

بررسی رابطه صفات شخصیت با سلامت روانی و شادکامی در دانش‌آموزان ناحیه ۱ ارومیه

احترام گیلانی گیجه^{۱*}، محمد برقی میرآباد^۲

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه، گروه علوم انسانی، ارومیه، ایران. (نویسنده مسئول).
۲. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه، گروه علوم انسانی، ارومیه، ایران.

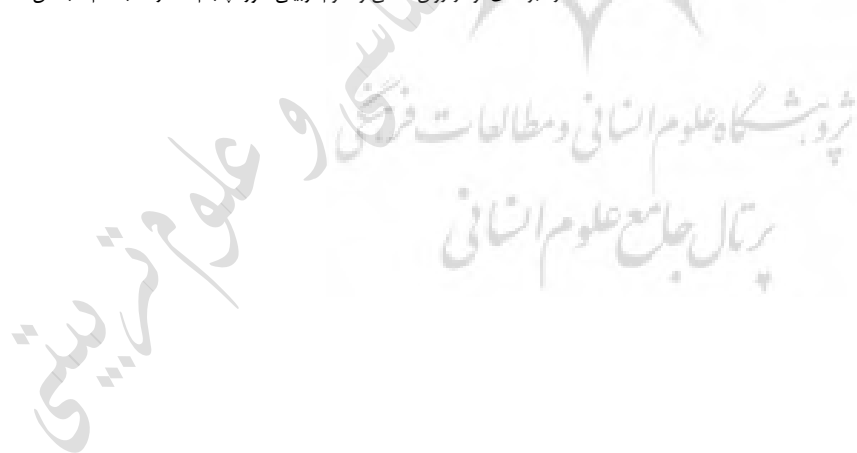
فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره پنجم، شماره هجدهم، تابستان ۱۴۰۲، صفحات ۲۸۲-۲۷۱

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین بررسی رابطه صفات شخصیت با سلامت روانی و شادکامی در دانش‌آموزان ناحیه ۱ ارومیه انجام شد. در یک مطالعه از نوع همبستگی، ۱۲۰ دانش‌آموز از ناحیه ۱ شهرستان ارومیه در سال تحصیلی ۱۴۰۰ به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و پرسشنامه‌های SCL-90-R و شادکامی آکسفورد و سلامت روان ۲۸ سؤالی را تکمیل کردند. داده‌های به‌دست‌آمده با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد مطابق با نتایج به‌دست‌آمده بین شادکامی با روان آزرده گرایی (۰/۳۸۷-)، برونگرایی (۰/۳۵۴-)، انعطاف‌پذیری (۰/۵۹) و باوجدان بودن (۰/۴۹) رابطه معنادار وجود داشت و همچنین بین شادکامی با روان آزرده گرایی (۰/۵۲۶-)، برونگرایی (۰/۲۹۴-)، انعطاف‌پذیری (۰/۲۳۲) و باوجدان بودن (۰/۲۳۶) رابطه معنادار وجود داشت. ولی با زیرمقیاس گشودگی تجربه رابطه نداشت. درنهایت می‌توان گفت که دانش‌آموزان اگر دارای صفات شخصیتی منعطف و باوجودانی باشند از سلامت روان و شادکامی بیشتری نسبت به دانش‌آموزان با صفات شخصیت برونگرا و آزرده گرایی خواهند بود.

واژه‌های کلیدی: سلامت روانی، شادکامی، صفات شخصیت.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره پنجم، شماره هجدهم، تابستان ۱۴۰۲



مقدمه

یکی از عوامل مهم سلامت روحی، شخصیت است (آنتراینر^۱ و همکاران، ۲۰۱۰). چندین سال است که مفهوم شخصیت توسط محققان به چالش کشیده شده است و چندین تعریف ارائه شده است. شخصیت ویژگی‌های شخصی خود را بیان می‌کند که الگوی ثابت رفتار خود را نشان می‌دهند (گوریس و ورسیک، ۲۰۱۹^۲). اگرچه ویژگی‌های شخصیتی بسیاری وجود دارد اما یکی از مهم‌ترین و مؤثرترین مدل‌ها در مطالعه ویژگی‌های شخصیتی در دهه‌های اخیر، مدل پنج عاملی بوده است که برای تحقیق در زمینه شخصیت است (استاج کوک^۳ و همکاران، ۲۰۱۸). یکی از رایج‌ترین نظریه‌های شخصیت، نظریه پنج فاکتوری شخصیت است که به‌عنوان "پنج عامل" بزرگ شناخته می‌شود که توسط کاستا^۴ و مک کرای در اواخر دهه ۱۹۸۰ توسعه داده و در اوایل دهه ۱۹۹۰ مورد ارزیابی قرار گرفت (مولر^۵ و همکاران، ۲۰۲۰). کاستا و مک کری^۶ (۱۹۹۲) با استفاده از روش‌های آنالیز فاکتور نتیجه گرفتند که پنج بعد اصلی را می‌توان در ویژگی‌های شخصیتی در نظر گرفت. عصبانیت (N) به گرایش فرد به تجربه استرس، دلسوزی، خصومت، تکانش روی و افسردگی اشاره می‌کند تا به گرایش عزت‌نفس پایین دچار شود. در مقابل سازگاری و پایداری هیجانی این افراد وضعیت را به‌طور منفی ارزیابی و این به دلیل ماهیت منفی آن‌ها است (آلن^۷ و همکاران، ۲۰۱۸).

برون‌گرایی: توانایی اعتماد به نفس، جستجو، اجتماعی و فعال، فعال بودن (O) به میل شخص برای کنجکاوی، عشق به هنر، هنرمندی، انعطاف‌پذیری و عقلانیت اشاره دارد. پذیرش (A) به تمایل شخص برای سخاوت، مهربانی، سخاوت، همدلی، نوع‌دوستی و قابل اعتماد بودن اشاره می‌کند. پیروی از وجدان (C) به میل شخص برای نظم و رعایت، کارآیی، اعتماد به نفس، جهت‌گیری تدریجی، عقلانیت و آرامش اشاره دارد (ویلیموت^۸ و همکاران، ۲۰۱۹؛ بادن^۹ و همکاران، ۲۰۲۰). از دید مک کری^{۱۰} و کاستا، روان‌پریشی ترکیبی از هوشیاری پایین، وجدان ضعیف و هوشیاری بیشتر است (تال بورن^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۹).

