

## رابطه ۵ عامل شخصیتی و راهبردهای تنظیم هیجان با بهزیستی ذهنی دانشجویان

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۱/۰۲ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۴/۱۵

### خلاصه

**مقدمه:** در هر جامعه‌ای دانشجویان به عنوان سرمایه‌های فکری و معنوی به شمار می‌روند که می‌توانند سبب پیشرفت و ترقی هر کشوری شوند. بر این اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه ۵ عامل شخصیتی و راهبردهای تنظیم هیجان با بهزیستی ذهنی دانشجویان صورت پذیرفت.

**روش کار:** روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان در سه ماهه پاییز سال ۱۴۰۰ بود. نمونه آماری شامل ۴۰۰ دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسشنامه ۵ عامل شخصیت (مک کری و کاستا، ۱۹۸۳) (FFPQ)، پرسشنامه راهبردهای تنظیم هیجان (گرانفسکی، کرایچ و اسپینهون، ۲۰۰۲) (ERSQ)؛ مقیاس بهزیستی ذهنی (SWBS) (باتلر و کرن، ۲۰۱۶) بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل همبستگی پیرسون صورت گرفت.

**نتایج:** نتایج حاصل از تجربه و تحلیل داده‌ها نشان داد که روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، باز بودن به تجربه، توافق‌پذیری، باوجدان بودن و راهبردهای تنظیم هیجان مثبت و منفی با بهزیستی ذهنی دانشجویان دارای رابطه معنادار است ( $p < 0/01$ ).

**نتیجه گیری:** با توجه به رابطه معنادار روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، باز بودن به تجربه، توافق‌پذیری و باوجدان بودن و راهبردهای تنظیم هیجان مثبت و منفی با بهزیستی ذهنی دانشجویان، می‌بایست در راستای افزایش بهزیستی ذهنی دانشجویان، به ابعاد شخصیتی و همچنین شیوه پردازش هیجانی آنان توجه کافی صورت پذیرد تا بدین ترتیب با برطرف کردن مشکلات شخصیتی و اصلاح راهبردهای تنظیم هیجان، بهزیستی ذهنی آنان را ارتقا داد.

**کلمات کلیدی:** بهزیستی ذهنی، ۵ عامل شخصیتی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، دانشجویان

هانیه شجاع‌الدینی<sup>۱</sup>

فرشید خسروپور<sup>۲\*</sup>

علیرضا منظری توکلی<sup>۳</sup>

۱ دانشجوی دکتری روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زرنند، ایران.

۲ استادیار روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زرنند، ایران.

۳ استادیار علوم تربیتی، گروه علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرمان، کرمان، ایران.

Email: farshid2002@yahoo.com

## مقدمه

دانشجویان هر کشوری از سرمایه‌های فکری و معنوی آن کشور به شمار می‌روند. بررسی مسائل خاص دانشجویان، تحصیل موفق و تأمین سلامت جسمی و روانی آنها از مهم‌ترین اهداف برنامه‌ریزان آموزشی دولت‌هاست (حیدری ممقانی و حسین‌پور، ۱۳۹۹). در این راستا، یکی از اهداف دانشگاه‌ها، ارتقای کیفیت آموزش و موفقیت تحصیلی دانشجویان است. چرا که عدم کسب موفقیت تحصیلی دانشجویان هزینه‌های مالی و معنوی زیادی را به دانشگاه‌ها و خود آنان تحمیل می‌کند. بنابراین، تبیین عوامل مرتبط با موفقیت تحصیلی دانشجویان مسأله پژوهشی قابل توجهی در عرصه پژوهش‌های مرتبط با آموزش عالی است که از عمده‌ترین زمینه‌های، می‌بایست به عمل روانی در عدم کسب موفقیت تحصیلی اشاره نمود (امیرحسینی، شیرافکن و رجب‌پور، ۱۳۹۹). از سوی دیگر بررسی موفقیت تحصیلی دانشجویان و همچنین توجه به سلامت روانی و هیجانی آنان، یکی از راه‌های دستیابی به توسعه دانشگاه و به عبارت دیگر بهبود مستمر کیفیت آموزشی است که در شناسایی برخی از تنگناها و نارسایی‌های نظام آموزشی و ارائه راه‌حل‌های علمی و صحیح به منظور برطرف ساختن آنها مؤثر است و می‌توان نتیجه گرفت که بررسی موفقیت تحصیلی در ارتقای کیفیت فعالیت‌های دانشگاهی نیز تأثیر دارد (عبدالرحمان، ۲۰۲۰). متأسفانه در سال‌های اخیر مشکلات عاطفی، روانی و اجتماعی در بین دانشجویان چنان روند صعودی نگران‌کننده‌ای داشته است که پدیده‌های غیرطبیعی مانند بدتر شدن سلامت روان، گرایش به مصرف مواد مخدر و افت تحصیلی به عنوان موانع جدی پیشرفت دانشگاه را تحت تأثیر قرار داده است (مینز، باکس، کلیمسترا و دنيسن<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). با رویکردی کل‌نگر، عوامل مؤثر و دخیل در پیشرفت و عملکرد تحصیلی را می‌توان در قالب سه دسته عوامل فردی، عوامل درون سازمانی و عوامل

برون سازمانی مطرح کرد (خالایلا<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵). بهزیستی ذهنی<sup>۴</sup> یکی از عوامل فردی است که می‌تواند با تأثیر بر سلامت روانی، هیجانی و شناختی دانشجویان، پیشرفت تحصیلی و آینده فردی و اجتماعی آنها را تحت تأثیر قرار دهد (چان<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۲؛ لاکاس<sup>۶</sup>، ۲۰۲۱).

بهزیستی ذهنی به قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوبیت کیفیت کل زندگی خود او اطلاق می‌شود و شامل دو بعد شناختی (رضایت فرد از زندگی و ارزیابی فرد از جنبه‌های مختلف زندگی) و هیجانی (حضور نسبی عواطف مثبت و عدم حضور نسبی هیجان منفی) است و حضور آنها باعث می‌گردد تا فرد از روابط خود با دیگران لذت ببرد و از غم، اندوه، احساس تنهایی و بدبینی حفظ شود. محققان بر این باورند که ایجاد بهزیستی ذهنی و رضایت از زندگی، انسان‌ها را به سمت موفقیت بیشتر در زندگی، سلامت بهتر، ارتباط اجتماعی حمایت‌گراانه سالم‌تر و در نهایت سلامت جسمانی و روانی بالاتر سوق می‌دهد (هاروود و آنگلیم<sup>۷</sup>، ۲۰۱۹). بهزیستی ذهنی خود نیز از عواملی است که با زندگی سالم ارتباط تنگاتنگی دارد. بهزیستی ذهنی در برگیرنده حس مثبت و احساس رضایتمندی کلی از زندگی در جنبه‌های مختلف می‌باشد و شامل مواردی از قبیل خود و دیگران، محدوده‌های مختلف خانوادگی، شغلی و نظایر آن است (چو، مارتین، مارگرت، مک دونالد و پون<sup>۸</sup>، ۲۰۱۱). در نهایت بهزیستی صحیح شامل هیجان‌ات مثبت، ویژگی‌های شخصیتی بالغ مانند خود رهبری، مشارکت کردن، خودشکوفایی، رضایت از زندگی و نیروهای شخصیتی مانند امید، دلسوزی و شجاعت می‌شود. هم چنین به خودآگاهی به عنوان کلید بهزیستی صحیح اشاره شده است، مبتنی بر این

