

The prediction of lifestyle according to personality traits

Mirzaie GH. *MSc*[✉], Fathi-Ashtiani A. *PhD*¹, Ahmadi KH. *PhD*¹, Mehrabi H. *PhD*²,
Masood-Lavasani GH. *PhD*³, Azad-Fallah P. *PhD*⁴

[✉]*Behavioral Sciences Research Center, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran*

¹*Behavioral Sciences Research Center, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran*

²*Psychology Department, Faculty of Psychology and Education, University of Isfahan, Isfahan, Iran*

³*Psychology Department, Faculty of Psychology and Education, University of Tehran, Tehran, Iran*

⁴*Psychology Department, Humanities Faculty, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran*

Received: 2013.5.2

Accepted: 2014.7.16

Abstract

Introduction: Considering the importance of assessing and identifying constituents of lifestyle, this study aimed to determine the predictive role of personality traits in the development of military forces' lifestyle.

Method: This is a descriptive-correlational research in which 135 officers from a military unit in Isfahan were randomly selected and then assessed by NEO-PI-R, Health Promoting Lifestyle Profile (HPLP-II) and Demographic Characteristic Questionnaires.

Results: The results of Pearson's correlation coefficient showed that there was a significant and positive relation between lifestyle and income, extroversion, openness, experience, agreeableness and consciousness. In addition, the results of stepwise regression indicated that three personality traits of agreeableness, neuroticism and extroversion along with income could predict 27.7 percent of military forces' lifestyle.

Conclusion: According to the results, personality traits of agreeableness, neuroticism and extroversion beside income amount play considerable roles in the quality of lifestyle of military forces.

Keywords: Lifestyle, Personality Traits, NEO-Personality Inventory-Revised (NEO-PI-R)

پیش‌بینی سبک زندگی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی

غلامرضا میرزایی[✉]، علی فتحی آشتیانی^۱، خدابخش احمدی^۱، حسینعلی مهربابی^۲، غلامعلی مسعود لواسانی^۳، پرویز آزادفلاح^۴

[✉] مرکز تحقیقات علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج)، تهران، ایران

^۱ مرکز تحقیقات علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج)، تهران، ایران

^۲ گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

^۳ گروه روان‌شناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

^۴ گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۳/۴/۲۵

تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۲/۱۲

چکیده

هدف: با توجه به ضرورت ارزیابی و شناسایی مولفه‌های موثر در سبک زندگی از یک سو و اهمیت شناسایی نقش ویژگی‌های شخصیتی در سبک زندگی نیروهای نظامی، در این مطالعه به پیش‌بینی سبک زندگی و ویژگی‌های شخصیتی کارکنان یک واحد نظامی پرداخته شد. **روش:** در قالب یک مطالعه توصیفی از نوع پیمایشی، تعداد ۱۳۵ نفر از کارکنان یک واحد نظامی مستقر در اصفهان به شیوه مبتنی بر هدف انتخاب شدند و با استفاده از پرسشنامه شخصیتی نئو، پرسشنامه سبک زندگی ارتقاء سلامت (HPLP-II) و پرسشنامه ویژگی‌های جمعیت شناختی مورد ارزیابی قرار گرفتند.

یافته‌ها: نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد سبک زندگی دارای رابطه مثبت و معنادار با درآمد و ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی، گشودگی، موافق بودن و باوجدان بودن بود. همچنین، نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون نشان داد سه ویژگی شخصیتی موافق بودن، روان‌آزوده‌گرایی و برون‌گرایی به همراه درآمد، قادر به پیش‌بینی ۲۷/۷ درصد از سبک زندگی کارکنان نظامی باشد.

نتیجه‌گیری: نتایج این مطالعه بیانگر آن است که ویژگی‌های شخصیتی و به طور خاص موافق بودن، روان‌آزوده‌گرایی و برون‌گرایی در کنار میزان درآمد، نقش قابل توجهی در چگونگی سبک زندگی در نیروهای نظامی ایفا می‌کنند.

کلید واژه‌ها: سبک زندگی، ویژگی‌های شخصیتی، کارکنان نظامی

مقدمه

سبک زندگی شیوه‌ای نسبتاً پایدار است که فرد اهداف خود را به آن طریق دنبال می‌کند. این شیوه‌ها، حاصل زندگی دوره کودکی فرد است [۱]. سبک زندگی، بعد عینی و کمیت پذیر شخصیت افراد است. به همین دلیل، نظریه «سبک زندگی» آدلر، نظریه «شخصیت» او نیز محسوب می‌شود. اولین بار آلفرد آدلر سبک زندگی را مطرح کرد، سپس توسط پیروان او گسترش یافت. آنان سبک زندگی، شکل گیری آن در دوره کودکی، نگرش‌های اصلی سبک زندگی، وظایف اصلی زندگی و تعامل آن‌ها با یکدیگر را به تفصیل بحث کرده و آن را در قالب درخت سبک زندگی نشان دادند، مفاهیم ارزشی و انسان شناختی و فلسفی را مطرح کرده و تمام زندگی را به صورت یکپارچه به تصویر کشیدند [۲]. سبک زندگی مهمترین عاملی است که هر کس زندگی‌اش را بر اساس آن تنظیم می‌کند. بر این اساس سبک زندگی مجموعه عقاید، طرح‌ها و نمونه‌های عاداتی رفتار، هوی و هوس-ها، تبیین شرایط اجتماعی یا شخصی است که تعیین کننده نوع خاص واکنش فرد می‌باشد. سبک زندگی، شیوه زندگی فرد است و عواملی چون ویژگی‌های شخصیتی، تغذیه، ورزش، خواب، مقابله با استرس، حمایت اجتماعی و استفاده از دارو را در برمی‌گیرد. با ارزیابی سبک زندگی افراد می‌توان به میزان موفقیت‌های فردی و اجتماعی آنان در زندگی دست یافت [۳].

سازمان بهداشت جهانی [۴] سبک زندگی سالم را تلاش برای حالت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی توصیف می‌کند. سبک زندگی سالم شامل رفتارهایی است که سلامتی جسمی و روانی انسان را تضمین می‌کند. ابعاد سبک زندگی سالم شامل ابعاد جسمانی و روانی است. بعد جسمانی شامل تغذیه، ورزش و خواب، و بعد روانی شامل ارتباطات اجتماعی، سازش با استرس، روش‌های یادگیری و مطالعه و معنویت می‌باشد. یافته‌های کاستا و همکاران، نشان داد که نوع تلاش‌های فردی که فرد در سبک زندگی خود دارد با میزان سلامت روانی و میزان تضاد و دوسوگرایی و عکس‌العمل‌ها و واکنش‌های فرد در اجتماع و محیط کار ارتباط دارد [۵].

