

نقش پنج عامل بزرگ شخصیت در پیش‌بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با واسطه‌گری مؤلفه‌های صبر به‌منظور آرایه مدل

علیرضا آقا‌یوسفی^۱، مرتضی ترخان^۲، اعظم فرمانی^۳

تاریخ وصول: ۹۵/۵/۲۰

تاریخ پذیرش: ۹۵/۱۰/۴

چکیده

متون دینی - اخلاقی و همچنین پژوهش‌های روان‌شناختی اخیر بر نقش صبر در ارتقای سلامت روان تأکید فراوان کرده‌اند. در پژوهش حاضر مدلی ارائه شده است که در این مدل، نقش واسطه‌ای مؤلفه‌های صبر در ارتباط میان پنج عامل بزرگ شخصیت و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان مورد بررسی قرار گرفته است. بنابراین هدف این پژوهش تعیین نقش پنج عامل بزرگ شخصیت در پیش‌بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با واسطه‌گری مؤلفه‌های صبر بوده است. جامعه‌ی آماری پژوهش کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه پیام نور شیراز که در نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۴-۹۳ مشغول تحصیل بودند را شامل می‌شود. از میان این افراد، تعداد ۲۹۶ دانشجو به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای به‌عنوان گروه نمونه انتخاب شدند و با تکمیل فرم کوتاه پرسشنامه‌ی پنج عامل بزرگ شخصیت، مقیاس صبر و پرسشنامه‌ی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در این پژوهش شرکت کردند. نتایج این پژوهش نشان داد که پنج عامل بزرگ شخصیت به غیر از عامل گشودگی در تجربه توانستند به‌صورت مستقیم مؤلفه‌های صبر و راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان را پیش‌بینی نمایند. همچنین عوامل توافق‌پذیری ($\beta = 0.09$; $P < 0.001$)، وظیفه‌گرایی ($\beta = 0.04$; $P < 0.001$) و روان‌نژندگرایی ($\beta = -0.04$; $P < 0.001$) به‌صورت غیرمستقیم راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان را پیش‌بینی نمودند و در این میان، مؤلفه‌های متعالی شدن و استقامت نقش واسطه‌ای را ایفا کردند. راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان نیز توسط عوامل وظیفه‌گرایی ($\beta = -0.07$; $P < 0.001$) و روان‌نژندگرایی ($\beta = 0.09$; $P < 0.001$) به‌صورت غیرمستقیم پیش‌بینی شد و مؤلفه‌ی رضایت صبر نقش واسطه‌ای نشان داد. از یافته‌های این پژوهش می‌توان این‌گونه نتیجه‌گیری کرد که مؤلفه‌های صبر می‌تواند به‌عنوان متغیر واسطه‌ای تأثیر و ویژگی‌های شخصیتی منفی (مانند، روان‌نژندگرایی) بر راهبردهای تنظیم هیجان

۱. دانشیار روانشناسی دانشگاه پیام نور (نویسنده مسئول)، arayeh1100@gmail.com

۲. دانشیار روانشناسی دانشگاه پیام نور mttmaster20@yahoo.com

۳. دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی دانشگاه پیام نور azamfarmani3@gmail.com

را تعدیل و اثرات ویژگی‌های شخصیتی مثبت (مانند، توافق پذیری و وظیفه گرایی) بر این راهبردها را تقویت نماید. بنابراین به روانشناسان پیشنهاد می‌شود که به‌منظور افزایش توانایی مراجعان در تنظیم هیجانات خویش از راهبردهای آموزشی صبر استفاده کنند.

واژگان کلیدی: صبر، مؤلفه‌های صبر، پنج عامل بزرگ شخصیت، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان.

مقدمه

شخصیت‌گرایی‌ها و خصوصیات پایداری است که تعیین‌کننده‌ی تشابهات و تفاوت‌ها در رفتارهای روان‌شناختی (افکار، عواطف و اعمال) افراد است و این‌گونه رفتارها در طول زمان تداوم دارند و به‌راحتی نمی‌توان آن‌ها را تنها پیامد فشارهای اجتماعی و زیستی لحظه‌ای در نظر گرفت (مدی، ۱۹۹۶). تحول نظریه‌های شخصیت و پیشرفت در روش‌های اندازه‌گیری و تحلیل‌های آماری منجر به پدیداری یکی از نافذترین نظریه‌های شخصیتی معاصر گردید که با اصطلاح مدل پنج عامل بزرگ شخصیت (FFM)^۲ یا پنج بزرگ معروف شده است. مدل پنج عامل بزرگ شخصیت در سال‌های اخیر به‌عنوان رویکردی پرطرفدار و قدرتمند برای مطالعه‌ی ویژگی‌های شخصیتی مورد توجه بسیاری از روانشناسان قرار گرفته است. پنج عامل بزرگ شخصیت اغلب با عناوین روان‌نژندگرایی (N)^۳، برون‌گرایی (E)^۴، گشودگی در تجربه (O)^۵، توافق‌پذیری (A)^۶ و وظیفه‌گرایی (C)^۷ معرفی می‌شوند.

با توجه به اینکه پنج عامل بزرگ شخصیت به‌عنوان متغیری مهم در پژوهش‌های مختلف مورد بررسی علمی قرار گرفته و ارتباط این صفات شخصیتی با دیگر متغیرهای روان‌شناختی مورد توجه روانشناسان و پژوهشگران قرار گرفته است، مبحث شخصیت و هیجان نیز موضوعی است که توجه پژوهشگران را به خود جلب نموده است. پژوهشگران علاقمند هستند که در مورد ارتباط شخصیت و راهبردهای تنظیم هیجان اطلاعاتی داشته باشند. تنظیم هیجان به معنی فرآیندهایی است که از طریق آن‌ها فرد هیجان‌های خود را ارزیابی، نظارت

1. Maddi
2. Five factor model (FFM)
3. neuroticism
4. extraversion
5. openness to experience
6. agreeableness
7. conscientiousness

و حفظ می کند و یا این هیجانها را تغییر می دهد (تامسون^۱، ۱۹۹۴). در پژوهش های مختلف ارتباط میان پنج عامل بزرگ شخصیت و راهبردهای تنظیم هیجان مورد بررسی قرار گرفته است. به عنوان مثال، پژوهش کوکونن و پالکینن^۲ (۲۰۰۱) نشان داد که روان نژندگرایی مهم ترین صفت شخصیتی در ارتباط با تنظیم هیجان است. پژوهش های جانسن^۳ (۲۰۱۳) و نریمانی و همکاران (۱۳۹۰) نیز نشان داد که تنظیم هیجان منفی با روان نژندگرایی مرتبط است. همچنین پژوهش ها (جانسن، ۲۰۱۳؛ گرشم و گالون^۴، ۲۰۱۲؛ وانگ، شی و لی^۵، ۲۰۰۹) نشان داده اند که برون گرایی با تنظیم هیجان مثبت و راهبردهای مثبت تنظیم هیجان مرتبط است. عامل وظیفه گرایی نیز با عاطفه ی مثبت (استیل، اشمیت و شولتز^۶، ۲۰۰۸) و راهبردهای تنظیم هیجان انتخاب موقعیت و تغییر موقعیت (جان و گراس^۷، ۲۰۰۷) رابطه نشان داده است. همچنین در پژوهش گرشم و گالون (۲۰۱۲) عامل وظیفه گرایی با راهبرد تنظیم هیجان ارزیابی مجدد^۸ همبستگی مثبت معنادار و با راهبرد تنظیم هیجانی سرکوبی^۹ همبستگی منفی معنادار نشان داد. در مورد عامل های توافق پذیری و گشودگی در تجربه نیز تحقیقات (مانند، واتر و شرودر آب^{۱۰}، ۲۰۱۵) نشان داده که این دو عامل پیش بینی کننده ی راهبردهای مؤثر تنظیم هیجان هستند.

