

## مقاله‌ی پژوهشی

## رابطه‌ی اهداف زندگی و ویژگی‌های شخصیتی با بهزیستی ذهنی بزرگسالان

## خلاصه

**مقدمه:** بهزیستی ذهنی جزء روان‌شناختی کیفیت زندگی می‌باشد و بنا بر نتایج پژوهش‌ها، نوع اهداف زندگی و ویژگی‌های شخصیتی اهمیت زیادی در پیش‌بینی بهزیستی ذهنی دارند لذا پژوهش حاضر به منظور بررسی نقش اهداف زندگی و ویژگی‌های شخصیتی در بهزیستی ذهنی بزرگسالان صورت گرفت.

**روش کار:** در این پژوهش توصیفی-همبستگی ۲۰۰ بزرگسال (۲۵ تا ۶۰ سال) ساکن در منطقه‌ی ۶ شهر تهران با استفاده از نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب و با پرسش‌نامه‌های پنج عامل بزرگ شخصیت، رضایت از زندگی، عاطفه‌ی مثبت و منفی و اهداف زندگی مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده‌ها با نرم‌افزار SPSS نسخه‌ی ۱۷ و ضریب همبستگی پیرسون، رگرسیون همزمان و سلسله‌مراتبی تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** نتایج ضریب همبستگی نشان داد اهداف درونی، اهداف بیرونی و ویژگی‌های شخصیتی با بهزیستی ذهنی رابطه‌ی مثبت و روان‌رنجورخویی با بهزیستی ذهنی رابطه‌ی منفی دارند ( $P < 0/05$ ). نتایج رگرسیون همزمان نشان داد رابطه‌ی بهزیستی ذهنی با اهمیت بیرونی، منفی ( $P < 0/01$ ) و با دست‌یابی بیرونی، مثبت ( $P < 0/05$ ) است. هم‌چنین نتایج رگرسیون سلسله‌مراتبی نشان داد اهداف زندگی قادر به پیش‌بینی بهزیستی ذهنی هستند ( $R^2 = 0/09, P < 0/0001$ ) اگر چه نسبت به پیش‌بینی‌کننده‌های قوی ویژگی‌های شخصیتی سهم نسبتاً کمی دارند ( $R^2 = 0/49, P < 0/0001$ ).

**نتیجه‌گیری:** با توجه به این که بنا بر نتایج، اهداف زندگی قادر به پیش‌بینی سهمی از بهزیستی ذهنی است که توسط ویژگی‌های شخصیتی پیش‌بینی نمی‌شود لذا پیشنهاد می‌شود روان‌شناسان به منظور درک بهتری از نقش اهداف زندگی به بررسی آن در شرایط متفاوت فرهنگی-اقتصادی بپردازند.

**واژه‌های کلیدی:** اهداف، ویژگی‌های شخصیتی، بهزیستی

محمود نجفی

استادیار گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران

شاهرخ مکوند حسینی

استادیار گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران

محمدعلی محمدی‌فر

استادیار گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران

\*مریم رستمی

دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران

\*مؤلف مسئول:

گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران

m.rostami.phd@gmail.com

تاریخ وصول: ۹۳/۰۵/۰۱

تاریخ تایید: ۹۴/۰۳/۱۷

## پی‌نوشت:

این مطالعه با تایید دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه سمنان بدون حمایت مالی انجام شده و با منافع نویسندگان ارتباطی نداشته است. از همکاری تمام افراد شرکت‌کننده قدردانی می‌شود.

## مقدمه

(برای مثال موفقیت مالی<sup>۱۴</sup>، ظاهر جذاب<sup>۱۵</sup> و شناخت اجتماعی<sup>۱۶</sup>) شامل به دست آوردن پاداش‌ها و ارزیابی مثبت از طرف دیگران می‌شود و به طور مستقیم نیازهای اساسی انسان را ارضا نمی‌کنند (۷). امروزه اهداف به عنوان عوامل کلیدی در تنظیم رفتار و انسجام شخصیتی تلقی می‌شوند و نقش آن‌ها در نشان دادن پیامدهای رفتاری و عاطفی<sup>۱۷</sup> چندگانه، از سوی روان‌شناسان شخصیت به طور مکرر مورد تاکید قرار گرفته است (به نقل از ۸) بنابراین پژوهش حاضر علاوه بر بررسی اهداف، نقش ویژگی‌های شخصیتی را نیز مورد بررسی قرار می‌دهد. در واقع، شخصیت هر فرد اصلی‌ترین بعد و ساختار روان‌شناختی او است که به شکل‌گیری سبک زندگی وی کمک می‌کند. یکی از کارآمدترین و جامع‌ترین نظریه‌های مطرح شده در باب شخصیت، نظریه‌ی پنج عاملی کاستا و مک‌کری<sup>۱۸</sup> است. بر اساس این دیدگاه، شخصیت دارای ساختاری سلسله‌مراتبی با پنج بعد اصلی شامل روان‌زندگرای<sup>۱۹</sup>، برون‌گرایی<sup>۲۰</sup>، گشودگی<sup>۲۱</sup>، سازگاری<sup>۲۲</sup> و وظیفه‌شناسی<sup>۲۳</sup> توصیف شده است (۹). نقش اهداف در تعیین بهزیستی، توسط نظریه‌پردازان و محققان مورد تاکید قرار گرفته است. چندین بررسی، جنبه‌های خاصی از اهداف را مورد توجه قرار داده‌اند که حالت‌های بهینه‌ی بهزیستی ذهنی را ارتقا می‌بخشد. در پژوهش‌هایی که بر اساس فرضیه‌ی کاسر و رایان انجام شده است از اندازه‌گیری‌های دست‌یابی به اهداف درونی و بیرونی استفاده شده است. نتایج چنین بررسی‌هایی نشان داده‌اند که ارزش‌گذاری، انتظار موفق شدن و ادراک خویشتن به عنوان فردی که به اهداف درونی دست یافته، ارتباط مثبتی با بهزیستی دارند (۷، ۱۰، ۱۱) اما برتری اهداف بیرونی به نفع بهزیستی نیست و حتی می‌تواند تأثیری منفی داشته باشد. اهداف بیرونی هم‌چنین تأثیرات زیان‌آوری روی سازگاری روانی دارند (۱۲). هم‌چنین پژوهش آنیک و تانکیک<sup>۲۴</sup> (۱۳) و مارتس و کپ<sup>۲۵</sup> (۱۴) نشان داد افرادی که دارای بهزیستی بالایی هستند و شادترند برای اهداف درونی زندگی، ارزش بیشتری قایل‌اند اما افرادی که پایین‌ترین سطح بهزیستی را دارند به ارزش‌ها یا اهداف زندگی بیرونی بیشتر ارزش می‌نهند.