شاخص‌های شناخته شده سبک زندگی شامل فعالیت‌های فیزیکی، اوقات فراغت، خواب و بیداری، روابط اجتماعی، روابط خانوادگی، معنویت، ایمنی و آرامش و تغذیه می‌باشد. هر یک از این‌ها به منزله بزرگ راهی از راه‌های زندگی افراد محسوب می‌شوند. یکی از راه‌های درک بهتر مفهوم «سبک زندگی»، بررسی عناصر و مولفه‌هایی است که برای سبک زندگی برشمرده شده است. منظور از مولفه، اموری است که مصداق عینی سبک زندگی محسوب می‌شوند [۶].

سبک زندگی هر فرد متأثر از دو عامل عمده شخصیت فرد و ویژگی‌های محیط است. شکل گیری شخصیت خود تحت تأثیر عوامل ژنتیکی و تربیتی- اجتماعی صورت می‌گیرد. این ویژگی‌ها به طرق مختلفی بر سبک زندگی افراد اثر می‌گذارد. به عنوان مثال افراد درون‌گرا و برون‌گرا سبک‌های متفاوتی در زندگی دارند. اما

عامل مهمی که می‌تواند در سراسر عمر بر سبک زندگی افراد تأثیرگذار باشد، ویژگی‌ها و شرایط محیطی همچون فقر، اوضاع سیاسی- اقتصادی جامعه، ویژگی‌ها و شرایط خانوادگی، فقدان پدر، مادر و یا همسر و جنگ می‌باشد [۷]. گیک و السون [۸] توصیف می‌کنند که می‌توان براساس ویژگی‌های شخصیتی چشم انداز منحصر به فردی را در حوزه ارتقاء سبک زندگی بر سلامت تدوین نمود. مطالعات انجام شده در سی سال اخیر بیانگر آن است که رابطه آشکاری بین ویژگی‌های شخصیتی و رفتارهای پرخطر برای سلامت وجود دارد [۸]. فریدمن بیان کرد که شخصیت می‌تواند از طریق تأثیر بر فرایندهایی نظیر گرایش به رفتارهای مرتبط با سلامت، بر سلامت افراد اثر گذارد [۹].

در حالی که اخیراً مطالعات حوزه سلامت سبک زندگی سالم، مورد توجه قرار گرفته است؛ با این حال مطالعات اندکی در زمینه نقش- ویژگی‌های شخصیتی در حوزه سبک زندگی سالم انجام شده است [۱۰]. این در حالی است که مطالعات متعددی بر نقش عوامل روان شناختی نظیر شخصیت، باورهای خودکارآمدی یا طرحواره‌های ناسازگارشناختی در رفتارهای زیر مجموعه سبک زندگی نظیر تغذیه، خواب، فعالیت جسمانی اشاره داشته‌اند [۱۱، ۱۲].

اگرچه مطالعات نشان داده که عوامل مبتنی بر محیط اجتماعی نظیر روابط اجتماعی قوی [۱۳] و یا وقایع استرس‌زای محیط اجتماعی نظیر فقر [۱۴، ۱۵]. با سلامت و سبک زندگی سالم در ارتباط هستند، اما امروزه مشخص شده است که ویژگی‌های شخصیتی نقش بسیار مهم‌تری نسبت به این عوامل محیط اجتماعی در پیش سلامت و سبک زندگی سالم دارند [۱۶، ۱۷]. از بین ۵ عامل بزرگ شخصیت، باوجدان بودن و روان‌آزوده‌گرایی دو ویژگی هستند که ارتباط قابل توجهی با سلامت جسمانی دارند [۱۸].

معدود مطالعات انجام شده نشانگر آن است که شخصیت از جمله ویژگی‌های مرتبط با فرد است که در نوع سبک زندگی فرد اثر می‌گذارد [۱۹]. مطالعات نشان داده است که ویژگی‌های شخصیتی از جمله عوامل اثرگذار بر سبک زندگی هستند [۶]. از جمله این مطالعات، تحقیقی است که توسط فاضل و همکاران [۲۰] انجام شده و بیان می‌دارد که بین عامل موافق بودن و سبک زندگی با رضایتمندی زوجی رابطه وجود دارد و از طرفی بین ویژگی‌های شخصیت و سبک زندگی مطلوب در دختران و همچنین زنان جوان رابطه مثبت وجود دارد. البته ناکایاما، یاماگوچی، مارویاما و موریموتو [۲۱] مشخص کردند سطوح سلامت روان در حدود ۴۰ درصد متأثر از سبک زندگی، خصوصیات شخصی، رضایت شغلی - زندگی و رضایت از زندگی است.

مطالعه‌ی فتحی آشتیانی و جعفری کندوان [۲۲] هم در ارزیابی سبک زندگی کارکنان دانشگاه‌های نظامی با دانشگاه‌های غیر نظامی، نشان داد میزان سلامت روانی در کارکنان دانشگاه نظامی از کارکنان دانشگاه غیر نظامی بیشتر بود ولی در ابعاد سبک زندگی، دو گروه تفاوت قابل توجهی نشان ندادند. مطالعه ادیب زاده [۲۳] نشان داد بین تیپ‌های شخصیتی A و B با سبک زندگی در

است و می‌تواند مشخص نمود در کنار سایر علل موثر، آیا در حوزه علل روانشناختی، عامل شخصیت و ویژگی‌های شخصیتی در شکل‌گیری و چگونگی سبک زندگی نقش قابل توجهی دارند یا خیر.

از سوی دیگر، با توجه به شرایط خاص فعلی که ایران با تهدیدهای بالفعل و بالقوه متعددی روبروست، آمادگی کامل نیروهای نظامی جزء عناصر اصلی مقابله با این تهدیدها است. علاوه بر آموزش دیدن و در تمرین مداوم بودن نیروهای نظامی، لازمه وجود این آمادگی، داشتن سبک زندگی سالم است و سبک زندگی را می‌توان از طریق شناسایی عوامل موثر در آن اصلاح و ارتقاء داد. لذا بررسی سبک زندگی نیروهای نظامی از ابعاد مختلف به ویژه از چشم انداز روان‌شناختی و عوامل روان‌شناختی موثر در آن (نظیر شخصیت) ضروری است. بر این اساس، در این مطالعه به تعیین رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و جمعیت شناختی با سبک زندگی در نیروهای نظامی پرداخته شد. علاوه بر این، پیش‌بینی سبک زندگی بر اساس مولفه‌های جمعیت شناختی و همچنین ویژگی‌های شخصیتی از دیگر اهداف این مطالعه بود.