<sup>3</sup>. Khalaila

<sup>4</sup>. subjective well-being

<sup>5</sup>. Chan

<sup>6</sup>. Lukács

<sup>7</sup>. Horwood, Anglim

<sup>8</sup>. Cho, Martin, Margrett, MacDonald and Poon

<sup>1</sup>. Abdelrahman

<sup>2</sup>. Meens, Bakx, Klimstra, Denissen

این سه جنبه با یکدیگر در ساختن شخصیتی بی‌مانند و منحصر به فرد در روان‌شناسی شخصیت بسیار با اهمیت است (اوزر و ماتینز<sup>۷</sup>، ۲۰۰۶). شخصیت عبارت است از الگوی نسبتاً پایدار صفات، گرایش‌ها یا ویژگی‌هایی که تا اندازه‌ای به رفتار افراد دوام می‌بخشد. به طور اختصاص‌تری، شخصیت، از صفات یا گرایش‌هایی تشکیل می‌شود که به تفاوت‌های فردی در رفتار، ثبات رفتار در طول زمان و تداوم رفتار در موقعیت‌های گوناگون می‌انجامد. این صفات می‌توانند منحصر به فرد باشند، در برخی‌ها گروه مشترک باشند، یا کل اعضای گونه در آن سهمیم باشند، ولی الگوهای آن در هر فرد تفاوت دارند (سوسنوسکا، کاپنس، دی‌فرویت و هافمنس<sup>۸</sup>، ۲۰۱۹). شخصیت غالباً با پنج عامل عمده نمایانده می‌شود. مدل پنج‌عاملی شخصیت عبارت است از: روان‌رنجورخویی<sup>۹</sup>، برون‌گرایی<sup>۱۰</sup>، باز بودن به تجربه<sup>۱۱</sup>، توافق‌پذیری<sup>۱۲</sup> و باوجدان بودن<sup>۱۳</sup>. مک‌کری و کاستا<sup>۱۴</sup> (۱۹۸۹) اساساً این پنج عامل را به عنوان تمایلاتی که زمینه‌زیستی دارند معرفی کرده‌اند، این دو پژوهشگر بیان می‌کنند صفات شخصیت، مانند خلق و خو، آمادگی‌هایی درونی در مسیر رشد بوده و اساساً از تأثیرات محیطی مستقل هستند. با این حال، شخصیت مفهومی وسیع است که تحت تأثیر صفات موروثی، ویژگی‌های محیطی و یادگیری است (شرمر، باراتکو و بوجیک<sup>۱۵</sup>، ۲۰۲۰).

یکی از متغیرهای که می‌تواند منجر به بهبود بهزیستی ذهنی شود، راهبردهای تنظیم هیجان<sup>۱۶</sup> است (محرابی پری، مهدی نژاد

حقیقت که ویژگی‌های بهزیستی اگر درونی نشوند، خود به خود تجربه نشوند و افراد از خود و اعمال‌شان آگاه نباشند، تقلیل می‌یابند (سان، چان و چان<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶). بهزیستی ذهنی بالاتر در افراد سبب می‌شود که آنها هیجان‌ات مثبت بیشتری تجربه کنند و از پدیده‌ها و رویدادهای اطراف خود ارزیابی مثبتی داشته و آن‌ها را خوشایند توصیف نمایند (کرن، واترس، آدلر و وایت<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵). این در حالی است که وجود منابع استرس‌گوناگون، ضعف در مهارت‌های مقابله‌ای و نقص در نظامات محیطی در زندگی دانشجویان سطح بالایی از بیماری‌های جسمانی و روانی را برای آنها به همراه داشته و بهزیستی ذهنی آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد (جنس و ارسلان<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱).

به شکل طبیعی، شخصیت<sup>۴</sup> از اصلی‌ترین عوامل روان‌شناختی مطرح و موثر در بهزیستی ذهنی قلمداد می‌شود (هرناندز، شوپس، ماگانتو و مونتویا-کاستیلا<sup>۵</sup>، ۲۰۲۱). چنانکه رضایی و یوسفی (۱۳۹۷)؛ عقلی، آهی و منصور (۱۳۹۷)؛ احمدپور، برجعلی، اسکندری و فرخی (۱۳۹۷) و اوراوز، دیراسمیت، حشمتی، واندکرچو و بریک<sup>۶</sup> (۲۰۲۰) نشان داده‌اند که ابعاد شخصیتی افراد نقش موثری در پیش‌بینی بهزیستی ذهنی و روانی افراد دارد. شخصیت بیانگر آن دسته از ویژگی‌های فرد یا افراد است که شامل الگوهای ثابت فکری، عاطفی و رفتاری آنهاست. این تعریف، تعریف گسترده‌ای از شخصیت است و موجب می‌شود که به جنبه‌های مختلف یک فرد توجه شود. در عین حال، این تعریف، معرف توجه به الگوهای پایدار رفتار و کیفیت درونی فرد است تا بررسی محیطی که این الگوها را تحت نظم آورده است. نظام مورد بررسی ما شامل تفکر، عواطف و رفتارهای بیرونی (قابل مشاهده) است به ویژه، ارتباط

7. Ozer, matinez

8. Sosnowska, Kuppens, De Fruyt, Hofmans

9. Neuroticism

10. Extraversion

11. Openness

12. Agreeableness

13. Conscientiousness

14. Mecekarai, Kasta

15. Schermer, Bratko, Bojic

16. emotion regulation strategies

1. Sun, Chan, Chan

2. Kern, Waters, Adler, White

3. Genç, Arslan

4. personality

5. Hernández, Schoeps, Maganto, Montoya-Castilla

6. Oravec, Dirsmith, Heshmati, Vandekerckhove, Brick

شامل همه راهبردهای آگاهانه و ناآگاهانه‌ای است که برای افزایش، حفظ و کاهش مؤلفه‌های هیجانی، رفتاری و شناختی، یک پاسخ هیجانی به کاربرده می‌شود و به توانایی ادراک احساسات، کاهش فشار تجربه هیجانی و ابراز هیجانات اشاره دارد (جوorman و استانتون<sup>۹</sup>، ۲۰۱۶). تنظیم هیجان ممکن است برای به راه انداختن، افزایش دادن، حفظ کردن یا کاهش دادن هیجان‌های مثبت و منفی در پاسخ به رویدادهای محیطی، نقش ایفا کند؛ زیرا فرایندهای فیزیولوژیکی، رفتاری و تجربی را تحت تاثیر قرار می‌دهد (کرایج و گرانفسکی<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۹).

