

## بررسی رابطه ناگویی هیجانی و ویژگی‌های شخصیتی با شادکامی در زنان در شهر شیراز

سید حمید حسینی\*<sup>۱</sup>، سیده فاطمه خادم<sup>۲</sup>، فاطمه عبدالهی<sup>۳</sup>

۱. دکتری روان‌شناسی عمومی دانشگاه آزاد واحد مرودشت. (نویسنده مسئول).

hosseini5824@gmail.com

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی مؤسسه آموزش عالی فاطمیه B شیراز

hellen.kh223@gmail.com

۳. کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی مؤسسه آموزش عالی فاطمیه B شیراز

fatemehabdolahi231372@gmail.com

تاریخ پذیرش: [۱۴۰۱/۳/۲]

تاریخ دریافت: [۱۴۰۰/۱۱/۱۹]

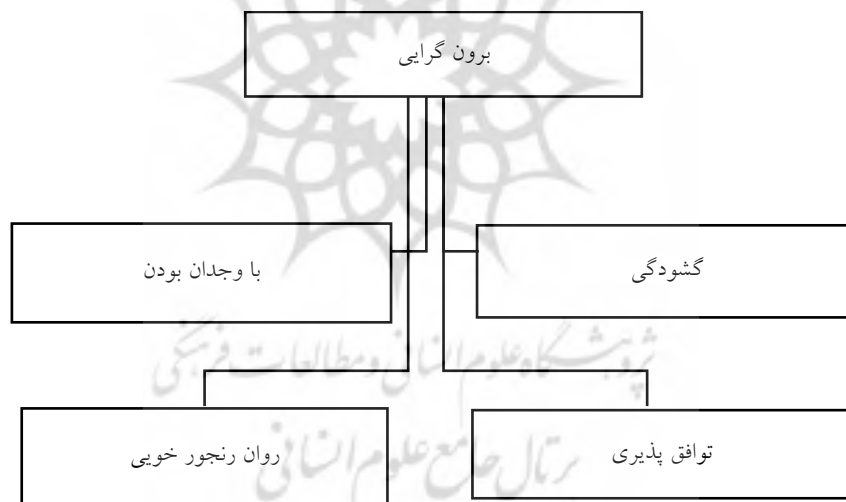
### چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی ارتباط بین ناگویی هیجانی و ویژگی‌های شخصیتی با شادکامی در زنان بود. جامعه آماری شامل زنان ساکن شیراز در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند که ۱۸۰ نفر پرسشنامه‌ها را تکمیل نمودند. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های پنج عاملی نئو (مک-گری و کاستا، ۱۹۹۲) و ناگویی هیجانی تورنتو (بگبی و همکاران، ۱۹۹۴) و شادکامی آکسفورد (آرجیل و همکاران، ۱۹۸۹) استفاده شد. تحلیل داده‌ها از طریق دو آزمون همبستگی پیرسون و ضریب رگرسیون با استفاده از نرم‌افزار spss-۲۶ انجام گرفت. نتایج تحلیل پیرسون نشان داد، روان رنجور خویی، پیش‌بین منفی و معنادار شادکامی و برون‌گرایی، پیش‌بین مثبت و معنادار شادکامی بودند. همچنین دشواری در احساسات، میزان شادکامی را به‌طور معکوس و معناداری پیش‌بینی می‌کند ( $\beta = -0/21$ ). هم‌چنین نتایج نشان داد، روان رنجور خویی، پیش‌بین منفی و معنادار شادکامی ( $\beta = -0/29$ ) و برون‌گرایی، پیش‌بین مثبت و معنادار شادکامی بودند ( $\beta = -0/26$ ). بر اساس یافته‌ها می‌توان بیان داشت که ویژگی‌های شخصیتی، بر شادکامی افراد تأثیرگذار هستند و هم‌چنین ابعاد ناگویی هیجانی موجب کاهش شادکامی افراد می‌شود. از آنجاکه زنان محورهای اصلی خانواده هستند، لذا شادکامی آن‌ها می‌تواند تأثیر به‌سزایی در تعلیم و تربیت نسل آینده داشته باشد و این مهم، قابل‌توجه است.

واژگان کلیدی: ناگویی هیجانی، ویژگی‌های شخصیتی، شادکامی زنان.