روش

این پژوهش یک مطالعه توصیفی از نوع همبستگی بود که در جریان آن به بررسی رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و سبک زندگی پرداخته شد. جامعه آماری این مطالعه، نیروهای یک واحد نظامی در تابستان و پاییز ۱۳۹۲ بود. بر این اساس، نمونه آماری این مطالعه شامل تعداد ۱۳۵ نیروی نظامی بود که به شیوه تصادفی از بین سه گردان نظامی انتخاب شده بودند. ملاک‌های ورودی این مطالعه برای آزمودنی‌ها، شاغلین نظامی بودن، جنسیت مرد، تحصیلات دیپلم یا بالاتر و سابقه شغلی یکسال و بیشتر بود. مبنای تعیین حجم نمونه در مطالعات همبستگی با هدف پیش‌بینی و رگرسیون، انتخاب ۱۵ آزمودنی در ازای هر متغیر مستقل می‌باشد [۳۱]. به‌گونه‌ای که با وجود ۹ متغیر پژوهشی، و همچنین در نظر داشتن ریزش احتمالی، تعداد ۱۴۰ آزمودنی انتخاب شد. ابزارهای پژوهشی عبارت بودند از:

پرسشنامه شخصیتی نئو (NEO-PI-R): نسخه تجدیدنظر شده پرسشنامه شخصیتی نئو NEO-PI-R: نوعی پرسشنامه خودسنجی ویژگی‌های شخصیتی است که مبتنی بر یک الگوی معروف شخصیتی به نام مدل پنج‌عاملی است [۳۲].

نسخه تجدیدنظر شده در پرسشنامه NEO، پنج‌عامل یا حیطة مذبور، عبارتند از: روان‌آزوده‌گرایی، برون‌گرایی، گشودگی، موافق بودن، و باوجدان بودن هر حیطة، شش جنبه یا مقیاس فرعی دارد. یعنی صفات شخصیتی خاصی که جنبه‌های مختلف هر حیطة را نشان می‌دهند. نسخه تجدیدنظر شده پرسشنامه نئو NEO-PI-R حاوی ۲۴۰ ماده (۸ ماده برای هر یک از ۳۰ جنبه یا ۴۸ ماده برای هر یک از پنج حیطة) است. پاسخ‌دهندگان هر یک از ۲۴۰ جمله را بر مبنای یک مقیاس پنج قسمتی (کاملاً مخالفم، مخالفم، نظری

دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد. دانشجویان مرد در سبک‌های نیاز به تأیید، کنار آمدن، محتاط بودن، کوشش برای رسیدن به کمال و مسئولیت‌پذیری در سبک زندگی با دانشجویان زن تفاوت نشان دادند. نتیجه کلی این پژوهش این است که تیپ‌های شخصیتی A و B در هر فرد با سبک زندگی وی ارتباط مستقیم وجود دارد و برخی ویژگی‌های شخصیتی، فرد را مستعد سبک زندگی متفاوتی می‌کند. کجیاف و همکاران [۲۴] هم نشان دادند که سبک زندگی اسلامی و شادکامی با رضایت از زندگی رابطه مثبت و معناداری دارند. علاوه بر این، دموند [۲۵] در مطالعه‌ای که به ارزیابی عوامل شخصیتی در پیش‌بینی سبک زندگی سالم در نمونه‌ای ۵۹۱۳ نفری پرداخته بود، نشان داد که به ترتیب عامل برون‌گرایی، روان‌آزوده‌گرایی، به همراه عامل خصومت، قابلیت تبیین سبک زندگی سالم را دارند. شخصیت یک رابطه نافذ با رفتارهای مبتنی بر سبک زندگی سالم دارد؛ ویژگی‌های شخصیتی نظیر روان‌آزوده‌گرایی، باوجدان بودن و خصومت، عموماً قادر به پیش‌بینی رفتارهای سالم مرتبط با سبک زندگی سالم می‌باشند [۲۶]. نتایج فراتحلیل ۱۹۴ مطالعه بیانگر آن است که با وجدان بودن نه تنها گرایش به رفتارهای پرخطر را کاهش می‌دهد، بلکه رفتارهای پیشگیرانه که می‌توانند منجر به انجام یا تداوم فعالیت‌های منظم مرتبط با سبک زندگی سالم نظیر تغذیه و تحرک کافی را به همراه دارد [۲۷]. نتایج مطالعه مارتین [۲۸] هم در بررسی ترجیحات شخصیتی با نقش سبک زندگی که با استفاده از دو پرسشنامه رگه-های شخصیتی مایرز و نیمرخ سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت انجام شد نشان داد که ویژگی‌های شخصیتی درون‌گرایی، برون‌گرایی با سبک زندگی در حوزه مهارت‌های بین‌فردی و رشد معنوی و نمره کل این پرسشنامه رابطه معنادار نشان می‌دهد. علاوه بر این قضاوت و اخلاق‌گرایی نیز با رشد معنوی، روابط بین‌فردی و نمره کل سبک‌زندگی رابطه معناداری نشان می‌دهد. نتایج تحلیل-رگرسیون نشان‌دهنده تیپ‌های شخصیتی منطبق‌گرا، ایده‌آل‌گرا و قاطع قادر به پیش‌بینی معنادار سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت، می‌باشند با این حال مطالعات اندکی در زمینه نقش ویژگی‌های شخصیتی در انجام رفتارهای ارتقا دهنده سلامت انجام شده است [۲۹]. ولزاس و تورگرسن [۳۰] هم در این راستا به ارزیابی نقش ویژگی‌های شخصیتی در گرایش به رفتارهای پرخطر (و سبک زندگی نامرتب با سلامت) پرداختند.

مرور مبنای نظری و همچنین، مطالعات انجام شده در زمینه نقش شخصیت در سبک زندگی، ضمن آنکه بر وجود رابطه بین این دو مولفه و اثرگذاری ویژگی‌های شخصیتی بر سبک زندگی صحت می‌گذارد، برخی محدودیت‌ها را هم روشن می‌کند؛ از جمله اینکه عمده مطالعات به تعیین رابطه‌ی این دو مولفه با یکدیگر پرداخته و میزان سهم یا نقش شخصیت را در سبک زندگی مشخص نکرده است. علاوه بر این، مطالعه‌ای که به بررسی رابطه این دو متغیر در نیروهای نظامی به ویژه نیروهای نظامی در ایران که وظیفه صیانت از مرزها و ارزش‌های انقلاب اسلامی را دارا هستند، انجام نشده

آماري SPSS 19 انجام شد. در این راستا علاوه بر محاسبه شاخص‌های توصیفی، ضریب همبستگی بین متغیرهای پژوهش و سبک زندگی به شیوه پیرسون محاسبه شد و سبک زندگی بر اساس مجموع عامل‌های شخصیتی و جمعیت شناختی با استفاده از تحلیل رگرسیون به شیوه گام به گام محاسبه شد. در این تحلیل متغیر وابسته نمره کل سبک زندگی و متغیرهای مستقل شامل نمرات عوامل پنجگانه شخصیتی نو و پرسشنامه ویژگی‌های جمعیت شناختی بود.