بهزیستی ذهنی جزء روان‌شناسی کیفیت زندگی است که به عنوان درک افراد از زندگی در حیطه‌های رفتاری، هیجانی، عملکردهای روانی و ابعاد سلامت روانی تعریف شده است (۱). بهزیستی ذهنی<sup>۱</sup> عموماً با غلبه‌ی عاطفه‌ی مثبت بر عاطفه‌ی منفی<sup>۲</sup> (جزء عاطفی) و نیز رضایت از زندگی<sup>۳</sup> (جزء شناختی) تعریف می‌شود (۲). رضایت از زندگی به یک فرایند قضاوتی-شناختی اشاره دارد (۳) که در آن، افراد، کیفیت زندگی خود را بر اساس مجموعه‌ای از ملاک‌ها ارزیابی می‌کنند (۴). عواطف به عنوان یکی از جنبه‌های رفتار انسان نقش مهمی در زندگی انسان‌ها دارد. بدون عواطف، زندگی بشر تقریباً خسته‌کننده و بی‌معنی می‌شود. انسان از طریق همین عواطف است که دنیا را پر از معنی و سرشار از احساسات می‌یابد (۵). واتسون و تلگن<sup>۴</sup> عواطف را به دو بعد عاطفی پایه یعنی عاطفه‌ی مثبت و منفی، تقسیم‌بندی می‌کنند. عاطفه‌ی منفی به این معنی است که شخص تا چه میزان احساس ناخرسندی و ناخوش‌آیندی می‌کند. عاطفه‌ی منفی یک بعد عمومی از یاس درونی و عدم اشتغال به کار لذت‌بخش است که به دنبال آن حالت‌های خلقی اجتنابی از قبیل خشم، غم، تنفر، حقارت، احساس گناه و ترس پدید می‌آید. بعد عاطفی دوم، عاطفه‌ی مثبت است که حالتی از انرژی فعال، تمرکز زیاد و اشتغال به کار لذت‌بخش می‌باشد. عاطفه‌ی مثبت دربرگیرنده‌ی طیف گسترده‌ای از حالت‌های خلقی مثبت از جمله شادی، احساس توانمندی، شور و شوق، تمایل، علاقه و اعتماد به نفس است (۶).

نقش نوع اهداف در بهزیستی ذهنی در نظریه‌ی خودتعیین‌گری<sup>۵</sup> به طور خاص مورد تاکید قرار گرفته است. این نظریه به این موضوع اشاره دارد که برخی از انواع اهداف زندگی تأثیر مثبت و برخی دیگر تأثیر منفی بر بهزیستی دارند. در این نظریه، اهداف درونی<sup>۶</sup> (برای مثال اهدافی که به رشد شخصی<sup>۷</sup>، صمیمیت عاطفی<sup>۸</sup> و مشارکت جمعی<sup>۹</sup> مرتبط هستند) در ذات پاداش‌دهنده‌اند، غالباً به این دلیل که این اهداف به طور مستقیم نیازهای روانی اساسی و طبیعی را ارضا می‌کنند که به استقلال<sup>۱۰</sup>، صلاحیت<sup>۱۱</sup> و وابستگی<sup>۱۱</sup> مربوط می‌شوند. بر عکس اهداف بیرونی<sup>۱۳</sup>

<sup>14</sup>Financial Success

<sup>15</sup>Appealing Appearance

<sup>16</sup>Social Recognition

<sup>17</sup>Behavioral and Emotional Outcomes

<sup>18</sup>Costa and McCrae

<sup>19</sup>Neuroticism

<sup>20</sup>Extroversion

<sup>21</sup>Openness

<sup>22</sup>Agreeableness

<sup>23</sup>Conscientiousness

<sup>24</sup>Anić and Tončić

<sup>25</sup>Martos and Kopp

<sup>1</sup>Subjective Well-Being

<sup>2</sup>Positive Affect and Negative Affect

<sup>3</sup>Satisfaction with Life

<sup>4</sup>Waston and Tellegen

<sup>5</sup>Self-Determination Theory

<sup>6</sup>Intrinsic Goals

<sup>7</sup>Personal Growth

<sup>8</sup>Emotional Intimacy

<sup>9</sup>Community Involvement

<sup>10</sup>Autonomy

<sup>11</sup>Competence

<sup>12</sup>Relatedness

<sup>13</sup>Extrinsic Goals

و با روان‌رنجوری به طور منفی پیش‌بینی می‌شود. هم‌چنین مشخص شده است که اهداف درونی به طور عمده به شاخص‌های مثبت بهزیستی مرتبط می‌باشند. در حالی که اهداف بیرونی به طور عمده با شاخص‌های منفی مرتبط هستند. هم‌چنین نتایج نشان می‌دهد که اهداف درونی و بیرونی بهزیستی ذهنی را فراتر از عوامل پنج‌گانه‌ی شخصیت پیش‌بینی می‌کنند.

هر چند افزایش علاقه به این روابط به وسیله محققان نشان داده شده است (۲۲) اما مطالب اندکی درباره رابطه‌ی میان ویژگی‌های شخصیتی و اهداف درونی و بیرونی مشخص شده است و این که چه صفات و ویژگی‌هایی به اهداف درونی و بیرونی مرتبط می‌باشند.

تحقیقات نشان داده‌اند که رابطه‌ی قوی میان بهزیستی ذهنی و این ویژگی‌ها وجود دارد. سازگاری و وظیفه‌شناسی نیز با شاخص‌های بهزیستی ذهنی مانند عاطفه‌ی مثبت و رضایت از زندگی مرتبط بوده‌اند (۲۳، ۲۴). شکری و همکاران (۲۵) نشان دادند بین عوامل برون‌گرایی، وظیفه‌شناسی و پذیرش با مقیاس‌های سه‌گانه‌ی بهزیستی (عاطفه‌ی مثبت و منفی و رضایت از زندگی) رابطه‌ی مثبت و معنی‌دار وجود دارد و بین روان‌رنجورخویی با مقیاس‌های سه‌گانه‌ی بهزیستی ذهنی، رابطه‌ی منفی دیده می‌شود. بنابراین با توجه به تحقیقات انجام شده، اهمیت بیشتر به اهداف درونی در مقایسه با اهداف بیرونی، به نفع بهزیستی است در حالی که سرمایه‌گذاری بیشتر روی اهداف بیرونی نمی‌تواند در بهزیستی نقش داشته باشد و حتی می‌تواند تأثیری منفی بگذارد. از این رو پژوهش حاضر با هدف تعیین ارتباط بین اهداف زندگی و ویژگی‌های شخصیتی با بهزیستی ذهنی بزرگسالان انجام شد.

### روش کار

پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه افراد بزرگسال (۲۵ تا ۶۰ سال) منطقه‌ی ۶ شهر تهران تشکیل دادند. نمونه‌ی مورد بررسی شامل ۲۰۰ نفر که با استفاده از شیوه‌ی نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شدند. برای انتخاب نمونه، ابتدا فهرست ناحیه‌ها تهیه و به طور تصادفی سه ناحیه و از هر ناحیه ۲ محله انتخاب و سپس واجدین شرایط ورود به مطالعه، افراد ۲۵ تا ۶۵ ساله‌ای که حداقل یک سال در منطقه‌ی ۶ شهر تهران سکونت داشتند و مایل به شرکت در مطالعه بودند انتخاب شدند.

جهت رعایت اخلاق پژوهش در زمینه‌ی محرمانه ماندن اطلاعات و این که پژوهش با تایید دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه سمنان انجام می‌شود اطمینان خاطر داده شد و پس از موافقت و رضایت کامل افراد برای پاسخگویی به سئوالات، در مورد پرسش‌نامه‌ها، چگونگی تکمیل اطلاعات توضیحاتی ارائه گردید و در نهایت، پرسش-

هم‌چنین لاک و همکاران (۱۵) دریافتند که بین اهداف زندگی درونی و بهزیستی ذهنی در بین مردم دو کشور آمریکا و چین، رابطه‌ی مثبت و معنی‌دار وجود دارد. علاوه بر این، در کشور چین اهداف زندگی بیرونی نیز با بهزیستی ذهنی، رابطه‌ی مثبت نشان داد. اسپاسوسکی<sup>۱</sup> در مجارستان و مقدونیه به این نتایج دست یافت که اهداف درونی به طور معنی‌داری در بهزیستی ذهنی نقش دارند. به علاوه اهداف بیرونی نیز به طور مثبت هر چند ضعیف، بهزیستی ذهنی را پیش‌بینی می‌کند. هم‌چنین ریجاس<sup>۲</sup> و همکاران نشان دادند که تلاش برای اهداف بیرونی با بهزیستی، رابطه‌ی منفی ندارد. آن‌ها گزارش کردند گروهی که نمرات بالا در اهداف بیرونی و درونی به دست آورده بودند سطح بهزیستی بالاتری داشتند و گروه با اهداف درونی بالا و اهداف بیرونی پایین بعد از آن گروه قرار داشتند (به نقل از ۱۶).