## ۱- مقدمه

افراد با حالت خوشی و ناخوشی به زندگی خود رنگ می‌دهند. شادکامی<sup>۱</sup> دارای سه جزء اساسی است: هیجانان مثبت، رضایتمندی از زندگی و نداشتن هیجانان منفی، مانند افسردگی و اضطراب (Argyle, Martin & Luo, 1995). اغلب مردم می‌پندارند که شادکامی، همان رضایت است، ولی واقعیت این است که شادکامی، پایدار و آسیب‌ناپذیر است. شادکامی بخشی از عشق بی‌قید و شرط نسبت به زندگی است (Buijs, Jeronimus, Lodder, Steverink & de Jonge, 2021). عوامل مؤثری می‌تواند میزان شادکامی را تحت تأثیر قرار دهد که یکی از آنها، عوامل صفات و ویژگی‌های شخصیتی افراد است (Raimcon, 2011). شخصیت<sup>۲</sup> هر فرد، جزء اصلی‌ترین بعد و ساختار روان‌شناختی است که به شکل‌گیری سبک زندگی وی کمک می‌کند و تفاوت‌های فردی افراد را می‌توان بر اساس ویژگی‌های شخصیتی تبیین نمود (Raimcon, 2011). مک کری و کاستا<sup>۳</sup> ابراز کرده‌اند که شخصیت و شادکامی می‌تواند از طریق یک مدل مورد سنجش قرار گیرد و اشاره نموده‌اند که مدل ۵ عاملی شخصیت، جامع‌ترین مدل تجربی در مطالعه شخصیت است (Buijs et al, 2021). بر اساس این مدل که در شکل ۱ آمده است، شخصیت دارای پنج بعد اصلی روان رنجورخویی<sup>۴</sup>، برون‌گرایی<sup>۵</sup>، گشودگی<sup>۶</sup>، توافق‌پذیری<sup>۷</sup> و وجدانی بودن<sup>۸</sup> است. روان رنجورخویی به تمایل برای تجربه اضطراب، تنش و خودخوری، خصومت و تفکر غیرمنطقی اطلاق می‌شود. برون‌گرایی به مهربانی و اجتماعی بودن و تمایل به مثبت بودن اشاره دارد. گشودگی به خردورزی و انعطاف‌پذیری و روشن‌فکری، توافق‌پذیری بر تمایل به گذشت، سخاوتمندی و همدلی اطلاق می‌شود و وجدانی بودن به معنای مطلق‌گرایی، کارآمدی و خویش‌ن‌داری است (تقوایی، جهانگیری و بیات، ۱۳۹۷).



شکل ۱. مدل پنج عاملی شخصیت

1. happiness
2. Personality
3. Costa & McCrae
4. Psychotic
5. Extraversion
6. Openness
7. Agreeableness
8. Being consciention

باتوجه به افزایش مشکلات جامعه و سنگینی مسئولیت‌هایی که زندگی بر انسان‌ها تحمیل کرده است و همچنین بعضی از زنان جامعه با آگاه نبودن از ویژگی‌های شخصیتی و توانمندی‌های خود دچار مشکلات عدیده‌ای شده‌اند و تغییراتی را در زندگی و حتی خلق و خوی آن‌ها ایجاد کرده است. یکی از اختلالاتی که اخیراً تحقیقات بسیاری به مطالعه آن پرداخته‌اند، ناگویی هیجانی است که با تصویر بالینی ناتوانی در پردازش شناختی<sup>۱</sup>، اطلاعات هیجانی<sup>۲</sup> و تنظیم هیجانات<sup>۳</sup>، شناخته شده است (بشارت و همکاران، ۱۳۹۶).

ناگویی هیجانی<sup>۱</sup> عبارت است از آشفتگی در واکنش‌های شناختی و عاطفی، همراه با ناتوانی تبدیل برانگیختگی عاطفی تجربه‌ها به احساسات و تخیلاتی، که نماد و نشانه هیجان است. از نشانه‌های ناگویی هیجانی می‌توان به توصیف مداوم نشانه‌های جسمی به جای هیجان‌ها، گفتار و افکار عینی وابسته به وقایع بیرونی، هم‌چنین فقر و محدودیت زندگی تخیلی اشاره نمود (Sifneos, 2000). مطالعات نشان می‌دهد که ناگویی هیجانی با تأثیر بر فرآیندهای متعدد (توجه، ارزیابی، حافظه، زبان و رفتار)، بر جنبه‌های مختلف، نحوه واکنش فرد و درک موقعیت‌های احساسی و خنثی، تأثیرگذار است (Ceresty et al., 2021). مطالعات در زمینه احساسات و شناخت، باعث پیشرفت‌های عمده‌ای در درک اهمیت تشخیص، تنظیم و برچسب‌گذاری احساسات شده است (Ruotermond, 2019). ناگویی هیجانی به‌عنوان یک بیماری روانی در نسخه پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی<sup>۴</sup> طبقه‌بندی نمی‌شود؛ اما پذیرفته شده پذیرفته شده است که ناگویی هیجانی تأثیر منفی بر انواع دردهای جسمی و روانی دارد (Sago & Babic, 2019).

شایان توجه است که شادکامی می‌تواند در حد متعادل باعث پیشرفت و خلاقیت شود؛ اما اگر به‌صورت غیرمعمول باشد از نظر عاطفی و روانی، فرد را دچار مشکل کرده و به سلامت فرد آسیب می‌زند؛ بنابراین ناگویی هیجانی یک عامل تأثیرگذار در ارتباطات افراد با یکدیگر بوده که بر روابط سالم افراد هم تأثیرگذار است (زارع درخشان و روشن، ۱۳۹۸).