صاحبان هر جنبه از شخصیت به روش‌های مختلفی رفتار می‌کنند و انتظارات خاص، توانایی‌ها و مهارت‌های رفتاری منحصر به فرد همانند نیازهای مختلف دارند و براساس الگوی شخصیت، آن‌ها نیازها، انتظارات، انگیزه‌ها، انتظارات و اهداف خاص خود را دارند (نوران‌ها^{۱۲} و همکاران، ۲۰۱۹).

سلامت روانی یک نیاز اساسی است و برای بهبود کیفیت زندگی بشر حیاتی است. سلامت روانی مربوط به ویژگی‌های توانمندسازی داخلی با منابع قدرت است. داشتن این منابع درونی، توانایی شخص برای رشد را افزایش می‌دهد. در حقیقت سلامت روانی، مفهوم

¹ Unterrainer

² Goreis, & Voracek

³ Stajkovic

⁴ Costa

⁵ Müller

⁶ Costa & McCrae

⁷ Allen

⁸ Wilmot

⁹ Bowden

¹⁰ McCreery

¹¹ Thalbourne

¹² Noronha

کلی سلامت است که توانایی کامل برای بازی نقش‌های اجتماعی، روان‌شناختی و فیزیکی بدون بیماری است (گنجی، ۱۳۸۳). از سوی دیگر در چرخه حیات بشری، تکامل یک پدیده ماندگار و غالب است و رفتن به مدرسه می‌تواند یکی از مهم‌ترین مراحل تغییر در زندگی فردی باشد (اسکیپر^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). افراد در این دوره با چالش‌های جدیدی در آموزش، روابط اجتماعی و سایر زمینه‌ها مواجه هستند (رانوس^۲ و همکاران، ۲۰۲۰). این تغییرات منجر به افزایش سطح استرس و مشکلات رفتاری و اخلاقی، از جمله رفتارهای پرخطر و به خطر افتادن سلامت روانی آن‌ها می‌شود (کاشابوا^۳ و همکاران، ۲۰۱۸). مطالعات انجام‌شده بر روی دانش‌آموزانی با هدف ارزیابی وضعیت سلامت روانی نشان می‌دهد که شیوع اختلالات روانی در بین دانش‌آموزان بیشتر است (کج^۴ و همکاران، ۲۰۲۰؛ گروبیگ^۵ و همکاران، ۲۰۲۰؛ لتی^۶ و همکاران، ۲۰۱۹).

در این راستا یوسفی و محمد خانی (۱۳۹۲)، میزان اختلالات روانی را در تحقیقی که میان دانش‌آموزان دانشگاه کردستان انجام دادند، ۲/۴۰ درصد و پرویزی فرد و همکاران (پرویزی فرد و همکاران، ۱۳۸۴) در تحقیقی که بر روی دانش‌آموزان علوم پزشکی دانشگاه کرمانشاه انجام شد؛ این رقم را ۲/۸۳ درصد برآورد کردند. انصاری و همکاران (۱۳۸۵) رقم ۲/۷۵ تا ۴/۳۰ درصد را گزارش نموده‌اند. روانشناسان در سال‌های آخر قرن بیستم شروع به توجه به احساسات مثبت و روز به این توجه کردند که در این فرآیند سه جهت‌گیری قابل تشخیص وجود دارد که مربوط به اندازه‌گیری شادی، بررسی عوامل مؤثر بر شادی و روش‌های افزایش شادی هستند (پورسلطانی زرنندی و رحمانی نیا، ۲۰۰۵؛ به نقل از مصطفی پور و همکاران، ۲۰۱۳). شادی، میزان ارزش مثبت یک فرد در خود یعنی داشتن احساس مثبت بابت از دست دادن احساس منفی و رضایت از زندگی است (مصطفی پور و همکاران، ۲۰۱۳). با توجه به تحقیق در زمینه سلامت روان، افراد با سلامت روان در زندگی احساس راحتی می‌کنند و از استعدادهایشان استفاده می‌کنند (باریرا^۷ و همکاران، ۲۰۱۸؛ میشاها^۸ و همکاران، ۲۰۱۹؛ کتچن^۹ و همکاران، ۲۰۱۹). آن‌ها همچنین وقت کمی را صرف نگرانی، ترس، اضطراب و حسادت می‌کنند؛ آن‌ها اغلب آرام و با اعتماد به نفس هستند. این یک روش سالم برای آزاد کردن انرژی ذخیره‌شده آن‌هاست که بسیار لذت‌بخش و راحت است. در واقع، شاد و سلامت تأثیر مثبتی بر جامعه‌پذیری، اقتدار و مهارت، سهولت در ایجاد دوستان و برقراری ارتباط سالم با همسالان دارند (براون^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۸). لئونهارت (۲۰۰۲) رد این فرضیه که پول شادی را به ارمغان می‌آورد، اظهار نموده و معتقد است که ورزش ابزار قدرتمندی در کاهش استرس و افزایش شادی است. با توجه به مطالب گفته‌شده، محقق بر آن است که آیا صفات شخصیت با شادکامی و سلامت روان دانش‌آموزان رابطه دارد یا خیر؟

¹ Schipper

² Runions

³ Kashuba

⁴ Cage

⁵ Grubic

⁶ Lattie

⁷ Barreira

⁸ Mishna

⁹ Ketchen

¹⁰ Brown

روش پژوهش

روش پژوهش از نوع توصیفی - همبستگی است. جامعه آماری تحقیق کلیه دانش‌آموزان (دختر و پسر) ناحیه ۱ ارومیه در سال تحصیلی ۱۴۰۰ تشکیل دادند. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده و با استفاده از جدول برآورد حجم نمونه کرجسی و مورگان تعداد ۲۸۵ نفر از دانش‌آموزان در کلاس‌های مختلف از مدارس به صورت تصادفی به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. تعداد ۱۲۰ پرسشنامه پس از پیگیری‌های مکرر در فضای مجازی به عنوان حجم نمونه واقعی انتخاب شدند.