برخی از بررسی‌ها رابطه‌ی میان ویژگی‌های شخصیتی و اهداف را بررسی کرده‌اند. چنین بررسی‌های برای مثال نشان داده‌اند که روان‌رنجوری با بدبینی و موفقیت کم در دست‌یابی به اهداف شخصی مرتبط می‌باشند (۱۷، ۱۸). برون‌گرایی با دست‌یابی به اهداف و ارزش‌های مرتبط به قدرت، لذت‌جویی و تحریک ارتباط دارد (۱۹). هم‌چنین برون‌گراها معمولاً موفقیت را دست‌یابی به اهداف‌شان تلقی می‌کنند (۱۸). باز بودن با ارزش‌های خودفرمانی، مرتبط بوده است (۲۰). سازگاری با دست‌یابی به اهداف و ارزش‌های مرتبط به خیرخواهی و همراه شدن، ارتباط داشته است (۲۱). وظیفه‌شناسی با دست‌یابی به اهداف و مطابقت<sup>۳</sup> مرتبط بوده است هم‌چنین با تصویر زیاد از موفقیت در پروژه‌هایی شخصی ارتباط دارد (۱۹). پژوهش ریمرو و همکاران (۸) نشان داد که اهمیت، احتمال و دست‌یابی به عنوان مولفه‌های اهداف درونی و بیرونی با بهزیستی ذهنی ارتباط دارند و بهزیستی ذهنی با نمرات بالا برای اهمیت، احتمال و دست‌یابی به اهداف درونی و با نمرات پایین برای اهمیت اهداف بیرونی ارتباط دارد.

اهمیت اهداف بیرونی با پنج ویژگی بزرگ شخصیت به طور معنی‌داری پیش‌بینی می‌شود یعنی به طور مثبت با روان‌رنجوری، برون‌گرایی و وظیفه‌شناسی و به طور منفی با گشودگی و سازگاری ارتباط دارد. اهمیت اهداف درونی با برون‌گرایی، گشودگی، سازگاری و وظیفه‌شناسی، رابطه‌ی مثبت دارد. احتمال مشاهده شده و دست‌یابی گذشته به اهداف بیرونی، با برون‌گرایی و وظیفه‌شناسی به طور مثبت و با آزادی و سازگاری به طور منفی پیش‌بینی می‌شود. احتمال مشاهده شده و دست‌یابی گذشته به اهداف درونی با برون‌گرایی و وظیفه‌شناسی به طور مثبت

<sup>1</sup>Spasovski

<sup>2</sup>Rijavec

<sup>3</sup>Conformity

ج- پرسش‌نامه‌ی پنج عامل بزرگ شخصیت<sup>۳</sup>: برای اندازه‌گیری ویژگی‌های شخصیتی از پرسش‌نامه‌ی پنج عامل بزرگ شخصیت فرم کوتاه کاستا و مک‌گری (۱۹۸۵) استفاده شد. پرسش‌نامه دارای ۶۰ سؤال است که پنج عامل روان‌رنجورخویی (N)، برون‌گرایی (E)، گشودگی (O)، سازگاری (A) و وظیفه‌شناسی (C) را اندازه‌گیری می‌کند. شرکت‌کنندگان هر سؤال را در یک طیف لیکرت (= کاملاً مخالفم تا ۴ = کاملاً موافقم) درجه‌بندی می‌کنند. در بعضی از سئوال‌ها اگر آزمودنی گزینه‌ی کاملاً مخالف را انتخاب کند نمره‌ی صفر و از گزینه‌ی های بعدی به ترتیب از راست به چپ نمرات ۱، ۲، ۳ و ۴ می‌گیرند و در برخی از سئوال‌ها گزینه‌ی کاملاً مخالف نمره‌ی ۴ و گزینه‌های بعدی به ترتیب از راست به چپ نمرات ۳، ۲، ۱، ۰ می‌گیرند. برای هر یک از این پنج عامل شخصیتی ۱۲ سؤال در این آزمون وجود دارد (۳۲). آلفای کرونباخ برای شاخص‌های فوق به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۷۷، ۰/۷۳، ۰/۶۸ و ۰/۸۱ گزارش شده است (۳۳). در پژوهش حاضر پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای برون‌گرایی ۰/۷۳، سازگاری ۰/۷۷، گشودگی ۰/۷۱ و وظیفه‌شناسی ۰/۷۷ و روان‌رنجورخویی ۰/۷۳ به دست آمد.

د- پرسش‌نامه‌ی اهداف زندگی: این پرسش‌نامه توسط کاسر و رایان (۱۹۹۶) ساخته شده است. در مطالعه‌ی حاضر، از نسخه‌ی ۳۵ گویه‌ای آن استفاده شده است. این ۳۵ گویه در ۷ مقوله گروه‌بندی می‌شوند: رشد شخصی (هدف رشد، معنا و شایستگی در زندگی)، روابط (هدف رابطه نزدیک با دوستان)، اجتماع (هدف کمک به جهانی بهتر و زندگی با دیگران)، سلامت (هدف داشتن حس جسمانی خوب)، ثروت (هدف داشتن مقدار پول و دارایی‌های مادی زیاد)، شهرت (هدف مشهور، محبوب و شناخته شدن) و تصویر ذهنی (هدف ارایه‌ی دید و تصویری جذاب). هر یک از این اهداف در سه بعد توسط شرکت‌کنندگان ارزیابی شدند. این ابعاد عبارتند از: اهمیت (چقدر این هدف برای شما اهمیت دارد؟)، احتمال (چقدر این امر محتمل است که این اتفاق و هدف در آینده‌ی شما رخ دهد؟) و دستیابی (تاکنون تا چه حد به این هدف دست یافته‌اید؟).

گویه‌ها در یک مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای به هیچ‌وجه تا بسیار زیاد درجه‌بندی می‌شوند. ثروت، شهرت و تصویر به عنوان عامل بیرونی و رشد شخصی، مشارکت اجتماعی، سلامت و روابط به عنوان عامل درونی هستند. از آن‌جا که این پرسش‌نامه در ایران، ترجمه و هنجاریابی نشده است جهت آماده‌سازی آن ابتدا گویه‌های پرسش‌نامه توسط پژوهشگر به فارسی ترجمه و سپس با بهره‌گیری از روش ترجمه‌ی معکوس، متن

نامه‌ها در اختیار آن‌ها قرار گرفت و شرکت‌کنندگان پرسش‌نامه‌ها را بدون ذکر نام تکمیل کردند. برای برآورد حجم نمونه در معادله‌ی همبستگی و رگرسیون به ازای هر متغیر ۱۰ نفر در نظر گرفته شد (به نقل از ۲۶). با توجه به تعداد متغیرها در جدول همبستگی حداقل حجم نمونه قابل قبول ۱۷۰ نفر می‌باشد. از آن‌جا که شرکت‌کنندگان در مطالعه‌ی حاضر بالغ بر ۲۰۰ نفر می‌باشد حجم نمونه برای انجام معادله‌ی همبستگی و رگرسیون کفایت می‌کند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی، رگرسیون همزمان و سلسله‌مراتبی با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه‌ی ۱۷ استفاده شد. ابزار این پژوهش شامل پرسش‌نامه‌ی پنج عامل بزرگ شخصیت، اهداف زندگی هم‌چنین پرسش‌نامه‌های عاطفه‌ی مثبت و منفی و رضایت از زندگی (جهت اندازه‌گیری ابعاد مختلف بهزیستی ذهنی) بودند.