به طور کلی می توان این گونه نتیجه گیری کرد که عامل روان نژندگرایی با راهبردهای منفی تنظیم هیجان یا مشکل در تنظیم هیجان و عوامل برون گرایی، توافق پذیری، وظیفه گرایی و گشودگی در تجربه با راهبردهای مثبت و مفید تنظیم هیجان مرتبط است. اما علی رغم شواهد زیاد در مورد اهمیت عوامل شخصیتی در تنظیم هیجان، بررسی این مسئله که چگونه یا چرا بین صفات شخصیت و تنظیم هیجان ارتباط وجود دارد، ضروری هست (کوکونن و پالکینن، ۲۰۰۱). بنابراین بررسی این موضوع که شخصیت از طریق چه سازوکارهایی راهبردهای تنظیم هیجان را پیش بینی می کند، از اهمیت بسزایی برخوردار است. در این راستا

1. Thompson
2. Kokkonen & Pulkkinen
3. Johnsen
4. Gresham & Gullone
5. Wang, Shi, & Li
6. Steel, Schmidt & Shultz
7. John & Gross
8. reappraisal
9. suppression
10. Vater & Schroder-Abe

در پژوهش حاضر مدلی ارائه گردیده است که در این مدل صبر و مؤلفه‌های آن به‌عنوان متغیر واسطه‌ای در نظر گرفته شده است. به‌عبارت‌دیگر، در این پژوهش این مسئله مورد بررسی قرار گرفته است که آیا مؤلفه‌های صبر می‌تواند به‌عنوان متغیر واسطه‌ای تأثیر ویژگی‌های شخصیتی منفی (مانند، روان‌نژند‌گرایی) بر راهبردهای تنظیم هیجان را تعدیل و اثرات ویژگی‌های شخصیتی مثبت (مانند، برون‌گرایی، توافق‌پذیری، وظیفه‌گرایی و گشودگی در تجربه) بر این راهبردها را تقویت نماید.

صبر فضیلتی اخلاقی است و به استقامت، شکیبایی، خویش‌داری، رضایت و متعالی شدن فرد در موقعیت‌هایی اشاره دارد که برای او دشوار و ناخوشایند است (خرمائی و فرمانی، ۱۳۹۳ ج). در این تعریف، صبر فرآیند فعالانه‌ای است که موجب می‌شود فرد در مواجهه با موقعیت‌های دشوار و گاه غیرقابل‌تغییر ناله و شکایت نکرده و بردباری ورزد، همچنین در انجام امور و فعالیت‌ها پایداری و ثبات داشته و در مقابل خواسته‌ها و امیال درونی خویش‌داری نماید و سختی‌ها و ناملازمات را وسیله‌ای برای رسیدن به تعالی قرار دهد. جدیدترین مدل مطرح‌شده در مورد صبر توسط خرمائی، فرمانی و سلطانی (۱۳۹۳ ب) ارائه شده است. در این مدل با استناد به کلیه آیات مرتبط با صبر در قرآن کریم، صبر به پنج مؤلفه تقسیم شده است که این مؤلفه‌ها عبارت‌اند از: متعالی شدن (تحمل سختی‌ها، مصائب و ناملازمات جهت رسیدن به قرب الهی و رشد معنوی)؛ شکیبایی (بردباری و تحمل مصائب و سختی‌ها)، رضایت (پذیرش وضع موجود بدون گله و شکایت و قبول آنچه که فرد دارد)، استقامت (پایداری و ثبات در انجام امور و مداومت در کار و فعالیت) و درنگ (خویش‌داری در مقابل خواسته‌ها و کنترل امیال درونی). پژوهش‌ها (خرمائی و فرمانی، ۱۳۹۳ ج؛ آقابابایی، تیبک و حاتمی، ۱۳۹۳؛ اشنیتکر، ۲۰۱۲) نشان‌دهنده‌ی ارتباط معنادار پنج عامل بزرگ شخصیت و مؤلفه‌های صبر بوده است. همچنین در پژوهش حق‌جو (۱۳۹۱) نشان داده شد که مؤلفه‌های صبر با راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ارتباط معنادار دارد.

با توجه به آنچه در بالا ذکر شد، یکی از موضوعات مورد سؤال در این پژوهش بررسی این مسئله است که شخصیت از طریق چه سازوکارهایی راهبردهای تنظیم هیجان را پیش‌بینی می‌کند و با در نظر گرفتن ارتباط میان مؤلفه‌های صبر با شخصیت و راهبردهای تنظیم هیجان و مدنظر قرار دادن این یافته که صبر از افراد در مقابل عاطفه منفی محافظت می‌کند و عاطفه

مثبت را افزایش می‌دهد (اشنیتکر، ۲۰۱۲؛ اشنیتکر و امونزا، ۲۰۰۷)، در این پژوهش نقش واسطه‌ای مؤلفه‌های صبر در ارتباط میان پنج عامل بزرگ شخصیت و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان مورد بررسی قرار گرفته است. بررسی این موضوع می‌تواند راهگشای پی‌ریزی راهکارهای تربیتی-درمانی صبر در کاهش راهبردهای منفی تنظیم هیجان و تقویت راهبردهای مؤثر تنظیم هیجان با توجه به ویژگی‌های شخصیتی مراجعان گردد. از طرف دیگر، شناخت پیشایندها و پسایندهای صبر می‌تواند موجب توسعه بیشتر دانش در این حوزه شود و این مسئله راهگشای طراحی راهکارهای درمانی خواهد گردید.

روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر از نوع همبستگی از طریق الگویابی معادلات ساختاری^۲ می‌باشد. در این پژوهش یک متغیر مستقل یا برون زاد (پنج عامل بزرگ شخصیت)، یک متغیر واسطه (مؤلفه‌های صبر) و یک متغیر وابسته یا درون‌زاد (راهبردهای تنظیم شناختی هیجان) وجود دارد.

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه‌ی آماری پژوهش کلیه‌ی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه پیام نور شیراز که در نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۴-۹۳ مشغول تحصیل بودند را شامل می‌شود. با در نظر گرفتن این مسئله که حداقل حجم نمونه در مدل معادلات ساختاری بر اساس عامل‌ها تعیین می‌شود و نه متغیرها و حدود ۲۰ نمونه برای هر عامل لازم است (جکسون^۳، ۲۰۰۳)، بنابراین با توجه به ۱۲ عامل موجود در مدل پژوهش حاضر تعداد ۲۹۶ دانشجو به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای به‌عنوان گروه نمونه انتخاب شدند. به‌طوری‌که از بین کلیه‌ی رشته‌های موجود در دانشگاه، تعداد ۱۰ رشته به تصادف انتخاب و سپس دو ورودی از دانشجویان در هر یک از رشته‌های منتخب به تصادف انتخاب گردید و کلیه‌ی دانشجویان این ورودی‌ها به‌عنوان گروه نمونه ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش را تکمیل کردند.

ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش به قرار زیر می‌باشد:

1. Emmons
2. Structural Equation Modeling (SEM)
3. Jackson

۱- فرم کوتاه پرسشنامه پنج عامل بزرگ شخصیت: پرسشنامه‌ی پنج عامل بزرگ

شخصیت توسط گلدبرگ^۱ (۱۹۹۹) ساخته شد. در ایران خرمائی (۱۳۸۵) روایی و پایایی این پرسش‌نامه را مورد بررسی قرار داد. خرمائی و فرمانی (۱۳۹۳) براساس نتایج پژوهش خرمائی (۱۳۸۵) با انتخاب گویه‌هایی از پرسش‌نامه گلدبرگ (۱۹۹۹) فرم کوتاه‌تری را از این پرسش‌نامه تهیه کردند. نتایج تحلیل عاملی این محققان نشان‌دهنده‌ی استقلال پنج عامل بزرگ شخصیت بود. همچنین از میان ۲۵ گویه، ۴ گویه به علت عدم بارگذاری عاملی مناسب بر روی عامل مورد نظر حذف شدند و مجموع گویه‌ها به ۲۱ گویه تقلیل یافت. پنج عامل در مجموع ۶۰/۳۸ درصد واریانس کل نمونه را توضیح داده است. نتایج بررسی پایایی فرم کوتاه پرسش‌نامه‌ی پنج عامل بزرگ شخصیت نشان داد که ضرایب آلفا برای روان‌نژندگرایی و توافق‌پذیری ۰/۸۳ و وظیفه‌گرایی ۰/۸۱ بوده است و در نهایت ضرایب آلفا برای عوامل برون‌گرایی و گشودگی در تجربه به ترتیب ۰/۷۲ و ۰/۶۹ محاسبه شده است (خرمائی و فرمانی، ۱۳۹۳). در پژوهش حاضر نیز ضرایب آلفای کرونباخ خرده مقیاس روان‌نژندگرایی، توافق‌پذیری، وظیفه‌گرایی، برون‌گرایی و گشودگی در تجربه به ترتیب ۰/۶۳، ۰/۶۷، ۰/۶۷، ۰/۴۲ و ۰/۳۹ محاسبه گردید.

۲- مقیاس صبر: این مقیاس با استفاده از مؤلفه‌های قرآنی و روایتی صبر توسط خرمائی،

فرمانی و سلطانی (۱۳۹۳) تهیه شده است. این محققان به منظور ساخت این مقیاس در ابتدا، کلیه‌ی آیات مرتبط با صبر در قرآن کریم را مشخص نمودند. مفاهیم کلیدی که کلیه‌ی آیات مرتبط با صبر بر آن تأکید دارند، را استخراج کردند. سپس از این مفاهیم کلیدی برای تدوین عباراتی که گویای این مفاهیم باشند، استفاده نمودند. همچنین مفاهیمی که با یکدیگر مشابهت داشتند را حذف نموده و نهایتاً این عبارات را در قالب ۲۵ گویه براساس مقیاس درجه‌بندی لیکرت از کاملاً درست تا کاملاً نادرست تنظیم کردند و ویژگی‌های روان‌سنجی آن را بر روی دانشجویان مورد بررسی قرار دادند. نتایج تحلیل عاملی مقیاس صبر به روش مؤلفه‌های اصلی همراه با چرخش واریماکس نشان‌دهنده‌ی وجود ۵ مؤلفه‌ی صبر بود که به ترتیب متعالی شدن، شکیبایی، رضایت، استقامت و درنگ نام‌گذاری شدند. همچنین نتایج همسانی درونی شواهدی مبنی بر روایی همگرا و افتراقی مقیاس صبر فراهم نمود. به‌منظور سنجش پایایی مقیاس صبر از روش محاسبه‌ی ضرایب آلفای کرونباخ استفاده شد. ضرایب

1. Goldberg

آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌ها از ۰/۶۰ تا ۰/۸۴ و ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس نیز ۰/۸۶ محاسبه شد (خرمائی، فرمانی و سلطانی، ۱۳۹۳ب). همچنین در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌ها از ۰/۳۶ تا ۰/۶۵ و ضریب آلفای کرونباخ کل ۰/۷۱ محاسبه گردید.

۳- پرسشنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان: این پرسشنامه توسط گرانفسکی، کریچ و اسپین هاون^۱ (۲۰۰۱) تدوین شده است. این ابزار پرسشنامه‌ای چندبعدی و ابزاری خود گزارشی است که دارای ۳۶ ماده می‌باشد. مقیاس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان نه راهبرد شناختی خودسرزنش‌گری^۲ (افکار مربوط به سرزنش خود به خاطر آن چه فرد تجربه کرده است)، دیگر سرزنش‌گری^۳ (افکار مربوط به سرزنش محیط یا دیگران به خاطر آن چه فرد تجربه کرده است)، نشخوارگری^۴ (تمرکز بر احساسات و افکار مرتبط با تجربه‌های منفی)، فاجعه‌انگاری^۵ (افکار مربوط به جنبه‌های دهشتناک آنچه فرد تجربه کرده است)، اتخاذ دیدگاه^۶ (اتخاذ این دیدگاه که وقتی یک سری عوامل باهم همراه شوند و یا نقش یک سری عوامل ضعیف شود، اتفاقی خواهد افتاد)، تمرکز مجدد مثبت^۷ (فکر کردن به تجربه‌های مثبت به جای آنچه واقعاً تجربه شده است)، ارزیابی مجدد مثبت^۸ (دادن معنی مثبت به یک تجربه بر حسب رشد شخصی)، پذیرش^۹ (پذیرفتن و رضایت دادن به آن چه پیش آمده است)، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی^{۱۰} (فکر کردن به گام‌هایی که باید برای نحوه مدیریت تجربه منفی برداشته شوند) را ارزیابی می‌کند. نتایج تحلیل عاملی به روش مؤلفه‌های اصلی نه عامل پیش‌بینی شده را مشخص کرد. همچنین پایایی این ابزار مطلوب گزارش شده است (گرانفسکی و کریچ، ۲۰۰۷؛ گرانفسکی، کریچ و اسپین هاون، ۲۰۰۱). همچنین گرانفسکی، کریچ و اسپین هاون (۲۰۰۱) معتقدند که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان را می‌توان هم در امتداد یک بعد (مقابله شناختی) در نظر گرفت و هم به دو نوع راهبرد مقابله‌ای "بیشتر سازش

1. Granefski, Kraaij & Spinhoven
2. self blame
3. other blame
4. rumination
5. catastrophizing
6. putting into perspective
7. positive refocusing
8. positive reappraisal
9. acceptance
10. refocus on planning

یافته "یا مثبت و" کمتر سازش یافته" یا منفی تقسیم نمود. راهبردهای مقابله‌ای بیشتر سازش یافته شامل تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، کم‌اهمیت شماری، برنامه‌ریزی و پذیرش هستند؛ و خودسرزنش‌گری، دیگر سرزنش‌گری، نشخوارگری و فاجعه‌نمایی از راهبردهای مقابله‌ای کمتر سازش یافته محسوب می‌شوند. راهبردهای مثبت با افسردگی و اضطراب رابطه منفی و راهبردهای منفی با افسردگی و اضطراب رابطه مثبت نشان دادند. ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه در ایران توسط یوسفی (۱۳۸۵) مورد بررسی قرار گرفته است. این محقق پایایی این ابزار را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ کل ۰/۸۲ گزارش کرده است. روایی این پرسشنامه در فرهنگ ایرانی نیز مطلوب گزارش شده است (یوسفی، ۱۳۸۵). همچنین در پژوهش حاضر، پایایی خرده‌مقیاس راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان ۰/۸۰ و پایایی خرده‌مقیاس راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان ۰/۷۲ محاسبه گردید.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش آمار توصیفی، از شاخص‌های میانگین، انحراف استاندارد و ضریب همبستگی پیرسون و در بخش آمار استنباطی از روش تحلیل مسیر در مدل معادلات ساختاری استفاده شده است. همچنین عملیات تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای آماری SPSS 16 و Amos صورت گرفته است.