یافته‌ها

از ۱۴۰ پرسشنامه جمع‌آوری شده، ۵ پرسشنامه به دلیل نقص در تکمیل، حذف شد و تحلیل‌های آماری بر اساس ۱۳۵ پرسشنامه انجام شد. از این تعداد ۱۵/۵ درصد آزمودنی‌ها دارای تحصیلات دیپلم، ۱۴ درصد تحصیلات کاردانی، ۶۳ درصد مدرک کارشناسی و ۷/۵ درصد هم تحصیلات کارشناسی ارشد یا دکترا بودند. ۱۳/۳ درصد نمونه درآمد خود را بسیار ضعیف یا ضعیف، ۵۷ درصد خود را دارای درآمد متوسط و ۲۹/۶ درصد خود را دارای درآمدی در سطح خوب ارزیابی کرده بودند. میانگین سابقه خدمت آزمودنی‌ها ۱۳/۱۹ سال، میانگین درجه نظامی ۱۱/۳، تحصیلات ۱۳/۶۴ سال و میانگین سنی آن‌ها ۳۱/۶ سال بود.

۱۵/۵ درصد آزمودنی‌ها دارای درجه نظامی ۹-۷، ۴۹/۶ درصد دارای درجه ۱۲-۱۰، ۲۸/۹ درصد دارای درجه ۱۵-۱۳ و ۶ درصد دارای درجه ۱۸-۱۶ بودند. علاوه بر این، ۴/۵۰ درصد دارای سابقه خدمت یک تا هشت سال، ۲۹/۶ درصد دارای سابقه نه تا ۱۶ سال، ۱۸/۵ درصد دارای ۱۷ تا ۲۴ سال و ۱/۵ درصد دارای سابقه بیش از ۲۵ سال بودند. میانگین سنی آزمودنی‌ها ۳۱/۶، میانگین نمره سبک زندگی ۱۲۳/۳۳، و میانگین نمرات در عامل‌های شخصیتی بین ۹۳/۱۷ برای عامل روان‌آزرده‌گرایی تا ۱۰۸/۴۹ برای عامل باوجدان بودن بود. (جدول ۱).

نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد سبک زندگی دارای رابطه معنادار با درآمد ($r = 0/169$) و ویژگی‌های شخصیتی برون-گرایی ($r = 0/263$)، گشودگی ($r = 0/16$)، موافق بودن ($r = 0/297$) و باوجدان بودن ($r = 0/209$) بود ($p < 0/01$) و نشانگر آن بود که با بالا رفتن میزان درآمد، و نمرات عوامل شخصیتی گشودگی، موافق بودن و باوجدان بودن نمره سبک زندگی آزمودنی‌ها افزایش می‌یابد (جدول ۲).

نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داد (جدول ۳) که از بین عوامل شخصیتی، در گام اول عامل موافق بودن با ضریب رگرسیون ۰/۲۹۷ وارد معادله رگرسیون شد و به تنهایی قادر به پیش‌بینی ۸/۸ درصد از سبک زندگی به طور معنادار شده است ($P < 0/01$). در گام دوم علاوه بر موافق بودن، ویژگی شخصیتی روان‌آزرده‌گرایی به معادله افزوده شده و ضریب رگرسیون را به ۰/۳۸۲ افزایش داده است.

ندارم، موافقم، کاملاً موافقم) درجه‌بندی می‌کنند. برای هر عبارت پرسشنامه یک مقیاس درجه‌بندی پنج‌رتبه‌ای وجود دارد که دارای ارزش صفر تا ۴ است. برای برخی از جمله‌ها این نمره‌گذاری از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم به ترتیب صفر تا ۴ تعلق می‌گیرد و برای دیگر برعکس. پس از اجرا باید پاسخنامه بررسی شود تا اطمینان حاصل گردد که همه سؤال‌ها پاسخ داده شده‌اند. چنانچه برخی از سؤال‌ها بدون پاسخ باشند، باید از آزمودنی درخواست شود آن‌ها را کامل کند. اگر آزمودنی اصرار داشت که آن جمله را نمی‌فهمد و یا در پاسخ به آن مطمئن نیست، به او گفته می‌شود گزینه «نظری ندارم» را برای آن عبارت انتخاب کند.

این پرسشنامه توسط مک‌کرا و کاستا در اصل برای جمعیت پهنجار تهیه شد و در طی دهه گذشته بیشترین استفاده در کاربردهای پژوهشی و بالینی داشته است. نسخه اصلی آن در سال ۱۹۹۲ توسط کاستا و مک‌کرا برای سنجش الگوی پنج‌عاملی شخصیت تنظیم شد. ضریب آلفای گزارش شده توسط آنان ۰/۷۴ تا ۰/۸۹ با میانگین ۰/۸۱ متغیر بوده است. در حالیکه در تحقیق بنچارد و همکاران ۱۹۹۹ این ضریب در روان‌آزرده‌گرایی ۰/۸۵، در برون‌گرایی ۰/۷۲، در گشودگی ۰/۶۸، برای موافق بودن ۰/۶۹ و برای باوجدان بودن ۰/۷۹ بوده است. اخیراً نیز پژوهشی درباره شخصیت و اختلالات خوردن، ثبات درونی ۰/۶۹ تا ۰/۹۰ برای مقیاس‌های آزمون گزارش شده است [۳۳].

در ایران نیز حق‌شناس [۳۴] بر روی نمونه ۵۰۲ نفری جمعیت شیراز به نتایج مشابهی رسیده است: ضرایب آلفای کرونباخ برابر $C = 0/83$ ، $A = 0/71$ ، $O = 0/57$ ، $E = 0/71$ ، $N = 0/81$ و روایی بازآزمایی در فاصله ۶ ماه برابر $N = 0/53$ ، $A = 0/6$ ، $O = 0/76$ ، $E = 0/74$ به دست آمده است.

پرسشنامه سبک زندگی ارتقا دهنده سلامتی (HPLP-II): Health-Promoting Lifestyle Profile (II): نیمرخ ارتقا دهنده سبک زندگی، دارای ۵۳ گویه در قالب شش خرده مقیاس شامل مسئولیت‌پذیری در برابر سلامتی (با ۹ گویه)، فعالیت جسمانی (با ۸ گویه)، تغذیه (با ۹ گویه) تعالی معنوی (با ۹ گویه) روابط بین فردی (با ۹ گویه) و مدیریت استرس (با ۸ گویه) تدوین شده است [۳۵]. پاسخدهی این مقیاس در طیف لیکرت چهار گزینه‌ای از هرگز با نمره صفر تا همیشه با نمره چهار می‌باشد. لی و لوک [۳۶]. روایی این مقیاس را ۰/۹۴ و فتحی و جعفری [۲۲] ۰/۹۶ گزارش کرده‌اند.