#### ابزار پژوهش

الف- پرسش‌نامه‌ی عاطفه‌ی مثبت و منفی: برای اندازه‌گیری عاطفه‌ی مثبت و منفی از مقیاس واتسون، کلارک و تلجن<sup>۱</sup> استفاده شد. در این مقیاس، ۲۰ مقوله که بیانگر ۲۰ احساس (۱۰ احساس مثبت، ۱۰ احساس منفی) می‌باشد، در قالب کلمات ارایه شده است. شرکت‌کنندگان هر گویه را در یک مقیاس ۵ درجه‌ای (به هیچ‌وجه = ۱ تا بسیار زیاد = ۵) درجه‌بندی می‌کنند. دامنه‌ی نمرات برای هر زیرمقیاس بین ۱۰ تا ۵۰ است. واتسون و همکاران، ضریب آلفای کرونباخ زیرمقیاس عاطفه‌ی مثبت را ۰/۸۸ و عاطفه‌ی منفی را ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند (۲۷). ابوالقاسمی ضریب همبستگی درونی مؤلفه‌ها و کل مقیاس را بین ۰/۷۴ تا ۰/۹۴ به دست آورده است (۲۸). در پژوهش بخشی‌پور و دژکام (۲۹) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ برای هر دو زیرمقیاس به دست آمده است. در پژوهش حاضر پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از آلفای کرونباخ برای عاطفه‌ی مثبت ۰/۸۱ و عاطفه‌ی منفی ۰/۸۳ به دست آمد.

ب- پرسش‌نامه‌ی رضایت از زندگی: این مقیاس توسط داینر و همکاران (۳۰) تهیه شده است. متشکل از مجموعه‌ای از گویه‌ها است که رضایت زندگی فرد را اندازه‌گیری می‌کند. هر گزاره دارای هفت گزینه است که در مقیاس لیکرت از ۱ تا ۷ نمره‌گذاری می‌شود. دامنه‌ی نمرات بین ۵ تا ۳۵ قرار دارد (کاملاً موافقم = ۷ و کاملاً مخالفم = ۱). این آزمون توسط بیانی، محمد کوچکی و گودرزی به فارسی ترجمه شده است و پایایی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و با استفاده از روش بازآزمایی ۰/۶۹ تعیین شده است. در تحقیق حاضر آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد (۳۱).

<sup>۱</sup>Watson, Clark and Tellegen

<sup>۲</sup>Satisfaction with Life Scale

<sup>۳</sup>Big Five Personality Factor

## نتایج

تعداد ۱۱۴ زن (۵۷٪) و ۸۶ مرد (۴۳٪) نمونه‌ی پژوهش را تشکیل دادند که در دامنه‌ی سنی ۲۵ تا ۶۰ سال قرار داشتند. از این تعداد ۱۵۸ نفر شاغل (۷۹٪) و ۱۱۲ نفر (۵۶٪) مجرد بودند. ۸۴ نفر (۴۲٪) دارای تحصیلات کارشناسی ارشد و دکترا، ۷۰ نفر (۳۵٪) دارای مدرک کارشناسی و بقیه دارای مدرک کاردانی و دیپلم بودند. آماره‌های توصیفی و ماتریس همبستگی به منظور بررسی رابطه‌ی بین متغیرهای اهداف زندگی، ویژگی‌های شخصیتی و بهزیستی ذهنی در جدول ۱ ارائه شده است.

توسط یک متخصص زبان انگلیسی مجدداً به انگلیسی برگردانده شد. در نهایت با مقایسه‌ی دو متن پرسش‌نامه، اصلاحات انجام و فرم نهایی تهیه گردید. پس از آماده شدن فرم نهایی اعتبار آن در گروه آزمودنی‌های پژوهش مورد بررسی قرار گرفت. در پژوهش رومیرو و همکاران (۸) پایایی اهداف درونی به ترتیب برای اهمیت، احتمال، دستیابی، ۰/۸۹، ۰/۸۹ و ۰/۸۶ و برای اهداف بیرونی مقادیر به ترتیب برابر با ۰/۸۸، ۰/۸۹ و ۰/۸۲ گزارش شده است. در پژوهش حاضر پایایی اهداف درونی به ترتیب برای اهمیت، احتمال، دستیابی، ۰/۸۹، ۰/۹۰ و ۰/۸۸ و برای اهداف بیرونی مقادیر به ترتیب برابر با ۰/۸۸، ۰/۸۳ و ۰/۸۲ به دست آمد.

