

رابطه ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی، سبک دلبستگی و فعالیت‌های ارادی با میزان شادکامی زنان

شاغل

سید حسین جزایری^۱، علی دلاور^{۲*}، فریبرز درتاج^۳

۱- دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲- استاد ممتاز، گروه سنجش و اندازه‌گیری، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۳- استاد، گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

یافته / دوره بیستم / شماره ۳ / پاییز ۹۷ / مسلسل ۷۷

چکیده

دریافت مقاله: ۹۷/۶/۱۴ پذیرش مقاله: ۹۷/۷/۲

مقدمه: شادکامی مفهومی است که در سال‌های اخیر به واسطه نقش مهمی که در سلامت روان دارد، اهمیت بسزایی یافته است. بنابراین پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی، سبک دلبستگی و فعالیت‌های ارادی با میزان شادکامی زنان شاغل انجام شد.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش، توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری شامل ۱۲۳۷۳ زن شاغل در ادارات و سازمان‌های استان لرستان بود که تعداد ۴۰۰ نفر بر اساس فرمول کوکران به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شد. داده‌ها از طریق مقیاس شخصیتی نئو، هوش هیجانی شیرینگ، پرسشنامه دلبستگی کولینز و رید، پرسشنامه فعالیت‌های ارادی و پرسشنامه شادی آکسفورد جمع‌آوری و با استفاده از همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام تحلیل گردید.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی و فعالیت‌های ارادی با شادکامی رابطه معناداری وجود دارد ($P < 0/001$) و از بین مؤلفه‌های سبک دلبستگی تنها مؤلفه اضطراب دارای همبستگی منفی و معنادار با شادکامی است ($r = -0/20$). نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که متغیر خودانگیزی (از مؤلفه‌های هوش هیجانی)، برون‌گرایی و فعالیت‌های ارادی با ضریب بتای مثبت و روان‌رنجوری با ضریب بتای منفی قادر به پیش‌بینی شادکامی هستند ($P < 0/001$).

بحث و نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج، پیشنهاد می‌شود مدیران سازمان‌ها زمینه برگزاری کارگاه‌های آموزشی متمرکز بر آموزش هوش هیجانی، فعالیت‌های ورزشی، تفریحی و برگزاری اجتماعات شاد و لذت‌بخش (اجرای کنسرت، برنامه‌های طنز و ...) را در راستای ارتقای شادکامی فراهم نمایند و به نقش محوری دلبستگی و ویژگی‌های شخصیتی در شادکامی توجه کنند. واژه‌های کلیدی: ویژگی شخصیتی، هوش هیجانی، سبک دلبستگی، فعالیت ارادی، شادکامی.

*آدرس مکاتبه: تهران، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی

پست الکترونیک: delavarali@yahoo.com

مقدمه

در دهه‌ی گذشته در مورد جنبه‌های مختلف شادکامی پژوهش‌های زیادی انجام شده است و پژوهشگران شادکامی را معادل بهزیستی روانشناختی (Psychological well-being)، بهزیستی روانی (Mental well-being) یا بهزیستی ذهنی (Subjective well-being) تعریف کرده‌اند (۱). شادی یعنی فزونی هیجانات مثبت، رضایت بالا از زندگی و تقلیل احساسات منفی (۲). شلدون و لیوبومیرسکی، سه مؤلفه کلیدی را در شادکامی مؤثر می‌دانند که عبارتند از: نقطه تثبیت (Set-point)، شرایط زندگی (Life circumstance) و فعالیت‌های ارادی (Intentional activities). نقطه تثبیت به ویژگی‌های ژنتیکی و شخصیتی فرد اشاره دارد. شرایط، دربردارنده متغیرهای جمعیت‌شناختی مانند سن، وضعیت تأهل، وضعیت استقلال و درآمد، تسهیلات و خانواده و مذهب است و فعالیت‌های ارادی، به فرایندهای تلاش مدار و هدفمند در زندگی فرد اشاره دارد و در برگیرنده جنبه‌های شناختی (مانند داشتن نگرش‌های مثبت و کمال‌گرا)، رفتاری (مانند ابراز علاقه به دیگران یا ورزش کردن) و خواست‌های ارادی (مانند تعیین و دنبال کردن هدف‌های شخصی معنی‌دار) است (۳). بنابراین عوامل مختلفی می‌تواند میزان شادکامی افراد را تحت تأثیر قرار دهد، که یکی از این عوامل صفات شخصیتی افراد است. عامل‌های شخصیتی (ویژگی‌های ژنتیکی و شخصیتی) ابعادی از تفاوت‌های فردی هستند، که نشان‌دهنده‌ی الگوهای ثابت و پایداری از افکار، احساسات و رفتار می‌باشند. مک‌کری و کاستا ابراز کرده‌اند که شخصیت و شادکامی می‌تواند از طریق یک مدل مورد سنجش قرار گیرند و اشاره کرده‌اند که مدل پنج عاملی شخصیت جامع‌ترین مدل تجربی در مطالعه‌ی شخصیت است که این مدل پنج عاملی، صفات شخصیت را در پنج عامل شامل برون‌گرایی، گشودگی، با وجدان بودن، توافق‌پذیری

و روان‌رنجورخویی دسته‌بندی می‌کند (۴). پژوهش‌های انجام شده در زمینه‌ی ویژگی‌های شخصیتی و شادکامی نشان داده‌اند که شادکامی با سطح بالای برون‌گرایی و سطح پایین روان‌رنجورخویی مرتبط است (۷-۴). نتایج پژوهش پیشوا و همکاران (۸) هم حاکی از آن است که بین شخصیت و شادکامی رابطه معناداری وجود دارد و ویژگی‌های شخصیتی افراد می‌تواند زمینه‌ساز شادکامی باشد. هر چند پژوهش‌های انجام شده در این زمینه بیشتر در گروه‌های دانشجویی بوده است (۶،۹) و مطالعات در گروه‌های زنان کمتر انجام شده است اما با این وجود مطالعات انجام شده به ارتباط شخصیت و شادکامی در سایر گروه‌ها اشاره کرده‌اند.

عامل دیگری که می‌تواند بر میزان شادکامی زنان تأثیرگذار باشد، میزان هوش هیجانی افراد است. با به رسمیت شناخته شدن هوش هیجانی به عنوان یکی از متغیرهای مهم تبیین‌کننده‌ی تفاوت‌های فردی، تعداد فزاینده‌ای از مطالعات، شواهدی را برای نشان دادن ارتباط مثبت بین هوش هیجانی و شاخص‌های بهزیستی ذهنی مانند بالا بودن رضایت از زندگی، عزت نفس، پذیرش خود، عاطفه مثبت، تعامل مثبت اجتماعی و سلامت را گزارش کرده‌اند (۱۰، ۱۱). هوش هیجانی ابتدا توسط سالوی و مایر معرفی گردید. آنها هوش هیجانی را به طور کلی به صورت رمزخوانی هیجان‌ها و ارتباط آنها و توانایی استدلال و حل مسئله تعریف کرده‌اند (۱۲). بر مبنای مدل شلدون و لیوبومیرسکی (۱۳) و متناسب با یافته‌های پژوهشی (۱۴-۱۶)، هوش هیجانی نیز یکی از ویژگی‌هایی است که می‌تواند بر شادکامی مؤثر باشد. نتایج مطالعه لیا و همکاران (۱۷) نشان داد که افرادی که از صفت هوش هیجانی بالایی برخوردار هستند نسبت به سایرین به هیجانات مثبت و شادی گرایش و توجه بیشتری نشان می‌دهند. همچنین نتایج مطالعه اسکیزجت و میکولاجزاک (۱۱) حاکی از آن است که افرادی که از هوش هیجانی