ابزار پژوهش

پرسشنامه شخصیتی **NEO-FFI**: این پرسشنامه شامل ۶۰ سؤال است که بر اساس تحلیل عاملی نمرات **NEO-PI** که در سال ۱۹۸۶ اجرا شده بود، به دست آمده است؛ که پنج عامل را مورد بررسی قرار می‌دهد که عبارت‌اند از روان آزرده‌گرایی (سؤالات: ۵۱، ۵۶، ۴۶، ۴۱، ۳۶، ۳۱، ۲۶، ۲۱، ۱۶، ۱۱، ۱۶)، برون‌گرایی (سؤالات: ۵۷، ۵۲، ۴۷، ۴۲، ۳۷، ۳۲، ۲۷، ۲۲، ۱۷، ۱۲، ۷، ۲)، انعطاف‌پذیری (سؤالات: ۵۸، ۵۳، ۴۸، ۴۳، ۳۸، ۳۳، ۲۸، ۲۳، ۱۸، ۱۳، ۸، ۳)، دلپذیر بودن (سؤالات: ۵۹، ۵۴، ۴۹، ۴۴، ۳۹، ۳۴، ۲۹، ۲۴، ۱۹، ۱۴، ۹، ۴)، باوجدان بودن (سؤالات: ۶۰، ۵۵، ۵۰، ۴۵، ۴۰، ۳۵، ۳۰، ۲۵، ۲۰، ۱۵، ۱۰، ۵) در خصوص اعتبار **NEO-FFI**، نتایج چندین مطالعه حاکی از آن است که زیرمقیاس‌های **NEO-FFI**، همسانی درونی خوبی دارند. به عنوان مثال: کاستا و مک کری (۱۹۹۲) ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را بین ۰/۶۸ (برای موافق بودن) تا ۰/۸۶ برای روان آزرده‌گرایی (سؤالات: ۵۱، ۵۶، ۴۶، ۴۱، ۳۶، ۳۱، ۲۶، ۲۱، ۱۶، ۱۱، ۶) را گزارش کرده‌اند. هلدن (۱۹۹۹) نیز ضریب آلفای این ۵ عامل را در دامنه (۰/۷۶) برای گشودگی تا (۰/۸۷) برای روان آزرده‌گرایی گزارش می‌کند. نتایج مطالعه مورادیان و نزلک (۱۹۹۵) نیز حاکی از آن است که آلفای کرونباخ روان آزرده‌گرایی، برون‌گرایی، گشودگی، موافق بودن و باوجدان بوده به ترتیب عبارت است از ۰/۷۵/۸۴، ۰/۷۴/۰، ۰/۷۵/۰ و ۰/۸۳ پرسشنامه **NEO-FFI** در ایران توسط گروسی (۱۳۷۷) هنجاریابی شده است. اعتبار این پرسشنامه با استفاده از روش آزمون-آزمون مجدد در مورد ۲۰۸ نفر از دانش‌آموزان به فاصله ۳ ماه به ترتیب ۰/۷۵/۸۳، ۰/۸۰/۰، ۰/۷۹/۰ و ۰/۷۹ برای عوامل **C, A, O, E, N** به دست آمده است. همچنین در تحقیق مالزاده (۱۳۸۱) ضرایب اعتبار آزمون-آزمون مجدد در فاصله ۳۷ روز در مورد ۷۶ نفر از فرزندان شاهد به ترتیب ۰/۷۳/۰، ۰/۷۹/۷۸، ۰/۷۳/۰ و ۰/۸۳ و ۰/۸۵ برای روان آزرده‌گرایی، برون‌گرایی، گشودگی، موافق بودن و باوجدان بودن گزارش شده است. آلفای کرونباخ نیز برای روان آزرده‌گرایی ۰/۸۶، برون‌گرایی ۰/۸۳، گشودگی ۰/۷۴، موافق بودن ۰/۷۶، باوجدان بودن ۰/۸۷ و آلفای کل برابر ۰/۸۳ به دست آمده است.

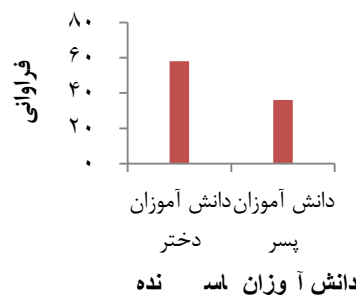
مقیاس ۲۸ سؤالی سلامت روانی گلدبرگ (GHQ-۲۸): برای بررسی سلامت روانی از مقیاس ۲۸ سؤالی سلامت روانی گلدبرگ (GHQ-۲۸) استفاده شده است. این آزمون ۲۸ سؤال دارد که چهار زیرمقیاس را در برمی‌گیرد (هر زیرمقیاس هفت سؤال دارد). سیستم نمره‌گذاری سؤالات از ۰ تا ۳ را در برمی‌گیرد. نمره هر فرد در هر زیرمقیاس از ۰ تا ۲۱ متغیر است. نمره ۰ تا ۷ نشانه وضع وخیم پاسخگو است. ۷ تا ۱۴ وضعیت در آستانه بیماری را نشان می‌دهد و نمره ۱۴ تا ۲۱ نشانگر وضع سلامتی پاسخگو است. نمره کلی هر فرد از حاصل جمع نمرات چهار زیرمقیاس به دست می‌آید. فردی که در مجموع از چهار زیرمقیاس نمره ۰ تا ۲۸