در این مطالعه هم روایی این مقیاس برای مقیاس مسئولیت‌پذیری در برابر سلامتی ۰/۸۵، فعالیت جسمانی ۰/۸۴، برای تغذیه ۰/۷۴ تعالی معنوی ۰/۷۶، روابط بین فردی ۰/۶۷ و مدیریت استرس ۰/۸۱ و برای کل مقیاس ۰/۹۴ به دست آمد. علاوه بر این، سن، تحصیلات، سابقه خدمت، رسته و درجه نظامی و سطح درآمد آزمودنی‌ها هم در قالب یک پرسشنامه جمعیت‌شناسی بررسی شد. تحلیل آماری داده‌های پژوهش هم با استفاده از نرم افزار

جدول ۱. توزیع فراوانی متغیرهای جمعیت شناختی و شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

| طبقه سنی | فراوانی | درصد فراوانی | درصد فراوانی تراکمی | درجه نظامی | فراوانی | درصد فراوانی | درصد فراوانی تراکمی |
|------------------|---------|-----------------|---------------------|------------|------------|--------------|---------------------|
| ۲۰-۲۷ | ۴۱ | ۳۰/۴ | ۳۰/۴ | ۷-۹ | ۲۱ | ۱۵/۵ | ۱۵/۵ |
| ۲۸-۳۵ | ۶۴ | ۴۷/۴ | ۷۷/۸ | ۱۰-۱۲ | ۶۷ | ۴۹/۶ | ۶۵/۱ |
| ۳۶-۴۳ | ۲۸ | ۲۰/۷ | ۹۸/۵ | ۱۳-۱۵ | ۳۹ | ۲۸/۹ | ۹۴ |
| ۴۴-۵۱ | ۲ | ۱/۵ | ۱۰۰ | ۱۶-۱۸ | ۸ | ۶ | ۱۰۰ |
| سابقه خدمت (سال) | فراوانی | درصد فراوانی | درصد فراوانی تراکمی | طبقه درآمد | فراوانی | درصد فراوانی | درصد فراوانی تراکمی |
| ۱-۸ | ۶۸ | ۵۰/۴ | ۵۰/۴ | بسیار ضعیف | ۱۰ | ۰/۷ | ۰/۷ |
| ۹-۱۶ | ۴۰ | ۲۹/۶ | ۸۰ | ضعیف | ۱۷ | ۱۲/۶ | ۱۳/۳ |
| ۱۷-۲۴ | ۲۵ | ۱۸/۵ | ۹۸/۵ | متوسط | ۷۷ | ۵۷ | ۷۰/۴ |
| ۲۵-۳۰ | ۲ | ۱/۵ | ۱۰۰ | خوب | ۴۰ | ۲۹/۶ | ۱۰۰ |
| متغیر | سن | روان آزوده گرای | برون گرای | گشودگی | موافق بودن | باوجدان بودن | سبک زندگی |
| میانگین | ۳۱/۶ | ۹۳/۱۷ | ۱۰۲/۲۳ | ۱۰۷/۸۴ | ۹۹/۷۰ | ۱۰۸/۴۹ | ۱۲۳/۳۳ |
| انحراف استاندارد | ۵/۷ | ۱۲/۰ | ۹/۲ | ۱۰/۰ | ۹/۱ | ۱۰/۳ | ۱۷/۹ |

جدول ۲. ضریب همبستگی بین سبک زندگی با ویژگی‌های جمعیت شناختی و شخصیتی

| متغیر | ضریب همبستگی | معناداری | متغیر | ضریب همبستگی | معناداری |
|------------|--------------|----------|-----------------|--------------|----------|
| تحصیلات | ۰/۰۱۹ | ۰/۴۱۲ | روان آزوده گرای | -۰/۰۴۹ | ۰/۲۸۶ |
| درجه نظامی | -۰/۱۳۲ | ۰/۰۶۴ | برون گرای | ۰/۲۶۳ | ۰/۰۰۱ |
| سابقه شغلی | -۰/۰۸۷ | ۰/۱۵۹ | گشودگی | ۰/۱۶۰ | ۰/۰۳۲ |
| درآمد | ۰/۱۶۹ | ۰/۰۲۵ | موافق بودن | ۰/۲۹۷ | ۰/۰۰۰۱ |
| سن | -۰/۰۹۲ | ۰/۵۵۵ | باوجدان بودن | ۰/۲۰۹ | ۰/۰۰۷ |

جدول ۳. خلاصه مدل تحلیل رگرسیون جهت پیش‌بینی سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت

| گام | متغیرهای وارد شده به معادله | ضریب رگرسیون | سهم کل (توان دوم رگرسیون) | ضریب تعدیل شده | سهم خالص | درجه آزادی ۲ | ضریب دوربین واتسون |
|-----|--|--------------|---------------------------|----------------|----------|--------------|--------------------|
| ۱ | موافق بودن | ۰/۲۹۷ | ۰/۰۸۸ | ۰/۰۸۱ | ۰/۰۸۸ | ۱۳۳ | ۰/۰۰۰۱ |
| ۲ | موافق بودن + روان آزوده گرای | ۰/۳۸۲ | ۰/۱۴۶ | ۰/۱۳۳ | ۰/۰۵۸ | ۱۳۲ | ۰/۰۰۳ |
| ۳ | موافق بودن + روان آزوده گرای + برون گرای | ۰/۴۴۶ | ۰/۱۹۹ | ۰/۱۸۱ | ۰/۰۵۳ | ۱۳۱ | ۰/۰۰۴ |
| ۴ | متغیرهای گام سوم + درآمد | ۰/۵۲۶ | ۰/۲۷۷ | ۰/۲۵۴ | ۰/۰۷۷ | ۱۳۰ | ۰/۰۰۰۱ |

جدول ۴. ضرایب خام و استاندارد معادله رگرسیون جهت پیش‌بینی سبک زندگی

| متغیر | ضریب بتا | خطای استاندارد | beta | T | معناداری | ضریب تحمل | ضریب تورم واریانس | مقدار ویژه |
|-----------------|----------|----------------|-------|-------|----------|-----------|-------------------|------------|
| مقدار ثابت | ۲۳۴/۵۱ | ۱۹/۹۵ | - | ۱۱/۷۶ | ۰/۰۰۰۱ | - | - | ۴/۹۴ |
| موافق بودن | ۰/۶۴ | ۰/۱۸ | ۰/۳۲ | ۳/۴۵ | ۰/۰۰۱ | ۰/۶۲۹ | ۱/۵۹ | ۰/۰۴۱ |
| روان آزوده گرای | -۰/۶۵ | ۰/۱۴ | -۰/۴۴ | -۴/۵۶ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۶۰۹ | ۱/۶۴ | ۰/۰۰۸ |
| برون گرای | ۰/۸۱ | ۰/۲۰ | ۰/۴۱ | ۴/۰۸ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۵۳۹ | ۱/۸۵ | ۰/۰۰۴ |
| درآمد | ۸/۰۲ | ۲/۱۵ | ۰/۲۹ | ۳/۷۲ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۹۰۰ | ۱/۱۱ | ۰/۰۰۳ |

نمود ($p < 0/01$). در گام چهارم علاوه بر سه متغیر قبلی، متغیر درآمد به معادله رگرسیون اضافه و ضریب رگرسیون را به $0/526$ افزایش داد و به تنهایی $7/7$ درصد از سبک زندگی را به طور معناداری تبیین کرد. در مجموع هم سه ویژگی شخصیتی موافق