در ضرورت انجام این پژوهش باید گفت از عوامل اساسی توسعه پایدار و همه جانبه، توجه ویژه به جمعیت جوان به ویژه دانشجویان به عنوان قشر صاحب تفکر و اندیشه است. پرورش استعدادها و قابلیت‌های دانشجو هماهنگ با نیازها و تحولات جامعه می‌تواند زمینه تحقق اهداف تعریف شده را فراهم ساخته و آرمان‌های یک ملت را سرمنزل مقصود برساند. بنابراین توجه به مسائل و مشکلات عدیده فراروی وی و چاره‌اندیشی برای حل آنها از وظایف اساسی نظام آموزش عالی و دانشگاه است. بر اساس تأکیدات نظری و تجربی بر مفاهیمی مانند وضعیت روانی و عملکرد تحصیلی، پژوهش و بررسی درباره سلامت روان دانشجویان ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است، چرا که امروزه دانشجویان با سلامت روان و جسم و پارانگیزه و موفق، سرمایه‌های واقعی اجتماع‌اند و ضامن توسعه پایدار جامعه خواهند بود و پژوهش در مورد ابعاد و مؤلفه‌های تشکیل دهنده این متغیرها و ارتباطات احتمالی بین آنها، و همچنین بکارگیری روش‌های درمانی و آموزشی مناسب خواهد توانست راهبردها و تدبیرهای عملی کارآمد و اثربخشی را معرفی کند. در یک جمع‌بندی باید گفت، با توجه به آسیب‌های روان‌شناختی و هیجانی در دانشجویان و این که این فرایند می‌تواند زندگی اجتماعی و تحصیلی دانشجویان را با بحران جدی مواجه سازد، ضروری است اقدامات لازم در جهت بررسی مؤلفه‌های روان‌شناختی، هیجانی و رفتاری آنان انجام

گردد، خاکپور، سنجرى باجگیران، آقابابایی و صابری، ۱۳۹۶؛ ارزانی، باقری، حاتمی و بنی‌جمالی، ۱۳۹۷؛ حق‌بین و شیخ‌الاسلامی، ۱۳۹۸؛ فتحی، شریفی رهنمو، احمدزاده سرای، شریفی رهنمو و حاجی‌زاده، ۱۳۹۸). چرا که راهبردهای تنظیم هیجان می‌تواند پردازش ناکارآمد هیجانی را مدیریت کرده و سبب افزایش بهزیستی ذهنی و روانی افراد شود (حق‌بین و شیخ‌الاسلامی، ۱۳۹۸). علاوه بر این بر اساس نتایج پژوهش ژو، کیو و جی<sup>۱</sup> (۲۰۲۲)؛ مالسزا<sup>۲</sup> (۲۰۱۹)، هریویک<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۸) و کیروان، پیکت و جارت<sup>۴</sup> (۲۰۱۷) می‌توان اظهار داشت که تنظیم هیجان در بهبود مؤلفه‌های روان‌شناختی همچون اضطراب و افسردگی، تنظیم هیجان و خودکارآمدی به عنوان یک مؤلفه تأثیرگذار خودنمایی می‌کند. این در حالی است که نتایج پژوهش کریمی و کولاییان (۱۳۹۹)؛ سهراییان، غلامرضایی و سپهوندی (۱۳۹۹)؛ بحرایی، حسینی‌المدنی و باصری (۱۳۹۹)؛ علاقبند، پاشاشریفی، فرزاد و آقاویوسفی (۱۳۹۸)؛ کاویانی، عالی‌پور بیرگانی، شهنی بیلاق و رجبی (۱۳۹۸)؛ شباهنگ، شجاعی، باقری شیخانگکفشه، حسین‌خانزاده و نیکوگفتار (۱۳۹۸)؛ جیانگ<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۲۲)؛ موجسا-کاجا، سکلازسکی، گونازلز-یوبرو و پالومرا<sup>۶</sup> (۲۰۲۱)؛ و ژائو، لی، سونگ، لی و شی<sup>۷</sup> (۲۰۲۰) نشان داده است که تنظیم هیجانی می‌تواند نقش میانجی را بین متغیرهای شخصیتی، خانوادگی و روان‌شناختی ایفا نماید. تنظیم هیجان به عنوان بیان، ارزیابی، تنظیم هیجانات خود و دیگری و استفاده از آنها برای اهداف انگیزشی تعریف می‌شود (لی، لی، وا و وانگ<sup>۸</sup>، ۲۰۱۹). تنظیم شناختی هیجان

<sup>۱</sup>. Zhou, Qu, Ge

<sup>۲</sup>. Malesza

<sup>۳</sup>. Herwig

<sup>۴</sup>. Kirwan, Pickett, Jarrett

<sup>۵</sup>. Jiang

<sup>۶</sup>. Mojsa-Kaja, Szklarczyk, González-Yubero, Palomera

<sup>۷</sup>. Zhao, Li, Song, Li, Shi

<sup>۸</sup>. Li, Li, Wu, Wang

<sup>۹</sup>. Joormann, Stanton

<sup>۱۰</sup>. Kraaij, Garnefski

تمامی آزمودنی‌ها) پرسشنامه‌های پژوهشی بر روی ۴۰۰ دانشجو اجرا شد. بعد از جمع آوری پرسشنامه‌ها و حذف پرسشنامه‌های تحریف شده و ناقص، ۳۴۹ دانشجو در مطالعه باقی ماندند. برای جبران کاهش آزمودنی‌ها، مجدداً ۵۱ دانشجو وارد پژوهش و از آنها خواسته شد تا به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دهند تا افت آزمودنی‌ها جبران شود. معیارهای ورود به مطالعه دانشجو بودن، داشتن محدوده سنی ۲۰ تا ۳۵ سال، داشتن سلامت جسمی (با توجه خوداظهاری آنان) بود. معیارهای خروج از مطالعه، پاسخ‌های ناقص و مخدوش و لغو ادامه پاسخگویی به پرسشنامه‌ها بود.

### ابزار سنجش

**مقیاس بهزیستی ذهنی (SWBS)**<sup>۱</sup>: مقیاس بهزیستی ذهنی را باتلر و کرن<sup>۲</sup> در سال ۲۰۱۶ تدوین کرده است. این پرسشنامه با ۲۳ سؤال دارای پنج مؤلفه بهزیستی ذهنی است. هیجان مثبت، مجدوبیت، روابط، معنا و پیشرفت و ۲ مقیاس اضافی هیجان منفی و بهزیستی کلی. این مقیاس علاوه بر پنج مؤلفه ذکر شده؛ هیجان منفی، سلامت فیزیکی و بهزیستی کلی را نیز اندازه‌گیری می‌کند. سوالات احساسات منفی معکوس نمره گذاری می‌شود. پرسشنامه به صورت مقیاس درجه‌بندی لیکرت از صفر تا ده برای هر سؤال است که نمره صفر بیانگر اصلاً و نمره ده بیانگر اکثر اوقات (همیشه) است. بر این اساس دامنه نمرات پرسشنامه بین صفر تا ۲۳۰ است. کسب نمرات بالاتر نشان دهنده بهزیستی ذهنی بیشتر است. مقیاس بهزیستی ذهنی به زبان‌های اسپانیایی، کره‌ای، ژاپنی، یونانی، هلندی و ترکی ترجمه شده است و در کشورهای متعددی ویژگی‌های روان‌سنجی آن بررسی شده و مناسب آن تایید شده است. همسانی درونی با استفاده از آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های بهزیستی ذهنی به ترتیب، برای هیجان مثبت، روابط، مجدوبیت، معنا و پیشرفت مناسب به دست آمده است. همچنین میزان روایی سازه آن مطلوب و به میزان ۰/۸۸ گزارش شده است. میزان پایایی این