## ۲- مرور مبانی نظری و پیشینه

پژوهش‌های گوناگونی به بررسی روابط بین متغیرهای پژوهش پرداخته‌اند. قلی‌پور، مرعشی و محرابی زاده (۱۳۹۴)، نشان دادند که تاب‌آوری رابطه علی و مستقیم و معناداری با شادکامی دارد، هم‌چنین بررسی‌ها نشان داد که ویژگی‌های شخصیتی بر شادکامی از طریق تاب‌آوری اثر غیرمستقیم دارد و چهار عامل روان رنجوری، گشودگی، برون‌گرایی و وظیفه‌شناسی، پیش‌بینی کننده غیرمستقیم شادکامی هستند. به علاوه لومینت، نیلسون و ریداوت<sup>۵</sup> (۲۰۲۱)، در پژوهشی بیان داشته‌اند که ناگویی هیجانی با تأثیر بر فرآیندهای دیگری هم چون (حافظه، ارزیابی، رفتار و توجه)، بر ارتباطات بهتری بین فرآیندهای مختلف، در موقعیت‌های احساسی و خنثی، تأثیرگذار است. رضایی و همکاران (۱۳۹۹) نیز در تحقیقی نشان دادند شادکامی با سبک دلبستگی ایمن، سبک عشق‌ورزی، صمیمیت، شور و اشتیاق و تعهد و ابراز هیجانی رابطه مستقیم دارد. هم‌چنین بیات و بیات (۱۳۹۵)، در پژوهشی بیان داشتند که سیستم فعال‌سازی رفتار، هم به‌صورت مستقیم و هم به‌صورت غیرمستقیم به‌واسطه سازه‌ای چون روان رنجوری برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، توافق‌پذیری، مسئولیت‌پذیری و سبک‌های اجتنابی دو سو گرا و ناگویی هیجانی به گرایش سوء‌مصرف مواد تأثیر می‌گذارد. هم‌چنین زارع درخشان و روشن (۱۳۹۸)، در پژوهشی نشان دادند که بین شادکامی و ناگویی هیجانی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. افراد مبتلا به ناگویی هیجانی بهزیستی و شادکامی کم‌تری در زندگی خود دارند. شادکامی منجر به ایجاد هیجان مثبت در فرد شده و هم چنان نسبت برقراری ارتباط را برای فرد مهیا می‌کند. هم‌چنین قیطانچی (۱۳۹۵)، در پژوهشی بیان داشتند که بین شخصیت و شادکامی رابطه مثبت و معناداری است. به‌علاوه قلی‌پور و همکاران (۱۳۹۴) نیز در پژوهشی بیان داشتند که افراد برون‌گرا دارای

1. Cognitive Processing
2. Regulation Of emotion
3. Control Of emotion
4. DSM-5
5. Luminet, Nielson & Ridout

صفتی مانند، سخت‌کوشی، ارتباطات صمیمی و فعالیت‌های اجتماعی زیادی هستند که موجب می‌شود در مقابله با مشکلات از روش‌های مقابله بهتر و حمایت اجتماعی بیشتری استفاده کنند؛ بنابراین در برابر مشکلات دچار آشفتگی و سردرگمی نمی‌شوند و به احتمال بیشتری می‌توانند شادکامی را تجربه کنند. هم‌چنین ویلیز، بروکز و نورتون<sup>۱</sup> (۲۰۱۸) در پژوهشی بیان داشتند که نوع، میزان و تنوع ابرازگری هیجان، سلامت و شادکامی افراد را متأثر می‌سازد. مقتدر و حلاج (۱۳۹۷) نیز در پژوهشی نشان دادند که بین شادکامی و ناگویی هیجانی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. افرادی که دارای شادکامی و بهزیستی بالاتری هستند، ناگویی هیجانی پایین‌تری دارند.

با توجه به مطالبی که گفته شد، در پژوهش حاضر، محقق به دنبال این است که آیا بین ناگویی هیجانی و ویژگی‌های شخصیت با شادکامی در زنان رابطه وجود دارد؟

### ۳- روش‌شناسی

روش پژوهش حاضر، توصیفی و از نوع همبستگی-پیمایشی می‌باشد. جامعه آماری پژوهش، شامل زنان ساکن شهر شیراز بود که این پژوهش در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ صورت گرفت، هم‌چنین به‌منظور نمونه‌گیری؛ از نمونه‌گیری تصادفی و در دسترس استفاده شد، ۱۸۰ نفر از بین زنان، پرسشنامه‌ها را تکمیل نمودند. به‌منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های پنج‌عاملی نئو (Costa & McCrae, 1992) و ناگویی هیجانی تورنتو (Sifneos, 2000) و شادکامی آکسفورد (Argyle et al, 1989) استفاده شد.