بالاتری برخوردار هستند میزان رضایتمندی از زندگی و بهزیستی روانشناختی بالاتری دارند و هوش هیجانی بالا با شادکامی بیشتر همراه است. یکی دیگر از ویژگی‌های تأثیرگذار بر شادکامی افراد، سبک دلبستگی (Attachment styles) آنان است. محققان با تعیین سبک‌های دلبستگی بزرگسالان به پیش‌بینی آشفتگی در روابط بین فردی می‌پردازند. افرادی که دارای سبک دلبستگی اجتنابی هستند، از نزدیکی، صمیمیت و تعاملات اجتماعی اجتناب می‌ورزند، کسانی که سبک ایمن دارند، در تعامل اجتماعی و صمیمیت راحت‌ترند و سبک دوسوگرا (مقاوم) شامل کسانی است که هم صمیمی، نزدیکی و تعاملات اجتماعی را جویا هستند و هم از آن اجتناب می‌ورزند (۱۸). مطالعات نشان دادند که سبک‌های دلبستگی بر سازه‌های روانشناختی تأثیرگذار هستند که از جمله این سازه‌ها کیفیت زندگی و شادکامی می‌باشد (۱۹). نتایج مطالعه عزیزی و موحدی (۲۰) نشان داد که سبک دلبستگی ایمن با شادکامی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد و با سبک‌های اجتنابی و دوسوگرا همبستگی منفی دارد. نتایج مطالعه جوشنلو (۱۸) هم حاکی از آن است که بین سبک دلبستگی و شادی رابطه وجود دارد به طوری که هرچه سبک دلبستگی فرد ناایمن‌تر باشد، میزان ترس از شادکامی و فرار از شادی در فرد بیشتر است و این ترس و فرار از شادکامی، رابطه بین سبک دلبستگی ناایمن و بهزیستی ذهنی را میانجی می‌کند. نتایج مطالعه فیندلر و همکاران (۲۱) هم نشان داد که بین میزان شادکامی و سبک دلبستگی مادران کودکان دچار ناتوانی هوشی رابطه معناداری وجود دارد و سبک‌های دلبستگی نقش تعیین‌کننده‌ای در میزان شادی مادران دارند.

از فعالیت‌های ارادی می‌تواند سطح شادکامی را افزایش دهد. برخی از این مداخلات فعالیت‌های مثبت (PAIs) شامل راهبردهای شناختی و رفتاری ساده و خودکار می‌باشد و برخی از این فعالیت‌ها شامل نوشتن عبارات شکرگزاری، محاسبه نعمت‌های شخص، تمرین خوش‌بینی، انجام فعالیت‌های مهربانانه، تجسم آینده‌ای روشن و تلاش برای هدفی معنادار است (۳، ۲۲، ۲۳).

بنابراین به نظر می‌رسد فعالیت‌های ارادی هم در شادکامی نقش داشته باشد. هر چند مطالعه‌ای که به بررسی رابطه‌ی مستقیم فعالیت‌های ارادی و شادکامی در زنان بپردازد انجام نشده است، اما نتایج برخی مطالعات حاکی از آن است که شادکامی می‌تواند متأثر از عوامل مختلفی چون عوامل فردی، روانشناختی، اقتصادی و بین‌فردی باشد و افرادی که به چنین فعالیت‌هایی مشغول هستند میزان شادی بالاتری دارند (۲۴).

بنابراین بر اساس آنچه گفته شد، شادکامی در زنان متأثر از عوامل مختلفی است که از جمله آنها می‌توان به ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی، سبک‌های دلبستگی و فعالیت‌های ارادی اشاره نمود. ضرورت انجام پژوهش حاضر از دو جنبه قابل بررسی است؛ اول اینکه، استان لرستان به لحاظ فرهنگ، آداب و رسوم و روابط قومی و اجتماعی خاص خود و نیز با توجه به وضعیت ضعیف معیشتی و اقتصادی اکثریت آحاد مردم، به عنوان یکی از محروم‌ترین استان‌های کشور شناخته شده است و دارای بالاترین آمار از لحاظ بیکاری است. براساس آمار و اطلاعات اخذ شده از معاونت سیاسی و امنیتی استانداری لرستان، در سال ۱۳۹۵ استان لرستان دارای ۲۳۲ مورد خودکشی که برای مردان ۱۳۱ مورد و برای زنان ۱۰۱ مورد بوده است؛ که به این لحاظ جزو سه استان اول کشور است. از سوی دیگر در تحقیقی که در زمینه‌ی میزان شادکامی استان‌های مختلف ایران توسط منتظری و همکاران (۲۵) انجام شده است، سهم شادکامی مردم

براساس مدل شلدون و لیوبومیرسکی عامل دیگری که می‌تواند بر شادکامی افراد تأثیرگذار باشد، فعالیت‌های ارادی است (۳). پژوهشگران بر این باورند که انجام برخی

زنان شاغل ۱۲۳۷۳ نفر بود که از این تعداد ۳۵۷۸ نفر در آموزش و پرورش و ۸۷۹۵ نفر در سایر ادارات مشغول به خدمت بودند. برای تعیین حجم نمونه از فرمول کوکران استفاده گردید و حجم نمونه با در نظر گرفتن سطح اطمینان ۹۵ درصد ($\alpha=0/05$) محاسبه گردید. مقدار Z یا t در فرمول کوکران با سطح اطمینان ۹۵ درصد برابر ۱/۹۶ در نظر گرفته شد. مقدار d (اشتباه مجاز)، ۰/۲ یا ۰/۲۰ یا کمتر در نظر گرفته می‌شود تا توان آزمون از ۸۰٪ کمتر نشود که در اینجا مقدار d (۰/۰۵) در نظر گرفته شد. مقادیر p و q به منظور محاسبه حداکثر حجم نمونه ۰/۵ در نظر گرفته شدند.

$$n = \frac{N^2 pq}{Nd^2 + t^2 pq} = \frac{12373^2 (1/96)^2 (0/5)(0/5)}{12373^2 (0/05)^2 + (1/96)^2 (0/5)(0/5)} = 372/9$$

بر اساس فرمول بالا حجم نمونه زنان شاغل در استان لرستان، برابر با ۳۷۲/۹ محاسبه گردید که به منظور بالا بردن قدرت تعمیم‌پذیری یافته‌ها حجم نمونه به ۴۰۰ نفر افزایش یافت. این تعداد نمونه با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند، بدین صورت که ابتدا شهرهای استان به پنج منطقه جغرافیایی شمال، جنوب، مرکز، شرق و غرب تقسیم شدند. سپس از هر منطقه جغرافیایی استان پنج شهر (خرم‌آباد، بروجرد، درود، کوهدشت و پلدختر) به صورت تصادفی انتخاب شدند. در مرحله بعد از بین ادارات هر شهرستان، چند اداره را به صورت تصادفی انتخاب و پس از هماهنگی با مسئولان و مدیران ادارات، از آنها جهت همکاری با پژوهشگر درخواست کمک شد. به منظور اجرا و جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، سه نفر از فارغ‌التحصیلان رشته روان‌شناسی که در زمینه اجرای آزمون، آموزش‌های لازم را دریافت کرده بودند با مراجعه به ادارات منتخب اقدام به اجرا و جمع‌آوری داده‌های پژوهش نمودند. جهت اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش از ابزارهای زیر استفاده شد:

استان لرستان نسبت به استان‌های دیگر کمتر است، علاوه بر اینکه در این تحقیق میزان شادکامی زنان استان لرستان به‌طور جداگانه مشخص نشده است؛ لذا به نظر می‌رسد انجام پژوهش و بررسی برخی پیشایندهای روان‌شناختی مؤثر بر شادکامی زنان این استان، می‌تواند گامی مؤثر و مفید در جهت شناسایی و سپس رفع عوامل کاهنده شادکامی زنان استان باشد. دوم اینکه، علی‌رغم پژوهش‌های زیادی که در زمینه ارتباط این متغیرها به صورت جداگانه وجود دارد جای پژوهشی که بتواند به‌طور همزمان همه‌ی روابط را بررسی کند خالی است. همچنین از سال ۲۰۰۰ به بعد، در نگاه سازمان ملل برای تعیین سطح توسعه‌یافتگی کشورها متغیرهای نشاط، امید به آینده، خشنودی و رضایت‌مندی افراد جامعه نیز به عنوان یک متغیر کلیدی وارد محاسبات شده است. به این صورت که اگر مردم یک جامعه احساس نشاط، خشنودی و رضایت‌مندی نکنند، نمی‌توان آن جامعه را توسعه یافته قلمداد کرد، که این نشان‌دهنده اهمیت شادی و نشاط است. بنابراین، شادکامی مفهومی است که در سال‌های اخیر به واسطه نقش مهمی که در سلامت روان دارد، اهمیت بسزایی یافته است. بنابراین بر اساس آنچه گفته شد و با توجه به فقدان پژوهش‌های علمی کافی در این زمینه در استان لرستان و با توجه به بررسی پیشینه‌ی نظری و پژوهشی موضوع، حاکی از تأثیر عوامل روانشناختی بر شادکامی زنان، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی، سبک‌های دلبستگی و فعالیت‌های ارادی در شادکامی زنان شاغل انجام شد.

