

رابطه ذهن آگاهی و ویژگی های شخصیتی کهنوردان با هیجان خواهی آنان

سیده زهرا سبزواری^۱، رویا کوچک انتظار^۲، پریناز بنی سی^۳

^۱ کارشناسی ارشد روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، تهران، ایران.

^۲ استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، تهران، ایران.

^۳ استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، تهران، ایران.

نام نویسنده مسئول:

پریناز بنی سی

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین پیش بینی هیجان خواهی کهنوردان براساس ذهن آگاهی و ویژگی های شخصیتی بود. طرح پژوهش از نوع همبستگی و جامعه آماری کهنوردان استان البرز بود که تعداد ۹۱ کهنورد زن و مرد با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه هیجان خواهی آرنِت، پرسشنامه ذهن آگاهی کنتاکی و پرسشنامه پنج عاملی شخصیت نئو فرم کوتاه استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار Spss ۲۴ انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که اگر چه بین ذهن آگاهی و ویژگی های شخصیتی کهنوردان رابطه وجود دارد و بین ذهن آگاهی با میزان هیجان خواهی ارتباط بین عامل پذیرش بدون قضاوت با هیجان خواهی است و در مورد ویژگی های شخصیتی نیز عامل برون گرایی با هیجان خواهی کهنوردان رابطه دارد؛ اما رابطه بین ذهن آگاهی و ویژگی های شخصیتی کهنوردان با هیجان خواهی از لحاظ آماری معنادار نبود و این مولفه ها بخشی از واریانس هیجان خواهی را تبیین نمی کند؛ به عبارت دیگر بین مولفه های ذهن آگاهی و ویژگی های شخصیتی کهنوردان به صورت همزمان با هیجان خواهی آنان رابطه معنادار از لحاظ آماری وجود نداشت.

واژگان کلیدی: هیجان خواهی، ذهن آگاهی، ویژگی های شخصیتی، کهنوردان.

مقدمه

هیجان خواهی^۱ یکی از مهمترین عواملی است که بر تمایل افراد بر رفتارهای پرخطر اثر می گذارد و هیجان خواهی به صورت نیاز به تجارب و هیجان های متنوع، جدید و پیچیده و همچنین تمایل به پذیرش خطرات جسم و اجتماعی برای دستیابی به این گونه تجارب تعریف شده است (مهرابی، ۱۳۹۵). زاکرمن^۲ هیجان خواهی را به این صورت توصیف می کند: میل به هیجان ها و تجربیات متنوع، تازه، پیچیده و شدید و تمایل به مخاطره جویی بدنی، اجتماعی، قانونی، و مالی به خاطر چنین تجربه ای (شولتز^۳، ۲۰۱۳).

آرنت^۴ هیجان خواهی را به صورت صفتی که ویژگی آن جستجوی هیجان ها و تجربه متنوع، تازه، پیچیده و شدید و میل به اقدام به خطرهای جسمانی، اجتماعی، قانونی و مالی به خاطر خود این تجربه ها است، تعریف می کند. هیجان خواه ها، افرادی ماجراجو و برون گرا هستند، از تکرار و یکنواختی خسته، کسل، بی حوصله و بی قرار می شوند و در جستجوی تجارب جدید، تازه، متنوع و هیجان انگیزند. این افراد، رفتار و تجربه جنسی بیشتر و متنوع تری دارند. به ورزش های خطر آفرین از قبیل سقوط آزاد و پرش در ارتفاع بلند، کوهنوردی، موتورسواری، چتربازی، خلبانی و اتومبیلرانی بیشتر علاقه دارند (رجبی، نریمانی، حسینی، ۱۳۹۲).

هیجان خواهی به عنوان یکی از صفات شخصیتی^۵ انسان، محور توجه بسیاری از روان شناسان امروزه قرار گرفته است (حاتمی غریبوند، مکوندی، ۱۳۹۴). عملکرد افراد تحت تاثیر متغیرهای زیادی است که یکی از مهمترین آنها ویژگی های شخصیتی آنان است. نتایج به دست آمده از بررسی خصوصیات شخصیتی افراد حاکی از آن است که رفتار افراد به منشها و خصوصیات شخصیتی آنها بستگی دارد و بنابراین، ویژگی های شخصیتی افراد زمینه ساز رفتارهای آنان است (مقالو، ۲۰۰۷ به نقل از اردلان، اسکندری، گیلانی، عطایی، ۱۳۹۳). ویژگی های شخصیت بیانگر مشخصات نسبتا پایداری در روحیه افراد است که در طول زندگی آنها و به هنگام مواجهه با موقعیت های مختلف به صورت ثابت و منسجمی بروز می کنند (زمانی، ۱۳۹۱).

مدل پنج عامل شخصیت یکی از پرکاربردترین مدل های شخصیتی در پژوهش های روان شناسی به شمار می آید لذا بسیاری از پژوهش هایی که در زمینه بررسی اعتبار سازه ذهن آگاهی انجام شده اند، به رابطه این سازه با پنج عامل بزرگ شخصیت به عنوان یکی از سازه های نظری پرکاربرد و معتبر در حوزه روان شناسی اقدام نموده اند (گیلاک^۱، ۲۰۰۹ به نقل از ملکی، مظاهری، ذبیح زاده، آزادی، ۱۳۹۳).

ذهن آگاهی^۲ هشیاری غیر قضاوتی، غیر قابل توصیف و مبتنی بر زمان حال نسبت به تجربه ای است که در یک لحظه خاص در محدوده توجه یک فرد قرار دارد. علاوه بر آن، این مفهوم اعتراف به تجربه یاد شده و پذیرش آن را نیز شامل می شود (خسروی، قربانی، ۱۳۹۵). ذهن آگاهی به عنوان یک احساس بدون قضاوت و متعادل از آگاهی تعریف شده است که به واضح دیدن و پذیرش هیجانات و پدیده های فیزیکی، همانطور که اتفاق می افتند، کمک می کند (پورمحسنی، اسلامی، ۱۳۹۵).

تکنیک های ذهن آگاهی به افراد کمک می کند تا حالت معطوف به مشاهده به سمت محتوای هشیاری را سوق دهند و این فن می تواند یک راهبرد مقابله ای شناختی - رفتاری مفیدی باشد (اوانس^۳ و همکاران، ۲۰۰۸، به نقل از زارعی، سعدی پور، دلاور، خوشنویسان، ۱۳۹۵). در تعریفی دیگر ذهن آگاهی فنی است که با ترکیب با مراقبه و جهت گیری های ذهنی خاص نسبت به یک تجربه، آگاه شدن نسبت به زمان حال به نحوی غیر قضاوتی با به حداقل رساندن درگیری در افکار و احساسات را تشویق می کند (پوتک^۴، ۲۰۱۲، به نقل از ولیدی پاک، خالدی، معینی منش، ۱۳۹۴).

هیجان خواهی یکی از مهمترین عواملی است که بر تمایل افراد بر رفتارهای پرخطر اثر می گذارد (مهرابی، ۱۳۹۵). امروزه رفتارهای پرخطر به رفتارهایی گفته می شود که سلامت و بهزیستی نوجوانان، جوانان و سایر افراد جامعه را به خطر می اندازد. این رفتارها به دو گروه تقسیم می شوند: گروه اول رفتارهایی هستند که سلامت و بهزیستی خود فرد را به خطر می اندازد مثل مصرف مواد مخدر، الکل، سیگار و رفتارهای جنسی پرخطر و ناایمن و گروه دوم رفتارهایی هستند که سلامت و بهزیستی سایرین را تهدید می کنند، مثل دزدی، پرخاشگری (سلمانی، حسینی، آریانا کیا، ۱۳۹۳).

افراد هیجان خواه ماجراجو و برون گرا هستند و به شیوه لذت جویانه عمل می کنند، به فعالیت های مخاطره آمیز علاقه دارند، همیشه در جستجوی تجارب و احساسات تازه و بدیع هستند، از هیجان های ناشی از تحریکات اجتماعی لذت می برند، از فعالیت ها و یا ورزش هایی

¹ Sensation seeking.

² Zuckerman.

³ Schultz.

⁴ Arnett.

⁵ Personality traits.

¹ Gilak

² Mindfulness.

³ Evans.

⁴ Potek, R.

که هیجانات غیرعادی دارند حتی اگر جان آنها به خطر بیفتند لذت شدیدی می برند (سیدمحمدی، ۱۳۸۱) به نقل از حاتمی غریبوند، مکوندی، ۱۳۹۴). این افراد، رفتار و تجربه جنسی بیشتر و متنوع تری دارند و به ورزش های خطر آفرین از قبیل سقوط آزاد و پرش در ارتفاع بلند، کوهنوردی، موتورسواری، چتربازی، خلبانی و اتومبیل رانی بیشتر علاقه دارند (رجبی و همکاران، ۱۳۹۲).

هیجان خواهان دائماً در جستجوی محرک های جدید و تازه در محیط زندگی خود هستند و حاضرند آن را به بهای سنگین در معرض خطر قرار دادن حیثیت و اعتبار اجتماعی و حتی سلامتی جسمانی و حیات خود به دست آورند. کارول و زاکرمن بیان نمودند که بین انسان ها از نظر میزان هیجان خواهی تفاوت زیادی وجود دارد و این ویژگی در موقعیت های مختلف زندگی از همسانی برخوردار است. بدین معنی که اشخاصی که در یکی از قلمروهای زندگی در پی تجارب تازه هستند در سایر عرصه های زندگی نیز به عنوان اشخاص ماجراجو توصیف می شوند (مطهری، ۱۳۹۲).