جدول ۱- آماره‌های توصیفی و ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

میانگین (انحراف استاندارد)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	
اهمیت درونی	اهمیت درونی	دستیابی درونی	اهمیت بیرونی	احتمال بیرونی	دستیابی بیرونی	روان‌رنجورخویی گرای	برون- گشودگی	گشودگی سازگاری	وظیفه- رضایت از شناسی	رضایت از زندگی	عاطفه‌ی مثبت	عاطفه‌ی منفی	بهزیستی ذهنی
۱۲۱/۶۴ (۱۲/۹۳)	۱												
۱۱۰/۶۴ (۱۴/۵۹)	۰/۷۲۱ <sup>°°</sup>	۱											
۹۸/۳۱ (۱۵/۷۱)	۰/۴۸۳ <sup>°°</sup>	۰/۶۹۵ <sup>°°</sup>	۱										
۷۱/۱۹۰ (۱۳/۴۴)	۰/۴۴۶ <sup>°°</sup>	۰/۴۰۶ <sup>°°</sup>	۰/۲۵۴ <sup>°°</sup>	۱									
۶۶/۰۱ (۱۲/۹۰)	۰/۳۹۰ <sup>°°</sup>	۰/۶۶۷ <sup>°°</sup>	۰/۳۹۸ <sup>°°</sup>	۰/۷۰۵ <sup>°°</sup>	۱								
۵۷/۰۵ (۱۱/۶۸)	۰/۲۶۱ <sup>°°</sup>	۰/۴۹۶ <sup>°°</sup>	۰/۶۸۴ <sup>°°</sup>	۰/۴۸۹ <sup>°°</sup>	۰/۷۰۰	۱							
۳۱/۲۴ (۶/۰۴)	-۰/۱۶۰ <sup>°</sup>	-۰/۳۰۱ <sup>°°</sup>	-۰/۲۵۴ <sup>°°</sup>	۰/۰۱۹	-۰/۱۶۷ <sup>°</sup>	-۰/۱۸۵ <sup>°°</sup>	۱						
۴۱/۵۹ (۵/۸۰)	۰/۲۰۳ <sup>°°</sup>	۰/۳۰۰ <sup>°°</sup>	۰/۲۴۶ <sup>°°</sup>	۰/۲۲۷ <sup>°°</sup>	۰/۲۸۱ <sup>°°</sup>	۰/۳۲۱ <sup>°°</sup>	-۰/۴۰۲ <sup>°°</sup>	۱					
۳۸/۵۱ (۴/۲۰)	۰/۱۹۶ <sup>°°</sup>	۰/۲۱۶ <sup>°°</sup>	۰/۲۳۱ <sup>°°</sup>	۰/۲۱۱ <sup>°°</sup>	۰/۱۵۵ <sup>°</sup>	۰/۱۷۸ <sup>°</sup>	-۰/۱۵۲ <sup>°</sup>	۰/۱۹۹ <sup>°°</sup>	۱				
۴۲/۷۷ (۴/۴۷)	۰/۳۱۲ <sup>°°</sup>	۰/۲۸۸ <sup>°°</sup>	۰/۲۴۰ <sup>°°</sup>	-۰/۱۵۸ <sup>°</sup>	-۰/۰۷۵	-۰/۰۲۲	-۰/۴۵۳ <sup>°°</sup>	۰/۰۷۹	۰/۳۰۸ <sup>°°</sup>	۱			
۴۶/۰۳ (۵/۳۳)	۰/۳۷۲ <sup>°°</sup>	۰/۳۵۵ <sup>°°</sup>	۰/۳۹۹ <sup>°°</sup>	۰/۰۴۱	۰/۰۷۲	۰/۱۲۶	-۰/۳۳۵ <sup>°°</sup>	۰/۱۹۷ <sup>°</sup>	۰/۳۰۷ <sup>°°</sup>	۰/۴۱۸ <sup>°°</sup>	۱		
۲۲/۵۷ (۵/۹۱)	۰/۱۰۰	۰/۲۷۱ <sup>°°</sup>	۰/۴۲۲ <sup>°°</sup>	۰/۰۰۰	۰/۲۲۶ <sup>°°</sup>	۰/۴۵۱ <sup>°°</sup>	-۰/۳۳۳ <sup>°°</sup>	۰/۰۶۷	۰/۲۸۱ <sup>°°</sup>	۰/۱۸۳ <sup>°°</sup>	۰/۲۲۲ <sup>°°</sup>	۱	
۳۶/۹۲ (۵/۲۷)	۰/۱۶۴ <sup>°</sup>	۰/۳۶۸ <sup>°°</sup>	۰/۴۱۶ <sup>°°</sup>	۰/۱۹۷ <sup>°°</sup>	۰/۳۳۶ <sup>°°</sup>	۰/۴۰۵ <sup>°°</sup>	-۰/۳۸۷ <sup>°°</sup>	۰/۴۱۲ <sup>°°</sup>	۰/۲۹۵ <sup>°°</sup>	۰/۱۴۹ <sup>°</sup>	۰/۳۶۰ <sup>°°</sup>	۰/۲۸۱ <sup>°°</sup>	۱
۲۶/۲۰ (۶/۲۱)	-۰/۰۵۲	-۰/۱۲۸	-۰/۰۷۱	۰/۲۱۰ <sup>°°</sup>	۰/۰۴۴	۰/۰۵۱	۰/۵۳۶ <sup>°°</sup>	-۰/۲۴۹ <sup>°°</sup>	۰/۰۴۱	-۰/۳۰۳ <sup>°°</sup>	-۰/۲۶۴ <sup>°°</sup>	-۰/۱۳۹	۱
۲۶/۶۹ (۱۱/۶۷)	۰/۱۵۲ <sup>°</sup>	۰/۳۷۲ <sup>°°</sup>	۰/۴۳۹ <sup>°°</sup>	-۰/۰۲۳	۰/۲۴۳ <sup>°°</sup>	۰/۳۸۵ <sup>°°</sup>	-۰/۶۲۹ <sup>°°</sup>	۰/۴۶۱ <sup>°</sup>	۰/۱۴۵ <sup>°</sup>	۰/۳۲۱ <sup>°°</sup>	۰/۴۱۵ <sup>°°</sup>	۰/۷۰۸ <sup>°°</sup>	۱

۱۶	جنسیت	۰/۱۶۴°	۰/۱۵۰°	۰/۱۲۳	۰/۰۸۲	۰/۰۶۸	۰/۰۰۷	۰/۰۵۲	۰/۰۹۰	۰/۱۳۷	۰/۲۷۲°°	۰/۱۹۶°°	۰/۱۵۹°
۱۷	سن	۰/۰۴۳	۰/۱۸۹°°	۰/۰۵۱	۰/۰۹۷	۰/۱۵۷°	۰/۰۶۶	۰/۰۲۰	۰/۱۲۷	۰/۱۱۶	۰/۰۱۲	۰/۰۴۵	۰/۰۲۱

\*\* $P \leq 0.01$  \* $P \leq 0.05$

احتمال بیرونی	۰/۰۶۹	۰/۰۷۷	۰/۰۲۷	۰/۰۸۴
دست‌یابی دورنی	۰/۱۴۵	۰/۲۷۳°	۰/۰۴۳	۰/۱۵۹
دست‌یابی بیرونی	۰/۴۴۴°°°	۰/۱۳۵	۰/۰۲۹	۰/۲۷۱°
$R^2$	۰/۳۰	۰/۲۳	۰/۱۱	۰/۲۸

\*\* $P \leq 0.01$  \* $P \leq 0.05$  \*\*\* $P \leq 0.001$

از آن جایی که اهداف زندگی و اندازه‌های بهزیستی ذهنی با سن و جنسیت رابطه دارند به عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های بهزیستی ذهنی وارد تحلیل رگرسیون شدند. نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد اهمیت بیرونی به طور منفی و دست‌یابی بیرونی به طور مثبت رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کنند. عاطفه‌ی مثبت توسط دست‌یابی دورنی به طور مثبت پیش‌بینی می‌شود. هم‌چنین عاطفه‌ی منفی به طور مثبت از طریق اهمیت بیرونی پیش‌بینی می‌شود. با در نظر گرفتن نمره‌ی کلی برای بهزیستی ذهنی، تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد که بهزیستی ذهنی به طور منفی با اهمیت بیرونی و به طور مثبت با دست‌یابی بیرونی پیش‌بینی می‌شود و در مجموع اهداف زندگی ۰/۲۸ از تغییرات بهزیستی ذهنی را تبیین می‌نمایند.

بر اساس نظریه‌ی خود تعیین‌گری اهداف زندگی سهمی از بهزیستی ذهنی را پیش‌بینی می‌کنند که توسط ویژگی‌های شخصیتی پیش‌بینی نمی‌شود. به منظور بررسی این که اهداف زندگی چه سهمی فراتر از ویژگی‌های شخصیتی در پیش‌بینی بهزیستی ذهنی دارند از رگرسیون سلسله مراتبی استفاده شد که نتایج در جدول ۳ ارائه شده است.

همان گونه که یافته‌ها در جدول ۱ نشان می‌دهد مولفه‌های اهداف درونی (اهمیت، احتمال و دست‌یابی) در مقایسه با مولفه‌های اهداف بیرونی در نمونه‌های مورد بررسی دارای میانگین بالاتری هستند. ماتریس همبستگی روابط اهداف زندگی و بهزیستی ذهنی نشان می‌دهد بین اهداف درونی (اهمیت، احتمال و دست‌یابی) و اهداف بیرونی (احتمال و دست‌یابی) با بهزیستی ذهنی، رابطه‌ی مثبت و معنی‌دار وجود دارد. هم‌چنین رابطه‌ی ویژگی‌های شخصیتی با بهزیستی ذهنی نشان‌دهنده‌ی این است که روان‌رنجورخویی رابطه‌ی منفی و معنی‌دار و ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی، گشودگی، سازگاری و وظیفه‌شناسی، رابطه‌ی مثبت و معنی‌داری با بهزیستی ذهنی دارند.