مواد و روش‌ها

روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان شاغل در سازمان‌ها و اداره‌های دولتی استان لرستان در سال ۱۳۹۶ بود که بر اساس آمار سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان، تعداد

الف) پرسشنامه شخصیتی پنج عاملی NEO

این پرسشنامه شامل ۶۰ سؤال است که توسط کاستا و مک‌کری در سال ۱۹۹۲ تدوین شده است. در تحلیل عاملی، ساختاری با پنج عامل اصلی شخصیت به دست آمده است که این عوامل عبارتند از: روان‌رنجوری، برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی. آزمون نئو، نخست برای ارزیابی عوامل شخصیتی افراد سالم ساخته شده و هنجاریابی اصلی آن نیز بر روی نمونه‌هایی از افراد بهنجار تهیه شده است. فرم کوتاه این پرسشنامه شامل ۶۰ سؤال است و در پژوهش حاضر استفاده شده است. اجرای این آزمون از نظر هزینه و زمان مقرون به صرفه است، مقیاس‌های آن از اعتبار بالایی برخوردارند، همبستگی بین مقیاس‌ها زیاد است و از همه مهمتر این آزمون بر خلاف سایر آزمون‌های شخصیتی، انتقادات کمتری بر آن وارد شده است (۲۶). شیوه نمره‌گذاری سؤالات به صورت لیکرت پنج‌گزینه‌ای از کاملاً مخالفم (۰)، مخالفم (۱)، خنثی (۲)، موافقم (۳) و کاملاً موافقم (۴) می‌باشد. بررسی‌های انجام شده اعتبار آن را در فاصله‌های سه ساله بین ۰/۶۳ تا ۰/۷۹ و شش ساله بین ۰/۶۸ تا ۰/۸۳ گزارش داده‌اند (۲۶). این پرسشنامه در ایران توسط حق‌شناس (۲۷) بر روی ۵۰۲ نفر از افراد بدون سابقه روانپزشکی هنجاریابی شده و ضرایب آلفای کرونباخ برای تعیین ثبات درونی برای پنج شاخص اصلی، به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۱، ۰/۵۷، ۰/۷۱، ۰/۸۳ و ثبات بازآزمایی به ترتیب ۰/۵۳، ۰/۷۴، ۰/۷۶، ۰/۶۰، ۰/۶۴ در فاصله میانگین شش و هفت ماهه به دست آمده است. در این پژوهش پایایی پرسشنامه شخصیتی نئو به روش همسانی درونی و با استفاده از روش آلفای کرونباخ برآورد شد که برای خرده مقیاس روان‌رنجوری ۰/۷۳، برون‌گرایی ۰/۶۱، گشودگی به تجربه ۰/۴۴، توافق‌پذیری ۰/۶۳ و وظیفه‌شناسی ۰/۸۰ برآورد شد.

ب) پرسشنامه هوش هیجانی Shering

این آزمون در سال ۱۹۹۶ توسط شرینگ تدوین شده است. فرم اصلی شامل ۷۰ سؤال است که چندین جنبه از

هوش هیجانی (خودآگاهی، خودنظم‌دهی، انگیزه، همدلی و مهارت‌های اجتماعی در شغل) را مورد ارزیابی قرار می‌دهد که البته بعد از هنجار شدن در ایران تعدادی از سؤالات آزمون به دلایل مختلف از قبیل نداشتن مشخصات لازم سؤال، طولانی بودن سؤال و عدم تطبیق با فرهنگ ایران حذف شده است، در نتیجه آزمون هنجار شده دارای ۳۳ سؤال است. این آزمون ۵ مؤلفه هوش هیجانی را اندازه‌گیری می‌کند. این مؤلفه‌ها عبارتند از: خودآگاهی (سؤالات ۳۳ - ۳۲ - ۲۷ - ۲۴ - ۱۴ - ۱۲ - ۱۰ - ۶)، خودکنترلی (۳۰ - ۲۳ - ۱۸ - ۱۶ - ۱۱ - ۲ - ۵)، خودانگیزی (سؤالات ۳۱ - ۲۶ - ۲۱ - ۲۰ - ۱۵ - ۹ - ۱)، هوشیاری اجتماعی (۲۹ - ۲۵ - ۲۲ - ۱۷ - ۴ - ۳)، مهارت‌های اجتماعی (۲۸ - ۱۹ - ۱۳ - ۸ - ۷). هنجار و نمره برش این پرسشنامه در هنجار ایرانی آن به این شرح است: (نمره پایین‌تر از ۷۰ = هوش هیجانی غیرعادی، ۷۹-۷۰ = خیلی پایین، ۸۹-۸۰ = پایین، ۱۰۹-۹۰ = متوسط، ۱۱۹-۱۱۰ = بالا، ۱۲۹-۱۲۰ = خیلی بالا، بالاتر از ۱۳۰ = هوش هیجانی استثنایی) (۲۸). این مقیاس در ایران هنجاریابی و آلفای کرونباخ هر یک از خرده-مقیاس‌ها به ترتیب برای خودکنترلی ۰/۸۲، خودآگاهی ۰/۷۹، مهارت اجتماعی ۰/۶۸، خودانگیزی ۰/۶۶، همدلی ۰/۷۴ و مقیاس کل ۰/۸۳ نشان داده شده است (۲۹). در این پژوهش پایایی پرسشنامه هوش هیجانی شرینگ به روش همسانی درونی و با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۴ برآورد شد.

ج) پرسشنامه دلبستگی Collins & Read

این پرسشنامه توسط کولینز و رید در سال ۱۹۹۰ ساخته شده و دارای ۱۸ ماده است و دارای سه زیرمقیاس است که شامل ۶ ماده در هر زیرمقیاس می‌باشد. سه زیرمقیاس عبارتند از: مقیاس‌های وابستگی (سؤالات ۲-۵-۷-۱۴-۱۶-۱۸)، نزدیک بودن (۱۷-۱۳-۱۲-۸-۶-۱) و اضطراب (۱۵-۱۱-۱۰-۹-۴-۳). زیرمقیاس اضطراب (A) با دلبستگی اضطرابی-دوسوگرا مطابقت دارد و زیرمقیاس نزدیک بودن (C) یک بعد دو قطبی