یافته‌های پژوهش

شرکت‌کنندگان در این پژوهش شامل ۲۹۶ دانشجوی (۲۰۷ نفر دانشجوی دختر و ۸۹ نفر دانشجوی پسر) بود که میانگین سنی آن‌ها ۲۳/۸۸ سال با انحراف استاندارد ۴/۹۷ می‌باشد. از بین افراد گروه نمونه ۶۰/۸۱ درصد مجرد و ۳۹/۱۹ درصد متأهل بودند. یافته‌های توصیفی پنج عامل بزرگ شخصیت، مؤلفه‌های صبر و مؤلفه‌های راهبردهای تنظیم شناختی هیجان شامل میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره‌ها در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره‌های دانشجویان در متغیرهای مورد مطالعه

متغیر	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره
روان‌نزندگرای	۱۲/۳۲	۳/۰۴	۴	۲۰
برون‌گرای	۱۶/۶۱	۴/۲۱	۵	۶۴

توافق پذیری	۱۵/۸۴	۳/۰۱	۶	۲۵
وظیفه گرایی	۱۴/۴۹	۳/۱۷	۶	۲۰
گشودگی در تجربه	۱۴/۳۷	۳/۶۷	۵	۵۲
متعالی شدن	۳۰/۱۳	۵/۹۸	۱۲	۸۳
شکیبایی	۲۰/۰۶	۴/۵۳	۸	۶۳
رضایت	۱۲/۱۵	۳/۳۰	۴	۲۰
استقامت	۱۰/۵۴	۲/۲۲	۳	۱۸
درنگ	۱۰/۸۴	۲/۲۳	۳	۱۵
راهبردهای مثبت	۶۱/۵۷	۹/۱۶	۳۰	۱۰۵
راهبردهای منفی	۴۸/۱۷	۹/۱۰	۲۱	۹۴

راهبردهای تنظیم شناختی هیجان

جدول ۲. ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

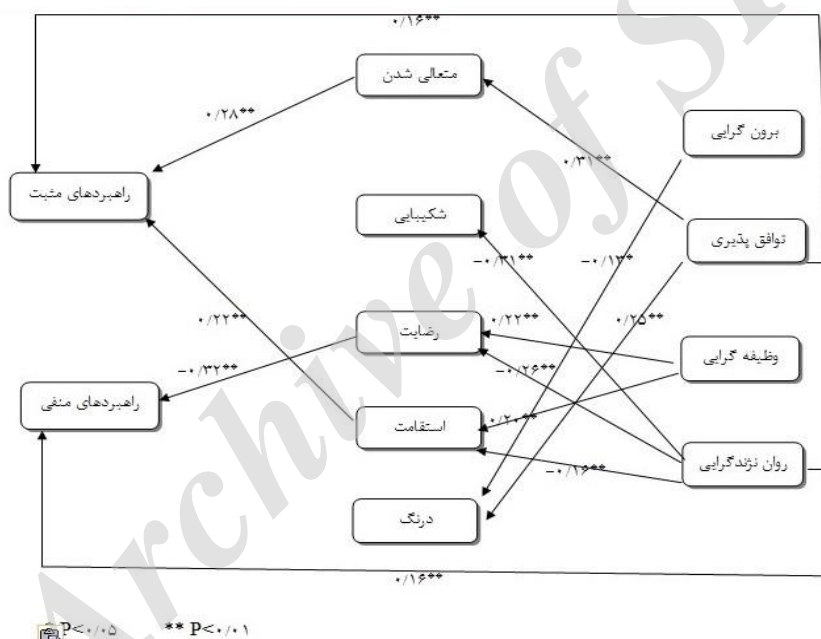
متغیرها	روان نژند گرایی	برون گرایی	توافق پذیری
روان نژند گرایی	۱		
برون گرایی	-۰/۱۸ ^{***}	۱	
توافق پذیری	-۰/۰۷	۰/۳۴ ^{***}	۱

راهبردهای منفی	راهبردهای مثبت	درنگ	استقامت	رضایت	شکستناهی	متعالی شدن	گشودگی	وظیفه گرایی
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۰/۰۸	۰/۲۲ ^{۰۰}	۰/۲۶ ^{۰۰}	۰/۲۶ ^{۰۰}	۰/۲۶ ^{۰۰}	۰/۲۶ ^{۰۰}	۰/۲۶ ^{۰۰}	۰/۲۶ ^{۰۰}	۰/۲۶ ^{۰۰}
-۰/۱۰	۰/۲۲ ^{۰۰}	۰/۲۶ ^{۰۰}	۰/۲۶ ^{۰۰}	۰/۲۶ ^{۰۰}	۰/۲۶ ^{۰۰}	۰/۲۶ ^{۰۰}	۰/۲۶ ^{۰۰}	۰/۲۶ ^{۰۰}
-۰/۱۶ ^{۰۰}	۰/۳۴ ^{۰۰}	۰/۲۶ ^{۰۰}	۰/۲۶ ^{۰۰}	۰/۲۶ ^{۰۰}	۰/۲۶ ^{۰۰}	۰/۲۶ ^{۰۰}	۰/۲۶ ^{۰۰}	۰/۲۶ ^{۰۰}
-۰/۳۸ ^{۰۰}	۰/۱۷ ^{۰۰}	۰/۲۷ ^{۰۰}	۰/۴۰ ^{۰۰}	۰/۴۰ ^{۰۰}	۰/۴۰ ^{۰۰}	۰/۴۰ ^{۰۰}	۰/۴۰ ^{۰۰}	۰/۴۰ ^{۰۰}
-۰/۲۷ ^{۰۰}	۰/۲۳ ^{۰۰}	۰/۲۶ ^{۰۰}	۰/۲۷ ^{۰۰}	۰/۲۷ ^{۰۰}	۰/۲۷ ^{۰۰}	۰/۲۷ ^{۰۰}	۰/۲۷ ^{۰۰}	۰/۲۷ ^{۰۰}
-۰/۰۲	۰/۴۰ ^{۰۰}	۰/۲۶ ^{۰۰}	۰/۲۶ ^{۰۰}	۰/۲۶ ^{۰۰}	۰/۲۶ ^{۰۰}	۰/۲۶ ^{۰۰}	۰/۲۶ ^{۰۰}	۰/۲۶ ^{۰۰}
-۰/۰۲	۰/۰۸	۰/۰۷	۰/۰۴	۰/۰۷	۰/۰۵	۰/۰۳	۰/۱۸ ^{۰۰}	۰/۱۸ ^{۰۰}
-۰/۱۲ ^{۰۰}	۰/۲۶ ^{۰۰}	۰/۱۶ ^{۰۰}	۰/۲۸ ^{۰۰}	۰/۳۶ ^{۰۰}	۰/۲۶ ^{۰۰}	۰/۲۴ ^{۰۰}	۰/۱۸ ^{۰۰}	۰/۴۴ ^{۰۰}
-۰/۰۶	۰/۲۹ ^{۰۰}	۰/۲۷ ^{۰۰}	۰/۲۱ ^{۰۰}	۰/۲۶ ^{۰۰}	۰/۱۷ ^{۰۰}	۰/۳۳ ^{۰۰}	۰/۱۸ ^{۰۰}	۰/۴۴ ^{۰۰}
-۰/۰۲	۰/۱۴ ^{۰۰}	-۰/۰۵	۰/۱۲ ^{۰۰}	۰/۰۵	۰/۱۰	۰/۱۳ ^{۰۰}	۰/۱۴ ^{۰۰}	۰/۰۷
۰/۲۶ ^{۰۰}	-۰/۱۳ ^{۰۰}	-۰/۰۰۴	-۰/۲۳ ^{۰۰}	-۰/۳۲ ^{۰۰}	-۰/۳۱ ^{۰۰}	-۰/۰۶	-۰/۰۷	-۰/۲۹ ^{۰۰}
راهبردهای منفی	راهبردهای مثبت	درنگ	استقامت	رضایت	شکستناهی	متعالی شدن	گشودگی	وظیفه گرایی