پذیرد. بر این اساس به نظر می‌رسد شناسایی نقش ۵ عامل شخصیتی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان یکی از راهکارهای اساسی در پیشگیری از کاهش بهزیستی ذهنی دانشجویان باشد، زیرا بهترین راه برای پیشگیری از بروز مشکل، تمرکز بر علل پیدایش و عواملی است که مضرترین خواص را دارد یا می‌تواند میزان آسیب را کاهش دهد. با کشف روابط بین بهزیستی ذهنی بر پایه ۵ عامل شخصیتی با میانجی‌گری راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان، می‌توان با تدوین الگوی عملی برای افزایش بهزیستی ذهنی از طریق آموزش راهبردهای تنظیم هیجان، آموزش‌های لازم را به دانشجویان ارائه داد تا با افزایش بهزیستی ذهنی از بروز آسیب‌های روانی جلوگیری کردند. به طور خلاصه می‌توان گفت که عوامل مختلفی توسط محققان داخلی و خارجی در زمینه مسائل روان‌شناختی، شناختی و اجتماعی مؤثر بر بهزیستی ذهنی دانشجویان مورد بررسی قرار گرفته است، اما تلاش قابل توجهی برای طراحی یک مدل پیشگیرانه از آسیب‌های روان‌شناختی در دانشجویان در کشورمان صورت نگرفته است. بنابراین، مساله اصلی پژوهش حاضر بررسی رابطه ۵ عامل شخصیتی و راهبردهای تنظیم هیجان با بهزیستی ذهنی دانشجویان بود.

### روش کار

روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان در سه ماهه پاییز سال ۱۴۰۰ به تعداد حدود ۲۰ هزار دانشجو بود که نمونه آماری شامل ۴۰۰ دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان بوده که به روش نمونه‌گیری دردسترس و با استفاده از جدول مورگان انتخاب شدند. روش انتخاب نمونه به این صورت بود که با مراجعه به دانشکده‌های دانشگاه آزاد اسلامی کرمان و با رعایت ملاحظات اخلاقی در استفاده از نتایج پرسشنامه‌های پژوهش (شامل رعایت اصل محرمانگی، کسب رضایت آگاهانه از داوطلبان، تشریح اهداف تحقیق برای شرکت کنندگان، در نظر گرفتن حق شرکت کنندگان در عدم تکمیل پرسشنامه‌های پژوهش و تعیین و درج کد برای پرسشنامه از

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

<sup>2</sup>. Butler, Kern

پرسشنامه نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌ها بین ۰/۸۰ تا ۰/۸۶ و نمره کل پرسشنامه ۰/۸۷ به دست آمده است (باتلر و کرن، ۲۰۱۶). همچنین در ایران میرزاخانی و همکاران (۱۳۹۶) با بررسی این مقیاس میزان روایی محتوایی آن را مطلوب و به میزان ۰/۸۴ گزارش کردند. همچنین این پژوهشگران میزان پایایی این مقیاس را نیز با بکارگیری ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ برآورد کردند. میزان پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر نیز برای زیرمقیاس‌ها بین ۰/۸۲ و ۰/۸۶ و نمره کل پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد.

**پرسشنامه ۵ عامل شخصیت (FPFQ):**<sup>۱</sup> برای سنجش ویژگی‌های شخصیتی از فرم کوتاه پرسشنامه نئو (پرسشنامه ۶۰ سوالی NEO-FFI) که توسط مک کری و کاستا<sup>۲</sup> (۱۹۸۳) ساخته شده است، استفاده به عمل آمد. پاسخنامه این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرتی (کاملاً مخالفم، مخالفم، بی تفاوت، موافقم و کاملاً موافقم) تنظیم شده است. نمره گذاری فرم کوتاه این پرسشنامه یعنی NEO-FFI در تمام مواد یکسان نیست. به این معنی که در نمره گذاری برخی از مواد فرم کوتاه پرسشنامه، به کاملاً مخالفم نمره ۴، مخالفم نمره ۳، بی تفاوت نمره ۲، موافقم نمره ۱ و کاملاً موافقم نمره صفر تعلق می‌گیرد. در حالی که برخی دیگر از مواد این فرم به صورت عکس حالت گفته شده نمره گذاری می‌شوند (جوکار و البرزی، ۱۳۸۹). پایایی این پرسشنامه در پژوهش خرمایی (۱۳۸۵)، به نقل از جوکار و البرزی، (۱۳۸۹) بررسی شده است. پایایی آزمون به شیوه آلفای کرونباخ برای ابعاد روان‌رنجورخویی، گشودگی به تجربه، وظیفه‌شناسی، توافق و برون‌گرایی به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۷۸، ۰/۸۰، ۰/۸۰ و ۰/۷۷ به دست آمد و روایی آن نیز از طریق تحلیل عاملی محاسبه شده که یافته‌های بیان‌کننده روایی مطلوب پرسشنامه بود. مک کری و تاراسیانو<sup>۳</sup> (۲۰۰۵) ضریب همبستگی این آزمون را با آزمون ۲۴۰ سوالی نئو برای پنج ویژگی

۰/۸۱ به دست آمد.

**پرسشنامه راهبردهای تنظیم هیجان (ERSQ):**<sup>۴</sup> پرسشنامه راهبردهای تنظیم هیجان توسط گرانفسکی، کرایج و اسپینهوون<sup>۵</sup> (۲۰۰۲) تدوین شده است، این پرسشنامه، پرسشنامه‌ای چندبعدی و یک ابزار خودگزارشی است که دارای ۳۶ ماده است و دارای فرم ویژه بزرگسالان و کودکان است. پرسشنامه راهبردهای تنظیم هیجان از ۹ زیرمقیاس ملامت خویشتن، ملامت دیگران، فاجعه‌انگاری، نشخوار فکری، ارزیابی مجدد مثبت، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، دیدگاه وسیع‌تر و پذیرش تشکیل شده است. این در حالی است که زیرمقیاس‌های این پرسشنامه به شکل کلی به دو قسمت راهبردهای منفی تنظیم هیجان و راهبردهای مثبت تنظیم هیجان تقسیم می‌شود. دامنه نمرات مقیاس از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) است. بنابراین، دامنه نمرات هر زیرمقیاس بین ۴ تا ۲۰ خواهد بود. نمرات بالا در هر زیرمقیاس و بیانگر میزان استفاده بیشتر راهبرد مذکور در مقابله و مواجهه با وقایع استرس‌زا و منفی است (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۲). گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲) اعتبار و روایی مطلوبی را برای این پرسشنامه گزارش کرده‌اند. پایایی برای پرسشنامه راهبردهای تنظیم هیجان برای راهبردهای منفی تنظیم هیجان و راهبردهای مثبت تنظیم هیجان

۱. Five Personality Factors Questionnaire

۲. McCrae, Costa

۳. Terracciano

۴. Emotion Regulation Strategies Questionnaire

۵. Garnefski, Kraaij, Spinhoven

در پژوهش حاضر نیز پایایی راهبردهای منفی و مثبت تنظیم هیجان به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۸۶ به دست آمد.