(و) پرسشنامه شادکامی Oxford

مقیاس شادکامی آکسفورد یکی از رایج‌ترین مقیاس‌هاست و در سال ۲۰۰۲، آرگایل و هیلز، نسخه‌ای جایگزین و بهبود یافته از این مقیاس را با عنوان پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHQ)، طرح‌ریزی و ارائه کردند که متشکل از ۲۹ گویه است که در یک مقیاس لیکرتی ۴ درجه‌ای پاسخ داده می‌شود. هر گویه شامل ۴ عبارت است که عبارت اول نمره صفر، عبارت دوم نمره ۱، عبارت سوم نمره ۲ و عبارت چهارم نمره ۳ می‌گیرد. در نهایت فرد نمره‌ای بین ۰ تا ۸۷ به دست می‌آورد. به‌طور کلی هر چه در این آزمون نمره بالاتری به‌دست آید فرد از میزان شادی بیشتری برخوردار است. اما برای دسته‌بندی می‌توان از معیار زیر استفاده کرد؛ نمرات پایین‌تر از ۲۲ (شادی کم)، نمرات ۲۲ تا ۴۴ (شادی متوسط)، نمرات ۴۴ تا ۶۸ (شادی بالا) و نمرات ۶۸ تا ۸۷ (شادی بسیار بالا) است. تغییر در چارچوب پاسخ‌دهی مقیاس بنا بر ادعای سازندگان آن باعث کاهش احتمال پاسخ‌دهی زمینه‌ای و آمرانه می‌شود و در جمعیت عمومی و نه بالینی قابل اجراست. این نسخه از آزمون سازه‌های روان‌شناختی زیر را مورد ارزیابی قرار می‌دهد؛ پاداش‌دهی زندگی، آمادگی روانی، رضایت از خود، احساس زیبایی‌شناختی، رضایت از زندگی، سازمان‌دهی زمانی، جستجوی جذابیت و خاطرات شاد (۳۲). هادی‌نژاد و زارعی (۳۲) پایایی این پرسشنامه را بر نمونه‌ای شامل ۱۰۲۱ نفر ۰/۸۷ به دست آورده‌اند. در پژوهش حاضر، پایایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد به روش همسانی درونی و با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۳ برآورد شد.

فرایند اجرای پژوهش

برای اجرای پژوهش، پژوهشگر همراه سه نفر از فارغ‌التحصیلان رشته روان‌شناسی که در زمینه اجرای آزمون آموزش‌های لازم را دریافت کرده بودند به سازمان‌ها و ادارات منتخب مراجعه نمودند. پس از هماهنگی لازم با مدیران سازمان‌ها و ادارات منتخب، از کارکنان زن شاغل درخواست

است که اساساً توصیف‌های ایمن و اجتنابی را در مقابل هم قرار می‌دهد. بنابراین نزدیک بودن (C) در تطابق با دلبستگی ایمن می‌باشد و زیرمقیاس وابستگی (D) را می‌توان تقریباً عکس دلبستگی اجتنابی قرار داد. نمره‌گذاری این پرسشنامه از طریق علامت‌گذاری روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای (از نوع لیکرت) «از به هیچ وجه با خصوصیات من تطابق ندارد=۱، تا کاملاً با خصوصیات من تطابق دارد=۵» است و برای گزینه‌های ۱ تا ۵ به ترتیب نمرات ۰ تا ۴ در نظر گرفته می‌شود. برای زیرمقیاس‌ها نمرات ۶ ماده هر زیرمقیاس با هم جمع شده و نمره زیرمقیاس به‌دست می‌آید و برای به دست آوردن نمره کل حاصل کلیه سوالات باهم جمع می‌گردد. مدت اجرای پرسشنامه بر اساس زمینه‌یابی انجام شده ۱۰ دقیقه در نظر گرفته شده است. ضریب آلفای کرونباخ هر یک از سه مقیاس به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۰ و ۰/۸۲ بوده است (۳۰). در این پژوهش پایایی پرسشنامه دلبستگی کولینز و رید به روش همسانی درونی و با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۵۷ برآورد شد.

(د) پرسشنامه فعالیت‌های ارادی

این پرسشنامه از ۲۶ فعالیت که به‌صورت ارادی توسط فرد انجام می‌شود، تشکیل شده و توسط لیوبومرסקی و همکاران (۲) تدوین شده است. نمره‌گذاری این پرسشنامه برای گزینه‌ها بین ۰ تا ۴ می‌باشد که به صورت لیکرت ۵ گزینه‌ای از (۰= هرگز، ۱= به ندرت، ۲= گاهی اوقات، ۳= اغلب، ۴= همیشه) نمره‌گذاری می‌شود و هر چه نمره بیشتر باشد فعالیت‌های ارادی فرد بیشتر است. ضریب پایایی این مقیاس در پژوهشی توسط نوفرستی (۳۱) با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد. اعتبار این آزمون با استفاده از اعتبار هم‌زمان با بررسی ضریب همبستگی این پرسشنامه با مقیاس شادکامی آکسفورد و مقیاس افسردگی بک به ترتیب ۰/۴۷ و ۰/۳۴ به دست آمد. در این پژوهش پایایی پرسشنامه فعالیت‌های ارادی به روش همسانی درونی و با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۳ برآورد شد.

دارای فراوانی ۲۵ (۶٪/۲) بودند. از نظر وضعیت تأهل ۲۱۴ نفر (۵۳٪/۵) متأهل و ۱۸۴ نفر (۴۶٪) مجرد بودند. همچنین از بین شرکت‌کنندگان در پژوهش ۲۴ نفر دارای تحصیلات دیپلم (۶٪)، ۴۶ نفر (۱۱٪/۵) دارای تحصیلات فوق دیپلم، ۲۲۶ نفر (۵۶٪/۵) دارای تحصیلات لیسانس، ۱۰۴ نفر (۲۶٪) نیز دارای تحصیلات فوق لیسانس بودند و از نظر مرتبه شغلی ۳۳۹ نفر (۸۴٪/۸) دارای مرتبه شغلی کارشناس، ۳۹ نفر (۹٪/۸) دارای مرتبه شغلی کارشناس مسئول، ۱۰ نفر (۲٪/۵) دارای مرتبه شغلی معاون و ۱۲ نفر (۳٪) دارای مرتبه شغلی مدیر بودند.

در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش آمده است. بر اساس نتایج جدول ۱، در ویژگی‌های شخصیتی بیشترین میانگین مربوط به وظیفه‌شناسی (۲/۹۷۵۰) و کمترین میزان مربوط به روان‌رنجوری (۱/۷۷۸۳) است. در متغیر هوش هیجانی بیشترین میانگین مربوط به مؤلفه خودآگاهی (۳/۶۶۸۴) و کمترین مربوط به مؤلفه خودکنترلی (۳/۲۲۸۶) است. در متغیر سبک دلبستگی بیشترین میانگین مربوط به مؤلفه وابستگی (۳/۰۱۲۱) و کمترین مؤلفه اضطراب (۱/۵۵۹۶) است.

شد که به پرسشنامه‌ها پاسخ دهند. با توجه به جذابیت موضوع کارکنان زن تمایل خوبی برای همکاری نشان دادند. بنابراین پس از کسب رضایت جهت شرکت در پژوهش، در مورد هدف پژوهش توضیحاتی به آنها داده شد و در نهایت با اطمینان دادن به آنها در مورد محرمانه ماندن اطلاعات، پرسشنامه‌ها در اختیار آنها قرار داده شد تا تکمیل نمایند. به دلیل پاسخگویی به ۱۶۶ پرسش، تکمیل هر پرسشنامه زمان نسبتاً زیادی را به خود اختصاص می‌داد و برای تکمیل ۴۰۰ پرسشنامه ۶ ماه زمان صرف شد. علاوه بر ۱۶۶ پرسش موجود در پرسشنامه، اطلاعات جمعیت‌شناسی در مورد سن، وضعیت تأهل، میزان تحصیلات، جایگاه شغلی، درآمد ماهیانه و تعداد افراد خانوار گردآوری شد. داده‌های پژوهش با استفاده از روش همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام به گام و با استفاده از نرم‌افزار SPSS ۲۲ تجزیه و تحلیل گردید.