دریافت می‌کند وضعیت وخیمی دارد نمره ۲۸ تا ۵۶ وضعیت در آستانه بیماری پاسخگو را نشان می‌دهد و فردی که نمره ۵۶ تا ۸۴ را کسب می‌کند از وضعیت سلامتی خوبی برخوردار است. زیرمقیاس سوم گستره توانایی افراد را در مقابله با خواسته‌های حرفه‌ای و مسائل زندگی روزمره می‌سنجد و احساسات آن‌ها را درباره چگونگی کنار آمدن با موقعیت‌های متداول زندگی آشکار می‌کند. سؤالات ۱۵ تا ۲۱ مربوط به این زیرمقیاس است؛ و بالاخره چهارمین زیرمقیاس دربرگیرنده مواردی است که با افسردگی وخیم و گرایش به خودکشی مرتبطند. سؤالات ۲۲ تا ۲۸ را در برمی‌گیرد (معمدی شارک، ۱۳۸۳). ضریب روایی ملاکی ۰,۷۸ ضریب پایایی تصنیف ۰,۹۰ و آلفای کرونباخ ۰,۹۷ به دست آمد.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد: آزمون شادکامی آکسفورد (OHI) دارای ۲۹ ماده است و میزان شادکامی فردی را می‌سنجد. پایه نظری این پرسشنامه تعریف آرگایل و کراسلند از شادکامی است (آن‌ها به منظور ارائه یک تعریف عملیاتی از شادکامی آن را سازه‌ای دارای سه بخش مهم دانسته‌اند؛ فراوانی و درجه عاطفه مثبت، میانگین سطح رضایت در طول یک دوره و نداشتن احساس منفی). این آزمون در سال ۱۹۸۹ توسط مایکل آرگایل و بر اساس پرسشنامه افسردگی بک (BDI, 1976) ساخته شده است. ۲۱ عبارت از عبارات این پرسشنامه از BDI گرفته شده و معکوس گردیده و یازده پرسش به آن اضافه شده است تا سایر جنبه‌های سلامت ذهنی را پوشش دهد؛ مانند آزمون افسردگی بک، هر گویه، پرسشنامه شادکامی دارای چهار گزینه است که آزمودنی باید بر طبق وضعیت فعلی خودش یکی از آن‌ها را انتخاب کند. امروزه به‌طور گسترده‌ای از این آزمون در پژوهش‌های مربوط به شادکامی استفاده می‌شود. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS ورژن ۲۶ و استفاده از آزمون‌های توصیفی (فراوانی، میانگین، واریانس، انحراف معیار) و از رگرسیون چندگانه برای بررسی رابطه و تأیید فرضیه‌ها استفاده شد.

یافته‌ها

در این قسمت به ارائه آماره‌های توصیفی و جداول مربوط به ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه می‌پردازیم. شناخت ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه، از این جهت مفید است که به کمک آن مشخصات کلی جامعه مورد بررسی و ویژگی‌های عمومی آن برای سایر محققان مشخص می‌شود. بعلاوه، این شناخت باعث می‌شود در تعمیم نتایج به جوامع دیگر، یا در طراحی سؤالات تحقیقات آتی برای جوامع دیگر از این اطلاعات استفاده کنیم. شکل ۱، نمودار آمار توصیفی مربوط به جنسیت پاسخ‌دهنده در زیر آورده شده است.



شکل ۱- آمار توصیفی جنسیت پاسخ‌دهندگان

با توجه به نتایج شکل ۱، همان‌طور که مشاهده می‌شود از ۹۴ دانش‌آموز شرکت‌کننده، ۸۴ نفر دختر و ۳۶ نفر پسر با انحراف استاندارد ۳/۰۲ هست.

در جدول ۱ آمار توصیفی مربوط به سن زوجین پاسخ‌دهنده در زیر آورده شده است.

جدول ۱. آمار توصیفی جنس پاسخ‌دهندگان

تعداد	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف استاندارد
۱۲۰	۱۳	۱۶	۱۴/۲۴	۱/۱۰۵

با توجه به جدول (۴-۱) مشاهده می‌شود حداقل سن میان پاسخ‌دهندگان ۱۳ و حداکثر برابر با ۱۶ با انحراف استاندارد ۱/۱۰۵ بوده است.

جدول ۲. بررسی نرمال بودن توزیع جامعه از آزمون کلموگروف اسمیرنوف

سلامت روان	شادکامی	صفات شخصیت	متغیرهای پژوهش
۱۲۰	۱۲۰	۱۲۰	تعداد نمونه
۱/۱۲	۱/۲۲	۲/۳۴	پارامترهای نرمال
۰/۶۱	۰/۳۳	۰/۳۲	۰/۲۱
۰/۳۳	۰/۲۳	۰/۰۸	تعداد بیشترین انحراف
۰/۴۶	۰/۶۵	۰/۲۴	۰/۱۵
-۰/۵۲	-۰/۱۲	-۰/۳۳	-۰/۲۳
۰/۵۶	۰/۳۳	۱/۲۳	کلموگروف اسمیرنوف
۱/۳۰	۲/۵۳	۱/۳۲	سطح معنی‌داری (دو دنباله)

نرمال بودن داده‌ها را نتیجه می‌گیریم و برای بررسی رابطه بین متغیرها از رگرسیون چندگانه استفاده می‌نماییم؛ ولی اگر مقدار سطح معنی‌داری به دست آمده (همان sig جدول) کوچک‌تر از $\alpha = 0/05$ باشد، غیرنرمال بودن داده‌ها را نتیجه می‌گیریم و برای بررسی رابطه بین متغیرها از ضریب همبستگی اسپیرمن استفاده خواهیم کرد. با توجه به نتایج به دست آمده در جدول ۱، همان‌طور که مشاهده می‌کنید سطح معنی‌داری (sig) برای همه‌ی متغیرهای پژوهش بزرگ‌تر از سطح معنی‌داری پژوهش ($\alpha = 0/05$) هست، بنابراین فرض نرمال بودن داده‌ها را در سطح ۹۵ درصد اطمینان خواهیم پذیرفت و برای بررسی فرضیه‌ها از رگرسیون چندگانه جهت آزمون فرضیات استفاده شد.