در بروز رفتارهای پرخطر، علاوه بر ویژگی های شخصیتی خاص با دامنه ای نه چندان گسترده مثل هیجان خواهی، عوامل شخصیتی گسترده مثل سازگاری و وظیفه شناسی نیز، که برآمده از نظریه پنج عامل بزرگ شخصیت هستند، نقش دارند (سلمانی و همکاران، ۱۳۹۳). مفهوم شخصیت سالیان متمادی است که بین محققان مختلف تعبیر متفاوتی داشته است. شخصیت بیانگر آن دسته از ویژگی های فردی است که الگوی ثابت رفتاری آنها را نشان می دهد (یائو و زونگ^۱، ۲۰۱۴) به نقل از خطیب زنجانی و آگاه هریس، ۱۳۹۴). شخصیت را شاید بتوان اساسی ترین موضوع علم روانشناسی دانست، زیرا محور اساسی بحث در زمینه هایی مانند یادگیری، انگیزه، ادراک، تفکر، عواطف و احساسات و هوش است. به عبارت دیگر، موارد مذکور، اجزای تشکیل دهنده شخصیت به شمار می آیند. شخصیت همانند ظرفی است که تمام پدیده ها و فرآیندهای روانشناختی در آن قرار دارند، بنابراین هدف پیچیده و نهایی علم روانشناسی، درک مسأله شخصیت است کلیت مفهوم شخصیت و پیچیدگی آن موجب شده است که تعاریفی گوناگون از آن ارائه شود. به طوری که دامنه این تعاریف از فرآیندهای درونی ارگانیسم تا رفتارهای ناشی از تعامل افراد در نوسان است (رجبی و همکاران، ۱۳۹۵). آنتای اتونگ^۱ شخصیت را به عنوان ویژگی هایی تعریف می کند تا اندازه ای قابل پیش بینی بوده، بر عواطف، شناخت و الگوهای رفتاری تاثیر می گذارد (بیات اصغری، غرابی، حیدری، جواهری، موسی نژاد، آرامون، ۱۳۹۴).

گرچه خصوصیات شخصیتی زیادی وجود دارد ولی یکی از مهمترین و با نفوذترین مدل ها در بررسی صفات شخصیت در دهه های اخیر مدل پنج عاملی بوده است که بیش از همه، پژوهش در حوزه شخصیت را به خود اختصاص داده است (خطیب زنجانی و آگاه هریس، ۱۳۹۴). برخی از روانشناسان مانند هاپاک، جان هالند و ... رابطه میان شخصیت و مشاغل افراد را بررسی کرده و در این زمینه نظریه هایی را ارائه نموده اند. به نظر آنها هر فرد با توجه به تفاوت های فردی از نظر جسمانی، روانی و اجتماعی با نوع خاصی از مشاغل حداکثر سازش را دارد. همچنین به نظر آنها انجام دادن مشاغل متعدد به ویژگیهای متفاوت نیاز دارد. در نتیجه افرادی که به مشاغل گوناگون اشتغال دارند دارای ویژگیهای متفاوتی هستند، رشد و شکل گیری نظریه پنج عامل بزرگ شخصیت که در حال حاضر در اکثر کشورها مورد استفاده قرار میگیرد، به لحاظ تاریخی از چندین حوزه مورد حمایت قرار گرفته است. مدل پنج عاملی بزرگ که کاستا و مک کری مطرح کرده اند، پنج بعد اساسی را برای شخصیت معرفی میکند که هر بعد، در برگیرنده تعدادی از صفات خاص است که مجموع آن صفات یک عامل شخصیت را تشکیل میدهند (رجبی و همکاران، ۱۳۹۵).

مدل پنج عامل شخصیت یکی از پرکاربردترین مدل های شخصیتی در پژوهش های روانشناسی به شمار می آید لذا بسیاری از پژوهش هایی که در زمینه بررسی اعتبار سازه ذهن آگاهی انجام شده اند، به رابطه این سازه با پنج عامل بزرگ شخصیت به عنوان یکی از سازه های نظری پرکاربرد و معتبر در حوزه روان شناسی اقدام نموده اند (گیلاک^۱، ۲۰۰۹، به نقل از ملکی و همکاران، ۱۳۹۳). از دیگر مفاهیم حوزه روانشناسی ذهن آگاهی است. ذهن آگاهی یعنی بودن در لحظه با هر آنچه اکنون هست، بدون قضاوت و بدون اظهار نظر درباره ی آنچه اتفاق می افتد؛ یعنی تجربه واقعیت محض بدون توضیح. افراد ذهن آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده ای از تفکرات، هیجانات و تجربه ها دارند (تبریزی، وحیدی، ۱۳۹۴).

افراد ذهن آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده ای از تفکرات، هیجان ها و تجربه ها (اعم از خوشایند و ناخوشایند) دارند (رایان براون^۱، ۲۰۰۳ و رایان و همکاران ۲۰۰۷) به نقل از ملکی و همکاران، ۱۳۹۳). ذهن آگاهی شامل دو مولفه اصلی است. اولین مولفه که توجه بر تجربه فوری و بی درنگ متمرکز شود و در نتیجه امکان بازشناسی رویدادهای ذهنی جاری افزایش یابد و دومین مولفه، اتخاذ جهت گیری کنجکاوی، گشودگی و پذیرش نسبت به تجربه های جاری خود است (تیموری، رضائی، محبوب، ۱۳۹۴).

¹ Yao & Zhong¹ Antai Otong¹ Ryan & Brown

در بررسی پژوهش های انجام شده سلمانی و همکاران (۱۳۹۳) به رابطه مثبت بین هیجان خواهی و رفتارهای پرخطر در پژوهش خود دست یافتند همچنین رحمانی و همکاران (۱۳۹۴) اثر معنادار تفاوت های جنسیتی در شخصیت و میزان هیجان خواهی و حتمی غریبوند و مکوندی (۱۳۹۴) به رابطه بین ویژگی های شخصیتی و هیجان خواهی دست پیدا کردند. پژوهش حمیدی (۱۳۹۵) نشان دهنده رابطه بین ویژگی های شخصیتی و ذهن آگاهی است در صورتیکه در پژوهش ملکی و همکاران (۱۳۹۳) به جز عامل موفقیت پذیری، چهار عامل شخصیتی دیگر پیش بین مناسبی برای سازه ذهن آگاهی بودند. در تایید وجود رابطه بین ذهن آگاهی و تنظیم هیجان خواهی تبریزی و وحیدی (۱۳۹۴) عنوان کردند که با کنترل و تنظیم هیجانات با استفاده از ذهن آگاهی می توان به بهزیستی روان شناختی و کمک در سازگاری با تغییرات و فشار بهره جست. رحمتی و غفاری (۱۳۹۴) هم رابطه مثبت بین ذهن آگاهی و تنظیم هیجان خواهی را تایید کردند. با توجه به بررسی در پژوهش های انجام شده، و هدف پژوهش که بررسی رابطه ای است که بین ذهن آگاهی و ویژگی های شخصیتی کوهنوردان به عنوان جامعه ای در حال پیشرفت و عمومی شدن با هیجان خواهی که به عنوان یکی از ویژگی های مهم کوهنوردان است؛ و سوالی که مطرح می گردد این است که چه نوع رابطه ای بین این سه متغیر وجود دارد؟

روش پژوهش

روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی است زیرا که با استفاده از پرسشنامه های مربوطه درصد بررسی رابطه ذهن آگاهی و ویژگی های شخصیتی کوهنوردان با هیجان خواهی آنان است.

جامعه آماری

جامعه آماری کلیه کوهنوردان و مربیان تحت نظر هیئت کوهنوردی استان البرز را شامل می شود. تعداد کوهنوردان و مربیان استان البرز ۳۰۰ نفر است.

نمونه آماری و روش نمونه گیری

با توجه به جدول مورگان از این حجم جامعه، حجم نمونه ۹۲ نفر باید باشد که به دلیل احتمال ریزش ۵ درصد اضافه در نظر گرفته شد و حجم نمونه ۹۷ نفر می باشد؛ که این حجم به صورت روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شد.

ابزارهای پژوهش

مقیاس هیجان خواهی آرنت در سال ۱۹۹۳ به وسیله آرنت ساخته شد. این مقیاس با اجتناب از محدودیت های فرم پنجم مقیاس هیجان خواهی زاکرمن به دنبال کشف رابطه هیجان خواهی با انواع گوناگون رفتار ساخته شده است. مقیاس آرنت با مفهومی از هیجان خواهی با نیاز به تازگی و شدت محرک به عنوان دو محور فرعی مشخص شده است. همچنین به جای تاکید بر هرگونه پایه ژنتیک و بیولوژیک که در فرم پنجم زاکرمن مد نظر بود، این مقیاس به نقش جامعه پذیری و تعامل اجتماعی در هدایت رفتار توجه دارد. در عین حال در ساخت این مقیاس تلاش شده است که از این پیش فرض که صفت هیجان خواهی باید به صورت شکستن هنجار و اعمال غیراجتماعی توصیف شود، اجتناب گردد. بسیاری از آیتم ها در مقیاس جدید، در رابطه با حواس خاصی مثل بینایی، شنوایی، لامسه، بویایی، چشایی و حس جنبشی ساخته شده است. به طور کلی غرض از ساختن این مقیاس، پیش بینی انواع گسترده رفتار است که در آنها میل به تازگی و شدت تجربه حسی دیده می شود. این مقیاس شامل آیتم هایی که ذاتا با سن و بنیه جسمانی مرتبط باشد، نیست. این مقیاس دارای ۲۰ سوال است که شامل ۲ خرده مقیاس تازگی و شدت است.

خرده مقیاس	سوالات
شدت	۲-۴-۶-۸-۱۰-۱۲-۱۴-۱۶-۱۸-۲۰
تازگی	۱-۳-۵-۷-۹-۱۱-۱۳-۱۵-۱۷-۱۹

شیوه نمره گذاری این مقیاس به شکل "بسیار خوب مرا توصیف می کند"، "تا حدودی مرا توصیف می کند"، "مرا خوب توصیف نمی کند"، "اصلا مرا توصیف نمی کند"، تنظیم شده است. ۶ آیتم نیز به صورت منفی بیان شده تا از خطای تایید اجتناب شود. نحوه نمره گذاری به صورت ۴، ۳، ۲، ۱ است و در سوالاتی که دارای بار منفی هستند؛ یعنی سوالات شماره ۲، ۳، ۶، ۱۰، ۱۳، ۱۷ به صورت مستقیم نمره گذاری می شوند.