یافته‌ها

از لحاظ وضعیت سنی، افراد با دامنه سنی ۲۵-۳۰ دارای فراوانی ۱۴۸ (۳۶٪/۵)، افراد با دامنه سنی ۳۰-۳۵ دارای فراوانی ۸۵ (۲۱٪)، افراد با دامنه سنی ۳۵-۴۰ دارای فراوانی ۹۴ (۲۳٪/۲)، افراد با دامنه سنی ۴۰-۴۵ دارای فراوانی ۴۸ (۱۱٪/۹) و افراد با دامنه سنی ۴۵-۵۰

جدول ۱. یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	انحراف معیار ± میانگین	
ویژگی‌های شخصیتی	روان‌رنجوری	۱/۷۷۸۳ ± ۰/۵۴۱۲۸
	برون‌گرایی	۲/۵۶۲۶ ± ۰/۴۲۶۳۳
	گشودگی به تجربه	۲/۲۱۳۱ ± ۰/۳۵۱۶۵
	توافق‌پذیری	۲/۵۱۴۴ ± ۰/۴۴۱۶۹
هوش هیجانی	وظیفه‌شناسی	۲/۹۷۵۰ ± ۰/۴۹۲۷۸
	خودآگاهی	۳/۵۲۲۱ ± ۰/۵۳۵۱۸
	خودکنترلی	۳/۶۶۸۴ ± ۰/۵۰۹۱۱
سبک دلبستگی	خودکنترلی	۳/۲۲۸۶ ± ۰/۶۰۶۴۳
	هوشیاری اجتماعی	۳/۳۳۷۵ ± ۰/۵۴۲۷۸
	مهارت‌های اجتماعی	۳/۴۷۸ ± ۰/۶۴۱۹۹
	نزدیک بودن	۲/۷۲۳۳ ± ۰/۶۳۷۶۲
فعالیت‌های ارادی شادکامی	وابستگی	۳/۰۱۲۱ ± ۰/۶۱۳۹۶
	اضطراب	۱/۵۵۹۶ ± ۰/۹۰۴۹۸
		۶۴/۴۰۲۵ ± ۱۱/۲۴۲۶۲
	۵۳/۸۳۰ ± ۱۴/۲۷۲۳۶	

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی، سبک دلبستگی و فعالیت ارادی با شادکامی

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
روان‌رنجوری	۱										
برون‌گرایی	-.۳۴*	۱									
گشودگی به تجربه	-.۱۵*	۰/۱۵*	۱								
توافق‌پذیری	-.۴۴*	۰/۲۶*	۰/۱۷*	۱							
وظیفه‌شناسی	-.۴۳*	۰/۴۹*	۰/۱۵*	۰/۴۲*	۱						
نزدیک بودن	۰/۱۰	-.۰/۰۶	-.۰/۰۳	-.۰/۰۸	۰/۰۵	۱					
وابستگی	-.۱۳*	۰/۰۴	۰/۰۰	۰/۱۱	۰/۱۴*	۰/۱۵*	۱				
اضطراب	۰/۵۱*	-۱/۰	-.۰/۰۶	-.۰/۴۰*	-.۰/۱۷*	۰/۱۹*	-.۰/۰۶	۱			
هوش هیجانی	-.۰/۶۹*	۰/۴۰*	۰/۱۷*	۰/۴۴*	۰/۴۶*	-.۰/۱۱	۰/۱۲*	-.۰/۵۵*	۱		
فعالیت ارادی	-.۰/۳۱*	۰/۳۹*	۰/۱۰	۰/۲۰*	۰/۴۳*	۰/۰۰	۰/۰۸	-.۰/۱۱	۰/۳۵*	۱	
شادکامی	-.۰/۴۵*	۰/۴۸*	۰/۲۱*	۰/۲۹*	۰/۴۳*	۰/۰۲	۰/۰۹	-.۰/۲۰*	۰/۴۹*	۰/۴۷*	۱

* $P \leq 0/01$ به عنوان سطح معناداری در نظر گرفته شده است.

مشخص شده ابتدا متغیر خودانگیزی (از مؤلفه‌های هوش هیجانی) به دلیل بیشترین همبستگی با متغیر شادکامی ابتدا وارد معادله شده است و با ضریب بتای مثبت (۰/۴۵) به طور مثبت متغیر شادکامی را پیش‌بینی می‌کند، در گام دوم برون‌گرایی (از متغیرهای شخصیتی) با ضریب بتای مثبت (۰/۳۳)، در گام سوم فعالیت‌های ارادی با ضریب بتای مثبت (۰/۲۲) و در گام چهارم روان‌رنجوری (از متغیرهای شخصیتی) با ضریب بتای منفی و معنادار (۰/۱۵-) توانسته‌اند متغیر شادکامی را پیش‌بینی نمایند. سایر متغیرها به دلیل همبستگی پایین نتوانسته‌اند به‌طور معناداری متغیر شادکامی را پیش‌بینی نمایند و از معادله حذف شده‌اند. همچنین ضریب تعیین در گام اول ۰/۲۰، در گام دوم ۰/۳۰، در گام سوم ۰/۳۴ و در گام چهارم ۰/۳۶ به‌دست آمده است که میزان تبیین واریانس متغیر وابسته یعنی شادکامی توسط متغیرهای پیش‌بین در هر گام را نشان می‌دهد.

در جدول ۲ ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش آمده است. نتایج جدول فوق بیانگر همبستگی بین متغیرهای پژوهش است. در بین ویژگی‌های شخصیتی بیشترین همبستگی مربوط به برون‌گرایی (۰/۴۸) است و بین ویژگی‌های شخصیتی روان‌رنجورخویی با شادکامی همبستگی منفی (۰/۴۵-) و ویژگی‌های شخصیتی برون-گرایی، گشودگی، توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد ($P < 0/01$). همبستگی بین سبک دلبستگی و شادکامی معنادار نیست و از بین مؤلفه‌های سبک دلبستگی تنها مؤلفه اضطراب دارای همبستگی منفی و معنادار با شادکامی است (۰/۲۰-) و همبستگی هوش هیجانی و شادکامی ۰/۴۹ است، به این معنی که افراد دارای هوش هیجانی بالا شادتر هستند. همچنین همبستگی بین فعالیت‌های ارادی و شادکامی ۰/۴۷ است و افرادی که فعالیت‌های ارادی بیشتری انجام می‌دهند از میزان شادکامی بیشتری برخوردارند.

در جدول ۳ تحلیل رگرسیون گام به گام متغیرهای پیش‌بین و ملاک آمده است. طبق نتایج جدول، مدل کلی رگرسیون در هر چهار گام معنادار است. در گام‌های

جدول ۳. خلاصه تحلیل رگرسیون گام به گام شادکامی براساس متغیرهای پیش‌بین

گام	متغیر	B	β	t	P	R ²
۱	مقدار ثابت	۱۰/۴۳	-	۲/۰۷	۰/۰۰۳	۰/۲۰
۲	خودانگیزی	۱/۷۶	۰/۴۵	۸/۹۲	۰/۰۰۱	۰/۳۰
	خودانگیزی	۱/۳۴	۰/۳۴	۶/۹۱	۰/۰۰۱	
۳	برون‌گرایی	۱/۰۰۷	۰/۳۳	۶/۸۰	۰/۰۰۱	۰/۳۴
	خودانگیزی	۱/۱۷	۰/۲۹	۶/۰۳	۰/۰۰۱	
	برون‌گرایی	۰/۷۵	۰/۲۵	۴/۸۷	۰/۰۰۱	

	۰/۰۰۱	۴/۲۷	۰/۲۲	۰/۲۸	فعالیت‌های ارادی	
۰/۳۶	۰/۰۰۱	۴/۱۰	۰/۲۲	۰/۸۸	خودانگیزی	۴
	۰/۰۰۱	۴/۰۵	۰/۲۱	۰/۶۴	برون‌گرایی	
	۰/۰۰۱	۴/۱۶	۰/۲۱	۰/۲۷	فعالیت‌های ارادی	
	۰/۰۰۵	-۲/۸۱	-۰/۱۵	-۰/۳۵	روان‌رنجوری	

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که از میان ویژگی‌های شخصیتی بیشترین همبستگی مربوط به برون‌گرایی است و بین سایر ویژگی‌های شخصیتی، روان‌رنجورخویی با شادکامی همبستگی منفی و ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی، گشودگی، توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد، به این معنی که افرادی که دارای ویژگی شخصیتی روان‌رنجورخویی بالاتری هستند میزان شادکامی کمتری دارند و در مقابل افرادی که ویژگی‌های شخصیتی مثبتی چون برون‌گرایی، گشودگی، توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی بالاتری دارند شادتر هستند. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون هم نشان داد که برون‌گرایی و روان‌رنجوری به ترتیب توانسته‌اند به طور معناداری تغییرات شادکامی را پیش‌بینی نمایند. نتایج به‌دست آمده در این خصوص همسو با یافته‌های قبلی است (۳۸-۳۳).