* P < ۰/۰۵

** P < ۰/۰۱

به منظور تعیین رابطه‌ی بین متغیرهای پژوهش نیز از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ نشان داده شده است. همان گونه که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود، میان پنج عامل بزرگ شخصیت و مؤلفه‌های صبر و همچنین بین پنج عامل بزرگ شخصیت و راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان همبستگی معنادار وجود داشت. علاوه بر این، راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان با تمامی مؤلفه‌های صبر همبستگی مثبت معنادار نشان داد ($P < 0/01$). میان راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان با مؤلفه‌های شکیبایی، رضایت و استقامت صبر نیز همبستگی منفی معنادار ($P < 0/01$) وجود داشت. به منظور بررسی مدل پیشنهادی از روش تحلیل مسیر استفاده شد. مدل نهایی پژوهش در شکل ۱ ارائه شده است.



شکل ۱. مدل نهایی پژوهش (پیش‌بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اساس پنج عامل بزرگ شخصیت با واسطه‌گری مؤلفه‌های صبر)

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل

شاخص	مقدار
مجدور کای (X ²)	۷۱/۳۲
درجه آزادی (df)	۳۰
سطح معناداری (P)	۰/۰۰۰۱
کای مربع بهنجار شده بر درجه آزادی (CMIN/DF)	۲/۳۷
شاخص برازش نرم شده (NFI)	۰/۸۹
شاخص برازش فزاینده (IFI)	۰/۹۳
شاخص نیکویی برازش (GFI)	۰/۹۶
شاخص نیکویی برازش تعدیل‌شده (AGFI)	۰/۹۱
شاخص برازش تطبیقی (CFI)	۰/۹۳
ریشه دوم میانگین خطای تقریب (RMSEA)	۰/۰۶

شاخص‌های برازش مدل در جدول ۳ نشان داده شده است. نتایج این جدول نشان می‌دهد که این مدل از برازش خوبی برخوردار است.

جدول ۴. اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل متغیرهای پژوهش

مسیر	اثر مستقیم	سطح معناداری	اثر غیرمستقیم	سطح معناداری	اثر کل	سطح معناداری
بر متعالی شدن:						
توافق پذیری	۰/۳۱	۰/۰۰۱	----	----	۰/۳۱	۰/۰۰۱
بر شکیبایی:						
روان نژندگرایی	-۰/۳۱	۰/۰۰۱	----	----	-۰/۳۱	۰/۰۰۱
بر رضایت:						
وظیفه گرایی	۰/۲۲	۰/۰۰۰۱	----	----	۰/۲۲	۰/۰۰۰۱
روان نژندگرایی	-۰/۲۶	۰/۰۰۰۱	----	----	-۰/۲۶	۰/۰۰۰۱
بر استقامت:						
وظیفه گرایی	۰/۲۰	۰/۰۰۰۱	----	----	۰/۲۰	۰/۰۰۰۱

روان نژندگرایی	-۰/۱۶	۰/۰۰۳	----	----	۰/۰۰۳	-۰/۱۶
بر درنگ:						
برون گرایی	-۰/۱۳	۰/۰۳	----	----	۰/۰۳	-۰/۱۳
توافق پذیری	۰/۲۵	۰/۰۰۰۱	----	----	۰/۰۰۰۱	۰/۲۵
بر راهبردهای مثبت:						
توافق پذیری	۰/۱۶	۰/۰۱	۰/۰۹	۰/۰۰۰۱	۰/۲۴	۰/۰۰۰۱
وظیفه گرایی	----	----	۰/۰۴	۰/۰۰۰۱	۰/۰۴	۰/۰۰۰۱
روان نژندگرایی	----	----	-۰/۰۴	۰/۰۰۱	-۰/۰۴	۰/۰۰۱
بر راهبردهای منفی:						
وظیفه گرایی	----	----	-۰/۰۷	۰/۰۰۰۱	-۰/۰۷	۰/۰۰۰۱
روان نژندگرایی	۰/۱۶	۰/۰۰۵	۰/۰۹	۰/۰۰۰۱	۰/۲۴	۰/۰۰۰۱
بر راهبردهای مثبت:						
متعالی شدن	۰/۲۸	۰/۰۰۱	----	----	۰/۲۸	۰/۰۰۱
استقامت	۰/۲۲	۰/۰۰۰۱	----	----	۰/۲۲	۰/۰۰۰۱
بر راهبردهای منفی:						
رضایت	-۰/۳۲	۰/۰۰۰۱	----	----	-۰/۳۲	۰/۰۰۰۱

براساس نتایج حاصل از آزمون مدل پژوهش، اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل به دست آمده برای متغیرهای پژوهش در جدول ۴ ارائه شده است. بر طبق نتایج این جدول، از بین پنج عامل بزرگ شخصیت، چهار عامل توانستند مؤلفه‌های صبر را پیش‌بینی نمایند. به این صورت که برون گرایی به طور منفی پیش‌بینی کننده مؤلفه‌های صبر بود ($P < 0/13$) - $\beta = 0/31$). عامل توافق پذیری نیز پیش‌بینی کننده مثبت متعالی شدن ($P < 0/05$; $\beta = 0/31$)؛ و درنگ ($P < 0/001$; $\beta = 0/25$) بود. همچنین عامل وظیفه گرایی مؤلفه‌های رضایت ($P < 0/001$; $\beta = 0/22$) و استقامت ($P < 0/001$; $\beta = 0/20$) را به صورت مثبت

پیش‌بینی کرد. عامل روان‌نژند‌گرایی نیز پیش‌بینی‌کننده‌ی منفی مؤلفه‌های شکیبایی ($P < 0/31$) - رضایت ($P < 0/001$; $\beta = -0/26$) و استقامت ($P < 0/01$; $\beta = -0/16$) بود. علاوه بر این، توافق‌پذیری به‌طور مستقیم پیش‌بینی‌کننده‌ی مثبت ($P < 0/01$; $\beta = 0/16$) راهبردهای مثبت شناختی هیجان بود و روان‌نژند‌گرایی نیز به‌طور مستقیم و مثبت ($P < 0/01$; $\beta = 0/16$) راهبردهای منفی شناختی هیجان را پیش‌بینی نمود.