جدول ۳. رابطه صفات شخصیت و زیرمقیاس‌های آن با سلامت روان و شادکامی دانش‌آموزان دختر

متغیرها	روان آزاده گرایی	برونگرایی	انعطاف‌پذیری	گشودگی به تجربه	باوجدان بودن
شادکامی	-۰/۳۸۷ **	-۰/۳۵۴ **	۰/۵۹۰ **	۰/۳۵۳	۰/۴۹۳ **
سلامت روان	-۰/۵۲۶ **	-۰/۲۹۴	۰/۲۳۲ **	۰/۶۸۴	۰/۲۳۶ **

همان‌طور که ملاحظه می‌شود تنها بین گشودگی به تجربه با شادکامی رابطه وجود ندارد ($p > 0/05$) در حالی با سایر صفات شخصیت رابطه معنادار دارد ($p < 0/05$)؛ بنابراین فرضیه مذکور تأیید می‌شود. شادکامی با تمامی صفات شخصیت به جز گشودگی به تجربه رابطه معنادار وجود دارد ($p < 0/05$).

بحث و نتیجه گیری

مطابق با نتایج به دست آمده بین شادکامی با روان آزرده گرایی (-۰/۳۸۷)، برونگرایی (-۰/۳۵۴)، انعطاف پذیری (۰/۵۹) و باوجدان بودن (۰/۴۹) رابطه معنادار وجود داشت. ولی با زیرمقیاس گشودگی تجربه رابطه نداشت. همان طور که ملاحظه می شود نوع همبستگی متفاوت هست به طوری که شادکامی دانش آموزان دختر با متغیر روان آزرده گرایی و برونگرایی رابطه منفی معنادار و با انعطاف پذیری و باوجدان بودن رابطه مثبت معنادار وجود دارد. در واقع دانش آموزان دارای شخصیت آزرده گرا و برونگرا دارای شادکامی کمی می باشند. پاولسکی، (۲۰۰۲) بیانگر این است که روش مقابله گرایشی با شاخص های مشکلات سلامت و رفتارهای خطر ساز همبستگی ضعیف دارد، در حالی که روش مقابله اجتنابی با این ابعاد همبستگی مثبت نشان می دهد. همچنین نشان داده شده است که اگرچه دو جنس در تعداد وقایع تنیدگی زای تجربه شده تفاوتی نداشتند، زنان نسبت به مردان وقایع زندگی را منفی تر و غیر قابل کنترل ارزیابی کردند. علاوه بر این، زنان در مقایسه با مردان در سبک های مقابله اجتنابی، هیجان مدار و اختلالات روان شناختی و نشانه های بیماری جسمی نمرات بالاتری به دست آوردند. به عبارت دیگر، زنان در مقایسه با مردان نمرات هیجانی بالاتری نشان دادند (متیود، ۲۰۰۴). در مورد صفات شخصیت می توان گفت که روان آزرده گرایی یک عامل مهم پیش بینی کننده در اضطراب، نایمنی، تنش، نگرانی و به طور کلی عواطف منفی آمیخته است و باعث واکنش پذیری بالا نسبت به استرس می شود (کوپر و همکاران، ۲۰۱۳) فرد روان آزرده گرا به حوادث به شکل منفی واکنش نشان می دهد منفی بودن آن را زیاده سنجی می کند. تنها حوادث استرس زا را تهدید قلمداد می کنند. عواطف منفی بالا در این افراد مانند افسردگی، غم، خشم و خصومت مشکلات بین فردی را افزایش می دهد که نهایتاً به کاهش حمایت های اجتماعی و مقابله های هیجانی به رویدادهای زندگی منجر می گردد (بورکر و همکاران، ۲۰۰۵). احساس خصومت یکی از صفات اصلی روان آزرده گرایی است. افراد متخاصم و روان آزرده گرا ویژگی های بدبینانه، خشم و عصبانیت های همیشگی، مخالفت جویی و پر خاشگری بالا دارند (تایلور، ۲۰۰۹)؛ بنابراین روان آزرده گرایی بالا از طریق ادراک منفی حوادث و در نتیجه تجربه بیشتر استرسی، کاهش حمایت های اجتماعی، احساس خصومت و بدبینی و رفتارهای پرخطر، کاهش احساس های مرتبط با سلامت را کاهش می دهد. نوروزگرایی همچنین با ارتباط منفی با سبک های مقابل های مثبت تر مثل مسئولیت پذیری، ارزیابی مثبت، حل مسئله، سعی در دور شدن از موقعیت فشارزا را دارد که تمامی این موارد باعث می شود فرد بیشتر در معرض ابتلا به اختلالات روان پزشکی قرار گیرد. یک تبیین احتمالی این یافته آن است که با اجتناب از موقعیت مشکل زا نه تنها مشکل حل نمی شود بلکه احتمال تشدید آن و فشار روزافزون آن بر فرد وجود دارد. در این وضعیت فرد برای فراموشی و دوری از مشکل دست به اعمال خطرزایی مانند سوء مصرف دارو و مواد، پر خوری، سیگار و غیره می زند که همگی بر سلامت فرد تأثیر منفی دارند (تایلور، ۲۰۰۹).

انعطاف پذیری به گرایش شخص یا اشخاص نسبت به دیگران مربوط است. افراد سازگار، قابل اعتماد، با صداقت، مهربان، متین و بخشنده هستند. اکثراً این افراد معمولاً رهبران تیمی هستند. آن ها همچنین برای آموزش و روانشناسی، مشاوره، کار و فعالیت های اجتماعی مناسب هستند (براون و همکاران، ۲۰۱۸؛ میشنا و همکاران، ۲۰۱۸). این افراد به دنبال سازگاری و گرمی با مردم هستند، معمولاً از موضوعات بحث برانگیز و چالشی اجتناب می کنند و از سبک های حل مسئله مناسب و کارآمد استفاده می کنند. در حقیقت،

سطح بالایی از انعطاف‌پذیری با اضطراب افسردگی کمتری همراه است چون این افراد به دنبال درگیر شدن در افکار و احساسات منفی نیستند و سعی می‌کنند از پریشانی روانی از طریق رفتارهای مثبت و مطلوب دوری کنند و در نهایت از سلامت روانی بهتری برخوردار هستند (چامرو و فارنهام، ۲۰۰۹). در نهایت می‌توان گفت که دانش‌آموزان دختر اگر دارای صفات شخصیتی منعطف و باوجودانی باشند از سلامت روان و شادکامی بیشتری نسبت به دانش‌آموزان دختر با صفات شخصیت برونگرا و آزرده‌گرایی خواهند بود. با توجه به محدود بودن جامعه آماری مذکور، نتیجه به‌دست‌آمده را نمی‌توان به‌کل جامعه دانش‌آموزان تعمیم داد بنابراین بررسی موضوع تحقیق در بین جامعه بزرگ‌تر، می‌تواند نتایج بهتر و اطمینان‌تری ارائه دهد.