به منظور بررسی نقش مولفه‌های اهداف زندگی در پیش‌بینی بهزیستی ذهنی از رگرسیون همزمان استفاده شد که نتایج در جدول ۲ ارائه شده است.

### جدول ۲- خلاصه نتایج مدل رگرسیون همزمان بهزیستی ذهنی بر

حسب مولفه‌های اهداف زندگی

رضایت از زندگی	عاطفه‌ی مثبت	عاطفه‌ی منفی	بهزیستی ذهنی
سن	۰/۰۱۷	۰/۱۰۹	۰/۰۹۵
جنس	۰/۱۲۷°	۰/۰۴۷	۰/۰۴۲
اهمیت درونی	۰/۰۱۵	۰/۱۴۸	۰/۰۰۳
اهمیت بیرونی	۰/۲۹۲°°	۰/۰۱۰	۰/۳۲۶°°
احتمال درونی	۰/۰۱۷	۰/۱۵۸	۰/۳۰۹

### جدول ۳- خلاصه نتایج مدل رگرسیون سلسله مراتبی اهداف زندگی و ویژگی‌های شخصیتی با بهزیستی ذهنی

	بهزیستی ذهنی		عاطفه‌ی مثبت		عاطفه‌ی منفی		رضایت از زندگی	
	مدل ۱	مدل ۲	مدل ۱	مدل ۲	مدل ۱	مدل ۲	مدل ۱	مدل ۲
سن	۰/۰۱۱	۰/۰۱۹	۰/۱۰۲	۰/۰۸۳	۰/۰۸۱	۰/۰۹۰	۰/۰۲۷	۰/۰۱۷
جنس	۰/۱۲۷°	۰/۱۰۷°	۰/۰۴۰	۰/۰۴۴	۰/۰۳۹	۰/۰۱۸	۰/۱۷۴°°	۰/۱۵۴
روان رنجورخویی	۰/۵۳۵°°°	۰/۴۵۸°°°	۰/۲۶۵°°°	۰/۲۱۰	۰/۵۰۱°°°	۰/۴۸۲°°°	۰/۲۹۳°°°	۰/۲۱
برون‌گرایی	۰/۲۱۲°°°	۰/۱۸۹°°°	۰/۲۳۹°°°	۰/۱۷۸	۰/۰۴۷	۰/۱۲۰	۰/۱۵۷°	۰/۰۸۷
گشودگی	۰/۰۲۵	۰/۰۲۲	۰/۱۵۹°°	۰/۱۳۲	۰/۱۴۳°	۰/۱۰۲	۰/۰۴۰	۰/۰۵۴
سازگاری	۰/۱۰۰	۰/۰۸۶	۰/۱۵۹°	۰/۰۹۹	۰/۰۲۱	۰/۰۴۸	۰/۰۷۷	۰/۰۳۰
وظیفه‌شناسی	۰/۱۹۳°°°	۰/۱۶۷°°	۰/۲۲۱°°	۰/۱۹۵	۰/۰۹۷	۰/۱۰۶	۰/۰۸۲	۰/۰۴۴
اهمیت بیرونی	۰/۲۳۴°°			۰/۰۰۰		۰/۲۰۸°		۰/۲۴۴°°
اهمیت درونی	۰/۰۸۳			۰/۱۶۵		۰/۰۰۳		۰/۰۱۵
احتمال بیرونی	۰/۱۰۱			۰/۱۰۷		۰/۰۲۹		۰/۰۷۳
احتمال درونی	۰/۰۴۴			۰/۰۴۷		۰/۱۱۵		۰/۰۷۵

۰/۳۹۵**	۰/۱۱۱	۰/۰۷۸	۰/۱۷۶	دست‌یابی بیرونی		
۰/۱۵۳	۰/۰۴۷	۰/۱۷۵	۰/۱۳۲	دست‌یابی درونی		
۰/۱۸	۰/۱۷	۰/۰۴	۰/۳۲	۰/۰۹	۰/۴۹	R <sup>2</sup>

\*\* $P \leq 0.01$  \* $P \leq 0.05$  \*\*\* $P \leq 0.001$

بهزیستی در یک سطح مثبت از طریق اهداف زندگی به دست می‌آید (۳۵) هم‌سواست.

در تبیین این یافته‌ها این گونه می‌توان استنباط کرد که اگر چه پژوهش در کشورهای غربی بر نقش اهداف درونی در پیش‌بینی بهزیستی روانی تاکید می‌کند اما تعمیم‌پذیری این اثر هنوز در فرهنگ‌های دیگر بررسی نشده است. هم‌چنین بعضی از مطالعات بیان می‌کنند که اثرات اهداف درونی در کشورهای غربی و اثرات منفی اهداف بیرونی ممکن است فقط در کشورهای ثروتمند باشد (۱۶). نظریه‌های گوناگون اظهار می‌کنند که انواع متنوعی از تهدیدات باعث می‌شوند که افراد از اهداف درونی دور شوند و به سوی اهداف بیرونی بروند (۳۶).

هم‌چنین کاسر و همکاران بیان می‌کنند که وابستگی به مادیات ممکن است در انسان‌ها به عنوان یک روش احساس امنیت باشد از این رو می‌تواند توضیحی برای اهمیت نسبی اهداف بیرونی برای بهزیستی در کشورهای در حال توسعه باشد. بر این اساس بحران اقتصادی می‌تواند مادی‌گرایی را افزایش دهد، بنابراین افراد احساس ناامنی می‌کنند و این احساس را با تمرکز بر اهداف مادی‌گرایانه جبران می‌کنند (به نقل از ۱۶). هم‌چنین افرادی که در کشورهایی از لحاظ اقتصادی توسعه یافته زندگی می‌کنند آزادی انتخاب بیشتری در زندگی‌شان دارند، بنابراین می‌توانند دلایل بیشتری برای بهزیستی ذهنی بالاتر داشته باشند (۳۷). علاوه بر وضعیت اقتصادی، آزادی انتخاب و سطح رشدی، یک دلیل دیگر بر اهمیت اهداف درونی و بیرونی فرهنگ است. به نظر می‌رسد فرهنگ‌های فرد گرا به افراد اجازه می‌دهد که خودشان سبک زندگی‌شان را بر اساس ترجیحات و نگرش‌های خود انتخاب کنند (۳۸). هم‌چنین آن‌ها در دنبال کردن اهداف، آزادتر هستند و خود ذاتی فرد نسبت به تایید گرفتن از دیگران با اهمیت است اما در فرهنگ‌های جمع‌گرای آسیا و به ویژه شرق آسیا اهداف شخصی افراد به اهداف جمع وابسته است (۳۹). فرهنگ‌های جمع‌گرا ضرورتاً به دنبال ظاهر، محترم شمرده شدن، افتخار و تصویر بدنی هستند مثلاً در فرهنگ‌های جمع‌گرای آمریکای لاتین اهداف بیرونی با رضایت از زندگی بالا، ادراک از آزادی شخصی بالا و کنترل زندگی بالاتر همراه بود (۴۰). بنابراین نمی‌توان نقش فرهنگ و رضایت اقتصادی را نادیده بگیریم آن‌ها پیش‌بینی‌کننده‌های قوی رضایت از زندگی و بهزیستی در ملل در حال توسعه هستند.