پایایی و روایی

در مطالعه کارترو - دیوس و سالیانس (۲۰۰۸) همبستگی زیرمقیاس های این آزمون با زیرمقیاس های آزمون هیجان خواهی زاکرمن بین ۰/۲۰ تا ۰/۵۴ بود و ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس های تازگی و شدت به ترتیب ۰/۶۵ و ۰/۶۹ به دست آمد. مطالعه دیس ریچارد ، وس، بووارد، دانتزر ، پیگنان (۲۰۰۸) نیز نشان داد که مقیاس آرنه علاوه بر این که از پایایی متوسطی برخوردار است اعتبار پیش بین بالایی نیز دارد و با مقیاس هیجان خواهی زاکرمن همبستگی خوبی دارد. ویژگی های روان سنجی مقیاس هیجان خواهی آرنه در ایران توسط پوروفایی (به نقل از ابوالقاسمی و نریمانی ، ۱۳۸۵) قابل قبول و ابزاری جانشین برای پژوهشگران علاقمند به صفات شخصیت در هیجان خواهی گزارش شده است. ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده این آزمون در مطالعه حاضر ۰/۶۷ بود.

پرسشنامه ذهن آگاهی کنتاکی

پرسشنامه مهارت های ذهن آگاهی کنتاکی (KIMS) توسط بیر، اسمیت، و آلن در سال ۲۰۰۴ تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۳۹ عبارت می باشد و برای اندازه گیری چهار مولفه ذهن آگاهی طراحی شده است که عبارتند از: مشاهده گری، توصیف بدون برچسب، عملکرد همراه با آگاهی (تمرکزگری) و پذیرش بدون قضاوت. فرم انگلیسی این مقیاس در آغاز دارای ۷۷ سوال بود که به ۳۹ گویه کاهش یافت. این پرسشنامه شامل ۳۹ ماده است که در یک طیف لیکرت پنج درجه ای از خیلی به ندرت تا اکثراً نمره گذاری می شود. دامنه نمرات در این مقیاس ۱۹۵-۳۹ می باشد. از جمع نمرات هر زیر مقیاس یک نمره کلی به دست می آید که نشان می دهد که هرچه نمره بالاتر باشد ذهن آگاهی هم بیشتر است.

خرده مقیاس	عبارات	آلفا
مشاهده	۱-۶-۱۱-۱۵-۲۰-۲۶-۳۱-۳۶	۸۴٪
توصیف	۲-۷-۱۲-۲۲-۲۷-۳۲-۳۷	۸۳٪
عمل همراه با آگاهی	۵-۸-۱۳-۱۸-۲۳-۲۸-۳۴-۳۸	
عدم قضاوت	۳-۱۰-۱۴-۱۷-۲۵-۳۰-۳۵-۳۹	۵۷٪
عدم واکنش	۴-۹-۱۹-۲۱-۲۴-۲۹-۳۳	۵۵٪

پایایی و روایی

بر اساس نتایج، همسانی درونی عامل ها مناسب بود و ضریب آلفا در گستره ای بین ۰/۷۵ (در عامل غیر واکنشی بودن) تا ۰/۹۱ (در عامل توصیف) قرار داشت. همبستگی بین عامل ها متوسط و در همه موارد معنی دار بود و در طیفی بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار داشت (نئوسر، ۲۰۱۰؛ نقل از احمدوند، ۱۳۹۱). همچنین در مطالعه ای که بر روی اعتبار یابی و پایایی این پرسشنامه در ایران انجام گرفت، ضرایب همبستگی آزمون- باز آزمون پرسشنامه FFMQ در نمونه ایرانی بین ۰/۵۷ (R=مربوط به عامل غیر قضاوتی بودن) و ۰/۸۴ (R=عامل مشاهده) مشاهده گردید. هم چنین ضرایب آلفا در حد قابل قبولی (بین ۰/۵۵=مربوط به عامل غیر واکنشی بودن و ۰/۸۳=مربوط به عامل توصیف) بدست آمد (احمدوند، ۱۳۹۱)

پرسشنامه پنج عاملی شخصیت NEO PI-R

پرسشنامه NEO PI-R یکی از آزمون های شخصیتی است که بر اساس تحلیل عوامل ساخته شده است و از جدیدترین ابزارها در زمینه شخصیت است که توسط مک کری و کوستا در سال ۱۹۸۵ تحت عنوان پرسشنامه شخصیتی NEO معرفی شد. فرم تجدید نظر شده این پرسشنامه توسط همان مولفین تحت عنوان فرم تجدید نظر شده پرسشنامه شخصیتی نئو ارائه شده است. فرم بلند این پرسشنامه در ۲۴۰ عبارت، به منظور اندازه گیری پنج عامل یا حیطه اصلی روانزندی، برونگرایی، انعطاف پذیری، دلپذیر بودن، مسئولیت پذیری طراحی شده است. همچنین این پرسشنامه فرم دیگری به نام NEO FFI دارد که یک پرسشنامه ۶۰ سوالی است و برای ارزیابی پنج عامل اصلی شخصیت به کار می رود. در فرم ۲۴۰ سوالی هر عامل دارای ۶ سطح یا زیر مقیاس است در حالیکه در فرم کوتاه هر عامل با ۱۲ سوال سنجیده می شود.

آزمون NEO PI-R وسیله ای برای ارزیابی ویژگی های شخصیتی بهنجار است که توانسته کاربردهای خوب و مناسبی را در موقعیت های کلینیکی یا بالینی و پژوهشی از خود نشان دهد.

چنانچه قبلا گفته شد، این آزمون دارای ۵ عامل است و هر عامل ۶ زیرمقیاس دارد. مقیاس های عصبيت شامل : اضطراب، خشم و کينه ورزی، افسردگی، هشیاری به خویشتن (شرم)، تكانشوری و آسیب پذیری از استرس است. مقیاس های برونگرایی شامل : صمیمیت، جمع گرایی، قاطعیت، جنب و جوش (فعالیت) هیجان خواهی و هیجان های مثبت است. مقیاس های بازبودن شامل : تخیل افراد، زیباشناسی، عواطف، کنش ها، دیدگاه ها و ارزش ها است. مقیاس های توافق شامل : اعتماد، سادگی، نودوستی، تبعیت، تواضع و نرمش در برابر دیگران (درک دیگران) است. و بالاخره مقیاس های وجدانی بودن شامل : شایستگی، نظم، وظیفه شناسی، تلاش برای موفقیت، نظم درونی (پیگیری) و انعطاف ناپذیری است.

نمره گذاری

شیوه نمره گذاری سوالات به صورت لیکرت پنج گزینه ای از کاملا مخالفم (۰) مخالفم (۱) نظری ندارم (۲) موافقم (۳) کاملا موافقم (۴) است. برخی پرسش ها به صورت معکوس نمره گذاری می شود که در جدول کلید نمره ۶۰ سوالی آورده شده است.

کلید نمره ۶۰ سوالی

زیر مقیاس	شماره عبارت (عباراتی که به صورت منفی آمده اند معکوس نمره گذاری می شوند).	آلفا
روانزندی	۱- ۶ ۱۱ ۱۶- ۲۱ ۲۶- ۳۱ ۳۶- ۴۱ ۴۶- ۵۱ ۵۶	۰/۶۸
برون گرایی	۲ ۷ ۱۲- ۱۷ ۲۲- ۲۷ ۳۲ ۳۷- ۴۲ ۴۷ ۵۲- ۵۷	۰/۷۳
انعطاف پذیری	۳- ۸ ۱۳- ۱۸ ۲۳- ۲۸ ۳۳- ۳۸ ۴۳- ۴۸ ۵۳ ۵۸	۰/۵۶
دلپذیر بودن	۴ ۹ ۱۴- ۱۹ ۲۴- ۲۹ ۳۴ ۳۹- ۴۴ ۴۹ ۵۴- ۵۹	۰/۸۶
مسئولیت پذیری	۵ ۱۰ ۱۵- ۲۰ ۲۵ ۳۰- ۳۵ ۴۰ ۴۵- ۵۰ ۵۵ ۶۰	۰/۸۷

مدت زمان لازم برای پاسخگویی به پرسشنامه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه است و پرسشنامه به صورت خودسنجی مورد استفاده قرار می گیرد. فرم بلند پرسشنامه در کشورهای مختلف جهان از جمله در ایران اعتبار یابی شده است. در ایران فرم بلند، توسط گروسی، مهریار، طباطبایی (۱۳۸۰) اعتبار یابی شد و نتایج اعتبار یابی شبیه نتایج بدست آمده در آزمون در زبان اصلی بود. نتایج مطالعات انجام شده توسط مک کری و کاستا (۱۹۹۲) نشان داد که همبستگی ۵ زیر مقیاس فرم کوتاه با فرم بلند از ۰/۷۷ تا ۰/۹۲ است. همچنین همسانی درونی زیرمقیاس های آن دامنه ۰/۶۸ تا ۰/۸۶ برآورد شده است.

فرم کوتاه در جامعه ایرانی هنجاریابی آن توسط دکتر رسول روشن انجام شده است و در پژوهشی که توسط فرنام و همکارانش (۱۳۸۵) بر روی گروهی از دانشجویان ایرانی انجام شد، میانگین و انحراف معیار زیر مقیاس های آزمون به شرح زیر بدست آمد.

زیر مقیاس	انحراف معیار	میانگین
انعطاف پذیری	۴/۸۷	۲۷/۹۴
مسئولیت پذیری	۵/۶۴	۳۱/۶۲
برون گرایی	۶/۱۵	۲۶/۸۹
دلپذیر بودن	۷	۳۲/۹۰
روانزندی	۹/۵۴	۲۲/۹۲

پایایی و روایی

آزمون NEO PI-R دربرگیرنده یک الگوی فرضی است که از نتیجه جمع بندی دهه های متمادی پژوهش ها با روش تحلیل عوامل بر روس ساختار شخصیت بدست آمده است. شاخص های این آزمون، از گسترش و پالایش ترکیبی از منطق کلامی و روش های تحلیل عامل به دست آمده است و یافته ها نزدیک به ۱۵ سال مورد پژوهش های گسترده هم بر روی نمونه های بالینی (مراجعه کننده به کلینیک های اعصاب و روان) و هم نمونه هایی از افراد بالغ بهنجار قرار گرفته اند. در حال حاضر آزمون ۵ عاملی NEO کاربرد جهانی دارد و به منظور تحقیق به زبان های چکوسلوواکی، عربی، هلندی، فرانسوی، آلمانی، ژاپنی، نروژی، لهستانی و سوئدی ترجمه شده است. پرسشنامه شخصیتی NEO-FFI توسط مک کری و کاستا روی ۲۰۸ نفر از دانشجویان آمریکایی به فاصله سه ماه اجرا گردید که ضرایب اعتبار آن بین ۰/۸۳ تا ۰/۷۵ به دست آمده است.