نتایج جدول ۴ در مورد نقش پیش‌بینی‌کنندگی مؤلفه‌های صبر نشان داد که مؤلفه‌های متعالی شدن ($P < 0/001$; $\beta = 0/28$) و استقامت ($P < 0/001$; $\beta = 0/22$) راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان را به‌طور مثبت پیش‌بینی کردند و مؤلفه‌ی رضایت ($P < 0/001$; $\beta = -0/32$) نیز پیش‌بینی‌کننده‌ی منفی راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان بود. همچنین بر طبق نتایج جدول ۴، مؤلفه‌های صبر توانستند در ارتباط میان شخصیت و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان نقش واسطه‌ای ایفا نمایند. بدین‌صورت که عوامل توافق‌پذیری ($P < 0/001$; $\beta = 0/09$)، وظیفه‌گرایی ($P < 0/001$; $\beta = 0/04$) و روان‌نژند‌گرایی ($P < 0/001$; $\beta = -0/04$) به‌صورت غیرمستقیم راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان را پیش‌بینی نمودند. قابل‌ذکر است که توافق‌پذیری و وظیفه‌گرایی پیش‌بینی‌کننده‌ی مثبت و روان‌نژند‌گرایی پیش‌بینی‌کننده‌ی منفی بودند و در این میان، مؤلفه‌های متعالی شدن و استقامت نقش واسطه‌ای را ایفا کردند.

راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان توسط عوامل وظیفه‌گرایی ($\beta = -0/07$)؛ ($P < 0/001$) و روان‌نژند‌گرایی ($\beta = 0/09$; $P < 0/001$) به‌صورت غیرمستقیم پیش‌بینی شد. وظیفه‌گرایی پیش‌بینی‌کننده‌ی منفی و روان‌نژند‌گرایی پیش‌بینی‌کننده‌ی مثبت بودند و مؤلفه‌ی رضایت صبر نقش واسطه‌ای نشان داد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف نهایی این پژوهش، ارائه‌ی مدلی در مورد نقش واسطه‌ای صبر در ارتباط میان پنج عامل بزرگ شخصیت و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بود. مدل حاضر براساس مبانی نظری و تحقیقات انجام‌شده تدوین گردیده است. صبر از جمله مفاهیم دینی-اخلاقی است که در دین اسلام مورد تأکید فراوان قرار گرفته است به‌طوری‌که صبر و مشتقات آن ۱۰۳ بار و در ۹۳ آیه قرآن کریم آورده شده است. اهمیت صبر به حدی است که حضرت علی

(ع) آن را به منزله سر برای بدن تشبیه می‌فرمایند: نقش صبر در کارها همانند نقش سر در بدن است، هم چنان که اگر سر از بدن جدا شود، بدن از بین می‌رود، صبر نیز هر گاه همراه کارها نباشد، کارها تباه می‌گردد (کلینی، ۱۳۸۲). پژوهش‌های مختلف روان‌شناختی در حوزه‌ی صبر در حال گسترش است. در این پژوهش‌ها اهمیت و کارآمدی صبر در کاهش اضطراب و افسردگی (حسین ثابت، ۱۳۸۷؛ سلطان نصیر، عزیزاده عصار و رحمتی، ۱۳۹۳)، صبر و رابطه منفی آن با ناامیدی (خرمائی، فرمانی و سلطانی، ۱۳۹۳ الف؛ خرمائی و فرمانی، ۱۳۹۳ الف)، صبر و رابطه مثبت آن با امیدواری (غباری بناب و خدایاری فرد، ۱۳۷۹؛ خرمائی، زارعی، مهدی یار و فرمانی، ۱۳۹۳)، صبر و رضایت زناشویی (فرمانی، خرمائی و دوکوهکی، ۱۳۹۳)، صبر و سلامت روان (فرمانی، خرمائی و بانسی، ۱۳۹۳؛ فرمانی و پانی، ۱۳۹۴)، صبر و خودکنترلی (خرمائی، فرمانی و یزدانی، ۲۰۱۷) و صبر و اهمال‌کاری دانش‌آموزان (فرمانی، درخشان و خرمائی، ۱۳۹۴) مورد بررسی قرار گرفته است.

نتایج تحلیل بعد از برازش کامل داده‌های مدل مورد نظر نشان داد که مؤلفه‌های صبر می‌تواند در ارتباط میان شخصیت و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان نقش واسطه‌ای ایفا کند. بر طبق این نتایج از بین پنج عامل بزرگ شخصیت، عوامل توافق‌پذیری، وظیفه‌گرایی و روان‌نزدگرایی بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان اثر مستقیم و غیرمستقیم نشان دادند. به عبارت دیگر، توافق‌پذیری به صورت مستقیم و غیرمستقیم راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان را پیش‌بینی نمود. تأثیر غیرمستقیم توافق‌پذیری بر راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان از طریق نقش واسطه‌ای مؤلفه‌ی متعالی شدن صبر صورت گرفته است. از این یافته می‌توان این گونه نتیجه‌گیری کرد که افراد توافق‌پذیر با ویژگی‌هایی مانند نوع‌دوستی، همدلی، فروتنی و همراهی بیشتر احتمال دارد که سختی‌ها، مصائب و ناملایمات را به منظور تعالی، رسیدن به قرب الهی و یا رشد معنوی تحمل کنند (متعالی شدن) و در نتیجه این گونه افراد سعی می‌کنند به تجارب ناخوشایند و مشکلات خویش معنی مثبت بدهند (راهبرد ارزیابی مجدد مثبت)، ناملایمات را بپذیرند (راهبرد پذیرش) و برای مدیریت تجارب منفی خود برنامه‌ریزی نمایند (راهبرد تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی). بنابراین در اینجا مؤلفه‌ی متعالی شدن تأثیر ویژگی شخصیتی توافق‌پذیری بر استفاده از راهبردهای مثبت تنظیم هیجان را تقویت نموده است.

علاوه بر آنچه مطرح شد، نتایج نشان داد که عامل شخصیتی وظیفه‌گرایی تأثیر غیرمستقیم بر هر دو راهبرد تنظیم شناختی هیجان داشت. این عامل با واسطه‌گری مؤلفه‌ی استقامت صبر توانست راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان را به صورت مثبت پیش‌بینی نماید. همچنین عامل وظیفه‌گرایی با واسطه‌گری مؤلفه‌ی رضایت صبر راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان را به صورت منفی پیش‌بینی کرد. به عبارت دیگر، افراد پایبند به اصول اخلاقی، سخت‌کوش، هدفمند، و وظیفه‌شناس در انجام امور خویش پایداری و ثبات قدم دارند و علی‌رغم مواجهه با سختی‌ها، در رسیدن به اهداف خویش مداومت نشان می‌دهند (مؤلفه استقامت). همچنین این گونه افراد از زندگی خویش رضایت بیشتری دارند و کمتر احتمال دارد که از کمبود پول و امکانات گله و شکایت کنند (مؤلفه رضایت). بنابراین این گونه افراد در هنگام مواجهه با تجارب ناخوشایند، بیشتر تمایل دارند که از راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان استفاده نمایند و از راهبردهای منفی تنظیم هیجان دوری می‌کنند. به این صورت که به جای سرزنش خویش یا دیگران، نشخوارگری و یا فاجعه‌انگاری سعی می‌کنند که شرایط را بپذیرند و گام‌هایی در جهت حل مشکل خویش بردارند.