#### ۳-۱- پرسشنامه پنج‌عاملی نئو

پرسشنامه شخصیتی نئو، توسط مک کری و کاستا، روی ۲۰۸ نفر از دانشجویان آمریکایی به فاصله سه ماه اجرا گردید که ضرایب اعتبار آن بین ۰/۸۳ تا ۰/۷۵. به دست آمده است. اعتبار درازمدت این پرسشنامه نیز مورد ارزیابی قرار گرفته است. یک مطالعه طولانی ۶ ساله روی مقیاس‌های روان‌آزردگی خوبی، برون‌گرایی و باز بودن نسبت به تجربه، ضریب‌های اعتبار ۰/۶۸ تا ۰/۸۳. را در گزارش‌های شخصی و نیز گزارش زوج‌ها نشان داده است. ضریب اعتبار دو عامل سازگاری و با وجدانی به فاصله دو سال به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۶۳ بوده است (Costa & McCrae, 1992).

در هنجاریابی آزمون نئو که توسط گروسی فرشی (۱۳۸۰)، روی نمونه‌ای با حجم ۲۰۰ نفر از بین دانشجویان دانشگاه‌های تبریز، شیراز و دانشگاه‌های علوم پزشکی این دو شهر صورت گرفت؛ ضریب همبستگی، ۵ بعد اصلی را بین ۰/۵۶ تا ۰/۸۷. گزارش کرده است. ضرایب آلفای کرونباخ در هر یک از عوامل اصلی روان‌آزردگی خوبی، برون‌گرایی، باز بودن، سازگاری و با وجدانی به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۷۳، ۰/۵۶، ۰/۶۸، ۰/۸۷. به دست آمد. جهت بررسی اعتبار محتوایی این آزمون از همبستگی بین دو فرم گزارش شخصی و مشاهده‌گر استفاده شد؛ که حداکثر همبستگی به میزان ۰/۶۶. در عامل برون‌گرایی و حداقل آن به میزان ۰/۴۵ در عامل سازگاری بود.

#### ۳-۲- پرسشنامه ناگویی هیجانی تورنتو<sup>۲</sup>

مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو (Bagby, Parker & Taylor, 1994) یک آزمون ۲۰ سؤالی است. منظور از ناگویی هیجانی نمره‌ای است که آزمودنی از پاسخ به مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو اخذ می‌کند و از ۲۰ تا ۱۰۰ متغیر است. نمره بالاتر به معنای ناگویی هیجانی بیشتر است. روایی و اعتبار مقیاس ناگویی هیجانی در پژوهش‌های متعدد خارجی بررسی و تأیید شده است (Bagby et al., 2001). در نسخه فارسی مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو، مزیت آلفای کرونباخ برای ناگویی هیجانی کل و سه زیر مقیاس دشواری در

1. Vuillier, Brooks & Norton  
2. FTAS

شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و دشواری در تفکر عینی به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۲، ۰/۷۵، ۰/۷۲ محاسبه شد؛ که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس است. پایایی باز آزمایشی مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو، در یک نمونه ۶۷ نفری در دو نوبت با فاصله ۴ هفته از ۰/۸۰ تا ۰/۸۷. برای ناگویی هیجانی کل و زیر مقیاس‌های مختلف تأیید شد (بشارت و همکاران، ۱۳۹۶).

### ۳-۳- پرسشنامه شادکامی آکسفورد

این ابزار در سال ۱۹۸۹ توسط آرجیل و همکاران تهیه شده است؛ که دارای ۲۹ گویه است. به‌منظور بررسی اعتبار و روایی فهرست شادکامی آکسفورد، آرجیل (۲۰۰۱) نمونه‌ای متشکل از ۱۴۲ مرد و ۲۲۷ زن ایرانی ۱۸ تا ۵۳ سال با میانگین ۲۵ فهرست شادکامی آکسفورد، پرسشنامه شخصیتی آیزنگ و فهرست افسردگی بک را تکمیل کردند. بررسی همسانی درونی فهرست شادکامی آکسفورد نشان داد که تمام ۲۹ گزاره این فهرست با نمره کل همبستگی بالایی داشتند. آلفای کرونباخ این کل فهرست برابر با ۰/۹۱ بود. میانگین نمرات آزمودنی‌های ایرانی در فهرست شادکامی آکسفورد (۷/۴۲) با یافته‌های آرجیل (۶/۳۵) متفاوت بود. یافته‌های پژوهش‌ها نشان داد که فهرست شادکامی آکسفورد برای اندازه‌گیری شادکامی در جامعه ایرانی از اعتبار و روایی مناسب برخوردار است. روایی این مقیاس در مطالعات مختلف از جمله علی‌پور و نوربالا (۱۳۸۷) تأیید شده است. آرجیل و لو (۱۹۹۸) ضریب آلفای ۰/۹۰ را با ۳۴۷ آزمودنی و نوری (۱۳۸۱) با ۱۸۰ آزمودنی آلفای کرونباخ ۰/۸۴ را به دست آورده‌اند. در ایران علی‌پور و نوربالا (۱۳۸۷) با ۱۰۱ آزمودنی آلفای کرونباخ ۰/۹۳ را به دست آورده‌اند.