اعتبار درازمدت این پرسشنامه نیز مورد ارزیابی قرار گرفته است. یک مطالعه طولانی ۶ ساله روی مقیاس های روان آزردهی خویی، برون گرایی و باز بودن نسبت به تجربه، ضریب های اعتبار ۰/۶۸ تا ۰/۸۳ را در گزارش های شخصی و نیز در گزارش های زوج ها نشان داده است. ضریب اعتبار دو عامل سازگاری و باوجدانی به فاصله دو سال به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۶۳ بوده است (مک کری و کاستا، ۱۹۸۳ به نقل از گروسی فرشی، ۱۳۸۰).

در هنجاریابی آزمون NEO که توسط گروسی فرشی (۱۳۸۰) روی نمونه ای با حجم ۲۰۰۰ نفر از بین دانشجویان دانشگاه های تبریز، شیراز و دانشگاه های علوم پزشکی این دو شهر صورت گرفت ضریب همبستگی ۵ بعد اصلی را بین ۰/۵۶ تا ۰/۸۷ گزارش کرده است. ضرایب آلفای کرونباخ در هر یک از عوامل اصلی روان آزردهی خویی، برون گرایی، باز بودن، سازگاری و باوجدانی به ترتیب ۰/۷۳، ۰/۵۶، ۰/۶۸ و ۰/۸۷ به دست آمد. جهت بررسی اعتبار محتوایی این آزمون از همبستگی بین دو فرم گزارش شخصی (S) و فرم ارزیابی مشاهده گر (R)، استفاده شد، که حداکثر همبستگی به میزان ۰/۶۶ در عامل برون گرایی و حداقل آن به میزان ۰/۴۵ در عامل سازگاری بود. در پژوهش آتش روز (۱۳۸۶) با استفاده از روش همسانی درونی، ضریب آلفای کرونباخ برای هر یک از ۵ صفت: روان آزردهی خویی، برون گرایی، گشودگی، سازگاری و وجدانی بودن به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۵۵، ۰/۲۷، ۰/۳۸ و ۰/۷۷ به دست آمد.

فرضیه اول

بین ذهن آگاهی و هیجان خواهی کوهنوردان رابطه وجود دارد.

همان طور که در جدول ۱ مشاهده می شود همبستگی بین مولفه های ذهن آگاهی با میزان هیجان خواهی نشان داده شده است. که نتایج نشان می دهد که بین عامل پذیرش بدون قضاوت با هیجان خواهی رابطی مثبت معنادار ($r=0.195$) در سطح $\alpha=0.05$ معنا دار است. البته با توجه به پیشنهاد کوهن ۱۹۸۸ این رابطه یک رابطه ضعیف همبستگی به شماره می آید. در مورد مولفه های دیگر ذهن آگاهی (توصیف کردن، مشاهده گری و عمل با آگاهی) با نمره هیجان خواهی آنها در بین کوهنوردان رابطه معناداری وجود نداشت. برای بررسی این فرضیه هم همانند دو فرضیه قبل با توجه به اینکه داده های پرسشنامه ها نرمال و مقیاس پرسشنامه ها در سطح فاصله ای هستند از روش آماری همبستگی پیرسون استفاده شد.

جدول ۱ ماتریس همبستگی بین ذهن آگاهی و میزان هیجان خواهی کوهنوردان ($n=91$)

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵
۱- توصیف کردن	1	-	-	-	-
۲- مشاهده گری	507**/0	۱	-	-	-
۳- عمل با آگاهی	227*/0	359**/0	۱	-	-
۴- پذیرش بدون قضاوت	341**/0	372**/0	372**/0	۱	-
۵- هیجان خواهی	097/0	195*/0	152/0	143/0	۱

فرضیه دوم

بین ویژگی های شخصیتی و میزان هیجان خواهی کوهنوردان رابطه وجود دارد.

برای بررسی این فرضیه هم همانند سوال اول با توجه به اینکه داده های پرسشنامه ها نرمال و مقیاس پرسشنامه ها در سطح فاصله ای هستند از روش آماری همبستگی پیرسون استفاده شد.

همان طور که در جدول ۲ مشاهده می شود همبستگی بین مولفه های شخصیت با میزان هیجان خواهی نشان داده شده است. که نتایج نشان می دهد که فقط بین عامل برون گرایی با هیجان خواهی رابطی مثبت معنادار ($r=0.286$) در سطح $\alpha=0.01$ معنا دار است. که با توجه به پیشنهاد کوهن ۱۹۸۸ این رابطه یک رابطه متوسط همبستگی به شماره می آید. در مورد مولفه های دیگر شخصیت (روان نژندی، گشودگی نسبت به تجربه، توافق و وظیفه شناسی) با نمره هیجان خواهی آنها در بین کوهنوردان رابطه معناداری وجود نداشت.

جدول ۲: ماتریس همبستگی بین ویژگی های شخصیتی و میزان هیجان خواهی کوهنوردان

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱- روان‌زندگی	1	-	-	-	-	-
۲- برون گرایی	310**/0	۱	-	-	-	-
۳- گشودگی	051/-0	227**/0	۱	-	-	-
۴- توافق	160/-0	541**/0	025/0	۱	-	-
۵- وظیفه شناسی	305**/-0	507**/0	162/0	365**/0	۱	-
۶- هیجان خواهی	004/0	286**/0	097/0	057/0	158/0	۱

فرضیه سوم

ویژگی های شخصیتی کوهنوردان پیش بینی کننده میزان هیجان خواهی کوهنوردان می باشند.

برای بررسی این فرضیه هم مانند سه فرضیه قبل با توجه به اینکه داده های پرسشنامه ها نرمال و مقیاس پرسشنامه ها در سطح فاصله ای هستند از روش آماری همبستگی پیرسون استفاده شد. در این فرضیه همه ۴ مولفه ذهن آگاهی و ۵ مولفه ویژگی های شخصیتی و نمره هیجان خواهی به صورت یک ماتریس همبستگی کامل گزارش شده است، بدیهی است که نتایج این سوال پژوهشی مشابه سه فرضیه قبلی می باشد و در این سوال به صورت یکجا مورد بررسی قرار گرفته شده است. لازم به ذکر است که این سوال پژوهشی به صورت رگرسیون چندگانه نیز قابل پاسخ گویی می باشد، در اینجا ابتدا به بررسی روابط بین متغیر ها به صورت یک ماتریس همبستگی پرداخته خواهد شد.

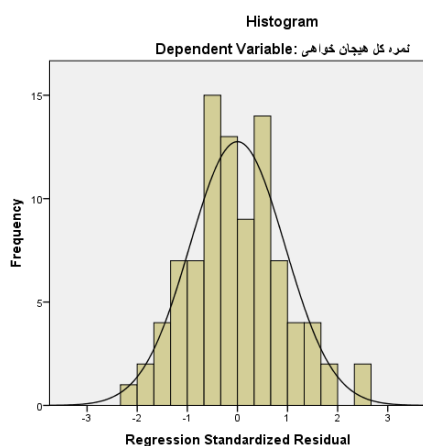
همان طور که در جدول ۳ مشاهده می شود همبستگی بین مولفه های شخصیت با میزان ذهن آگاهی نشان داده شده است. که نتایج نشان می دهد که بین عامل روان‌زندگی با مولفه توصیف کردن از پرسشنامه ذهن آگاهی رابطه منفی معنادار ($r = -0.264$) در سطح $\alpha = 0.001$ وجود دارد، همچنین عامل روان‌زندگی با مولفه مشاهده گری نیز رابطه منفی معنادار ($r = -0.245$) در سطح $\alpha = 0.001$ برخوردار بود. به همین ترتیب در مورد عامل برون گرایی شخصیت با سه مولفه توصیف کردن، مشاهده گری و عمل به آگاهی از پرسشنامه ذهن آگاهی دارای رابطه مثبت معنادار مشاهده می شود که به ترتیب میزان این رابطه های ($r = 0.323$)، ($r = 0.524$)، ($r = 0.243$) که در سطح $\alpha = 0.001$ معنادار می باشند، همچنین عامل برون گرایی با میزان هیجان خواهی نیز دارای رابطه مثبت معنادار ($r = 0.286$) در سطح $\alpha = 0.001$ می باشند. عامل گشودگی نسبت به تجربه با هیچ کدام از مولفه های ذهن آگاهی دارای رابطه معناداری نشان داده نشده است. در ادامه مشاهده می شود که عامل توافق با مولفه توصیف کردن از پرسشنامه ذهن آگاهی رابطه مثبت معنادار ($r = 0.201$) در سطح $\alpha = 0.05$ وجود دارد، همچنین عامل توافق با مولفه مشاهده گری نیز رابطه مثبت معنادار ($r = 0.355$) در سطح $\alpha = 0.001$ برخوردار بود. در آخر بین بعد شخصیتی وظیفه شناسی با مشاهده گری رابطه مثبت قوی وجود دارد ($r = 0.528$) در سطح $\alpha = 0.001$ معنادار می باشد، همچنین عامل وظیفه شناسی با مولفه عمل به آگاهی نیز دارای رابطه مثبت ($r = 0.204$) که در سطح $\alpha = 0.05$ معنادار می باشد.