از دیگر نتایج پژوهش حاضر این بود که روان‌نژندگرایی با واسطه‌گری مؤلفه‌ی استقامت توانست راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان را به صورت منفی پیش‌بینی نماید. همچنین این عامل با واسطه‌گری مؤلفه‌ی رضایت راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان را به صورت مثبت پیش‌بینی کرد و بر این راهبردها تأثیر مستقیم نیز نشان داد. این یافته‌ها تبیین‌کننده‌ی این موضوع است که افراد با ویژگی‌هایی مانند تلون مزاج، تکانشگری، آسیب‌پذیری، اضطراب، پرخاشگری و افسردگی از زندگی خویش رضایت کمتری دارند و بیشتر به گلابه و شکایت از شرایط خود می‌پردازند (مؤلفه رضایت) و همچنین این گونه افراد در انجام کارها و پیگیری اهداف خویش ثبات قدم و مداومت ندارند (مؤلفه استقامت) و بنابراین بیشتر احتمال دارد که در هنگام مواجهه با ناملایمات و دشواری‌های زندگی به دنبال سرزنش خویش یا دیگران و فاجعه‌انگاری شرایط یا نشخوارگری باشند و کمتر از راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان استفاده می‌کنند.

به‌طور کلی نتایج در مورد نقش پنج عامل بزرگ شخصیت در پیش‌بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان نشان داد که عوامل توافق‌پذیری، وظیفه‌گرایی و روان‌نژندگرایی از عوامل مهم پیش‌بینی‌کننده هستند و در این میان، توافق‌پذیری و وظیفه‌گرایی با راهبردهای

مثبت و روان نژندگرایی با راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان ارتباط نشان داد که این یافته با سایر تحقیقات در این حوزه (مانند، محمود علیلو، خانجانی و بیات، ۱۳۹۵؛ واتر و شرودر آب، ۲۰۱۵؛ گرشم و گالون، ۲۰۱۳؛ استیل، اشمیت و شولتز، ۲۰۰۸) همسو می‌باشد. همچنین نتایج در مورد نقش واسطه‌ای مؤلفه‌های صبر نشان‌دهنده‌ی اهمیت سه مؤلفه‌ی متعالی شدن، رضایت و استقامت بود.

نتایج در مورد نقش شخصیت در پیش‌بینی مؤلفه‌های صبر نیز نشان داد که پنج عامل بزرگ شخصیت به غیر از گشودگی در تجربه مؤلفه‌های صبر را پیش‌بینی نمودند. بدین صورت که مؤلفه‌ی متعالی شدن توسط عامل توافق‌پذیری، مؤلفه‌ی شکیبایی توسط عامل روان نژندگرایی، مؤلفه‌های رضایت و استقامت توسط عوامل وظیفه‌گرایی و روان‌نژندگرایی و سرانجام مؤلفه‌ی درنگ نیز توسط برون‌گرایی و توافق‌پذیری پیش‌بینی شد. این یافته‌ها همسو با پژوهش‌های خرمائی و فرمائی (۱۳۹۳ ج)، آقابابایی، تیبک و حاتمی (۱۳۹۳) و اشنیتکر (۲۰۱۲) بود. نقش شخصیت در پیش‌بینی مؤلفه‌های صبر تبیین‌کننده‌ی این مسئله است که میزان صبر افراد تحت تأثیر ویژگی‌های شخصیتی آنان است و شخصیت به‌عنوان عاملی زمینه‌ساز عمل می‌کند.

بر طبق نتایج این پژوهش، مؤلفه‌های صبر توانایی پیش‌بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان را نشان دادند. مؤلفه‌های متعالی شدن، رضایت و استقامت از مؤلفه‌های مهم تأثیرگذار بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بودند. بدین صورت که مؤلفه‌های متعالی شدن و استقامت پیش‌بینی‌کننده‌ی مثبت راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان بودند و مؤلفه‌ی رضایت پیش‌بینی‌کننده‌ی منفی راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان بود. به عبارت دیگر، افرادی که سختی‌ها و مشکلات را به‌منظور رسیدن به قرب الهی و رشد معنوی تحمل می‌کنند (متعالی شدن) و در انجام کارها و نیل به اهداف خویش پایداری و ثبات قدم نشان می‌دهند (استقامت) بیشتر احتمال دارد که ناملایمات را بپذیرند، به تجارب منفی خویش معنای مثبت دهند و برای حل مشکل برنامه‌ریزی نمایند. همچنین افرادی که در مقابل کمبودها و مشکلات گله و شکایت نمی‌کنند و شرایط موجود را می‌پذیرند (رضایت) نیز از راهبردهای منفی تنظیم هیجان دوری می‌کنند و با سرزنش خویش یا دیگران، فاجعه‌انگاری و نشخوارگری شرایط را بدتر نمی‌کنند. این یافته‌ها با پژوهش حق جو (۱۳۹۱) همسو می‌باشد.

تعداد زیاد دانشجویان دختر نسبت به دانشجویان پسر از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود که امکان تعمیم یافته‌ها را محدود می‌سازد. به‌طور کلی، از یافته‌های این پژوهش می‌توان این‌گونه نتیجه‌گیری کرد که مؤلفه‌های صبر می‌تواند به‌عنوان متغیر واسطه‌ای تأثیر ویژگی‌های شخصیتی منفی (مانند، روان‌نژندگرای) بر راهبردهای تنظیم هیجان را تعدیل و اثرات ویژگی‌های شخصیتی مثبت (مانند، توافق‌پذیری و وظیفه‌گرایی) بر این راهبردها را تقویت نماید. بنابراین به روان‌شناسان پیشنهاد می‌گردد از راهبردهای آموزشی صبر در جهت افزایش توانایی مراجعان در تنظیم هیجان‌ات خویش استفاده کنند. همچنین به پژوهشگران علاقمند به پژوهش در حوزه‌ی صبر پیشنهاد می‌گردد که مدل مطرح‌شده در این پژوهش را با توجه به عامل جنسیت و گروه‌های سنی مختلف (به‌عنوان مثال، میانسالان و سالمندان) مورد بررسی قرار دهند.

منابع

- آقابابایی، ناصر؛ تیک، محمد تقی؛ حاتمی، جواد. (۱۳۹۳). رابطه‌ی صبر با شخصیت، سلامت روانی و رضایت از زندگی. *فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناختی کاربردی*، ۵ (۲)، ۱۷-۲۸.
- حسین ثابت، فریده. (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش صبر بر اضطراب، افسردگی و شادکامی. *دو فصلنامه مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ۱ (۲)، ۷۹-۹۲.
- حق جو، شیوا. (۱۳۹۱). *پیش‌بینی افکار خودکشی در دانشجویان بر مبنای مؤلفه‌های صبر و تنظیم هیجانی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. شیراز، دانشگاه شیراز: دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.
- خرمائی، فرهاد. (۱۳۸۵). *بررسی مدل علی ویژگی‌های شخصیتی، جهت‌گیری‌های انگیزشی و سبک‌های شناختی*. رساله‌ی دکتری، شیراز: دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شیراز.
- خرمائی، فرهاد؛ زارعی، فرشته؛ مهدی یار، منصوره؛ و فرمانی، اعظم. (۱۳۹۳). نقش صبر و مؤلفه‌های آن به‌عنوان فضایل اخلاقی در پیش‌بینی امید دانشجویان. *مجله اخلاق و تاریخ پزشکی*، ۷ (۳)، ۶۸-۵۸.