تحلیل داده‌ها از طریق دو آزمون همبستگی پیرسون و ضریب رگرسیون با استفاده از نرم‌افزار spss نسخه ۲۶ انجام گرفت.

### ۴- یافته‌ها

ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش، در جدول ۱ آورده شده است:

جدول ۱. ضریب همبستگی پیرسون

دشواری در شناسایی احساسات	دشواری در توصیف احساسات	تفکر عینی	شادکامی
روان‌رنجورخویی	۰/۳۳***	۰/۱۸	۰/۳۱***
گشودگی	۰/۰۴۲	۰/۰۶۸	۰/۲۳*
توافق‌پذیری	-۰/۱۳	۰/۱۴	۰/۰۵۷
باوجدان بودن	۰/۰۲۲	۰/۰۴	۰/۲۹*
برون‌گرایی	-۰/۱۷	-۰/۱۱	-۰/۲۱*

\*p<0.05, \*\*p<0.01

براساس نتایج به‌دست‌آمده در جدول فوق مشاهده می‌گردد، بین ویژگی‌های شخصیتی و شادکامی رابطه معنی‌داری وجود دارد. نتایج بیانگر این هستند که روان‌رنجورخویی با شادکامی رابطه منفی و معنی‌دار و سایر ویژگی‌های شخصیتی شامل گشودگی، توافق‌پذیری، باوجدان بودن و برون‌گرایی با شادکامی رابطه مثبت و معنی‌دار دارند. این بدین معنی است که با افزایش میزان روان‌رنجورخویی در افراد میزان شادکامی کاهش می‌یابد اما با افزایش سایر ویژگی‌های شخصیتی (گشودگی، توافق‌پذیری، باوجدان بودن و برون‌گرایی)، شادکامی افزایش می‌یابد.

در خصوص رابطه بین ناگویی هیجانی و شادکامی نیز نتایج بیانگر این بودند که بین ابعاد ناگویی هیجانی شامل دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی با شادکامی رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد. در توضیح این یافته نیز می‌توان گفت که با افزایش نمره فرد در ابعاد ناگویی هیجانی میزان نمره او در شادکامی کاهش می‌یابد. خلاصه تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی شادکامی بر اساس ناگویی هیجانی در جدول ۲ آورده شده است:

جدول ۲. خلاصه تحلیل رگرسیون چندگانه

متغیرها	R	R2	F	Sig.	$\beta$	T	Sig.
دشواری در شناسایی احساسات	۰/۲۹	۰/۰۹	۸/۷۰	۰/۰۲۳	-۰/۲۱	-۲/۵۱	۰/۰۱
دشواری در توصیف احساسات					-۰/۰۵	۰/۴۱	۰/۶۸
تفکر عینی					-۰/۰۶	۰/۳۹	۰/۶۹

نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نیز نشان داد، دشواری در شناسایی احساسات ( $\beta = -0.21$ ) میزان شادکامی را به‌طور معکوس و معنی‌داری پیش‌بینی می‌کند؛ اما دو مؤلفه دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی پیش‌بینی کننده معنی‌دار شادکامی نبودند. هم‌چنین، این متغیر پیش‌بین در مجموع می‌تواند حدود ۹٪ درصد از واریانس متغیر وابسته را به‌طور معنی‌داری تبیین می‌نمایند. خلاصه تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی شادکامی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی در جدول ۳ آورده شده است:

جدول ۳. خلاصه تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی شادکامی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی

متغیرها	R	R2	F	Sig.	$\beta$	T	Sig.
روان‌رنجورخویی	۰/۵۲	۰/۲۷	۶/۴۹	۰/۰۰۰۱	-۰/۲۹	-۳/۰۶	۰/۰۰۳
گشودگی					۰/۰۴۲	۰/۴۰	۰/۶۸
توافق‌پذیری					۰/۱۵	۱/۴۴	۰/۱۵
باوجدان بودن					۰/۰۸۳	۰/۷۸	۰/۴۳
برون‌گرایی					۰/۲۶	۲/۴۸	۰/۰۱۵

همان‌طور که در جدول ۴-۹ ملاحظه می‌شود، شاخص تحمل متغیرهای پیش‌بین از ۰/۰۱ فاصله زیادی دارند و شاخص تورم واریانس نیز از ۱۰ فاصله‌ی زیادی دارند؛ بنابراین مشکل هم‌خطی چندگانه وجود ندارد.

نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نیز نشان داد روان‌رنجورخویی ( $\beta = -0.29$ ) پیش‌بین منفی و معنی‌دار شادکامی و برون‌گرایی (۰/۲۶)  $\beta =$  پیش‌بین مثبت و معنی‌دار شادکامی بودند. سایر ویژگی‌های شخصیتی نتوانستند شادکامی را به‌طور معنی‌داری پیش‌بینی کنند. هم‌چنین، این متغیرهای پیش‌بین در مجموع نتوانستند حدود ۲۷٪ درصد از واریانس متغیر شادکامی را به‌طور معنی‌داری تبیین نمایند.

## ۵- بحث و نتیجه‌گیری

همان‌گونه که بیان شد هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه ناگویی هیجانی و ویژگی‌های شخصیتی با شادکامی در زنان، در بین زنان ساکن شیراز بود. بر اساس نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه، دشواری در شناسایی احساسات ( $\beta = -0.21$ ) میزان شادکامی را به‌طور معکوس و معنی‌داری پیش‌بینی می‌کند؛ اما دو مؤلفه دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی پیش‌بینی کننده معنی‌دار شادکامی

نبودند. هم‌چنین، این متغیر پیش‌بین در مجموع می‌تواند حدود ۹٪ درصد از واریانس متغیر وابسته را به‌طور معنی‌داری تبیین می‌نمایند؛ که با یافته‌های زارع درخشان و روشن (۱۳۹۸) که در پژوهشی نشان دادند که بین شادکامی و ناگویی هیجانی رابطه منفی و معناداری وجود دارد، همخوان است. توانمند بودن افراد از نظر هیجانی، روبه‌رو شدن آن‌ها با چالش‌های زندگی را آسان می‌کند و در نتیجه آن‌ها از سلامت روان بیشتری برخوردار می‌نمایند. افراد توانمند از نظر هیجانی احساسات خود را تشخیص می‌دهند، مفاهیم ضمنی آن را درک می‌کنند و به‌گونه مؤثرتری حالت‌های هیجانی خود را برای دیگران بیان می‌کنند. این افراد در مقایسه با افرادی که توانایی درک و بیان حالت‌های هیجانی را ندارند در کنار آمدن با تجربه‌های منفی از موفقیت بیشتری برخوردارند و سازگاری مناسب‌تری را در ارتباط با محیط و دیگران نشان می‌دهند. اگر زنان در شناسایی احساسات خود توانمند باشند و به‌درستی بتوانند احساسات هیجانی خود را بروز دهند از رضایت درونی بیشتری برخوردار می‌شوند که این رضایت خود موجبات شادکامی در آن‌ها را به‌جود خواهد آورد.

هم‌چنین نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نیز نشان داد روان‌رنجور خوئی ( $\beta = -0/29$ ) پیش‌بین منفی و معنی‌دار شادکامی و برون‌گرایی ( $\beta = 0/26$ ) پیش‌بین مثبت و معنی‌دار شادکامی بودند. سایر ویژگی‌های شخصیتی نتوانستند شادکامی را به‌طور معنی‌داری پیش‌بینی کنند. هم‌چنین، این متغیرهای پیش‌بین در مجموع نتوانستند حدود ۲۷ درصد از واریانس متغیر شادکامی را به‌طور معنی‌داری تبیین نمایند. نتایج این پژوهش با یافته‌های قیطانچی (۱۳۹۵) که بیان داشتند بین شخصیت و شادکامی رابطه مثبت و معناداری است. همخوان است. به‌علاوه با یافته‌های قلی‌پور و همکاران (۱۳۹۴) که در پژوهشی بیان داشتند که افراد برون‌گرا در مقابله با مشکلات، از روش‌های مقابله بهتر و حمایت اجتماعی بیشتری استفاده کنند و شادکامی بالاتری دارند، همخوان می‌باشد.

با توجه به آنچه که در این پژوهش به‌دست آمد، می‌توان مشاهده کرد که زنان با رشد ویژگی‌های شخصیتی هم‌چون مسئولیت‌پذیری، گشودگی، توافق‌پذیری، برون‌گرایی و باوجدان بودن می‌توانند مسیری به‌سوی شادکامی و شاد زیستن گشود. از بین ویژگی‌های شخصیتی؛ برون‌گرایی تأثیر بیشتری را روی شادکامی می‌تواند داشته باشد، زیرا شخص برون‌گرا به فعالیت‌های فیزیکی علاقه بیشتری دارد، در ارتباطات خود می‌تواند هم تأثیرگذار و هم تأثیرپذیر باشد. افراد برون‌گرا کم‌تر دچار روان‌رنجور خوئی می‌شوند. از طرفی با تعدیل روان‌رنجور خوئی می‌توان، افسردگی و اضطراب را کاهش داد و میزان شادکامی را بالا برد. هرچه افراد از نظر هیجانی توانمندتر باشند، بهتر می‌توانند احساسات خود را بشناسند و آن‌ها را بروز دهند، در نتیجه با چالش‌های زندگی بهتر می‌توانند روبه‌رو شوند. هم‌چنین در کنار آمدن با موقعیت‌های منفی زندگی، موفق‌تر عمل می‌کنند و سازگاری بهتری را در مقابل محیط و دیگران از خود نشان می‌دهند. از آنجاکه افراد نمونه در این پژوهش زنان بودند و زنان از محورهای اصلی خانواده هستند، لذا شاد زیستن و شادکامی آن‌ها می‌تواند تأثیر به‌سزایی در تعلیم و تربیت نسل آینده داشته باشد و این مهم، قابل توجه است.