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که در میان عامل‌های شخصیتی، روان‌رنجورخویی با ویژگی‌هایی مانند گرایش به تجربه اضطراب، ناامنی و آسیب‌پذیری در مواجهه با استرس شناخته می‌شود. افراد روان‌آزرده بیشتر به تنبیه‌ها پاسخ می‌دهند و در معرض احساسات منفی مانند ترس، خشم، شرم و احساس گناه هستند. مجموعه این عوامل می‌تواند موجب عدم احساس شادی در افراد روان‌آزرده شود. همچنین نتایج نشان داد که برون‌گرایی و گشودگی به تجربه رابطه مثبت معناداری با شادکامی دارد. افراد برون‌گرا صفاتی دارند که این صفات به شادکامی بیشتر آنان کمک می‌کند. افراد برون‌گرا همیشه به همراه شدن با دیگران توجه دارند، به آسانی ارتباط برقرار می‌کنند، هم روی دیگران تأثیر می‌گذارند و هم

تأثیر می‌پذیرند، میل به ارتباط و گفتگو با دیگران دارند، علاقه‌مند به فعالیت‌های فیزیکی و فعالیت‌های گروهی دارند، همه این عوامل می‌تواند موجب شادی در افراد برون‌گرا شود. افراد با گشودگی به تجربه، افرادی انعطاف‌پذیرند که احساسات خود را به شکلی نیرومند تجربه می‌کنند و به این تجربه بها می‌دهند و آن را سرچشمه معنای زندگی در نظر می‌گیرد، آنها به دور از محافظه‌کاری‌اند و پاسخ‌های هیجانی نسبتاً آشکاری را نشان می‌دهند همچنین آنها طالب لذت بردن از نظریه‌های جدید و ارزش‌های غیرمتعارف‌اند (۳۳). گومز و همکاران معتقدند برون‌گرایی و تجربه‌پذیری، اساس زیستی شادکامی، همسازی (توافق‌پذیری) و وظیفه‌شناسی زمینه ظهور شادکامی هستند (۳۳). همچنین در تبیین و توضیح نتایج انجام شده می‌توان بیان کرد دو ویژگی برون‌گرایی و روان‌رنجوری یک رابطه پایدار و بلندمدت با شادکامی دارند به گونه‌ای که در طول ده سال بعد به تأیید رسیده است در حالی که ارتباط توافق‌پذیری، وظیفه‌شناسی و گشودگی به تجربه با شادکامی ناپایدار است (۳۹).

یافته بعدی پژوهش نشان داد که بین مؤلفه‌های سبک دلبستگی تنها مؤلفه اضطراب دارای همبستگی منفی و معنادار با شادکامی است. نتایج به دست آمده در این خصوص همسو با یافته‌های پیشین است (۴۵-۴۰).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دلبستگی ایمن با بهزیستی بالا همراه است در حالی که دلبستگی اضطرابی و اجتنابی هر دو با بهزیستی پایین‌تر مربوط است (۴۶). در تبیین این یافته می‌توان گفت که به نظر می‌رسد افراد دارای دلبستگی ناایمن و مضطرب به خاطر ترس از آسیب دیدن و فریب خوردن، کم‌تر به دیگران اعتماد می‌کنند و

خود را با دیگران بهبود می‌بخشند (مهارت اجتماعی) و نسبت به احساسات دیگران واکنش‌های منطقی و معقول نشان می‌دهند (هوشیاری اجتماعی). با توجه به عوامل ذکر شده آنها افرادی شاد و بانشاط هستند.

نتایج مطالعه اسکیزجت و همکاران (۱۱) حاکی از آن است که صفت هوش هیجانی با بهزیستی روانی رابطه مثبتی دارد و هیجان‌ات مثبت می‌تواند رابطه بین هوش هیجانی و شادکامی را میانجی کند. بر این اساس می‌توان گفت که هوش هیجانی ارتقاء دهنده بهزیستی ذهنی افراد است و می‌تواند بر میزان شادکامی آنها مؤثر باشد.

یافته آخر پژوهش هم نشان داد که فعالیت‌های ارادی با شادکامی در زنان رابطه مثبتی دارند و می‌توانند به طور معناداری میزان شادکامی را پیش‌بینی نمایند. این یافته هم با مطالعات قبلی هماهنگ است (۳، ۲۲، ۲۳).

در تبیین این یافته می‌توان ابراز کرد که فعالیت‌های ارادی به فعالیت‌های تلاش‌مدار، هدفمند و مفید زندگی فرد اشاره دارد که در برگیرنده جنبه‌های شناختی (داشتن نگرش‌های ملیت)، جنبه‌های رفتاری (ورزش کردن، شرکت در مراسم) و فعالیت‌های داوطلبانه (تعیین و دنبال کردن هدف‌های مشخص معنی‌دار) می‌باشد. بر اساس نظریه لیوبومیرسکی، فعالیت‌های ارادی ۴۰ درصد شادی افراد را تبیین می‌کند. همچنین از انواع فعالیت‌های شناختی نگاه مثبت به زندگی اهداف فردی و داشتن امور با معنا در زندگی از جمله عوامل مهم اثرگذار بر شادکامی هستند. بنابراین کلید شادکامی افراد در این است که بتوانند تجارب مثبت زیادی را در طول زمان به دست آورده و در این حالت باقی بمانند و البته این تجارب مثبت باید با ویژگی‌های شخصیتی، موقعیت و نیازهای فرد متناسب باشد. هر فردی مطابق با نیازها، علایق، ارزش‌ها، منابع و تمایلات منحصر به فردی که دارد به فعالیت خاصی برای شادکامی نیاز دارد. به عنوان مثال، برای یک فرد برون‌گرا انجام فعالیت‌هایی که او را در تماس منظم با

به آسانی در روابط با دیگران قرار نمی‌گیرند و همیشه نگران طرد شدن از طرف دیگران هستند؛ بنابراین از تعامل با دیگران اجتناب می‌کنند. اصولاً افراد دارای دلبستگی ایمن میزان رضایتمندی بیشتری از زندگی دارند و در مقابل افراد دارای دلبستگی نایمن از مشکلات روانی رنج می‌برند و میزان بهزیستی روانی آنها پایین است. شواهد تجربی در این زمینه هم در همین راستا بیانگر این است که گرایش‌ات دلبستگی نایمن با باورهای ترس از شادکامی و گریز از شادی ارتباط دارد. بنابراین افراد دارای سبک دلبستگی نایمن و مضطرب، شادی کمتری در زندگی تجربه می‌کنند (۱۸).

یافته دیگر پژوهش نشان داد که بین هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با شادکامی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و از بین مؤلفه‌های آن، مؤلفه خودانگیزی به طور معناداری قادر به پیش‌بینی شادکامی است. این یافته با نتایج قبلی در این زمینه همسو است (۵۰-۴۷).