منابع

- ارجمند، زینب؛ طاهری زاده، سمانه. (۱۳۹۶). بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی مادر با سلامت معنوی دانش‌آموزان دختر پیش‌دانشگاهی شهر گنبدکاوس، پنجمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی، آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران، انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین.
- از کمپ. (۱۳۶۹). روانشناسی اجتماعی کاربردی، مترجم: فرهاد ماهر. مشهد: ناشر معاونت فرهنگی آستان قدس رضوی.
- اسپنسر، ا. راتوس. (۱۳۸۱). روانشناسی عمومی (ج ۱). ترجمه حمزه گنجی، تهران، مؤسسه نشر ویرایش.
- استافورد، لورابه یر، چری (۱۳۷۷). تعامل والدین و کودکان (ترجمه محمد دهگانپور و مهرداد خرازچی) تهران: انتشارات رشد.
- اسکندری، سجاد (۱۳۹۱). بررسی رابطه هوش هیجانی و خلاقیت با پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان هنرستان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت شهید رجایی.
- افشانی، علیرضا، خرم پور، یاسین و ممبینی، سجاد (۱۳۹۳). فصلنامه مطالعات فرهنگی و ارتباطات، ۳۶، ۱۵۲-۱۶۳.
- اکبری، مهرداد و آقاییوسفی، علی رضا (۱۳۸۹). رابطه هوش سیال، ابعاد شخصیت (برون‌گرایی، روان رنجوری و روان پریشی) و هوش هیجانی با موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان مقطع دبیرستان، فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۴ (۴)، ۴۴-۵۷.
- امیدوار، هدایت؛ امیدوار، خسرو و امیدوار عظیم (۱۳۹۲). تعیین اثربخشی آموزش‌های راهبردهای مدیریت زمان بر سلامت روانی و انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، مجله روانشناسی مدرسه، ۲۲ (۳)، ۶-۲۲.
- امیدیان، مرتضی (۱۳۸۸). بررسی وضعیت سلامت عمومی و شادکامی در دانش‌آموزان دانشگاه یزد، فصلنامه علوم تربیتی دانشگاه مشهد، ۱۰ (۱)، ۱۰۳-۱۲۳.
- ایمان، محمدتقی، احمدی، حبیب و مجیدی، مریم (۱۳۸۹). بررسی عامل‌های اقتصادی اجتماعی مرتبط با رضایتمندی زناشویی مهاجرین در مناطق نفت خیز جنوب.
- براطی، ط (۱۳۷۵). تأثیر تعارضات زناشویی بر روابط متقابل زن و شوهر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن
- بنی اسدی حسن (۱۳۷۰). بررسی و مقایسه عوامل مؤثر اجتماعی فردی و شخصیتی زوج‌های ناسازگار در شهر کرمان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت مدرس تهران.
- بنی آدم، لیلا (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر شادکامی دانش‌آموزان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.

- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۸۴). روش‌های پیشگیری از افت تحصیلی، تهران، انتشارات سازمان انجمن اولیاء و مربیان.
- بیات، احمد و یعقوبی، ابوالقاسم (۱۳۹۳). رابطه عزت نفس دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا با شادکامی و خلاقیت آنها، فصلنامه ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، ۳(۱۲)، ۱۴۷-۱۶۰.
- بیرامی، منصور (۱۳۷۸). خانواده و آسیب‌شناسی آن، تبریز: انتشارات آیدین.
- تاجیک اسماعیل، عزیز الن (۱۳۷۷). تعامل و استحکام خانواده در «جوان و تشکیل خانواده» (ص ۶۱-۳۹)، تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران.
- جرارد، سیدنی. (۱۳۹۳). شخصیت سالم از دیدگاه روان‌شناسی انسان گرا، ترجمه فرهاد منصف. انتشارات ارجمند.
- جعفری نژاد، هادی؛ سعدی پور، اسماعیل؛ حاجی حسنی، مهرداد و جانی، هیوا (۱۳۹۱). رابطه ویژگی‌های شخصیتی و روش‌های مطالعه با پیشرفت تحصیلی در دانشجویان کارشناسی دانشگاه علامه طباطبائی تهران، فصلنامه روانشناسی تربیتی، ۲۵، ۳۵-۵۲.
- جلالی، داریوش و نظری، آذر (۱۳۸۶). تأثیر آموزش الگوی یادگیری اجتماعی بر عزت نفس، اعتمادبه‌نفس، رفتارهای خود ابرازی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان کلاس سوم دوره راهنمایی. مجله پژوهش‌های روانشناختی، ۵(۷)، ۳۷-۴۹.
- حقیقی، جمال؛ خوش کنش، ابوالقاسم؛ شکرشکن، حسین؛ شهنی بیلاق، منیجه و نیسی، عبدالکاسم (۱۳۸۵). رابطه الگوی پنج‌عاملی شخصیت با احساس شادکامی درد دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه شهید چمران، مجله علوم تربیتی و روانشناسی، ۳(۳)، ۳-۱۶۳-۱۸۸.
- حنیفی، فریبا و جویباری، آریتا (۱۳۸۹). بررسی رابطه هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر تهران، فصلنامه علمی پژوهشی تحقیقات مدیریت آموزشی، ۵، ۲۹-۵۶.
- حیدری، روح‌الله (۱۳۹۱). رابطه هوش هیجانی و خلاقیت با شادکامی دانش‌آموزان مدارس شبانه روزی راهنمایی و متوسطه عشایری استان فارس، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- خانی، محبتی (۱۳۹۰). بررسی رابطه‌ی نگرش نسبت به زمان، شادکامی و انگیزه پیشرفت با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان سال اول متوسطه‌ی دولتی شهر ملایر در سیال تحصیلی ۹۰-۹۱، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه ارومیه.
- خوش کنش، ابوالقاسم؛ اسدی، مسعود؛ شیرعلی پور، اصغر؛ کشاورز افشار، حسین (۱۳۸۹). نقش نیازهای بنیادین و حمایت اجتماعی در سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان مقطع متوسطه. فصلنامه روانشناسی کاربردی، ۴، ۸۲-۹۴.
- دادستان، پریخ (۱۳۸۴). روانشناسی مرضی تحولی: از کودکی تا بزرگسالی. تهران: انتشارات سمت.
- دیماتنو، ام. رابین (۱۳۸۸). روانشناسی سلامت. ترجمه: مهدی موسوی اصل، جلد دوم، چاپ اول، تهران: انتشارات سمت.
- رفیعی، فروغ؛ رامبد، معصومه؛ حسن‌آبادی، محمدتقی (۱۳۸۹). حمایت اجتماعی. انتشارات تهران.
- ریاحی، محمد اسماعیل (۱۳۸۷). بررسی رابطه بین حمایت اجتماعی و سلامت روان. فصلنامه علمی پژوهشی رفاه اجتماعی، ۱۰، ۳۹.
- ساراسون، ایروین جی؛ ساراسون، باربارا آرف (۱۳۷۳). روانشناسی مرضی. ترجمه‌ی بهمن نجاریان ... و [دیگران]. تهران: انتشارات رشد.
- ساروخانی، باقر (۱۳۷۰). مقدمه‌ای بر جامعه‌شناسی خانواده، تهران: انتشارات سروش.