عامل روان آزوده گرای به تنهایی $5/8$ درصد از سبک زندگی را به طور معناداری تبیین نمود. علاوه بر این در گام سوم با اضافه شدن عامل برون گرای ضریب رگرسیون به $0/446$ افزایش یافته و برون گرای هم به طور خالص $5/3$ درصد از سبک زندگی را تبیین

و معاشرتی بودن می‌باشد که می‌تواند موجب ارتقاء روابط بین فردی شوند. از زیرمجموعه‌های مهم سبک زندگی، روابط بین فردی می‌باشد و بر این اساس، برون‌گرایی بیشتر با نمره بالاتر در سبک زندگی همراه است. علاوه بر این، به نظر می‌رسد که افراد برون‌گرا، فعالتر هستند؛ در واقع فعال بودن، از صفات زیرمجموعه برون‌گرایی است و بیانگر میل فرد به فعالیت داشتن و پر انرژی بودن است [۳۳]. این فعال بودن می‌تواند با تحرک جسمی بیشتر همراه باشد و این تحرک جسمانی بیشتر، می‌تواند با سلامت جسمانی و به تبع آن بالا بودن نمره فرد در بعد جسمانی سبک زندگی و به تبع آن نمره کل سبک زندگی همراه باشد که این‌که فعالیت جسمانی یکی از مولفه‌های سبک زندگی نیز، می‌باشد.

البته نباید این مساله را هم فراموش کرد که افراد دارای گرایش‌های برون‌گرایانه، به دلیل تعامل بیشتر با سایر افراد، احتمالاً طبق اصول یادگیری اجتماعی، رفتارهای مثبت دیگران را می‌آموزند و انجام این رفتارها به همراه باورهای شناختی مثبتی که از دیگران یاد می‌گیرند - پیرامون مواردی نظیر چگونگی برخورد با استرس‌ها، چگونگی و یا کمیت و کیفیت تغذیه و تحرک جسمانی و حتی معنابخشی به زندگی - موجب انجام فعالیت‌هایی می‌شود که به ارتقای سبک زندگی آنان منجر می‌شود.

این در حالی است که عامل گشودگی هم به تبع انعطاف‌پذیری فرد در قبال تجارب، وی را در جهت مسئولیت‌پذیری بیشتر در قبال سلامتی، روابط بین‌فردی و مدیریت استرس که از مولفه‌های سبک زندگی هستند، کمک می‌کند. ضمن این که عامل با وجدان بودن چون در بر دارنده ویژگی‌هایی نظیر کفایت، نظم و ترتیب، وظیفه‌شناسی و محتاط بودن در تصمیم‌گیری و تلاش برای موفقیت می‌باشد؛ ارتباط مثبت و تنگاتنگی با عناصر سبک زندگی سالم دارد. کفایت و وظیفه‌شناسی افراد هم به مسئولیت‌پذیری بیشتر در قبال خود و تغذیه و هم تناسب جسمانی سوق می‌دهد که این که نظم و ترتیب علاوه بر موارد مذکور، می‌تواند باعث کمتر شدن استرس و مواجهه منطقی‌تر با اضطراب می‌شود و خویشتن‌داری فرد را در جهت اتمام کارهای ناتمام سوق می‌دهد که این مقوله هم باعث ادراک استرس کمتر و مواجهه کمتر با استرس می‌شود [۳۳].

بر این اساس، به نظر می‌رسد عوامل شخصیتی به تبع صفات زیر مجموعه هر یک، ساز و کار و نظمی را در زندگی رقم می‌زند که از یک سو باعث نهادینه شدن سبک زندگی سالم در فرد می‌شوند و از سوی دیگر موجب می‌شود که فرد کمتر در جهت سبک زندگی ناسالم گام نهد؛ یعنی به فعالیت جسمانی بپردازد، تحرک داشته باشد، از مواد دخانی پرهیز کند، در صدد جستجوی روابط اجتماعی باشد، به تغذیه صحیح خود توجه کند و بتواند با استرس‌ها بهتر مقابله کند.

علاوه بر این، تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داد که به ترتیب چهار عامل موافق بودن، روان‌آزده‌گرایی، برون‌گرایی و میزان درآمد در مجموع قادر به پیش‌بینی ۲۷/۷ درصد از سبک زندگی نیروهای نظامی می‌باشد. این نتایج بیانگر آن است که سه عامل

بودن، روان‌آزده‌گرایی و برون‌گرایی به همراه درآمد قادر به پیش‌بینی معنادار ۲۷/۷ درصد از سبک زندگی نیروهای نظامی بودند ($p < 0/01$). ضریب دوربین-واتسون ۱/۶۱ هم با توجه به قرار داشتن در دامنه ۲/۵-۱/۵ بیانگر رعایت پیش فرض استقلال خطاها بود [۳۷].

با مرور جدول (۴) ملاحظه می‌شود که ضرایب معادله بر اساس نمرات خام و نمرات استاندارد، از لحاظ آماری معنادار بوده و دارای قدرت پیش‌بینی سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت نیروهای نظامی بود ($p < 0/01$). بر اساس جدول فوق، معادله پیش‌بینی سبک زندگی هم به دست می‌آید.

از سوی دیگر، ضرایب تورم واریانس که کمتر از ۱/۱۱ می‌باشند هم، حاکی از نبود رابطه هم خطی قوی بین مجموع متغیرهای مستقل می‌باشد. نبود رابطه هم خطی، بر وجود نداشتن همبستگی بسیار بالا بین مجموع متغیرهای مستقل اشاره دارد و مبنای آن، ضریب تورم واریانس کمتر از ۱۰ می‌باشد. علاوه بر این، مقدار ویژه‌های محاسبه شده که برای هیچ یک از عناصر معادله صفر نشده است هم، بیانگر رعایت پیش فرض نبود هم خطی قوی بین مجموع متغیرهای مستقل می‌باشد [۳۸].

بحث

نتایج نهایی این مطالعه نشان داد که با بالا رفتن درآمد، سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت درآزمودنی‌ها ارتقاء می‌یابد. این یافته‌ها با مطالعات ادموند [۲۵]، رابرت و همکاران [۳۹]، روبرت و همکاران [۱۸]، گیک و السون [۸]، ازرو و همکاران [۱۶]، تراسیا نووکستا [۲۶]، تروبیست و همکاران [۲۷] و مارتین [۲۸] همخوان است. تمکن مالی موجب افزایش طبقه اجتماعی، اقتصادی افراد می‌گردد و این تمکن مالی و طبقه اجتماعی بالاتر و دسترسی به امکانات رفاهی را بیشتر می‌کند و علاوه بر آن تلاش فرد را در جهت بهبود رفاه و رعایت استانداردهای زندگی می‌شود و علاوه بر این، می‌تواند موجب دسترسی بیشتر به خدمات بهداشتی، امکانات ورزشی، تغذیه بهتر و استرس کمتر با منابع حمایتی در جهت مقابله یا مدیریت استرس گردد.