در پژوهش حاضر به منظور تجزیه و تحلیل آماری از آزمون نسخه ۲۳ استفاده شد. SPSS همبستگی پیرسون و نرم افزار

#### یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سن شرکت کنندگان در مطالعه به ترتیب ۲۴/۲۵ و ۴/۴۱ سال بود. همچنین دانشجویان مورد مطالعه دارای دانشجوی دوره کارشناسی تا دکترای تخصصی بودند که بالاترین فراوانی مربوط به دانشجویان مقطع کارشناسی (۲۷۸ نفر معادل ۶۹/۵۰ درصد) بود. در جدول ۱ یافته‌های توصیفی پژوهش شامل میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی ارائه شده است.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

| متغیر                 | میانگین | انحراف استاندارد | چولگی | کشیدگی |
|-----------------------|---------|------------------|-------|--------|
| بهبودی ذهنی           | ۱۵۵/۶۱  | ۲۱/۱۳            | -۰/۷۳ | -۱/۱۲  |
| روان رنجوری           | ۳۶/۳۸   | ۷/۰۹             | -۰/۳۳ | -۰/۶۷  |
| برونگرایی             | ۴۱/۸۱   | ۵/۶۹             | -۰/۴۷ | -۱/۰۱  |
| بازبودن به تجربه      | ۳۸/۴۴   | ۵/۰۳             | -۰/۵۵ | -۱/۱۴  |
| توافق پذیری           | ۳۹/۳۲   | ۵/۶۸             | -۰/۶۶ | -۱/۱۰  |
| باوجدان بودن          | ۴۱/۷۱   | ۴/۷۲             | -۰/۶۳ | -۱/۱۲  |
| راهبردهای هیجانی منفی | ۲۲/۱۷   | ۴/۵۹             | -۰/۶۰ | -۱/۱۷  |
| راهبردهای هیجانی مثبت | ۳۴/۷۲   | ۵/۸۱             | -۰/۵۱ | -۱/۲۲  |

بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در متغیرهای بهبودی ذهنی ( $F=۰/۴۱$ ؛  $P=۰/۸۵$ )، روان رنجوری ( $F=۰/۸۶$ ؛  $P=۰/۲۲$ )، برونگرایی ( $F=۰/۴۲$ ؛  $P=۰/۸۹$ )، باز بودن به تجربه ( $F=۰/۱۴$ ؛  $P=۰/۸۰$ )، توافق پذیری ( $F=۰/۷۳$ ؛  $P=۰/۵۶$ )، باوجدان بودن ( $F=۰/۴۰$ ؛  $P=۰/۸۸$ )، راهبردهای هیجانی منفی ( $P=۰/۶۰$ )،  $F=۰/۹۳$  و راهبردهای هیجانی مثبت ( $F=۰/۸۹$ ؛  $P=۰/۴۱$ ) برقرار است. همچنین پیش فرض همگنی واریانس نیز توسط آزمون

با استفاده از آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۹۱ و ۰/۹۳ گزارش شده است (گرانفسکی و همکاران، ۲۰۰۲). نسخه فارسی پرسشنامه راهبردهای تنظیم هیجان در ایران توسط بشارت و بزازیان (۱۳۹۳) اعتباریابی شده است. در مطالعه بشارت و بزازیان (۱۳۹۳) ویژگی‌های روان سنجی این فرم، شامل همسانی درونی، پایایی بازآزمایی، روایی محتوایی، روایی همگرا و تشخیصی (افتراقی) مطلوب گزارش شده است. همچنین در این مطالعه، روایی محتوایی پرسشنامه راهبردهای تنظیم هیجان بر اساس داوری هشت نفر از متخصصان روان شناسی بررسی و ضرایب توافق کندال برای خرده مقیاس‌ها از ۸۱/۰ تا ۰/۸۸ گزارش شد.

جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای مورد بررسی در پژوهش حاضر (بهبودی ذهنی، روان رنجوری، برونگرایی، باز بودن به تجربه، توافق پذیری، باوجدان بودن، راهبردهای هیجانی منفی و راهبردهای هیجانی مثبت) را نشان می‌دهد. قبل از ارائه نتایج تحلیل آزمون همبستگی پیرسون، پیش فرض‌های آزمون‌های پارامتریک مورد سنجش قرار گرفت. بر همین اساس نتایج آزمون شاپیرو ویلک بیانگر آن بود که پیش فرض نرمال

باوجدان بودن ( $F=1/01$ ;  $P=0/24$ )، راهبردهای هیجانی منفی ( $P=0/42$ )؛ و راهبردهای هیجانی مثبت ( $F=1/20$ ;  $P=0/36$ ) رعایت شده است. حال به ارائه نتایج جداول استنباطی پرداخته می شود.

لویین مورد سنجش قرار گرفت که نتایج آن معنادار نبود که این یافته نشان می داد پیش فرض همگنی واریانس ها در متغیرهای بهزیستی ذهنی ( $F=0/93$ ;  $P=0/50$ )، روان رنجوری ( $F=0/55$ ;  $P=0/80$ )، برونگرایی ( $F=1/33$ ;  $P=0/29$ )، باز بودن به تجربه ( $F=0/12$ ;  $P=0/33$ )، توافق پذیری ( $F=0/90$ ;  $P=0/71$ )،

## جدول ۲. تحلیل همبستگی پیرسون بین روان رنجوری، برونگرایی، باز بودن به تجربه، توافق پذیری، باوجدان بودن، راهبردهای هیجانی

منفی و راهبردهای هیجانی مثبت با بهزیستی ذهنی دانشجویان

| متغیرها               | بهزیستی ذهنی | روان رنجوری  | برونگرایی   | باز بودن به تجربه | توافق پذیری | باوجدان بودن | راهبردهای هیجانی منفی | راهبردهای هیجانی مثبت |
|-----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------------|-------------|--------------|-----------------------|-----------------------|
| بهزیستی ذهنی          | -            |              |             |                   |             |              |                       |                       |
| روان رنجوری           | $-0/56^{**}$ | -            |             |                   |             |              |                       |                       |
| برونگرایی             | $0/49^{**}$  | $-0/41^{**}$ | -           |                   |             |              |                       |                       |
| باز بودن به تجربه     | $0/25^*$     | $-0/56^{**}$ | $0/59^{**}$ | -                 |             |              |                       |                       |
| توافق پذیری           | $0/68^{**}$  | $-0/52^{**}$ | $0/63^{**}$ | $0/50^{**}$       | -           |              |                       |                       |
| باوجدان بودن          | $0/65^{**}$  | $-0/47^{**}$ | $0/49^{**}$ | $0/44^{**}$       | $0/53^{**}$ | -            |                       |                       |
| راهبردهای هیجانی منفی | $-0/49^{**}$ | $0/65^{**}$  | $-0/15^*$   | $-0/24^*$         | $-0/20^*$   | $-0/41^{**}$ | -                     |                       |
| راهبردهای هیجانی مثبت | $0/67^{**}$  | $-0/73^{**}$ | $0/65^{**}$ | $0/25^{**}$       | $0/62^{**}$ | $0/55^{**}$  | $-0/48^{**}$          | -                     |