- سیف، علی اکبر (۱۳۷۹). روانشناسی پرورشی، تهران، انتشارات آگاه.
- شاملو، س. (۱۳۹۰). مکتب‌ها و نظریه‌ها در روانشناسی شخصیت، تهران، انتشارات رشد، ص ۲۴.
- شاملو، س، (۱۳۷۶). بهداشت روانی، تهران، انتشارات رشد، چاپ یازدهم، ص ۳۴.
- شرودر، کارولین اس؛ گوردون، بتی ان. (۱۳۸۴). سنجش و درمان مشکلات دوران کودکی. ترجمه‌ی مهرداد فیروزبخت. تهران: نشر دائره.
- شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۷۱). درآمدی بر روانشناسی انسان، تهران، انتشارات آزاده
- شورانی، سعید (۱۳۹۵). بررسی ارتباط صفات شخصیت با کیفیت زندگی و سلامت معنوی در پرستاران بیمارستان امام رضا کرمانشاه. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه.
- صدق پور، بهرام و عظیمی، سید نصرت (۱۳۹۳). مدل یابی ساختاری رابطه خود-تنظیمی و هوش هیجانی بر پیشرفت تحصیلی ریاضی با میانجیگری خودکارآمدی، فصلنامه روان شناسی مدرسه، ۱۲، ۹۱-۷۳.
- عابدی، محمدرضا، میرشاه، جعفری سیدابراهیم و لیاقت دار محمدجواد (۱۳۸۵) هنجاریابی پرسش نامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه های اصفهان، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۲(۲)، ۹۵-۱۰۰.
- عاشوری، احمد؛ محمدزاده، علی؛ نجفی، محمود؛ زراعتکار، لیلال (۱۳۹۵). رابطه ویژگی های شخصیت و بهزیستی مذهبی / معنوی با صفات شخصیت اسکیزوتایپی. مجله روان پزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۳(۲۲)، ۲۳۹-۲۳۰.
- عسگری، پرویز؛ احدی، حسن؛ مظاهری، محمدمهدی؛ عنایتی، میرصلاح الدین و حیدری، علی رضا (۱۳۸۶). شادکامی، خودشکوفایی، سلامت روان و عملکرد تحصیلی با دوگانگی جنسیتی در دانش آموزان دختر و پسر واحد علوم تحقیقات مرکز اهواز، دانش و پژوهش در روانشناسی، ۳۳(۳)، ۹۵-۱۱۶.
- قربانی زاده، مجتبی؛ اندیشمند، ویدا (۱۳۹۵). بررسی رابطه ویژگی های شخصیت و سلامت معنوی با بهزیستی روانشناختی و اعتماد به اینترنت در دانش آموزان رشته حقوق، اولین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران، قم، دبیرخانه دائمی کنفرانس.
- کیامنش، علیرضا (۱۳۷۹). ارزشیابی پیشرفت تحصیلی در ایران، نشریه گفتگو، ص ۱.
- گروسی فرشی، میر تقی (۱۳۹۰). رویکرد نوین در ارزیابی شخصیت، تبریز: انتشارات پژوه.
- مظفری نیا، فائزه، امین شکروی، فرخنده و حیدرنیا، علی رضا (۱۳۹۳). رابطه بین سلامت معنوی و شادکامی دانشجویان، مجله آموزش بهداشت و ارتقاس سلامت ایران، ۶، ۹۷-۱۰۶.
- میلانی فر، ب، (۱۳۷۲)، بهداشت روانی، تهران، انتشارات قومس.
- هادی نژاد، حسن و زارعی، فاطمه (۱۳۸۸). پایایی، اعتبار و هنجاریابی پرسشنامه شادکامی آکسفورد، پژوهش های روانشناختی، ۲(۲)، ۶۲-۷۸.
- یعقوبی، حمید و برادران مجید (۱۳۹۰). همبسته های سلامت روانی: شادکامی، ورزش و هوش هیجانی، فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی، ۶(۲۲)، ۲۰۴-۲۲۶.