علاوه بر این، نتایج مطالعه حاضر نشان داد که نمرات بیشتر در عوامل شخصیتی موافق بودن، برون‌گرایی، گشودگی و با وجدان بودن با سبک زندگی بهتر همراه است. این یافته‌ها با نتایج مطالعاتی رابرت و همکاران، فریمن، گیک و السون، ازرو و همکاران و تراسیانوووکستا دال بر نقش ویژگی‌های شخصیتی در سبک زندگی همخوان می‌باشد [۳۹، ۲۶، ۱۶، ۹، ۸].

در تبیین این نتایج از یک سو می‌توان به نقش کلی شخصیت اشاره داشت که می‌تواند بر سبک زندگی افراد اثر گذارد و در این راستا شخصیت مولفه‌ای مهم و قابل توجه در تبیین سبک زندگی به عنوان عاملی درونی و فردی می‌باشد. علاوه بر این، می‌توان به این نکته اشاره کرد که عامل برون‌گرایی از آن جهت موجب ارتقاء سبک زندگی می‌شود که در بر دارنده صفاتی چون خون‌گرم بودن

البته این مطالعه دارای محدودیت‌هایی هم بود؛ نظیر آن که صرفاً یک واحد نظامی و در یک استان مورد بررسی قرار گرفت. علاوه بر آن، چون جامعه آماری این مطالعه نیروهای نظامی بود، از تعمیم این نتایج به سایر افراد غیر نظامی جامعه باید احتیاط شود. بر اساس نتایج این مطالعه می‌توان گفت که شخصیت و ویژگی‌های شخصیتی نظامیان نقش قابل توجهی در سبک زندگی آنان ایفاء می‌کند و قاعدتاً به نظر می‌رسد در تدوین برنامه‌های اصلاحی برای سبک زندگی در نیروهای نظامی، می‌تواند به این ویژگی‌های شخصیتی توجه خاصی مبذول شود به گونه‌ای که ارائه آموزش و برنامه‌های اصلاحی سبک زندگی سالم بر اساس ویژگی‌های این عامل‌های شخصیتی باشد؛ مثلاً درصد افزایش معاشرت و تعامل اجتماعی یا ارتقاء شایستگی و وظیفه‌شناسی و نظم‌دهی بیشتر در نیروهای نظامی استوار باشد و یا با هدف کاهش ویژگی‌های روان‌رنجورانه نظیر عصبی بودن، تکانشگری و افسردگی و اضطراب نیروهای نظامی تدوین شود.

نتیجه‌گیری

نتایج نهایی این مطالعه بیانگر آن است که در نیروهای نظامی ویژگی‌های شخصیتی نقش قابل توجهی در کیفیت سبک زندگی ایفاء می‌کند. این، بدان معنا نیست که شخصیت اصلی‌ترین و یا تنها عامل تبیین‌کننده سبک زندگی در نیروهای نظامی است؛ بلکه بیانگر آن است که شخصیت در تبیین سبک زندگی مولفه‌ای است که کمتر مورد توجه بوده است در حالیکه نقش قابل توجهی در این زمینه ایفاء می‌کند. لذا توجه ویژه به ویژگی‌های شخصیتی نیروهای نظامی از آن جهت هم که می‌تواند مولفه مهمی در تبیین سبک زندگی این افراد باشد، ضروری است. همچنین، پیشنهاد می‌شود که محققان علاوه بر ویژگی‌های شخصیتی، نقش و سهم سایر مولفه‌های روانی و اجتماعی و حتی تاثیر مولفه‌های شغلی و سازمانی را در تبیین سبک زندگی نیروهای نظامی مورد ارزیابی قرار دهند.

تشکر و قدردانی: این مقاله مستخرج از پایان‌نامه دکتری می‌باشد، لذا محققان لازم می‌دانند از تمامی شرکت‌کنندگان، مسئولان و عزیزانی که در انجام این پژوهش یاری‌گر بودند، تشکر نمایند.

منابع

1. Fuchino Y, Mizoue T, Tokui N, Ide R, Fujino Y, Yoshimura T. [Health-related lifestyle and mental health among inhabitants of a city in Japan]. [Nihon koshu eisei zasshi]. Japanese J Public Health. 2003;50(4):303-13.
2. ShafiAbadi A, Naseri G. Counseling and Psychotherapy Theoris: University of Tehran Publication Center; 2001. [Persian]
3. Cockerham WC. Health lifestyle theory and the convergence of agency and structure. J Health Social Behav. 2005;46(1):51-67.
4. Switzerland G. World Health Organization Health

شخصیتی موافق بودن، روان‌آزرده‌گرایی و برون‌گرایی در حدود ۲۰ درصد از سبک زندگی را تبیین می‌کنند؛ اما این که موافق بودن به عنوان قوی‌ترین عامل مطرح می‌شود، حائز اهمیت می‌باشد. افراد دارای نمره بالا در این ویژگی، گرایش به سمت جنبه‌های مثبت اجتماعی و سلامت روانی دارند و آمادگی برای دفاع از حق فردی برای آنان دارای اولویت است. یا به تبع ویژگی‌هایی نظیر نوع دوستی، همراهی و دل‌رحمی، علاوه بر آن که روابط اجتماعی مطلوب و سازنده تری دارند، در قبال استرس‌ها و تعارض‌های بین فردی نیز پخته‌تر عمل می‌کنند. شاید همین ویژگی اخیر یعنی عمل سنجده در قبال استرس‌ها و تعارضات بین فردی، موجب بهبود نمرات سبک زندگی آنان شود؛ چراکه دو مولفه مدیریت استرس و روابط بین‌فردی از مولفه‌های اصلی سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت هستند.

از سوی دیگر این که روان‌آزرده‌گرایی به عنوان متغیر پیش‌بین دوم برای سبک زندگی مطرح می‌شود، می‌تواند بیانگر آن باشد که فقدان احساسات منفی مانند ترس، غم، برانگیختگی، خشم و احساس گناه با بهتر بودن کلیت سبک زندگی در حوزه‌های مختلف مرتبط است. این مسئله بیانگر آن است که نبود ویژگی‌های روان‌نژدانه با سبک زندگی بهتر همراه است. به نظر می‌رسد پایین بودن خصیصه‌های شخصیتی مبتنی بر روان‌آزرده‌گرایی نظیر افسردگی، اضطراب، آسیب‌پذیری در قبال استرس و حتی پرخاشگری با حرکت فرد در جهت ارتقای سبک زندگی سالم همراه است؛ چراکه نداشتن این خصیصه‌ها یا شدت پایین علائم در آن موجب می‌شود که فرد تسلط بیشتری بر زندگی خود داشته باشد، نظم بیشتری را در قبال فعالیت‌های خود دنبال کند و به سالم بودن خود و ساختار کلی زندگی اش بیشتر اهمیت دهد. مطالعات قبلی هم بر نقش شخصیت در عملکرد عاطفی و هیجانی-آنگونه که در مسئولیت در قبال سلامتی و یا مدیریت استرس از مولفه‌های سبک زندگی مورد توجه قرار می‌گیرد- تاکید داشته‌اند [۴۰]. البته ورود درآمد در معادله پیش‌بینی، بیانگر آن است که صرف نظر از عوامل فردی نظیر ویژگی‌های شخصیتی، عوامل بیرونی به ویژه سطح درآمد و طبقه اجتماعی اقتصادی فرد نیز در شکل‌گیری و تداوم یک سبک زندگی مبتنی بر سلامت بسیار دخیل می‌باشد.

