indicators*. New York: Green Wood Press.
- Reinecke L, Trepte S. (2014). Authenticity and well-being on social network sites: A two-wave longitudinal study on the effects of online authenticity and thepositivity bias in SNS communication. *Computers in Human Behavior*. 30: 95-102.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6): 1069-81.
- Wood, A.M, Linley, P.A, Maltby J, Baliouis, M, Joseph S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization, and the Development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*. 55(3): 385-399.

پرتال جامع علوم انسانی