در تبیین این یافته می‌توان گفت که ارتباط نظری بین شادی و هوش هیجانی بر اساس این فرضیه دنبال می‌شود که افراد با توانایی برای مدیریت احساسات، سطوح پایین‌تری از استرس و عواطف منفی را تجربه می‌کنند و قادر به درک و تنظیم احساساتی هستند که منجر به تجارب مثبت می‌شود. افرادی که دارای هوش هیجانی بالا هستند، مهارت‌های لازم برای مدیریت استرس را دارند. آنها قادرند عواطف خود را ارزیابی و آنها را مدیریت و ابراز نمایند. هوش هیجانی بالا این توانایی را به افراد می‌دهد که از دخالت عوامل نامطلوب درونی و بیرونی نظیر ناامیدی و خستگی هیجان‌ات منفی، فشارهای روانی اطرافیان و سایر عوامل مزاحم پیشگیری کنند و در نهایت افراد با هوش هیجانی بالا هیجان‌های خود را تشخیص داده (خودآگاهی)، می‌توانند در زمان و مکان مناسب احساسات و هیجان‌ات خود را ابراز کنند (خودکنترلی)، با درک صحیح احساسات دیگران روابط

متغیرهای شخصی امکان دارد پاسخ‌ها کاملاً منطبق با واقعیت نباشد. به پژوهشگران آتی پیشنهاد می‌شود نقش متغیرهای میانجی نظیر خودکارآمدی، شوخ‌طبعی و دوست داشتن شغل نیز به عنوان فرآیند تنظیمی مکمل مورد توجه قرار گیرد، همچنین مدیران سازمان‌ها و ادارات با توجه به امکانات مالی و رفاهی که تحت عنوان بودجه‌های فرهنگی در ساختار مالی آنان وجود دارد زمینه برگزاری کارگاه‌های آموزشی متمرکز بر مهارت‌های ارتقای شادکامی، فعالیت‌های ورزشی، تفریحی، گردشگری و سیاحتی و برگزاری اجتماعات شاد و لذت‌بخش (اجرای کنسرت، برنامه‌های طنز و ...) را در راستای ارتقای شادکامی فراهم نمایند.

تشکر و قدردانی

این مقاله بخشی از رساله دکتری نویسنده اول مقاله می‌باشد. بدین‌وسیله پژوهشگران از کلیه کسانی که در پژوهش حاضر شرکت نمودند، سپاس‌گزاری می‌نمایند. همچنین از تمامی مدیران و رؤسای سازمان‌ها و ادارات که هماهنگی لازم را جهت اجرای پژوهش فراهم نمودند تقدیر و تشکر به عمل می‌آید.

سایر افراد قرار می‌دهد، مناسب‌تر است و برای یک فرد مراقبت‌کننده انجام فعالیت‌هایی که فرصت مراقبت از سایر افراد را برایش فراهم کند، مفیدتر می‌باشد. بنابراین فعالیت‌های ارادی می‌تواند در ارتقای شادکامی افراد مؤثر باشد و از مهمترین آنها براساس پژوهش‌های پیشین می‌توان به ابراز قدردانی، پرورش روابط اجتماعی، مقابله با استرس، فعالیت بدنی، تعیین اهداف زندگی و انجام اعمال مذهبی اشاره کرد (۵۱).

بنابراین به طور کلی بررسی ارتباط شادکامی با چهار متغیر، ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی، سبک دلبستگی و فعالیت‌های ارادی، نشان داد که شادکامی یک ویژگی است که تحت‌تأثیر عوامل چندگانه قرار دارد که مهم‌ترین این عوامل، ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی و فعالیت‌های ارادی هستند. در سطح وجوه عوامل، تنها برخی از وجوه هر عامل توان پیش‌بینی شادکامی را دارند که شناسایی آنها به آشکار شدن بیشتر جزئیات ارتباط میان این پنج متغیر با شادکامی کمک می‌کند، به طوری که از بین ویژگی‌های شخصیتی، برون‌گرایی و روان‌رنجوری؛ از بین مؤلفه‌های هوش هیجانی، خودانگیزی و متغیر فعالیت-های ارادی هم به طور معناداری قادر به تبیین و پیش‌بینی میزان شادکامی بودند.

از آنجا که گروه نمونه مورد مطالعه صرفاً زنان شاغل را در بر می‌گرفت لذا در تعمیم نتایج به دیگر گروه‌های زنان غیرشاغل باید با احتیاط عمل نمود، همچنین با توجه به ماهیت مقیاس‌های خود گزارش‌دهی در اندازه‌گیری

References

1. Argyle M. The psychology of happiness. New York: Routledge; 2013.
2. Lyubomirsky S, King L, Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychol bull.* 2005;131(6): 803-855.
3. Khodabandeloo Y. Self-review an activity for Happiness. *froyesh.* 2015; 3(4):111-130. (In Persian)
4. Aziz R, Mustaffa S, Samah NA, Yusof R. Personality and happiness among academicians in Malaysia. *Proced Soc Behav Sci.* 2014; 116: 4209-4212.
5. Cheng H, Furnham A. Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personal individ differ.* 2003; 34(6): 921-942.
6. Garosi Farshi M, Mani A, Bakhshi Pour A. Investigating the Relationship between Personality Characteristics and Happiness among Students of Tabriz University. *J Psychol Tabriz Univ.* 2006; 1(1): 143-158. (In Persian)
7. Agbo AA, Ngwu CN. Aversion to happiness and the experience of happiness: The moderating roles of personality. *Pers Individ Differ.* 2017; 111: 227-231.
8. Pishva N, Ghalehban M, Moradi A, Hoseini L. Personality and happiness. *Proced Soc Behav Sci.* 2011; 30: 429-432.
9. Mirzaie F, Hatami HR. The Relationship between Personality Characteristics and Happiness in Students. *Mag Thought Behav.* 2010; 5(17): 47-56. (In Persian)
10. Sajjadian P, Kalantari M, Abedi MR, Nilfrooshan P. Impact of extraversion and neuroticism on students' happiness; mediating role of emotional intelligence and psychological well-being. *Knowl Res Appl Psychol.* 2016; 3: 13-25. (In Persian)
11. Szczygiel D, Mikolajczak M. Why are people high in emotional intelligence happier? They make the most of their positive emotions. *Pers Individ Differ.* 2017; 117: 177-181.
12. BehKish, M. Emotional identity and intelligence. Translation by Prechacher Behkish, Tehran; Publication of the Board of Olivers and Coaches; 2010. (In Persian)
13. Sheldon KM, Lyubomirsky S. Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices, and prescriptions. *Posit Psychol Pract.* 2004: 127-145.
14. Bai N, Niazi SM. The relationship between emotional intelligence and happiness in collegiate champions (Case study: Jiroft University). *Eur J Exp Biol.* 2014; 4(1): 587-590. (In Persian)
15. Ruiz-Aranda D, Extremera N, Pineda-Galán C. Emotional intelligence, life satisfaction and subjective happiness in female student health professionals: the mediating effect of perceived stress. *J Psychiatr Ment Health Nurs.* 2014; 21(2): 106-113.
16. Platsidou M. Trait emotional intelligence predicts happiness, but how? An empirical study in adolescents and young adults. *Int J Wellbeing.* 2013; 3(2): 197-209.
17. Lea RG, Qualter P, Davis SK, Pérez-González JC, Bangee M. Trait emotional intelligence and attentional bias for positive

- emotion: An eye tracking study. *Pers Individ Differ*. 2018; 128: 88-93.
18. Joshanloo M. Fear and fragility of happiness as mediators of the relationship between insecure attachment and subjective well-being. *Pers Individ Differ*. 2018; 123: 115-118. (In Persian)
 19. Robinson FP. Measurement of quality of life in HIV disease. *J Assoc Nurses AIDS Care*. 2004; 15(5): 14-19.
 20. Azizi A, Movahedi Y. The predict happiness based on attachment styles. In *Tabriz University 6th International Congress on Child and Adolescent psychiatry Tabriz University of Medical Sciences*; 2013. (In Persian)
 21. Findler L, Jacoby AK, Gabis L. Subjective happiness among mothers of children with disabilities: The role of stress, attachment, guilt and social support. *Res dev disabil*. 2016; 55: 44-54.
 22. Layous K, Lyubomirsky S. The how, why, what, when, and who of happiness. *Posit emot: Integr light sides dark sides*. 2014: 473-495.
 23. Della Porta MD. Enhancing the effects of happiness-boosting activities: The role of autonomy support in an experimental longitudinal intervention. *University of California, Riverside*; 2012.
 24. Khosrojerdi, Z. Tagharobi, Z. Sooki, Z. Sharifi, K. Predictors of happiness among Iranian nurses. *Int J Nurs Sci*. 2018; 5(3): 281-286. (In Persian)
 25. Montazeri A, Omidvari S, Azin SA, Aynparast A, Jahangiri K, Seddiqi J., & et al. The Happiness of the Iranian People and the Factors Affecting It by Investigating Health from the Viewpoint of the Iranian People. *Payesh*. 2012; 11(4): 467-475. (In Persian)
 26. Hejazi E, Tanha Z, Rahmani S, Nik pour R. Love Styles: Relationship to the Big Five Personality and Attachment Styles. *Q J Adv Psychol Res*. 2013; 8(30): 37-38. (In Persian)
 27. Haghshenas H. Comparison of personality traits and mental health of high school students and ordinary high school students. Master's thesis, Islamic Azad University, Research Branch of Tehran; 2006. (In Persian)
 28. Mansoori B. Standardization of Shering Emotional Intelligence Test for undergraduate students in public universities in Tehran. Master thesis, Allameh Tabataba'i University; 2001. (In Persian)
 29. Karimi AB, Kimayee SA, Mahdian H. Investigating the Role of Attachment Styles and Emotional Intelligence and Job Stress on the Job Satisfaction of High School Teachers in Mashhad in the academic year of 90-89. *Q J Occup Org Couns*. 2012; 4(10): 31-45. (In Persian)
 30. Packdaman Sh. Investigating the Relationship between Attachment and Sociology in Adolescence. PhD in Psychology, University of Tehran; 2001. (In Persian)
 31. Nofaresti A, Ganji N, Solaymani AA. Relationship of Happiness with Demographic Characteristics, Personality