در پژوهش حاضر یکسری محدودیت وجود داشت شامل اینکه یافته‌های پژوهش محدود به زنان شهر شیراز بود، خود گزارش دهی بودن ابزار، حجم نمونه نسبتاً کم و هم‌چنین بسیاری از افراد که پرسشنامه برای آن‌ها ارسال شد پاسخ ندادند.

در نهایت با توجه به ارتباط بین ناگویی هیجانی و استرس و اضطراب در بین افرادی که دچار این مشکل می‌شوند، پیشنهاد می‌شود برای آگاهی از حالت‌های ناگویی هیجانی و راه‌های مقابله با آن، برگزاری کلاس‌های آموزشی بیشتر مدنظر قرار گیرد، زیرا این خود راهی به‌سوی افزایش شادکامی در افراد جامعه به‌خصوص جامعه زنان می‌شود. این پژوهش نشان داد که از بین ویژگی‌های شخصیتی، ویژگی شخصیتی برون‌گرایی ارتباط بیشتری با شادکامی دارد، لذا پیشنهاد می‌شود با برگزاری کارگاه‌های روانشناسی شخصیت و مشاوره‌های تخصصی به افراد که از این جنبه ویژگی شخصیتی خود غافل هستند، آن‌ها را آموزش و آگاهی داد تا در زندگی خود از شادکامی و رضایت بیشتری بهره‌برند. از آنجایی که جامعه نمونه این پژوهش زنان بوده‌اند، لذا پیشنهاد می‌شود که با آموزش کسب مهارت‌های شادی و شاد زیستن به این گروه، آن‌ها را هر چه بیشتر به‌سوی زندگی بهتر و شادتری رهنمون کنند، چراکه زنان یکی از محورهای اصلی تعلیم و تربیت در خانواده هستند، شاد بودن و شاد زیستن آن‌ها در پرورش کودکانی سالم برای جامعه آیندگان تأثیر

شایانی دارد. می‌توان برای آموزش مهارت‌های لازمه در زمینه هر یک از متغیرهای پژوهش از جمله ناگویی هیجانی، ویژگی‌های شخصیتی و شادکامی در زنان، سی دی و پکیج‌های آموزشی متعددی تهیه و تنظیم شود تا به راحتی قابل دسترسی باشد و نتایج مفیدی را برای زنان جامعه به همراه داشته باشد. همچنین با توجه به شرایط و مشکلات اجتماعی که امروزه در جامعه و خانواده‌ها وجود دارد، پیشنهاد می‌شود که با برگزاری کلاس‌های آموزشی و مهارت‌ها و آگاهی نسبت به هر یک از متغیرهای پژوهش در مدارس دخترانه و پسرانه، فرزندان برای زندگی و آینده بهتر آماده شوند تا جامعه سالم و شادی را به دنبال داشته باشد.

## ۶- تقدیر و تشکر

از تمامی افرادی که در سرانجام رساندن این پژوهش ما را یاری نمودند، تقدیر و تشکر می‌نمایم.