جدول ۳: ماتریس همبستگی بین متغیر های ذهن آگاهی، ویژگی های شخصیتی و هیجان خواهی

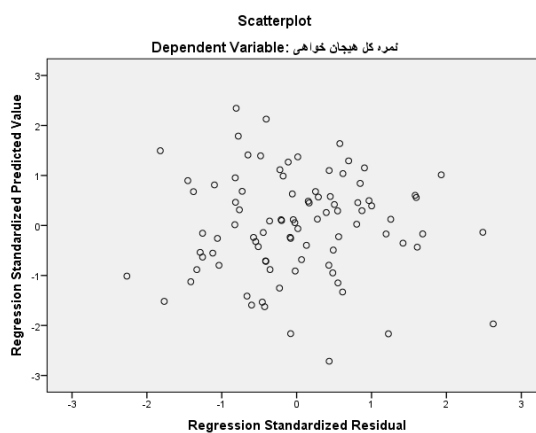
متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱- روان‌زندگی	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
۲- برون گرایی	310**/0	1	-	-	-	-	-	-	-	-
۳- گشودگی	051/-0	227**/0	1	-	-	-	-	-	-	-
۴- توافق	160/-0	541**/0	025/0	1	-	-	-	-	-	-
۵- وظیفه شناسی	305**/-0	507**/0	162/0	365**/0	1	-	-	-	-	-
۶- توصیف کردن	004/0	286**/0	097/0	057/0	158/0	1	-	-	-	-
۷- مشاهده گری	004/0	286**/0	097/0	057/0	158/0	1	-	-	-	-

۸- عمل با آگاهی	۰۶۵-	**۲۶۳.	۰۲۱-	۰۴۶.	*۲۰۴.	*۲۲۷.	**۳۵۹.	1	-	-
۹- پذیرش بدون	۰۰۵.	۱۴۱.	-۱۶۰.	۰۴۰.	۰۵۸.	**۳۴۱.	**۳۷۲.	1	-	-
۱۰- هیجان خواهی	۰۰۴.	**۲۸۶.	۰۹۷.	۰۷۵.	۱۵۸.	۰۹۷.	۱۸۷.	۱۵۲.	۱۴۳.	۱

برای بررسی این سوال پژوهشی از رگرسیون چندگانه استفاده شده است. در ابتدا از یک رویکرد جایگزین که با استفاده از نمودارهای پراکندگی های باقی مانده ها و با اجرای یک رگرسیون اولیه از نقض شدن مفروضه ها ما را مطلع می کند استفاده شده است (مرتزر، واناتا، ۲۰۰۱) نمودارهای پراکندگی باقی مانده و نمودار هیستوگرام رگرسیون استاندارد باقی مانده یک شیوه برای تشخیص هر نوع نقض مفروضه آماری در انجام پژوهش های مربوط به رگرسیون است. همان طور که مشاهده می شود پراکندگی مستطیلی شکل می باشد و مقادیر باقی مانده در اطراف صفر متمرکز است و در دامنه مجاز مثبت و منفی ۲ قرار دارند. که نشان می دهد داده های پرت چند متغیری که به صورت موثر تاثیر گذار باشد وجود ندارد.



نمودار هیستوگرام باقی مانده ها استاندارد شد



نمودار پراکندگی باقی مانده ها استاندارد شده

یکی دیگر از مفروضاتی که در رگرسیون مدنظر قرار می گیرد، استقلال خطاها (تفاوت بین مقادیر واقعی و مقادیر پیش بینی شده توسط معادله رگرسیون) از یکدیگر است. در صورتی که فرضیه استقلال خطاها رد شود و خطاها با یکدیگر همبستگی داشته باشند امکان استفاده از رگرسیون وجود ندارد. به منظور بررسی استقلال مشاهدات (استقلال مقادیر باقی مانده یا خطاها) از یکدیگر از آزمون دوربین- واتسون^۶ استفاده می شود که با توجه به اینکه مقدار آن در اینجا ۱,۷۸ است پس مفروضه برقرار است.

جدول ۴ نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیره بین ذهن آگاهی و ویژگی های شخصیتی کوهنوردان با هیجان خواهی

مدل	شاخص	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
۱	رگرسیون	396.049	9	44.005	1.170	.325
	باقی مانده	3046.852	81	37.615		
	کل	3442.901	90			

نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون در جدول ۴ نشان می دهد که رگرسیون بین ذهن آگاهی و ویژگی های شخصیتی کوهنوردان با هیجان خواهی از لحاظ آماری معنادار نبود و این مولفه ها بخشی از واریانس هیجان خواهی را تبیین نمی کند ($F=1/170$, $a=0/325$). به عبارت دیگر این نتیجه نشان می دهد که ضرایب رگرسیون معنادار نیست و شواهد کافی برای تأیید فرضیه وجود ندارد. به عبارت دیگر بین مولفه های ذهن آگاهی و ویژگی های شخصیتی کوهنوردان به صورت همزمان با هیجان خواهی آنان رابطه معنادار از لحاظ آماری وجود

⁶ Durbin-Watson

نداشت. لازم به ذکر است که گاهی ممکن است معنادار نشدن رگرسیون چندگانه به دلیل همخطی بین متغیرهای مستقل باشد، لذا به بررسی این امر پرداخته می شود. برای این منظور ابتدا با خارج کردن و وارد کردن متغیرهای مستقل به صورت تک تک روی بقیه متغیرهای توضیح دهنده رگرسیون مشخص شد که مقدار R^2 تغییر چشمگیری نشان نمی دهد، این بدان معناست که احتمالاً همخطی متغیرهای مستقل که باعث غیر معنادار شدن رگرسیون شده باشند وجود ندارد، همچنین با بررسی روابط ارائه شده در سه سوال پژوهشی قابل مشاهده می شود که روابط بین متغیرها در بیشتر مواقع دارای همبستگی های پایین هستند که نمی توانند باعث همخطی شده باشند. لذا دلیل غیر معنادار شدن رگرسیون چندگانه در اینجا به دلیل همخطی متغیرها نیست و در واقع این ماهیت مولفه های ذهن آگاهی و ویژگی های شخصیتی کوهنوردان است که به صورت همزمان قادر به تبیین نمره هیجان خواهی بین آنها نیست. در جدول ۵ به دو روش آماری تولرانس^۷ و VIF همخطی بین متغیرها بررسی شده است.

جدول ۵ بررسی همخطی متغیرهای مستقل در تحلیل رگرسیون چندگانه

آماره	توصیف کردن	مشاهده گری	عمل با آگاهی	پذیرش بدون قضاوت	روانزندگی	برون گرایی	گشودگی	توافق	وظیفه شناسی
تولرانس	۸۲۴.	۴۹۷.	۸۴۸.	۶۶۰.	۵۹۲.	۶۴۷.	۴۵۴.	۷۸۱.	۶۹۵.
VIF	۱,۲۱۳	۲,۰۱۲	۱,۱۷۹	۱,۵۱۵	۱,۶۸۸	۱,۵۴۶	۲,۲۰۵	۱,۲۸۰	۱,۴۳۹

همانطور که در جدول ۵ نشان داده شده است غیر معنادار شدن رگرسیون چندگانه نمی تواند از نظر آماری به دلیل همخطی بودن بین متغیرهای مستقل باشد. چرا که باید مقدار تولرانس کوچکتر از ۰.۰۲ و VIF بزرگتر از ۱۰ باشد که محتمل بودن همخطی را پذیرفت، که در اینجا همان طور که مشاهده می شود همخطی وجود ندارد.

فرضیه چهارم

بین ذهن آگاهی و ویژگیهای شخصیتی کوهنوردان رابطه وجود دارد.

برای بررسی فرضیه های اول با توجه به اینکه داده های پرسشنامه ها نرمال و مقیاس پرسشنامه ها در سطح فاصله ای هستند از روش آماری همبستگی پیرسون استفاده شد.

همان طور که در جدول ۶ مشاهده می شود همبستگی بین مولفه های شخصیت با میزان ذهن آگاهی نشان داده شده است. که نتایج نشان می دهد که بین عامل روانزندگی با مولفه توصیف کردن از پرسشنامه ذهن آگاهی رابطه منفی معنادار ($r=-0.264$) در سطح $\alpha=0.001$ وجود دارد، همچنین عامل روانزندگی با مولفه مشاهده گری نیز رابطه منفی معنادار ($r=-0.245$) در سطح $\alpha=0.001$ برخوردار بود. به همین ترتیب در مورد عامل برون گرایی شخصیت با سه مولفه توصیف کردن، مشاهده گری و عمل به آگاهی از پرسشنامه ذهن آگاهی دارای رابطه مثبت معنادار مشاهده می شود که به ترتیب میزان این رابطه های ($r=0.323$)، ($r=0.524$)، ($r=0.243$) که در سطح $\alpha=0.001$ معنادار می باشند. عامل گشودگی نسبت به تجربه با هیچ کدام از مولفه های ذهن آگاهی دارای رابطه معناداری نشان داده نشده است. در ادامه مشاهده می شود که عامل توافق با مولفه توصیف کردن از پرسشنامه ذهن آگاهی رابطه مثبت معنادار ($r=0.201$) در سطح $\alpha=0.005$ وجود دارد، همچنین عامل توافق با مولفه مشاهده گری نیز رابطه مثبت معنادار ($r=0.355$) در سطح $\alpha=0.001$ برخوردار بود. در آخر بین بعد شخصیتی وظیفه شناسی با مشاهده گری رابطه مثبت قوی وجود دارد ($r=0.528$) در سطح $\alpha=0.001$ معنادار می باشد، همچنین عامل وظیفه شناسی با مولفه عمل به آگاهی نیز دارای رابطه مثبت ($r=0.204$) که در سطح $\alpha=0.005$ معنادار می باشد.