- and Intentional Activities in Veterans. Iran J Isaar Stud. 2017; 1(1): 29-34. (In Persian)
32. Hadi Nejad H, Zarei F. Reliability, validity, and standardization of the Oxford Happiness Questionnaire. J Psychol Res. 2009; 12(1-2): 62-77. (In Persian)
33. Bahadori Khosroshahi J, Hashemi Nosrat Abad T, Mashinchi Abbas N. The Relationship between Personality Characteristics and Emotional Intelligence with Happiness in Students. Kermanshah J Med Sci. 2012; 16(6): 1-6. (In Persian)
34. Sajjadi MS, Mousavi Nsab SMH. The role of the five great factors of personality in the prediction of mindfulness and mental happiness: direct and indirect effects. Q J Psychol Health. 2015; 8(3): 1-12. (In Persian)
35. Khatib H, Nazer M, Nematollah Zadeh Mahani K, Sadr Mohammadi R. The Relationship between Personality Characteristics with Happiness and Job Satisfaction among Employees of Vali-e-Asr University of Rafsanjan. J Manag Org C. 2016; 14(4): 1161-1180. (In Persian)
36. Salimi M. The Happiness Relationship with Five Big Personality Characters. Q J Soc Work. 2014; 3(2): 41-49. (In Persian)
37. Gupta SD, Kumar D. Psychological correlates of happiness. Indian J Soc Sci Res. 2010; 7(1): 60-64.
38. Augusto Landa JM, Martos MP, Lopez-Zafra E. Emotional intelligence and personality traits as predictors of psychological well-being in Spanish undergraduates. Soc Behav Personal: int J. 2010; 38(6): 783-793.
39. Costa Jr PT, McCrae RR, Norris AH. Personal adjustment to aging: Longitudinal prediction from neuroticism and extraversion. J gerontol. 1981; 36(1): 78-85.
40. Bayrami M, Heshmati R, Mohammad pour V, Gholamzadeh M, Hasanloo HO, Moslemifar M. Happiness and willingness to communicate in three attachment styles: A study on college students. Proced-Soc Behav Sci. 2012; 46: 294-298. (In Persian)
41. Ghadam Pour E, Khalili Goshnigani Z, Cheari P. The Relationship between Attachment Styles and Self-Esteem with Happiness among Female Students in Lorestan. Seventh International Conference on Psychology and Social Sciences, Tehran; 2016. (In Persian)
42. Jafari N. Abdolkazam N. Relationship between Attachment Styles and Marital Satisfaction and Happiness of Married Employees Ahvaz Health Center. First National Conference on New Research in Psychology, Counseling and Educational Sciences, Ahvaz, Islamic Azad University, Shadegan Branch; 2016. (In Persian)
43. Bayat MR. Relationship between Family Communication Patterns and Attachment Styles with Happiness of Female Students of Islamic Azad University, Andimeshk. J Women Cult. 2017; 8(31): 91-102. (In Persian)
44. Mohammadi M, Arjomandnia AA, Razini HH. The Relationship between Couples' Attachment Style and Self-Efficacy with Happiness and Marital Satisfaction. Int Acad J Humanit. 2016; 3(7): 8-17. (In Persian)

45. Terzi S. Secure attachment style, coping with stress and resilience among university students. *J Happiness Well-Being*. 2013; 1(2): 97-109.
46. Bigdeli I, Najafy M, Rostami M. The Relation of Attachment Styles, Emotion Regulation, and Resilience to Well-being among Students of Medical Sciences. *Iran J Med Educ*. 2013; 13(9): 721-729. (In Persian)
47. Holder MD, Coleman B. The contribution of social relationships to children's happiness. *J Happiness Stud*. 2009; 10(3): 329-349.
48. Cohn MA, Fredrickson BL, Brown SL, Mikels JA, Conway AM. Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emot*. 2009; 9(3): 361-368.
49. Szczygieł D, Mikolajczak M. Why are people high in emotional intelligence happier? They make the most of their positive emotions. *Personal Individ Differ*. 2017; 117: 177-181.
50. Carvalho VS, Guerrero E, Chambel MJ. Emotional intelligence and health students' well-being: A two-wave study with students of medicine, physiotherapy and nursing. *Nurse Educ Today*. 2018; 63: 35-42.
51. Okhovati F. Happiness and the factors affecting it. 1st National Conference on Research in social science & Behavioral Sciences in Iran, 2017; 1-12. (In Persian)

The relationship between Personality Characteristics, Emotional Intelligence, Attachment Style and Voluntary Activities, and the Happiness of Employed Women

Jazayeri SH¹, Delavar A^{*2}, Dortaj F³

1. Ph.D. student of general psychology, Department of Psychology, Faculty of Humanities and Social Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2. Distinguished Professor Department of Psychometrics, School of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. delavarali@yahoo.com.

3. Professor Department of Educational Psychology, School of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

Received: 15 Sep 2018 Accepted: 29 Sep 2018

Abstract

Background: Happiness is a concept that has become important in recent years, due to its important role in mental health. Therefore, the present study was conducted to determine the relationship between personality characteristics, emotional intelligence, attachment style and voluntary activities with the level of happiness among employed women.

Materials and Methods: The research method is descriptive-correlational. The statistical population consisted of 12373 women employed in Lorestan's departments and organizations, from which 400 people were selected, based on the Cochran's formula by Multi-stage cluster sampling. Data was collected through Neo Characteristic Scale, Shering Emotional Intelligence, Collins & Read Attachment Inventory, Voluntary Activities Questionnaire and Oxford Happiness Questionnaire, and was analyzed using Pearson correlation and stepwise regression analysis.

Results: The results showed that there is a significant relationship between personality characteristics, emotional intelligence and voluntary activities with happiness ($P < 0.001$), and among the components of attachment style, only the component of anxiety has a negative and significant correlation with happiness ($r = -0.20$). The results of regression analysis indicated that self-motivation variables (from emotional intelligence components), extroversion and voluntary activities with positive beta coefficient and neuroticism with negative beta coefficient can predict happiness ($P < 0.001$).

Conclusion: Based on the results, it is suggested that managers of employment organizations hold field workshops focusing on the education of emotional intelligence, sporting activities, recreation, and holding happy communities (concerts, comedy programs, etc.) in order to promote happiness and that they pay attention to the central role of attachment and personality traits in happiness.

Keywords: Personality Characteristic, Emotional Intelligence, Attachment Style, Voluntary Activity, Happiness

***Citation:** Jazayeri SH, Delavar A, Dortaj F. The relationship between Personality Characteristics, Emotional Intelligence, Attachment Style and Voluntary Activities with the Happiness of Employed Women. *Yafte*. 2018; 20(3):67-82.