نتایج جدول ۳ در مرحله‌ی یک نشان می‌دهد که روان‌رنجورخویی با بهزیستی ذهنی، عاطفه‌ی مثبت و رضایت از زندگی، رابطه‌ی منفی و با عاطفه‌ی منفی، رابطه‌ی مثبت دارد. برون‌گرایی با بهزیستی ذهنی، عاطفه‌ی مثبت و رضایت از زندگی، رابطه‌ی مثبت نشان داد. علاوه بر این، رابطه‌ی مثبت بین گشودگی و سازگاری با عاطفه‌ی مثبت و وظیفه‌شناسی با بهزیستی ذهنی و عاطفه‌ی مثبت مورد تایید قرار گرفت. هم‌چنین نتایج مرحله‌ی دوم نشان می‌دهد، دست‌یابی بیرونی به طور منفی و دست‌یابی بیرونی به طور مثبت قادر به پیش‌بینی رضایت از زندگی هستند و اهمیت بیرونی به طور مثبت در پیش‌بینی عاطفه‌ی منفی نقش دارد و بهزیستی ذهنی توسط اهمیت بیرونی به طور منفی پیش‌بینی می‌شود. به طور کلی نتایج تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی نشان می‌دهد که اهداف زندگی قادر به پیش‌بینی بهزیستی ذهنی است اگر چه نسبت به پیش‌بینی‌کننده‌های قوی ویژگی‌های شخصیتی سهم نسبتاً کمی دارد.

## بحث

هدف از انجام این پژوهش بررسی رابطه‌ی اهداف زندگی، ویژگی‌های شخصیتی با بهزیستی ذهنی بزرگسالان بود. نتایج ضریب همبستگی نشان داد اهداف درونی (اهمیت، احتمال و دست‌یابی) و اهداف بیرونی (احتمال و دست‌یابی) با بهزیستی ذهنی، رابطه‌ی مثبت و معنی‌دار دارد. هم‌چنین روان‌رنجورخویی رابطه‌ی منفی و معنی‌دار و ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی، گشودگی، سازگاری و وظیفه‌شناسی، رابطه‌ی مثبت و معنی‌داری با بهزیستی ذهنی دارند. هم‌چنین نتایج رگرسیون هم‌زمان بیانگر این بود که اهمیت بیرونی به طور منفی رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کند. دست‌یابی درونی به طور مثبت، عاطفه‌ی مثبت و اهمیت بیرونی به طور مثبت، عاطفه‌ی منفی را پیش‌بینی می‌کند و بهزیستی ذهنی با اهمیت بیرونی، رابطه‌ی منفی دارد. نتایج همگام با پژوهش‌های صورت گرفته می‌باشد (۱۱،۸،۷). هم‌چنین دست‌یابی بیرونی، رابطه‌ی مثبت و معنی‌داری با بهزیستی ذهنی و رضایت از زندگی دارد که نتایج همگام با فرضیات کلاسیک نظریه‌های مربوط به اهداف زندگی و خودتعیین‌گری است که در آن این‌گونه فرض می‌شود که دست‌یابی به اهداف، به خودی خود، منبعی برای بهزیستی است (۸) هم‌چنین نتایج پژوهش کرول و فولر<sup>۱</sup> نشان داد به دست آوردن اهداف در بهزیستی، مهم است (۳۴) و نیز مدل پژوهش ایریلماز که نشان داد

<sup>1</sup>Croll and Fuller

شخصیتی سهم نسبتاً کمی دارد که نتایج هم‌سو با پژوهش‌های پیشین بود (۸). هم‌چنین نتایج همگام با پژوهش‌هایی است که نشان می‌دهند اهداف و انواع شخصیت، اثر معنی‌داری بر چگونگی پاسخ افراد به سؤالات بهزیستی ذهنی دارد (۴۳).

در تفسیر یافته‌های پژوهش توجه به برخی از محدودیت‌ها ضروری به نظر می‌رسد. از آن جا که در پژوهش حاضر رابطه‌ی بین متغیرها به صورت مقطعی بررسی شده است. بنابراین برای مشخص شدن جهت-گیری این روابط بررسی‌های آزمایشی و طولی ضروری به نظر می‌رسد. هم‌چنین استفاده از خودگزارش‌دهی، نتیجه‌هایی را که می‌توان با استفاده از پژوهش به آن رسید، محدود می‌سازد، هر چند اکثریت مطالعات انجام شده در این زمینه، بر داده‌های خودگزارش شده، متکی هستند. از سوی دیگر در تفسیر نتایج این پژوهش و مقایسه‌ی آن با پژوهش‌هایی که در فرهنگ‌های دیگر انجام شده‌اند باید جانب احتیاط را رعایت کرد زیرا عوامل فرهنگی-اجتماعی، محیط زندگی و عوامل اقتصادی ممکن است در قضاوت افراد تاثیر داشته باشد اما با وجود محدودیت‌های ذکر شده، مطالعه‌ی نقش اهداف برای روان‌شناسان به ویژه روان‌شناسان شخصیت برای انجام پژوهش‌های بیشتر، ارزشمند می‌باشد.

### نتیجه‌گیری

به نظر می‌رسد پژوهش حاضر ما را قادر می‌سازد تا نشان دهیم که روابط اهداف درونی و بیرونی که از نظریه‌ی خودتعیین‌گری حاصل شده‌اند، در فرهنگ ایرانی تا حدودی مورد حمایت قرار گرفته‌اند و این مطلب مشخص شده است که بهزیستی ذهنی تنها تحت تاثیر ویژگی‌های شخصیتی نمی‌باشد و اهداف زندگی نیز در تنظیم روانی افراد نقش تاثیرگذاری دارند.

چندین بررسی، رابطه‌ی میان ویژگی‌های شخصیتی و بهزیستی ذهنی را به اثبات رسانده‌اند که در بررسی کنونی نیز یافت شده است (۲۳،۲۴،۸). هم‌چنین نتایج با پژوهش شلدون و همکاران که رابطه‌ی شخصیت و اهداف و بهزیستی روانی را مورد مطالعه قرار دادند و نشان دادند که شخصیت در دستیابی به هدف و بهزیستی روانی تاثیر می‌گذارد هم‌سو است (۴۱).

هم‌چنین پژوهش حاضر نشان داد که روان‌رنجورخویی با بهزیستی ذهنی، عاطفه‌ی مثبت و رضایت از زندگی، رابطه‌ی منفی و با عاطفه‌ی منفی، رابطه مثبت دارد. برون‌گرایی با بهزیستی ذهنی، عاطفه‌ی مثبت و رضایت از زندگی، رابطه‌ی مثبت نشان داد. علاوه بر این رابطه‌ی مثبت بین گشودگی و سازگاری با عاطفه‌ی مثبت و وظیفه‌شناسی با بهزیستی ذهنی و عاطفه‌ی مثبت مورد تایید قرار گرفت که این یافته‌ها همگام با نتایج تحقیقات (۲۳،۴۲-۸،۲۵) است.