Promotion Glossary, 1998.

5. Costa Jr PT, McCrae RR, Dye DA. Facet scales for agreeableness and conscientiousness: A revision of the NEO personality inventory. Pers Individ Diff. 1991;12(9):887-98.
6. Horwitz AV. Outcomes in the sociology of mental health and illness: where have we been and where are we going? J Health Soc Behav. 2002;143-51.
7. Plasker E. The 100 Year Lifestyle: Dr. Plasker's Breakthrough solution for living your best life-every day of your life!: Adams Media; 2007.
8. Gieck DJ, Olsen S. Holistic wellness as a means to

- developing a lifestyle approach to health behavior among college students. *J Am College Health*. 2007;56(1):29-36.
9. Friedman HS. Long-Term Relations of Personality and Health: Dynamisms, Mechanisms, Tropisms. *J Pers*. 2000;68(6):1089-107.
10. Roberts BW. Back to the future: Personality and assessment and personality development. *J Res Pers*. 2009;43(2):137-45.
11. Mouloudi R, Dezhkam M, Moutabi F, Omidvar N. Comparison of early maladaptive schema in obese binge eaters and obese non-binge eaters. *J Behav Sci*. 2010;4(2): 109-114. [Persian]
12. Babaei Somayeh KM, Saleh Sadeghpour B. Validating and investigating reliability of the weight efficacy life style questionnaire. *J Behav Sci*. 2008;2(1):78-81.[Persian]
13. Adler N, Matthews K. Health psychology: why do some people get sick and some stay well? *Annual Rev Psychol*. 1994;45:229-59.
14. Adler N, Singh-Manoux A, Schwartz J, Stewart J, Matthews K, Marmot MG. Social status and health: a comparison of British civil servants in Whitehall-II with European- and African-Americans in CARDIA. *Soc Sci Med*. 2008;66(5):1034-45.
15. Ostrove JM, Adler NE, Kuppermann M, Washington AE. Objective and subjective assessments of socioeconomic status and their relationship to self-rated health in an ethnically diverse sample of pregnant women. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, Am Psychol Association*. 2000;19(6):613-8.
16. Ozer DJ, Benet-Martinez V. Personality and the prediction of consequential outcomes. *Annual Rev Psychol*. 2006;57:401-21.
17. Robins RW, Caspi A, Moffitt TE. Two personalities, one relationship: both partners' personality traits shape the quality of their relationship. *J Pers Soc Psychol*. 2000; 79(2):251-9.
18. Roberts BW, Caspi A, Moffitt TE. Work experiences and personality development in young adulthood. *J Pers Soc Psychol*. 2003;84(3):582-93.
19. Roberts BW, Smith J, Jackson JJ, Edmonds G. Compensatory conscientiousness and health in older couples. *Psychol Sci*. 2009;20(5):553-9.
20. Fazel A HH, Keshavarz Z. Predicting Personality Traits and Lifestyle on marital Satisfaction among male Nurses in Shiraz. *Sci-Res Women Soc J*. 2012;3:139-64.[Persian]
21. Nakayama K, Yamaguchi K, Maruyama S, Morimoto K. The relationship of lifestyle factors, personal character, and mental health status of employees of a major Japanese electrical manufacturer. *Environm Health Preven Med*. 2001;5(4):144-9.
22. Fathi Ashtiyani A JKA. Comparison of Lifestyle, Quality of Life and Mental Health in two Universities Related to Military & Non-military in 2009. *Mil Pathol J*. 2012;1(13):17-24. [Persian]
23. Adib-Zade SH. The Study of Relationship between Personality Types A & B and lifestyle in university students [Dissertation]. Azad University; 2011.[Persian]
24. Kajbaf M.B SP, Kaviyani M, Anvari H the Relationship between Islamic Lifestyle and Happiness in Life Satisfaction in University Students of Isfahan. *Religious Psychol*. 2012;4(4):61-74. [Persian]
25. Edmonds GW. Personality and the healthy lifestyle as AS predhctors of physical heath:can the healthy lifestyle be explained by BY p?[Dissertation]. Urbana-Champaign: University of Illinois at Urbana-Champaign; 2011.
26. Terracciano A, Costa PT. Smoking and the Five-Factor model of personality. *Addict*. 2004;99(4):472-81.
27. Trobst KK, Herbst JH, Masters III HL, Costa Jr PT. Personality pathways to unsafe sex: Personality, condom use, and HIV risk behaviors. *J Res Pers*. 2002;36(2):117-33.
28. Martin FB. The relationship of Personality Preferences and type to heathpromoting behaviors,alcohol use, and Smoking[Dissertations]. Kentucky: University of Kentucky; 2011.
29. Roberts BW, Bogg T. A 30-year longitudinal study of the relationships between conscientiousness-related traits, and the family structure and health-behavior factors that affect health. *J Pers*. 2004;72:325-54.
30. Vollrath ME. *Handbook of Personality and Health*: Wiley; 2006.
31. Gal M BV, Gal J. Shahid Beheshti University of Tehran Publications and SAMT; 2013. [Persian]
32. Costa PT, McCrae RR. *Neo PI-R professional manual*. Odessa, FL: Psychological assessment resources; 1992.
33. Fathi Ashtiyani A, Dastani M. *Psychological Tests*. Tehran: Beesat Publication; 2011. [Persian].
34. H HS. A Research Project on 5 Factors of Personality Traits.(a guide on analysis and standardization of NEO-FFI & NEO-PI-R). Shiraz: University Of Medical Sciences; 2007. [Persian]
35. Dubois EJ. Assessment of health-promoting factors in college students' lifestyles[Dissertation]. Alabama: Auburn University; 2006.
36. Lee RL, Loke AJ. Health-Promoting Behaviors and Psychosocial Well-Being of University Students in Hong Kong. *Public Health Nurs*. 2005;22(3):209-20.
37. Palant CH. *Analysis of Behaviral Sciences Data of SPSS*. Tabriz: Foruzesh Publications; 2011. [Persian]
38. Mansorfar K. *Statistical Advanced Methods with Computer Softwares*. Tehran: Tehran University Publications; 2007. [Persian]
39. Roberts BW, Kuncel NR, Shiner R, Caspi A, Goldberg LR. The power of personality: The comparative validity of personality traits, socioeconomic status, and cognitive ability for predicting important life outcomes. *Perspect Psychol Sci*. 2007;2(4):313-45.
40. Khosravi M, Bigdeli I. The relationship between personality factors and test anxiety among university students. *J Behav Sci*. 2008;2(1): 13-24.[Persian]