- Aims, I. (1984). Achievement Attributions and self- Instructions under competitive and Individualist Structures. *Journal of Educational Psychology*, 76, 142-159.
- Allison, P. D., Furstenberg, F. F. (1989). How marital dissolution effects children. *Developmental* 25, 708-712.
- Ando, M., Morita, T., Miyashita, M., Sanjo, M., Kira, H., & Shima, Y. (2010). Effects of Bereavement Life Review on Spiritual Well-Being and Depression. *Journal of Pain and Symptom Management*, 40(3), 453-459. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2009.12.028>
- Attaway, N. M. & B. H. Bry (2004). Parenting Style and Black Adolescent Academic Achievement. *Journal of Black Psychology*. Vol. 30, No. 92, 229-247.(<http://jpb.sagepub.com/cgi/content>.)
- Ayman, R., & Antani, A. (2008). Social Support and Work-Family Conflict *Handbook of Work-Family Integration* (pp. 287-304). San Diego: Academic Press.
- Bandura, A (1983). Social learning theory. Englewood cliffs, NJ: prentice-hall, inc.
- Barkley, R. A., dupaul, G. J., mcmurra, Y. (1990). A comprehensive evaluation of attention deficit disorder with and without hyperactivity. *Journal of consulting and clinical psychology*.
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). In R. Bar-On and J. D. A. Parker (Eds.), *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Bar-On, R. (2005). The impact of emotional intelligence on subjective well-being. *Perspectives in Education*, 23 (2): 41-61.
- Bernad, D., Zysnarska, M., & Adamek, R. (2010). Social support for cancer—Selected problems.
- Black, A. E. & E. L. Deci (2000). The Effects of Instructors Autonomy Support and Students Autonomy Motivation on Learning Organic Chemistry: A self- Determination Theory Perspective.
- Burg, S., Mayers, R. A., & Miller, L. J. (2011). Spirituality, Religion and Healthy Development in Adolescents A2 - Brown, B. Bradford. In M. J. Prinstein (Ed.), *Encyclopedia of Adolescence* (pp. 353-359). San Diego: Academic Press.
- Burton, K. D., T. E. D. Lydon, D. d. Alessandro & R. Koestner (2006). The Differential Effects of Intrinsic and Identified Motivation on Well-bien and Performance: Prospective, Experimental and Implicy Approches to Self- Determination Theory. *Journal of personality and social psychology*. Vol. 9494, 75 0 -762.(<http://www.apa.org>.)
- Butler, D. L., & Winner, P. H. (1995). Feedback and self- regulated learning: A theoretical synthesis. *Review of Educational Research*, 6, 245- 281.
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress*, 13, 521–527.
- Chamorro-Premuzic, T., & Furnham, A. (2009). Mainly Openness: The relationship between the Big Five personality traits and learning approaches. *Learning and Individual Differences*, 19(4), 524-529. doi:<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2009.06.004>
- Chang, C, Y. (1991). A Study of the relationship between college students' academic performance and their cognitivetyle, metacognition, motivational and self-regulated factors. *Educational Psychology*, No, 24, pp. 145-161.
- Conroy, J. C., & McKinney, S. J. (2010). Religious and Spiritual Education A2 - Peterson, Penelope. In E. Baker & B. McGaw (Eds.), *International Encyclopedia of Education (Third Edition)* (pp. 189-193). Oxford: Elsevier.

- Costa, P.T., & McCrae, R. R. (1992). NEO PI-R Professional Manual. Odessa, FL: Psychological
- Costa, P.T. (1985). The NEO personality inventory manual. Odessa, FL: psychological assessment resources.
- Davies, P. T., cummings, E. M. (1994). Marital conflict and adjustment. Psychological bulletin. 116, 387-409.
- Ennis, R. H. (1990). The extent to which critical thinking is subject-specific: Further Clarification. Educational Researcher, 19(1), 13-16.
- Gagne, M. (2003). The Role of Autonomy Support and Autonomy Orientation in Prosocial Behavior Engagement. Motivation and Emotion. Vol. 27(3), 199- 223.(http://www.sagepub.com)
- Gardner, H. (1983). Frames of mind: The theory of multiple intelligences. New York: Basic Books.
- Ginsburg, G. S., & Bronstein, P. (1993). Family Factors Related to Childrens Intrinsic/Extrinsic Motivational Orientation and Academic Motivation. Child Development, 64, 1461-1474.
- Gonzalelez-Dehass, A. R., P. P., Willems F., Doan, H. (2005). Examining the Relationship between Parental Involvement And Student Motivation. Educational Psychology Review, 17(2), 99-12.
- Gottlieb, B. H., & Bergen, A. E. (2011). Social support concepts and measures. *Journal of Psychosomatic Research*, 69(5), 511-520. doi:https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.10.001
- Gramer, M., & Reitbauer, C. (2010). The influence of social support on cardiovascular responses during stressor anticipation and active coping. *Biological Psychology*, 85(2), 268-274. doi:https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2010.07.013
- Paunonen SV, Ashton MC. Big five factors and facets and the prediction of behavior. *Journal of personality and social psychology*. 2001; 81:524-539.
- Peterson, c., semmel, a., von Baeyer, c., Abramson, l., metalsky. G. i. & Seligman, M. E. P. (1984). The attributional style questionnaire. *Cognitive therapy and research*, 3 (2), 287-300
- Petrides, K. V., Frederickson, N., & Furnham, A. (2012). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and individual differences*. 42 (2), 227-253.
- Pintrich, P. R. (2000). *Intraindiyidual differences in student motivational and self – regulated learning*. Handbook of self- regulation. San Diego, Academic Press, 451- 502.
- Pintrich, P. R., & De- Groot, E. V. (1990). Motivational and self- regulated learning component of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, No, 85, pp. 33-40.
- Rutter, M., silberg, J., connor, T., simonoff, E. (1999). Genetics and child psychiatry. *Journal of child psychology and psychiatry*, 41, 19-55.
- Salovy, P., Mayer, YD. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9, 185-211.