در تبیین یافته‌های فوق می‌توان گفت که روان‌رنجورخویی آمادگی فرد را برای تجربه‌ی حوادث تنش‌زا افزایش می‌دهد و این آمادگی می‌تواند به روابط بین شخصی و اجتماعی، هم‌چنین بهزیستی ذهنی افراد آسیب برساند و بر عکس ویژگی‌های شخصیتی (گشودگی، سازگاری، برون‌گرایی و وظیفه‌شناسی) آمادگی فرد را برای تجربه‌های لذت‌بخش افزایش می‌دهد و این تجربیات می‌تواند روابط بین شخصی و اجتماعی را تقویت کند و سطح احساس رضایت از زندگی و بهزیستی ذهنی را بالا ببرد. در نهایت پژوهش حاضر به پیش‌بینی سهمی از اهداف زندگی در بهزیستی ذهنی پرداخته است که توسط ویژگی‌های شخصیتی پیش‌بینی نمی‌شود. نتایج نشان داد که اهداف زندگی قادر به پیش‌بینی بهزیستی ذهنی است اگر چه نسبت به پیش‌بینی‌کننده‌های قوی ویژگی‌های

### References

- Karremans A, Vingerhoets AJ. Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *J Pers Individ Dif* 2012; 53: 821-6.
- Diener E. Subjective well-being. *Psychol Bull* 1984; 95(3): 542-75.
- Diener E, Diener M. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *J Pers Soc Psychol* 1995; 68: 653-63.
- Pavot W, Diener E. Review of satisfaction with life scale. *Psychol Assess* 1993; 2: 164-72.
- Harris P. [On children's emotional development]. Yamini M, Davoodi M. (translators). Sabzevar: Tarbiat Moallem University; 2001. (Persian)
- Watson D, Tellegen A. Toward a consensual structure of mood. *Psychol Bull* 1985; 98(2): 219-35.
- Kasser T, Ryan RM. A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *J Pers Soc Psychol* 1993; 65: 410-22.
- Romero E, Gómez-Fraguela AJA, Paula V. Life aspirations, personality traits and subjective well-being in Spanish sample European. *J Pers* 2012; 26: 45-55.
- McCrae RR, John OP. An introduction to the five-factor model and its application special issue: The five-factor model: Issues and application. *J Pers* 1992; 60(3): 175-215.
- Kasser T, Ryan R M. Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Pers Soc Psychol Bull* 1996; 22: 280-7.
- Schmuck P, Kasser T, Ryan RM. Intrinsic and extrinsic goals: Their structure and relationship to well-being in German and U.S. college students. *Soc Indic Res* 2000; 50: 225-41.
- Williams GC, Cox EM, Hedberg VA, Deci EL. Extrinsic life goals and health-risk behaviors in adolescents. *J Appl Soc Psychol* 2000; 17: 1756-71.
- Anić P, Tončić M. Orientations to happiness, subjective well-being and life goals. *Psihologijske Teme* 2013; 22(1): 135-53.



14. Martos T, Kopp MS. Life goals and well-being: Does financial status matter? Evidence from a representative Hungarian sample. *Soc Indic Res* 2011; 105(3): 561-8.
15. Lekes N, Gingras I, Philippe FL, Koestner R, Fang J. Parental autonomy-support, intrinsic life goals, and well-being among adolescents in China and North America. *J Youth Adolesc* 2010; 39(8): 858-69.
16. Ingrid B, Majda R, Dubravka M. Life goals and well-being: Are extrinsic aspirations always detrimental to well-being? *Psychol Topic* 2009; 18(2): 317-34.
17. Little BR, Lecci L, Watkinson B. Personality and personal projects: Linking big five and PAC units of analysis. *J Pers* 1992; 60: 502-25.
18. Romero E, Villar P, Luengo MA, Gómez-Fraguela JA. Traits, personal strivings and well-being. *J Res Pers* 2009; 43: 535-46.
19. Roberts BW, Robins RW. Broad dispositions, broad aspirations: The intersection of personality traits and major life goals. *Pers Soc Psychol Bull* 2000; 26: 1284-96.
20. Olver JM, Mooradian TA. Personality traits and personal values: A conceptual and empirical integration. *Pers Individ Dif* 2003; 35: 109-25.
21. Roccas L, Sagiv S, Schwartz H, Knafo A. The big five personality factors and personal values. *Pers Soc Psychol Bull* 2002; 28: 789-801.
22. Bleidorn W, Kandler C, Hulsheger UR, Riemann R, Angleitner A, Spinath FM. Nature and nurture of the interplay between personality traits and major life goals. *J Pers Soc Psychol* 2010; 99: 366-79.
23. DeNeve KM, Cooper HM. The happy personality: A meta-analysis of 143 personality traits and subjective well-being. *Psychol Bull* 1998; 124: 197-229.
24. Steel P, Schmidt J, Schultz J. Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychol Bull* 2008; 134: 138-61.
25. Shokri O, Kadivar P, Daneshvarpour Z. [Gender differences in subjective well-being: The role of personality characteristics]. *Iranian journal of psychiatry and clinical psychology* 2007; 13(3): 280-9. (Persian)
26. Haghghat F, Tehranchi A, Dehkordian P, Rasoolzade Tabatabai SK. [Study of the role of psychological factors and pain related variables in the prediction of emotional distress in patients with multiple sclerosis]. *Journal of research in psychological health* 2012; 6(4): 1-11. (Persian)
27. Watson D, Clark LA, Tellegen A. Development and validation of a brief measure of positive and negative affect: The PANAS scales. *J Pers Soc Psychol* 1988; 54(6): 1063-70.
28. Abolghasemi F. [Standardization of positive and negative affect and concurrent validation with mental health and liveliness scale students of Isfahan University]. MS. Dissertation. Isfahan University, 2003. (Persian)
29. Bakhshipoor A, Dezhkam M. [Factor analysis of positive and negative affect scale]. *Journal of psychology* 2005; 36: 351-65. (Persian)
30. Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The satisfaction with life scale. *J Pers Assess* 1985; 49: 71-5.
31. Bayani A, Mohammad Kucheki A, Gudarzi H. The validity and reliability of Satisfaction with Life Scale (SWLS). *J Iran Psychol* 2008; 11: 259-65.
32. Garousi Farshi M. [The new approach to personality assessment]. Tabriz: Jamee Pazhooh, Danyal; 2001. (Persian)
33. Haghshenas H. [Five-factor personality characteristics]. Shiraz: Shiraz University of Medical Sciences; 2006: 130-2. (Persian)
34. Office for national statistics. Measuring National Well-being-Young People's Well-being; 2014. [cited 2014]. Available from: URL; <http://www.ons.gov.uk/ons/index.html>
35. Eryilmaz A. Satisfaction of needs and determining of life goals: A model of subjective well-being for adolescents in high school. *Educ Sci Theory Pract* 2011; 11(4): 1757-64.
36. Buss DM. The evolution of happiness. *Am Psychologist* 2000; 55: 15-23.
37. Inglehart R, Welzel CM. Cultural change and democracy: The human development sequence. New York: Cambridge University; 2005.
38. Veenhoven R. Quality of life in individualistic society: A comparison of 43 nations in the early 1990's. *Soc Indic Res* 1999; 48: 157-86.
39. Wong NY, Ahuvia AC. Personal taste and family face: Luxury consumption in Confucian and Western societies. *Psychol Market* 1998; 15(5): 423-41.
40. Minkov M. Predictors of differences in subjective well-being across 97 nations. *Cross Cult Res* 2009; 43(2): 152-79.
41. Sheldon KM, Jose PE, Kashdan TB, Jarden A. Personality and effective goal-striving and enhanced well-being: Comparing 10 candidate personality strengths. *Pers Soc Psychol Bull* 2015; 41(4): 575-85.
42. Taghiloo S, Salehi M, Shokri O. [Structural equation modeling in explaining the relation between personality, social problem solving and subjective well-being]. *Journal of research in psychological health* 2010; 4(1): 63-76. (Persian)
43. OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being. OECD Publishing; 2013: 139-78. [cited 2013]. Available from: URL; <http://dx.doi.org/10.1787/9789264191655-en>