دانشجویان رابطه معناداری دارد. اولین یافته این پژوهش مبنی بر رابطه معنادار ۵ عامل شخصیتی (روان رنجوری، برونگرایی، باز بودن به تجربه، توافق پذیری و باوجدان بودن) با بهزیستی ذهنی دانشجویان با نتایج پژوهش رضایی و یوسفی (۱۳۹۷) همسو بود. چنانکه این پژوهشگران نشان داده اند که بین پنج عامل بزرگ شخصیت و بهزیستی دانش آموزان رابطه وجود دارد. عقلی، آهی و منصور (۱۳۹۷) نیز به نقش معنادار سه گانه های تاریک شخصیت در پیش بینی بهزیستی روان شناختی پرستاران اشاره کرده اند. علاوه بر این احمدپور و همکاران (۱۳۹۷) و اوراوز و همکاران (۲۰۲۰) نشان داده اند که ابعاد شخصیتی افراد نقش موثری در پیش بینی بهزیستی ذهنی و روانی افراد دارد. در تبیین یافته حاضر مبنی بر نقش شخصیت در بر راهبردهای تنظیم هیجان و بهزیستی ذهنی باید اشاره کرد که هر کدام از ابعاد

با توجه به ضریب همبستگی پیرسون در جدول ۲ مشخص است روان رنجوری ( $-0/56$ )، برونگرایی ( $0/49$ )، باز بودن به تجربه ( $0/25$ )، توافق پذیری ( $0/68$ )، باوجدان بودن ( $0/65$ )، راهبردهای هیجانی منفی ( $-0/49$ ) و راهبردهای هیجانی مثبت ( $0/67$ ) با بهزیستی ذهنی دانشجویان همبستگی دارد. این در حالی بود که با توجه به سطح معناداری  $0/05$  این میزان همبستگی متغیرها معنادار بود.

## بحث و نتیجه گیری

هدف از این مطالعه بررسی رابطه ۵ عامل شخصیتی و راهبردهای تنظیم هیجان با بهزیستی ذهنی دانشجویان بود. نتایج نشان داد که روان رنجوری، برونگرایی، باز بودن به تجربه، توافق پذیری و باوجدان بودن و تنظیم هیجانی با بهزیستی ذهنی



اثری موثر در بهبود بهزیستی ذهنی دانشجویان دارد. توافق‌پذیری مجموعه رفتارهایی است که فرد در راستای ارزش‌هایش انجام می‌دهد. توافق‌پذیری می‌تواند فکر و رفتار فرد را در پاسخ به تغییرات شرایط محیطی سازگار کند (اوراوز و همکاران، ۲۰۲۰). بنابراین توافق‌پذیری روش‌های نو و حل مساله سازگارانه را در اختیار دانشجویان قرار می‌دهد که آنان را در مسیر افزایش راهبردهای هیجانی مثبت و بهزیستی ذهنی قرار می‌دهد. در نهایت افراد دارای بعد شخصیتی با وجدان بودن، هدفمند، با اراده و مصمم، بلندهمت و جدی هستند. آنها در مواجهه با مشکلات دقیق و کاملی، دارای پشتکار و شایستگی هستند (احمدپور و همکاران، ۱۳۹۷). بنابراین این دانشجویان با پذیرش مسئولیت فردی، خانوادگی و اجتماعی، دامنه فعالیت اجتماعی خود را گسترش داده و با بکارگیری نگرشی مثبت‌اندیشانه در برابر خود و دیگران، بهزیستی ذهنی بالاتری را ادراک می‌کنند.

یافته دوم پژوهش بیانگر آن بود که راهبردهای تنظیم هیجانی منفی و مثبت دارای رابط معنادار با بهزیستی ذهنی دانشجویان دارد. یافته حاضر با نتایج محرابی‌پری و همکاران (۱۳۹۶) همسو بود. چنانکه این پژوهشگران نشان داده‌اند که راهبردهای تنظیم هیجانی می‌تواند منجر به بهبود بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان شود. ارزانی و همکاران (۱۳۹۷) گزارش کرده‌اند که تنظیم هیجانی می‌تواند رابطه بین بهزیستی ذهنی بر مبنای ذهن آگاهی و سختکوشی روان‌شناختی در زنان مبتلا به سرطان پستان را میانجی‌گری کند. فتحی و همکاران (۱۳۹۸) نیز نشان داده‌اند که تنظیم هیجانی با میزان بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان متوسطه رابطه معنادار دارد. این در حالی بود که حق بین و شیخ‌الاسلامی (۱۳۹۸) نیز دریافتند که سبک‌های خودتنظیمی هیجانی می‌تواند رابطه بین نشاط ذهنی و بهزیستی مدرسه را میانجی‌گری نماید. همچنین نتایج پژوهش ژو، کیو و جی (۲۰۲۲)؛ مالسزا (۲۰۱۹) و هریویک و همکاران (۲۰۱۸) نشان داد که تنظیم هیجان مؤلفه مؤثری در کاهش اضطراب و افسردگی است. در نهایت جیانگ و همکاران (۲۰۲۲)؛ موجسا-کاجا و همکاران (۲۰۲۱)؛ و ژائو و همکاران (۲۰۲۰) نشان

شخصیت می‌تواند نقش منحصر به فرد خود را در بهبود راهبردهای تنظیم هیجان و بهزیستی ذهنی را ارائه دهد. چنانکه افراد دارای بعد شخصیتی روان‌رنجوری در برخورد با تجربه منفی، بیشتر از راهبردهای ملامت خویش، نشخوارگری، دیدگاه‌پذیری، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران استفاده می‌کنند (سونسکا و همکاران، ۲۰۱۹). بر این اساس دانشجویان دارای چنین بعد شخصیتی، در مواجهه با شرایط چالش‌انگیز، ریال معمولاً با بهره‌گیری از پردازش‌های هیجانی منفی و ناکارآمد، بهزیستی ذهنی پایینی را تجربه می‌کنند. در تبیین بعد دیگر شخصیت باید گفت، افراد دارای بعد شخصیت برون‌گرایی جامعه‌گرا بوده و نسبت به دیگران گرم و پر محبت هستند و تمایل به ابراز احساسات شدید و تجربه هیجانات مثبت داشته و فعالیت اجتماعی را به خاطر خود فعالیت ترجیح می‌دهند و دارای عملکرد هدفمند هستند (احمدپور و همکاران، ۱۳۹۷). توجه به این ویژگی‌ها می‌تواند پژوهشگر را به این باور برساند که افراد دارای بعد برون‌گرایی به دلیل علاقه به هیجانات مثبت و فعالیت‌های اجتماعی سازنده، به سمت راهبردهای تنظیم هیجانی منفی که پردازشی آسیب‌رسان است، گرایش پیدا نکرده و با بکارگیری راهبردهای هیجانی مثبت، بهزیستی ذهنی بالاتری را تجربه کنند. از طرفی دیگر افراد دارای بعد شخصیتی گشودگی به تجربه، به سیستم ارزش‌های خود مسئولانه پاسخ می‌دهند. اشخاص گشوده به تجربه، هم درباره دنیای درونی و هم درباره دنیای بیرونی کنجکاو هستند و زندگی آنها از لحاظ تجربه غنی است و تمایل به پذیرش عقاید جدید و ارزش‌های متعارف بوده و مایلند که ایده‌های فرهنگی از خود ارائه داده و در ارتباط میان فردی و رفتار دارای تأثیر متقابل هستند (مک کری و کاستا، ۱۹۹۷). توجه به ویژگی‌های دانشجویان دارای بعد شخصیتی گشودگی به تجربه مشخص می‌کند که این افراد پیگیر فعالیت‌های متعارف و ارزشمند هستند تا تجارب جدیدی را بیاموزند. به شکل طبیعی پردازش‌های هیجانی منفی نه پردازشی سازنده است و نه ارزشمند. بر این اساس می‌توان انتظار داشت که دانشجویان دارای چنین خصیصه‌ای به سمت آن گرایش پیدا نکنند. توافق‌پذیری دیگر بعد شخصیتی است که