⁷ tolerance

جدول ۶ ماتریس همبستگی بین ویژگی های شخصیتی و ذهن آگاهی

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱- روان‌زندگی	1	-	-	-	-	-	-	-	-
۲- برون گرایی	***۳۱۰-	1	-	-	-	-	-	-	-
۳- گشودگی	۰۵۱-	*۲۲۷.	1	-	-	-	-	-	-
۴- توافق	۱۶۰-	**۵۴۱.	۰۲۵.	1	-	-	-	-	-
۵- وظیفه شناسی	***۳۰۵-	**۵۰۷.	۱۶۲.	**۳۶۵.	1	-	-	-	-
۶- توصیف کردن	**۲۶۴-	**۳۲۳.	۱۷۱.	*۲۰۱.	۱۷۶.	1	-	-	-
۷- مشاهده گری	**۲۴۵-	**۵۲۴.	۱۳۹.	**۳۵۵.	**۵۲۸.	**۵۰۷.	1	-	-
۸- عمل با آگاهی	۰۶۵-	**۲۶۳.	۰۲۱-	۰۴۶.	*۲۰۴.	*۲۲۷.	**۳۵۹.	1	-
۹- پذیرش بدون قضاوت	۰۰۵.	۱۴۱.	-۱۶۰.	۰۴۰.	۰۵۸.	**۳۴۱.	**۳۷۲.	**۳۷۲.	1

بحث و نتیجه گیری

بین ذهن آگاهی و میزان هیجان خواهی کوهنوردان رابطه معنادار وجود دارد.

نتایج نشان می دهد که فقط بین عامل پذیرش بدون قضاوت با هیجان خواهی رابطه مثبت معنادار است. در مورد مولفه های دیگر ذهن آگاهی (توصیف کردن، مشاهده گری و عمل با آگاهی) با نمره هیجان خواهی آنها در بین کوهنوردان رابطه معناداری وجود نداشت. در پژوهش های مشابه، یافته ها همخوان با این یافته بدست آمد از جمله: یافته های پژوهش تبریزی و وحیدی (۱۳۹۴) نشان داد که از پرورش توانایی های کنترل و تنظیم هیجانات و استفاده از روشهای ذهن آگاهی می توان به عنوان یکی از عوامل افزایش بهزیستی روان شناختی و کمک به افراد در سازگاری با تغییرات و عوامل فشار زا بهره جست. همچنین رحمتی و غفاری (۱۳۹۴) نشان دادند که ذهن آگاهی، تنظیم هیجانی و حمایت اجتماعی ادراک شده، با پیشرفت تحصیلی همبستگی مثبت و معنادار دارد. همچنین تحلیل داده ها نشان داد متغیرهای ذهن آگاهی، تنظیم هیجانی و حمایت اجتماعی ادراک شده ۴۷٪ از واریانس پیشرفت تحصیلی را تبیین می کنند. نتایج تحلیل داده ها پژوهش حاضر، حاکی از آن است که متغیرهای ذهن آگاهی، تنظیم هیجانی و حمایت اجتماعی ادراک شده، قادر به پیش بینی پیشرفت تحصیلی هستند. بنابراین می توان از نتایج آن به عنوان ابزاری جهت تعیین نقاط ضعف و قوت دانش آموزان در زمینه پیشرفت تحصیلی، به منظور انجام طرح ها و برنامه های آموزشی، درمانی، روان شناختی و فعالیت های بالینی استفاده کرد. در پژوهش اصغری و همکاران (۱۳۹۵) نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی به طور معناداری موجب افزایش تنظیم هیجان و کیفیت زندگی در زنان دارای همسر معتاد شده است؛ لذا انجام مداخلات بر اساس این رویکرد می تواند در افزایش بهزیستی هیجانی و کیفیت زندگی این زنان مفید باشد. در تبیین این یافته می توان گفت که احتمالاً رابطه بین ذهن آگاهی و هیجان خواهی کوهنوردان ضعیف است که می تواند بر روی عملکرد فرد (که اینجا منظور کوهنورد است) تاثیر بگذارد. میزان هیجان خواهی کوهنوردان بسیار زیاد می باشد و از آنجایی که هیجان خواهی با خطرپذیری همراه است با ذهن آگاهی در یک سو به طور کامل قرار نمیگیرد. اما از آنجایی که در بررسی پژوهش ها انجام شده، که آموزش ذهن آگاهی می تواند بر تنظیم هیجان تاثیر گذار باشد احتمال اینکه بتواند این آموزش بر کنترل هیجان خواهی کوهنوردان نیز تاثیر گذار باشد هست.

بین ویژگی های شخصیتی با میزان هیجان خواهی کوهنوردان رابطه وجود دارد.

نتایج بیانگر آن است که فقط بین عامل برون گرایی با هیجان خواهی رابطه مثبت معنادار دارد و دیگر مولفه های شخصیتی (روان‌زندگی، گشودگی نسبت به تجربه، توافق و وظیفه شناسی) با نمره هیجان خواهی آنها در بین کوهنوردان رابطه معنادار وجود ندارد. این یافته با نتایج برخی پژوهش ها همخوانی دارد که از این میان می توان به نتیجه پژوهش حاتمی غریبوند و مکوندی (۱۳۹۴) اشاره کرد. یافته های تحقیق نشان داد که بین مولفه های ویژگی های شخصیتی - هیجان خواهی - و شادکامی هواداران تیم فوتبال نفت مسجد سلیمان رابطه ساده و چندگانه وجود دارد. یافته های سلمانی و همکاران (۱۳۹۳) نشان دهنده رابطه مثبت معنادار بین هیجان خواهی و

رفتارهای پرخطر است. رجبی و همکاران (۱۳۹۲) به تفاوت معنادار بین دو گروه از نظر ویژگی های شخصیتی دست پیدا کردند. میانگین هیجان خواهی در گروه تصادف کرده به طور معناداری بالاتر از گروه تصادف نکرده است.

از جمله یافته هایی که نشان دهنده عدم همسویی با این یافته بود می توان به یافته های پژوهش خلیلی و برقی (۱۳۹۵) نشان داد که: بین هیجان خواهی، احساس تنهایی و ویژگی های شخصیتی در افراد مبتلا به اعتیاد اینترنتی و افراد سالم تفاوت معنادار وجود دارد. افراد مبتلا به اعتیاد اینترنتی در مقایسه با افراد سالم در هیجان خواهی، احساس تنهایی و ویژگی های شخصیتی روان رنجوری، برون گرایی و گشودگی در سطح بالاتر و در ویژگی های شخصیتی توافق پذیری و باوجدان بودن در سطح پایین تری قرار داشتند. در اینجا ویژگی های شخصیتی دیگر همچون روان رنجوری و گشودگی را نیز در ارتباط مثبت با هیجان خواهی قرار داده است که می تواند دلیل عدم همسویی را عدم کنترل سن، تحصیلات و مواردی از این قبیل دانست.

در تبیین این یافته ها می توان گفت افراد برون گرا اجتماعی بودن، پرنرزی بودن و تجربه احساسات مثبت را دارند. افراد هیجان خواه با ریسک پذیری، خوش بین بودن و انگیزه فوق العاده شادکامی بالایی دارند و افراد تجربه طلب و ماجراجو عاشق ریسک کردن هستند و بسیار کنجکاو، خلاق و پرنرزی هستند و معمولاً نگران و وحشت زده نمی شوند و با محدودیت ها می ستیزند و جان خود را به مخاطره می اندازند یکی از ویژگی های مهم آنها در حال زندگی کردن است. از طرف دیگر از آنجا که ویژگی های شخصیتی نسبتاً پایدار است، بنابراین می توان با توجه به ویژگی های شخصیتی افراد، رفتار آنان را پیش بینی کرد. ویژگی های شخصیتی مثل هیجان خواهی، ریسک پذیری، برون گرایی در کوهنوردان قابل پیش بینی می باشد.

ویژگی های شخصیتی و ذهن آگاهی پیش بینی کننده میزان هیجان خواهی کوهنوردان می باشند.

نتایج نشان می دهد که بین عامل روانزندی با مولفه توصیف کردن از پرسشنامه ذهن آگاهی رابطه منفی معنادار وجود دارد، همچنین عامل روانزندی با مولفه مشاهده گری نیز رابطه منفی معنادار بود. به همین ترتیب در مورد عامل برون گرایی شخصیت با سه مولفه توصیف کردن، مشاهده گری و عمل به آگاهی از پرسشنامه ذهن آگاهی دارای رابطه مثبت معنادار مشاهده می شود، همچنین عامل برون گرایی با میزان هیجان خواهی نیز دارای رابطه مثبت معنادار می باشند. عامل گشودگی نسبت به تجربه با هیچ کدام از مولفه های ذهن آگاهی دارای رابطه معناداری نشان داده نشده است. در ادامه مشاهده می شود که عامل توافق با مولفه توصیف کردن از پرسشنامه ذهن آگاهی رابطه مثبت معنادار در سطح وجود دارد، همچنین عامل توافق با مولفه مشاهده گری نیز رابطه مثبت معنادار برخوردار بود. در آخر بین بعد شخصیتی وظیفه شناسی با مشاهده گری رابطه مثبت قوی وجود دارد، همچنین عامل وظیفه شناسی با مولفه عمل به آگاهی نیز دارای رابطه مثبت معنادار می باشد. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون بین ذهن آگاهی و ویژگی های شخصیتی کوهنوردان با هیجان خواهی از لحاظ آماری معنادار نبود و این مولفه ها بخشی از واریانس هیجان خواهی را تبیین نمی کند. به عبارت دیگر این نتیجه نشان می دهد که ضرایب رگرسیون معنادار نیست و شواهد کافی برای تأیید فرضیه وجود ندارد. به عبارت دیگر بین مولفه های ذهن آگاهی و ویژگی های شخصیتی کوهنوردان به صورت همزمان با هیجان خواهی آنان رابطه معنادار از لحاظ آماری وجود نداشت.

با توجه به اینکه تحقیق حاضر جز تحقیقاتی است که به صورت محدود کار شده است و سه متغیر موجود در آن در تحقیقات دیگر کنار هم نیامده اند؛ اینگونه به نظر می رسد که پیشینه همخوان و غیرهمخوان با آن وجود نداشته باشد و متغیرها به همان صورت دو به دو بررسی شده اند. البته می توان همان یافته تحقیقات در سه فرضیه قبل را نیز در همین جا مطرح کرد.