خرمائی، فرهاد. و فرمانی، اعظم. (۱۳۹۳ الف). صبر و نقش مؤلفه‌های آن در پیش‌بینی ناامیدی در دانشجویان. هفتمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان. اصفهان: دانشگاه صنعتی اصفهان.

خرمائی، فرهاد. و فرمانی، اعظم. (۱۳۹۳ ب). بررسی شاخص‌های روان‌سنجی فرم کوتاه پرسشنامه پنج عامل بزرگ شخصیت. فصلنامه روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۴ (۱۶)، ۲۹-۳۹.

خرمائی، فرهاد. و فرمانی، اعظم. (۱۳۹۳ ج). بررسی نقش پنج عامل بزرگ شخصیت در پیش‌بینی صبر و مؤلفه‌های آن در دانشجویان. مجله روانشناسی بالینی و شخصیت، ۲۱ (۱۱)، ۱۱-۲۴.

خرمائی، فرهاد. فرمانی، اعظم. و سلطانی، اسماعیل. (۱۳۹۳ الف). نقش صبر به‌عنوان یک فضیلت اخلاقی و شخصیت در پیش‌بینی ناامیدی دانشجویان. فصلنامه اخلاق پزشکی، ۷ (۲۸)، ۱۶۷-۱۹۹.

خرمائی، فرهاد. فرمانی، اعظم. و سلطانی، اسماعیل. (۱۳۹۳ ب). ساخت و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس صبر. مجله اندازه‌گیری تربیتی، ۵ (۱۷)، ۸۳-۱۰۰.

سادات حسینی سلطان نصیر، محبوبه؛ علیزاده عصار، افسانه. و رحمتی، عباس. (۱۳۹۳). آموزش مهارت‌های معنوی صبر و ذکر به شیوه گروهی در کاهش علائم افسردگی دانشجویان. هفتمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان. اصفهان: دانشگاه صنعتی اصفهان.

غباری بناب، باقر. و خدایاری فرد، محمد. (۱۳۷۹). رابطه توکل به خدا، اضطراب، صبر و امیدواری در شرایط ناگوار. مقاله ارائه‌شده در اولین همایش بین‌المللی دین و سلامت روان. معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران.

فرمانی، اعظم. و پانی، آزاده. (۱۳۹۴). مقایسه مؤلفه‌های صبر در نوجوانان مبتلا به تالاسمی ماژور با سلامت روان بالا و پایین. همایش بین‌المللی روان‌پزشکی کودک و نوجوان. تهران: دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی.

فرمانی، اعظم؛ خرمائی، فرهاد. و بانسی، فهیمه. (۱۳۹۳). بررسی نقش مؤلفه‌های صبر در پیش‌بینی سلامت روان دانشجویان. همایش ملی قرآن، سلامت و سبک زندگی. فسا: دانشگاه علوم پزشکی فسا.

فرمانی، اعظم. خرمائی، فرهاد. و دوکوهکی، نجمه. (۱۳۹۳). بررسی نقش صبر و مؤلفه‌های آن در پیش‌بینی رضایت زناشویی والدین دانش‌آموزان مقطع ابتدایی شهر شیراز. ششمین همایش ملی آسیب‌شناسی خانواده. تهران: پژوهشکده خانواده دانشگاه شهید بهشتی.

فرمانی، اعظم؛ درخشان، معراج. و خرمائی، فرهاد. (۱۳۹۴). بررسی نقش صبر و مؤلفه‌های آن در پیش‌بینی اهمال‌کاری تحصیلی دانش‌آموزان شهر شیراز. همایش بین‌المللی روان‌پزشکی کودک و نوجوان. تهران: دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی.

کلینی، ابی جعفر بن یعقوب. (۱۳۸۲). اصول کافی. ترجمه و شرح جواد مصطفوی. تهران: وفا.

محمود علیلو، مجید؛ خانجانی، زینب. و بیات، احمد. (۱۳۹۵). پیش‌بینی اختلالات هیجانی مرتبط با اضطراب نوجوانان براساس تنظیم هیجان، راهبردهای مقابله‌ای و نشانه‌های اختلال شخصیت مرزی. فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، ۷ (۲۵)، ۱۰۷-۱۲۸.

نریمانی، محمد؛ آریاپوران، سعید؛ ابوالقاسمی، عباس، و احدی، بتول. (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی آموزش‌های ذهن آگاهی و تنظیم هیجان بر سلامت عمومی جانبازان شیمیایی. فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، ۲ (۱)، ۹۳-۱۱۷.

یوسفی، فریده. (۱۳۸۵). بررسی رابطه‌ی راهبردهای شناختی تنظیم شناختی هیجان با افسردگی و اضطراب در دانش‌آموزان مراکز راهنمایی استعدادهای درخشان. پژوهش در حیطه‌ی کودکان استثنایی، ۴، ۸۹۲-۸۷۱.

Goldberg, L. R. (1999). *A broad-bandwidth, public-domain, personality inventory measuring the lower-level facets of several five-factor models. In I. Mervielde, I. Deary, F. De Fruyt, & F. Ostendorf (Eds.), Personality psychology in Europe (Vol. 7, pp. 1-28). Tilburg, the Netherlands: Tilburg University Press.*

Granefski, N., & Kraaij, V. (2007). Cognitive emotion regulation: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment, 23* (3), 141- 149.

Granefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30* (8) 1311- 1327.

- Gresham, D., & Gullone, E. (2012). Emotion regulation strategy use in children and adolescents: The explanatory roles of personality and attachment. *Personality and Individual Differences, 52*, 616–621.
- Jackson, D. L. (2003). Revisiting sample size and number of parameter estimates: Some support for the N: q hypothesis. *Structural Equation Modeling, 10* (1), 128–141.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 351–372). New York: The Guilford Press.
- Johnsen, S. A. G. K. (2013). Exploring the use of nature for emotion regulation: Associations with personality, perceived stress, and restorative outcomes. *Nordic Psychology, 65* (4), 306–321.
- Khormaei, F., & Farmani, A., & Yazdani, F. (2017). Predicting self-control on the basis of patience and its components among high school students. *Practice in Clinical Psychology, 5* (1), 11- 16.
- Kokkonen, M., & Pulkkinen, L. (2001). Examination of the paths between personality, current mood, its evaluation and emotion regulation. *European Journal of Personality, 15*, 83- 104.
- Maddi, S. R. (1996). *Personality theories: A comparative analysis (6th ed)*. California: Brooks/ Cole Publishing Company.
- Schnitker, S. A. (2012). An examination of patience and well-being. *The Journal of Positive Psychology, 7* (4), 263–280.
- Schnitker, S. A., & Emmons, R. A. (2007). Patience as a virtue: religious and psychological perspectives. *Research in the Social Scientific Study of Religion, 18*, 177-207.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective wellbeing. *Psychological Bulletin, 134*, 138–161.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59* (2–3), 250–283.
- Vater, A., & Schroder-Abe, M. (2015). Explaining the link between personality and relationship satisfaction: Emotion regulation and interpersonal behavior in conflict discussions. *European Journal of Personality, 29*, 201–215.
- Wang, L., Shi, Z., & Li, H. (2009). Neuroticism, extraversion, emotion regulation, negative affect and positive affect: The mediating roles of reappraisal and suppression. *Social Behavior and Personality, 37* (2), 193–194.