بر این اساس، تنظیم هیجان باعث می‌شود دانشجویان متوجه شوند که هیجانات قابل تحمل هستند و توانایی مقابله با هیجانات منفی را دارند. این فرآیند به دانشجویان اجازه می‌دهد تا هیجانات منفی خود را مدیریت کنند و در مواجهه با اثرات و علائم مخرب روانی و شناختی، بهزیستی ذهنی بالاتری را تجربه کنند.

دامنه پژوهش حاضر محدود به دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی کرمان بود. علاوه بر این، این پژوهش با محدودیت‌هایی در عدم کنترل متغیرهای تأثیرگذار اجتماعی، خانوادگی و شخصیتی موثر بر بهزیستی ذهنی، پنج عامل شخصیتی و راهبردهای تنظیم هیجان دانشجویان مواجه بود. همچنین از روش نمونه‌گیری تصادفی در این پژوهش استفاده نشده است که از دیگر محدودیت‌های این پژوهش محسوب می‌شود. بنابراین پیشنهاد می‌شود به منظور افزایش تعمیم‌پذیری یافته‌ها، در سطح طرح پیشنهادی پژوهشی، این پژوهش در سایر استان‌ها و مناطق با فرهنگ‌های مختلف با توجه به نگرش‌ها و بارهای اجتماعی متفاوت، کنترل عوامل ذکر شده و به روش نمونه‌گیری تصادفی انجام گردد. در سطح عملی نیز پیشنهاد می‌شود که با توجه به رابطه معنادار روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، باز بودن به تجربه، توافق‌پذیری و باوجدان بودن و راهبردهای تنظیم هیجان مثبت و منفی با بهزیستی ذهنی دانشجویان، می‌بایست در راستای افزایش بهزیستی ذهنی دانشجویان، به ابعاد شخصیتی و همچنین شیوه پردازش هیجانی آنان توجه کافی صورت پذیرد تا بدین ترتیب با برطرف کردن مشکلات شخصیتی و اصلاح راهبردهای تنظیم هیجان، بهزیستی ذهنی آنان را ارتقا داد.

داده‌اند که تنظیم هیجانی می‌تواند نقش میانجی را بین متغیرهای شخصیتی، خانوادگی و روان‌شناختی ایفا نماید. در توضیح یافته حاضر می‌توان گفت که تنظیم هیجان باعث می‌شود افراد در نوع، زمان و نحوه تجربه و ابراز هیجان، تغییراتی در طول دوره یا شدت فرآیندهای رفتاری، تجربی یا فیزیکی هیجانات ایجاد کنند (مالسزا، ۲۰۱۹). این فرآیند باعث می‌شود دانشجویان، احساسات آسیب‌زای فوری و عجولانه را تجربه نکنند که می‌تواند مشکلات روانی و عاطفی را تشدید کند. همچنین باید توجه داشت که افراد در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا از راهبردهای مختلفی از جمله نشخوار فکری، سرزنش خود، سرزنش دیگران و ادراکات فاجعه‌آمیز به عنوان راهبردهای هیجانی منفی استفاده می‌کنند (هریویک و همکاران، ۲۰۱۸). در این فرآیند، تنظیم هیجان باعث می‌شود دانشجویان از راهبردهای خودتنظیم‌گری برای جلوگیری از بازاریابی، نشخوار فکری و خوداظهاری منفی استفاده کنند و با استفاده از عواطف و ادراکات مثبت خود و دیگران سعی در عادی‌سازی روابط عادی فردی و اجتماعی خود کنند و با ایجاد روابط سازنده بر اساس هیجانات مثبت، بهزیستی ذهنی بالاتری را تجربه کنند. علاوه بر این، تنظیم هیجان باعث می‌شود که دانشجویان، ضمن پذیرش هیجانات منفی و مثبت، به دنبال تسکین یا اجتناب فوری از هیجانات منفی نباشند. به عبارت دیگر، اگرچه این دانشجویان نمی‌توانند تصورات حاصل از نشخوار فکری و خودسرزنی حاصل از مشکلات پیش‌رو را تغییر دهند، اما می‌توانند شدت واکنش‌های هیجانی خود را نسبت به موقعیت‌های استرس‌زا و رویدادهای محیطی تغییر دهند.

## منابع

- احمدپور، م.، و برجعلی، ا.، و اسکندری، ح.، و فرخی، ن. (۱۳۹۷). تدوین و آزمون مدل بهزیستی روانشناختی افراد بر اساس مؤلفه‌های شخصیت با واسطه‌گری هویت قومی در تالش. روانشناسی بالینی و شخصیت، ۱۶(۱)، ۱۰۵-۱۱۸.
- ارزانی، ن.، باقری، ف.، حاتمی، ح.، بنی‌جمالی، ش. (۱۳۹۷). تحلیل رابطه ساختاری بهزیستی ذهنی بر مبنای ذهن آگاهی و سختکوشی روانشناختی با میانجی‌گری تنظیم هیجانی در زنان مبتلا به سرطان پستان. فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، ۱۲(۴۲)، ۷۹-۹۵.