در تبیین کلی این پژوهش، و با توجه به نتایج فعلی، یعنی عدم پیش بینی هیجان خواهی با توجه به ذهن آگاهی و ویژگی های شخصیتی کوهنوردان می توان گفت که اگرچه ذهن آگاهی و ویژگی های شخصیتی هر دو با هم هیجان خواهی کوهنوردان را پیش بینی نمی کنند اما از آنجا که ویژگی های شخصیتی نسبتاً پایدار است، بنابراین میتوان با توجه به ویژگی های شخصیتی افراد، رفتار آنها را نیز پیش بینی نمود (رجبی و همکاران، ۱۳۹۱) پس ویژگی های شخصیتی به تنهایی پیش بینی کننده هیجان خواهی کوهنوردان هست. این یافته نیز به این واقعیت اشاره دارد که هیجان خواه ها، افرادی ماجراجو و برون گرا هستند، از تکرار و یکنواختی خسته، کسل، بی حوصله، بی قرار می شوند و در جستجوی تجارب جدید، تازه، متنوع و هیجان انگیزند. این افراد به ورزشهای خطر آفرین از قبیل سقوط آزاد و پرش در ارتفاع بلند، کوهنوردی، موتورسواری، چتربازی، خلبانی و اتومبیل رانی بیشتر علاقه دارند رجبی و همکاران (۱۳۹۲). بنابراین نیاز به تازگی و شدت تنوع باعث گرایش این افراد به سمت ورزش کوهنوردی شده است. همچنین تنوع طلبی، تجربه خوبی و مخاطره جویی افراد هیجان خواه، در صورتیکه شرایط مناسب جهت تجربه هیجان و تخلیه انرژی این افراد فراهم نباشد، آمادگی تجربه مواد و داروهای روان گردان در آنها افزایش می یابد، به خصوص در شهرهای محروم که امکانات گذراندن اوقات فراغت به خوبی فراهم نیست، افراد هیجان خواه بالا، بیشتر در معرض استفاده از روشهای غیرمنطقی کسب هیجان می باشند. ورزشهایی همچون کوهنوردی، تیراندازی، سوارکاری، موتورسواری و اردوهای مهیج از جمله اقدامات مناسب پیشگیری محسوب می شوند (زرگر و همکاران، ۱۳۸۷). و از طرفی دیگر، بررسی

پژوهش های قبل نشان دهنده این است که تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر تنظیم هیجان را نمی توان نادیده گرفت. اگرچه ذهن آگاهی نمی تواند پیش بینی کننده هیجان خواهی کوهنوردان باشد ولی آموزش آن به کوهنوردان می تواند بر کنترل رفتارهای پرخطر این افراد تاثیر گزار باشد و باعث شود صدمات کمتری را متحمل شوند.

بین ذهن آگاهی و ویژگیهای شخصیتی کوهنوردان رابطه معنادار وجود دارد.

نتایج نشانگر آن است که بین ذهن آگاهی و ویژگیهای شخصیتی کوهنوردان رابطه وجود دارد. به این صورت که، بین روانزندی و مولفه های توصیف و مشاهده گری رابطه منفی وجود دارد. بین برون گرایی با سه مولفه توصیف، مشاهده گری و عمل رابطه مثبت وجود دارد. بین توافق با مولفه توصیف و مشاهده گری رابطه مثبت وجود دارد. همچنین بین وظیفه شناسی با عمل و آگاهی نیز رابطه مثبت وجود دارد ولی گشودگی به تجربه با هیچ کدام از مولفه های ذهن آگاهی رابطه معناداری نشان نداد. از جمله تحقیقاتی که با یافته های این پژوهش همخوان بود می توان به تحقیق حمیدی (۱۳۹۵) اشاره کرد که نشان داد رابطه معنادار بین ذهن آگاهی و ویژگی های شخصیتی معلمان با خوش بینی آموزشی آنان وجود دارد. همچنین انسیسون و همکاران (۲۰۱۷) در یافته های خود نشان دادند که ذهن آگاهی با واکنش رابطه مثبت و با روان رنجورخویی رابطه منفی دارد. در پژوهش گیلک (۲۰۰۹) نیز ذهن آگاهی با روان رنجورخویی رابطه منفی نشان داد که این نیز با یافته های این پژوهش همسان است. از جمله تحقیقاتی که ناهمسو با یافته های این پژوهش بود می توان به پژوهش ملکی و همکاران (۱۳۹۳) اشاره کرد که بیانگر این بود که جز عامل موافقت پذیری، چهارعامل شخصیتی دیگر پیش بین مناسبی برای سازه ذهن آگاهی بوده اند و در پژوهش ما این عامل رابطه مثبت با ذهن آگاهی را نشان داد. همچنین قاسمی خواه، بهروزی، شهنی ییلاق (۱۳۹۴) در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که اثر غیرمستقیم روان رنجوری، برون گرایی، وجدان گرایی و توافق جویی با بهزیستی ذهنی از طریق قدردانی معنی دار بود. ولی متغییر ذهن آگاهی به عنوان میانجی شناخته نشد.

ناهمخوانی مطالعه حاضر با برخی از مطالعات پیشین ممکن است به دلیل کنترل نکردن متغیرهایی همچون سن باشد. در تبیین این یافته می توان گفت که بین ویژگی های شخصیتی و ذهن آگاهی کوهنوردان رابطه وجود دارد. تصور می شود که افراد ذهن آگاه از طریق فرآیند مواجهه داوطلبانه، توانایی بالاتری در تحمل گستره ای از افکار، هیجان ها، تجارب داشته باشند که بر این اساس، رابطه منفی را با روانزندی معنادار می کند. افراد برون گرا تمایل به پرحرفی، اجتماعی بودن و جراتمندی دارند که اینها جز مواردی است که در کوهنوردان دیده می شود. هم برون گرایی و هم ذهن آگاهی با بهزیستی روان شناختی و هیجانی بودن مثبت در ارتباط هستند. افراد موافقت پذیر به طور کلی خوش خو، دلسوز دارای حس تعاون و نگران در مورد دیگران هستند از دیگر سو مشخصه ذهن آگاهی نشان دادن احساس همدلی، دلسوزی نسبت به دیگران و ارتباطات فردی است. در بین کوهنوردان نیز حس تعاون در بین همدیگر، نگرانی در مورد دیگران همدلی و مواردی از این قبیل نیز دیده می شود.

منابع و مراجع

- [۱] احمدوند، زهرا؛ حیدری نسب، لیلا؛ شعیری، محمدرضا (۱۳۹۱). تبیین بهزیستی روان شناختی بر اساس مولفه های ذهن آگاهی. روان شناسی سلامت، شماره ۲، ص ۶۰-۷۱.
- [۲] اردلان، محمدرضا؛ اسکندری، اصغر؛ گیلانی، مریم؛ عطایی، نفیسه (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین ویژگیهای شخصیتی و هوش سازمانی کارکنان با مدیریت سرمایه فکری. فصلنامه پژوهش و برنامه ریزی در آموزش عالی، شماره ۷۱، ص ۱۲۳-۱۴۸.
- [۳] اکبری سایه، یحیی؛ وطن خواه، محمد؛ زرگر، یداله؛ تیموری باحرزی، نسیم؛ احمدیان، علی (۱۳۹۱). رابطه ویژگیهای شخصیتی (روان رنجوری، توافق) هیجان خواهی، ناگویی خلقی و سبکهای مقابله ای با آمادگی به اعتیاد در دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد. فصلنامه مطالعات امنیت اجتماعی، شماره ۳۳، ص ۱۶۳-۱۷۹.
- [۴] آقابوسفی، علیرضا؛ اورکی، محمد؛ زارع، مریم (۱۳۹۲). ذهن آگاهی و اعتیاد: اثر بخشی ذهن آگاهی بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی در سوء مصرف کنندگان مواد. اندیشه رفتار، دوره ۷، شماره ۲۷، ص ۱۷-۲۷.
- [۵] بشیرپور، سجاد (۱۳۹۴). صفات شخصیت نظریه و آزمون. تهران: نشر ساوالان.
- [۶] بیات اصغری، عباس؛ غرایبی، بنفشه؛ حیدری، حسن؛ جواهری، جواد؛ موسی نژاد، سحر؛ آرامون، احمد (۱۳۹۴). بررسی رابطه ابعاد شخصیت با تبعیت از درمان در بیماران دیابتی نوع ۲. روان شناسی سلامت، دوره ۴، شماره ۱۶، ص ۶۰-۷۰.
- [۷] بیرامی، منصور؛ موحدی، یزدان؛ کاظمی رضایی، سید ولی؛ اسماعیلی، سودابه (۱۳۹۴). تاثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش نگرانی آسیب شناختی و علائم اضطرابی دانش آموزان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر. پژوهش توانبخشی در پرستاری، دوره دوم، شماره ۱، ص ۷۹-۹۰.
- [۸] پورمحسنی کلوری، فرشته؛ اسلامی، فیما (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی شناخت درمانی گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی بر سلامت روان و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سندروم روده تحریک پذیر. روان شناسی سلامت، دوره ۵، شماره ۲۰، ص ۵-۲۴.
- [۹] تبریزی، نرگس؛ وحیدی، زهره (۱۳۹۴). مقایسه ی تنظیم هیجان، ذهن آگاهی و بهزیستی روان شناختی در مادران دانش آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری. مجله ناتوانی های یادگیری، دوره ۴، شماره ۴، ص ۲۱-۳۵.
- [۱۰] تیموری، سعید؛ رضائی، فرزانه؛ محبوب، نجمه (۱۳۹۴). اثربخشی درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش نشخوار فکری و افسردگی در زنان در حال ترک با متادون. فصلنامه اعتیاد پژوهی سوء مصرف مواد، سال نهم، شماره ۳۴، ص ۱۴۵-۱۵۹.
- [۱۱] حاتمی غریبوند، آرین؛ مکوندی، بهنام (۱۳۹۴). رابطه ویژگیهای شخصیتی و هیجان خواهی با شادکامی در هواداران تیم فوتبال نفت مسجد سلیمان. مجله روان شناسی اجتماعی، سال دهم، شماره ۳۷، ص ۳۹-۵۳.
- [۱۲] حاجلو، نادر؛ جعفری، عیسی (۱۳۹۴). نقش استرس ادراک شده، هیجان خواهی و حمایت اجتماعی در اعتیاد. روانشناسی سلامت (فصلنامه علمی و پژوهشی)، شماره ۱۶، ص ۱۸-۳۰.
- [۱۳] حمیدی، فریده (۱۳۹۵). بررسی رابطه ذهن آگاهی و ویژگیهای شخصیتی معلمان با خوش بینی آموزشی آنان. فصلنامه خانواده و پژوهش، شماره ۲۹، ص ۵۷-۷۶.
- [۱۴] خانجانی، زینب؛ اکبری، سعیده (۱۳۹۱). هیجان خواهی و وابستگی نوجوانان به اینترنت. فصلنامه علوم تربیتی، سال پنجم، شماره ۲۰، ص ۶۳-۷۵.
- [۱۵] خسروی، الهه؛ قربانی، مریم (۱۳۹۵). اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر استرس ادراک شده و فشارخون زنان مبتلا به فشار خون بالا. دوماه نامه علمی پژوهشی فیض، دوره ۲۰، شماره ۴، ص ۳۶۱-۳۶۸.
- [۱۶] خطیب زنجانی، نازیلا؛ آگاه هریس، مژگان (۱۳۹۴). مقایسه ویژگیهای پنج عامل شخصیت در دانشجویان بدون و با در معرض اعتیاد به اینترنت. روان شناسی سلامت، دوره ۴، شماره ۱۵، ص ۷۶-۸۷.
- [۱۷] دهقان منشادی، زبیده؛ تقوی، محمدرضا؛ دهقان منشادی، ماریه (۱۳۹۱). بررسی خصوصیات روان سنجی سیاهه مهارت ذهن آگاهی کنتاکی. اندیشه رفتار، دوره ۷، شماره ۲۵، ص ۲۵-۳۲.
- [۱۸] رجبی، سوزان؛ نریمانی، محمد؛ حسینی، سید سامان (۱۳۹۲). مقایسه ویژگی های شخصیتی و هیجان خواهی رانندگان تصادف کرده با رانندگان عادی. فصلنامه روان شناسی کاربردی، سال ۷، شماره ۱ (۲۵)، ص ۳۹-۵۳.