## ۷- منابع

- ۱- بشارت، م. ع.، افخمی، ز. حبیب زاده، م. (۱۳۹۶). رابطه ناگویی هیجانی و مشکلات بین شخصی و نقش تعدیل کننده سبک‌های دلبستگی. دانشگاه تهران.
- ۲- بیات، ف.، بیات، ل. (۱۳۹۵). روابط ساختاری سوء مصرف مواد و سیستم‌های مغزی- رفتاری: نقش واسطه‌ای ویژگی‌های شخصیتی، ناگویی هیجانی و سبک‌های دلبستگی. فصلنامه علمی پژوهشی سلامت روان‌شناختی، ۹(۴)، ۶۱-۴۷.
- ۳- تقوایی، د.، جهانگیری، م. م.، و بیات، م. (۱۳۹۷). مقایسه ویژگی‌های شخصیتی، هوش معنوی و اضطراب مرگ در افراد با کارت و بدون کارت اهداء عضو. فصلنامه پژوهش در سلامت روان‌شناختی، ۱۲(۳)، ۶۳-۷۴.
- ۴- رضایی، م.؛ پور لقمجانی، ا.، دهقان، ف. کریمی، ف. (۱۳۹۹). نقش سبک‌های دلبستگی، سبک‌های عشق و رزی و ابرازگری هیجانی در پیش بینی شادکامی معلمان متأهل. پژوهش نامه روانشناسی مثبت. سال پنجم، شماره چهارم. ۱۵-۳۴.
- ۵- زارع درخشان، ا.، روشن، چ. (۱۳۹۸). رابطه بین رضایت جنسی، خودکارآمدی جنسی و شادکامی بر رضایت زناشویی: نقش میانجی ناگویی هیجانی. روانشناسی بالینی و شخصیت، ۱۸(۱)، ۱-۱۶.
- ۶- قلی پور، ز.، مرعشی، س. ع.، مهرابی زاده، م. (۱۳۹۴). تاب‌آوری به‌عنوان میانجی رابطه پنج عامل بزرگ شخصیت و شادکامی. فصلنامه روانشناسی تربیتی، ۱۲(۳۹)، ۱۵۵-۱۳۵.
- ۷- قیطانچی، ص. (۱۳۹۵). پیش‌بینی شادکامی بر اساس الگوی پنج عاملی شخصیت و باورهای فراشناخت در سالمندان. مجله روانشناسی پیری، ۲(۱)، ۱۳-۲۲.
- ۸- مقتدر، ل.، حلاج، ل. (۱۳۹۷). مقایسه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، ناگویی هیجانی و شادکامی، در زنان با و بدون تعارضات زناشویی. مجله بالینی مامایی و پرستاری، ۷(۲)، ۱۳۵-۱۴۸.
- 9- Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1998). Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. *Stress and emotion*, 15(173-187).
- 10- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. London: Routledge, 2nd. Ed
- 11- Bagby, R. M., Parker, J. D., & Taylor, G. J. (2001). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale—I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of psychosomatic research*, 38(1), 23-32.
- 12- Ceresty, S., & Bowie, B. H. (2021). Like parent, like child: Parent and child emotion dysregulation. *Archives of Psychiatric Nursing*, 26, 23-30.
- 13- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Revised neo personality inventory (neo pi-r) and neo five-factor inventory (neo-ffi): Psychological Assessment Resources. *Odessa, FL, USA*.
- 14- Šago, D., & Babić, G. (2019). Roots of alexithymia. *Arch Psychiatry Res*, 55(1), 71-84.
- 15- Buijs, V. L., Jeronimus, B. F., Lodder, G., Steverink, N., & de Jonge, P. (2021). Social needs and happiness: A life course perspective. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1953-1978.
- 16- Luminet, O., Nielson, K. A., & Ridout, N. (2021). Cognitive-emotional processing in alexithymia: an integrative review. *Cognition and Emotion*, 35(3), 449-487.
- 17- Raimcon (2011). Gender and emotional expressiveness: An analysis of prosodic features in emotional expression. *Pragmatics and Intercultural Communication*, 5(1), 46-54.
- 18- Ruotermond (2019). Death education and the management of fear of death via photo-voice: an experience among undergraduate students. *Journal of loss and trauma* 24(5-6).387-399.
- 19- Sifneos, P. E. (2000). Alexithymia, clinical issues, politics and crime. *Psychotherapy and psychosomatics*, 69(3), 113-116.



- 20- Vuillier, L., Brooks, A. W., & Norton, M. I. (2018). Amount and diversity of digital emotional expression predicts happiness. Harvard Business School.



## Investigating the relationship between Alexithymia and personality traits with happiness in women

Seyed Hamid Hoseini<sup>\*1</sup>, Seyede Fatemeh Khadem<sup>2</sup>, Fatemeh Abdollahi<sup>3</sup>

1. Ph.D. in General Psychology, Azad University, Maroodasht Branch. (Corresponding Author).  
hosseini5824@gmail.com
2. Master's student in General Psychology, Fatemeh Institute of Higher Education, Shiraz  
hellen.kh223@gmail.com
3. Master of General Psychology, Fatemeh Institute of Higher Education, Shiraz  
fatemehabdollahi231372@gmail.com

### Abstract:

This study aimed to investigate the relationship between Alexithymia and personality traits with happiness in women. Statistical society included women living in Shiraz from 1399 to 1400, of which 180 women completed questionnaires. To collect data, the five-factor of Neo (Costa & McCrae, 1992) and Emotional Toronto (Bagby et al., 1994), and Oxford Happiness (Argyle et al., 1989) were used. Data analysis was performed using Pearson correlation and regression coefficient using SPSS 26 software. The regression analysis results showed that neuroticism was a significantly negative predictor and extraversion was a positive predictor of happiness, respectively by ( $\beta = 0.29$ ,  $\beta = 0.26$ ). The results also showed that difficulty in emotions significantly predicts the rate of happiness in reversal ( $\beta = 0.21$ ). Based on findings, it concluded that personality traits are influential on people's happiness, and the dimensions of alexithymia can decrease individuals' happiness. Women are the axes of the family, so their happiness has a great impact on the education of the next generation.

**Keywords:** Alexithymia, personality traits, women's happiness.