- [۱۹] رحمانی، سوده؛ غلامعلی لواسانی، مسعود؛ تنها، زهرا (۱۳۹۴). تفاوت های جنسیتی در شخصیت و هیجان خواهی دانشجویان دانشگاه تهران. مطالعات زنان، سال ۱۳، شماره ۳، ص ۱۵۳-۱۷۴.
- [۲۰] زارعی، پروین؛ سعدی پور، اسماعیل؛ دلاور، علی؛ خوشنویسان، زهرا (۱۳۹۵). مقایسه اثربخشی آموزش روشهای ذهن آگاهی و کمک خواهی بر استرس. فصلنامه پژوهش های نوین روان شناختی، سال یازدهم، شماره ۴۳، ص ۱۰۵-۱۲۳.
- [۲۱] زرگر، یداله؛ نجاریان، بهمن؛ نعمی، عبدالزهرا (۱۳۸۷). بررسی رابطه ویژگیهای شخصیتی (هیجان خواهی، ابراز وجود، سرسختی روان شناختی) نگرش مذهبی و رضایت زناشویی با آمادگی اعتیاد به مواد مخدر در کارکنان یک شرکت صنعتی در اهواز. مجله تربیتی و روان شناسی، دوره سوم، سال ۱۵، شماره ۱، ص ۹۹-۱۲۰.
- [۲۲] زمانی، بی بی عشرت؛ شهریار، نیستانی، شهناز؛ عابدینی، یاسمین (۱۳۹۱). رابطه میزان و نوع استفاده از تلفن همراه و صفات شخصیتی دانشجویان. مطالعات فرهنگ-ارتباطات، سال سیزدهم، شماره ۱۹، ص ۱۴۱-۱۵۹.
- [۲۳] سادوک، بنجامین؛ سادوک، ویرجینا؛ روئیز، پدرو (۲۰۱۵). خلاصه روانپزشکی کاپلان و سادوک. ترجمه: مهدی گنجی (۱۳۹۴). تهران: نشر ساوالان.
- [۲۴] سرافراز، مهدی رضا (۱۳۹۵). توجه و تمرکز تقویت شده، سازه ای واحد یا چند وجهی؟ ساختار عاملی و ویژگیهای روان سنجی مقیاس پنج عاملی ذهن آگاهی در ایران. فصلنامه روان شناسی شناختی، دوره ۴، شماره ۱-۲، ص ۱۰-۱۷.
- [۲۵] سلمانی، بهزاد؛ حسنی، جعفر؛ آریانا کیا، المیرا (۱۳۹۳). بررسی نقش صفات شخصیتی (وظیفه شناسی، سازگاری و هیجان خواهی) در رفتارهای پرخطر. فصلنامه تازه های علوم شناختی، سال ۱۶، شماره ۱، ص ۱-۱۰.
- [۲۶] شولتز، دوان پی؛ شولتز، سیدنی الن (۲۰۱۳). نظریه های شخصیت. ترجمه: یحیی سید محمدی (۱۳۹۴). تهران: نشر ویرایش.
- [۲۷] صیدی، معصومه؛ غفوری، اعظم؛ جلالی، محمدرضا (۱۳۹۳). بررسی ویژگیهای شخصیتی و سبک های مقابله ای در سه گروه از زنان تن فروش، معتاد و عادی. فصلنامه اعتیاد پژوهشی سوء مصرف مواد، سال هشتم، شماره ۲۹، ص ۸۹-۱۰۵.
- [۲۸] قاسمی، میترا؛ حاتمی، محمد؛ حسنی، جعفر (۱۳۹۵). اثربخشی بهره گیری توأم از درمان شناختی رفتاری و راهبردهای تنظیم هیجان در ذهن آگاهی، تاب آوری و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به درد مزمن. روان شناسی سلامت، دوره ۵، شماره ۱۸، ص ۶۹-۸۶.
- [۲۹] گرامی اصل، نسرين؛ بدري، رحيم؛ زینالی، شیرین (۱۳۹۰). مقایسه ویژگیهای شخصیتی رانندگان متخلف از سرعت و سبقت غیرمجاز با رانندگان غیر متخلف در شهر تبریز. فصلنامه دانش انتظامی آذربایجان شرقی، سال یکم، شماره ۲، ص ۱۲۱-۱۳۵.
- [۳۰] گل پرور، محسن؛ جوادیان، زهرا؛ برازنده، امین (۱۳۹۲). تبیین رفتار پرخاشگرانه دانش آموزان پسر به فرد غریبه و آشنا از طریق تعامل شناخت و شخصیت. فصلنامه تازه های علوم شناختی، سال ۱۵، شماره ۱، ص ۱-۱۴.
- [۳۱] ملکی، قیصر؛ مظاهری، محمدعلی؛ ذبیح زاده، عباس؛ آزادی، اسمعیل؛ ملک زاده، لیدا (۱۳۹۳). نقش پنج عامل بزرگ شخصیت در ذهن آگاهی. مجله علمی - پژوهشی پژوهشهای علوم شناختی و رفتاری، سال چهارم، شماره اول، ص ۱۰۳-۱۱۴.
- [۳۲] نریمانی، محمد؛ عینی، مجتبی؛ دهقان، حمیدرضا؛ غلامزاده، حانیه؛ صفاری نیا، مجید (۱۳۹۲). مقایسه پنج عامل بزرگ شخصیتی و خودکارآمدی در دانش آموزان تیزهوش و عادی. مجله روانشناسی مدرسه، دوره ۲، شماره ۳، ص ۱۶۴-۱۸۰.
- [۳۳] نولن-هوکسما، سوزان؛ فردریکسون، باربارا؛ لافتس، جف؛ وگنار، ویلم (۲۰۱۶). زمینه روان شناسی اتکینسون و هیلگارد. ترجمه: مهدی گنجی (۱۳۹۵). تهران: نشر ساوالان.
- [۳۴] وفائی، زینب؛ عسگری زاده، قاسم؛ رحمتی، عباس (۱۳۹۰). رابطه هیجان خواهی، شوخ طبعی و نگرش دینی با اضطراب مرگ در دانشجویان. روان شناسی و دین، سال چهارم، شماره ۳، ص ۴۹-۶۷.
- [۳۵] ولیدی پاک، آذر؛ خالدی، شادیه؛ معینی منش، کیومرث (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر افزایش خوش بینی در زنان باردار دیابتی. روان شناسی سلامت، دوره ۴، شماره ۱۴، ص ۶۲-۷۸.
- [36] Arnett, J (1994). Sensation seeking: Anew conceptualization and a new scale. Journal of personality & Individual Difference, 16(2): 289-296.
- [37] Ashton, M.C. (2013). individual differences and personality: seconf edition. Elsevier Inc
- [38] Costa. I and Mc Crae R.R (1986). cross-sectional studies of personality in a national sample: I development and validation of survey measures .

- [39] L. Giluk, Tamara (2009).mindfulness, Big Five personality, and affect: a meta-analysis. Personality and individual difference, vol 47, p 805-811.
- [40] Ruth. Baer Gregory. T.smith, Kristin B .Allen (2004) Assessment of mindfulness by self report the Kentucky inventory of mindfulness skills. Assessment V, 11 no 3 p191-206 .
- [41] Spinhoven, Philip; J. Huijbers, Marloes ; Zheng , Yixia; Ormel, Johan ; E.M. Speckans, Anne (2017). Mindfulness facets and Big Five personality facets in persons with recurrent depression in remission. Personality and individual difference, vol 110, p 109-114.
- [42] Crescentinic, Cristiano; Capurso, Viviana (2015).mindfulness meditation and explicit and implicit indicators of personality and self-concept changes. Published online.
- [43] P.Winning, Anthony; Boag, Simon (2015).Does brief mindfulness training increase empathy? The role of personality. Personality and individual differences, vol 86, p492-498.
- [44] Zuckerman M, Kuhlman DM, Joireman J, Teta P, Kraft M. A companison of three structural models for personality: The big five, and the alternative five. Journal of personality & social psychology, 1994:65 p 757-776.
- [45] Zukerman, M. (2005). Psychobiology of personality (2nd Ed).new York: Cambridge university press.
- [46] Zukerman, M. (2007).sensation seeking and risky behaviors. American psychological association: Washington DC.