- امیرحسینی، ز.، شیرافکن، ع.، رجب پور، م. (۱۳۹۹). پیش بینی اهمال کاری تحصیلی بر اساس توان متغیرهای مدیریت زمان، باور هوشی، عزت نفس در دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور شهرستان دامغان، دانش و پژوهش در روان‌شناختی کاربردی، ۲۱(۱)، ۱۱۷-۱۲۸.
- بحرایی، ژ.، حسینی المدنی، س.، باصری، ا. (۱۳۹۹). مدل‌یابی تاب‌آوری خانواده بر اساس شادمانی زناشویی، نیازهای بنیادین روانشناختی و معنویت با نقش میانجی تنظیم هیجان. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۴(۴)، ۱۱۱-۱۲۴.
- بشارت، م.ع.، بزازیان، س. (۱۳۹۳). بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در نمونه‌ای از جامعه ایرانی. مجله دانشکده پرستاری و مامایی، ۲۴(۸۴)، ۶۱-۷۰.
- جوکار، ب.، البرزی، م. (۱۳۸۹). رابطه ویژگی‌های شخصیت با خلاقیت هیجانی و خلاقیت شناختی. مطالعات روان‌شناختی، ۶(۱)، ۸۹-۱۰۹.
- حاجی یخچالی، ع.، مروتی، ذ.، فتحی، ف. (۱۳۹۳). رابطه ویژگی‌های شخصیت، باورهای هوشی و هدف‌های پیشرفت با خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان دختر دبیرستانی. شخصیت و تفاوت‌های فردی، ۳(۴)، ۹۲-۷۵.
- حق بین، ف.، شیخ‌الاسلامی، ر. (۱۳۹۸). پیش‌بینی نشاط ذهنی بر اساس بهزیستی مدرسه: نقش واسطه‌ای سبک‌های خودتنظیمی هیجانی. مطالعات روانشناسی تربیتی، ۱۶(۳۵)، ۲۳-۵۲.
- حیدری ممقانی، م.ر.، حسین پور، م. (۱۳۹۹). رابطه تاب‌آوری و سرزندگی تحصیلی با موفقیت تحصیلی در دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، توسعه آموزش جندی شاپور، ۱۱(۲)، ۱۸۲-۱۹۰.
- رضایی، ز.، یوسفی، ف. (۱۳۹۷). رابطه بین پنج عامل بزرگ شخصیت و بهزیستی مدرسه: نقش واسطه‌ای عاطفه مثبت و منفی. روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۹(۳۴)، ۱۳۱-۱۵۸.
- سهرابیان، ط.، غلامرضایی، س.، سپهوندی، م. (۱۳۹۹). رابطه روان‌رنجوری و دل‌بستگی ناپایمن با بی‌خوابی: نقش میانجی کمال‌گرایی و تنظیم شناختی هیجان. مطالعات روان‌شناختی، ۱۶(۴)، ۴۱-۵۷.
- شباهنگ، ر.، و شجاعی، م.، و باقری شیخانگشسه، ف.، و حسین‌خانزاده، ع.، و نیکوگفتار، م. (۱۳۹۸). تحلیل ساختاری ارتباط احتکار با مشکلات بین فردی: نقش میانجی دشواری در تنظیم هیجان. پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۱۰(۴)، ۴۹-۶۷.
- عقلی، ا.، آهی، ق.، منصور، ا. (۱۳۹۷). نقش سه گانه‌های تاریک شخصیت در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و سبک‌های شوخ‌طبعی پرستاران. روان‌پرستاری، ۶(۲)، ۴۱-۴۸.
- علاقبند، ل.، پاشاشریفی، ح.، فرزاد، و.، آقا یوسفی، ع. (۱۳۹۸). مدلی برای پیش‌بینی طلاق عاطفی بر مبنای سواد عاطفی، سبک‌های مقابله‌ای، کیفیت زندگی و هیجان‌خواهی با میانجیگری تنظیم هیجان. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۲(۱)، ۳۸۸-۴۰۲.
- فتحی، آ.، شریفی رهنمو، س.، احمدزاده سرای، ح.، شریفی رهنمو، م.، حاجی زاده، ح. (۱۳۹۸). رابطه تنظیم هیجانی و جرأت‌مندی با میزان بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان متوسطه (مورد مطالعه: دانش‌آموزان متوسطه شهرستان هریس). توسعه حرفه‌ای معلم، ۴(۱)، ۶۱-۷۵.
- کاویانی، غ.، عالی پور بیرگانی، س.، شهنی بیلاق، م.، رجبی، غ. (۱۳۹۸). آزمون و مقایسه مدل رابطه علی ویژگی‌های شخصیتی با کیفیت زندگی و عملکرد تحصیلی با میانجی‌گری خودکارآمدی تحصیلی و تنظیم هیجان در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. روشها و مدل‌های روان‌شناختی، ۱۰(۳۵)، ۸۱-۹۹.

- کریمی، ح.، کولایان، س. (۱۳۹۹). پیش‌بینی راهبردهای حل تعارض همسران بر اساس نشانه‌های اختلال شخصیت مرزی با واسطه‌گری تنظیم هیجان. روان‌شناسی بالینی، ۱۲(۳)، ۱۳-۲۴.
- محرابی پری، س.، مهدی نژاد گرجی، گ.، خاکپور، م.، سنجری باجگیران، پ.، آقابابایی، ز.، و صابری، غ. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های نظم دهی هیجانی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان پرستاری. آموزش پرستاری، ۶(۵)، ۴۰-۴۶.
- میرزاخانی، پ.، رضایی، ع.، امین بیدختی، ع.، نجفی، م.، رحیمیان بوگر، ا. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزشی شکوفایی بر هیجان‌های مثبت، روابط، احساس معنی، پیشرفت و مجذوبیت پژوهشگران جوان و نخبگان. پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۱(۳۶)، ۲۰۹-۲۳۰.
- Abdelrahman, R.M. (2020). Metacognitive awareness and academic motivation and their impact on academic achievement of Ajman University students, *Heliyon*, 6(9), 419-425.
- Butler, J., Kern, M.L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 141-146.
- Chan, P., Tsang, C., Tse, A., Wong, C., Tang, H.N., Law, W.Y., Lau, C.Y., Lit, T.C., Ng, Y.C., Ho, M. (2022). Psychological Well-being and Coping Strategies of Healthcare Students during the Prolonged COVID-19 Pandemic. [Teaching and Learning in Nursing, In Press, Journal Pre-proof](#).
- Cho, J., Martin, P., Margrett, J., MacDonald, M., Poon, L.W. (2011). The Relationship between Physical Health and Psychological Well-Being among Oldest-Old Adults, *Journal of Aging Research*, 2011, Article ID 605041, 8pages.
- Costa, J.R., McCrae, R.R. (1997). Stability and change in personality assessment: the revised NEO Personality Inventory in the year 2000. *Journal of personality assessment*, 68(1), 86-94.
- Garnefski, N., Kraaij, V., Spinhoven, P.H. (2002). Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire. Netherlands: DATEC.
- Genç, E., Arslan, G. (2021). Optimism and dispositional hope to promote college students' subjective well-being in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 87-96.
- Hernández, M.P., Schoeps, K., Maganto, C., Montoya-Castilla, I. (2021). The risk of sexual-erotic online behavior in adolescents – Which personality factors predict sexting and grooming victimization? [Computers in Human Behavior](#), 114, 106-111.
- Herwig, U., Opialla, S., Cattapan, K., Wetter, T.C., Jäncke, L., Brühl, A.B. (2018). Emotion introspection and regulation in depression. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 277, 7-13.
- Horwood S, Anglim J.(2019). Problematic smartphone usage and subjective and psychological well-being. [Computers in Human Behavior](#), 97, 44-50.
- Jiang, Y., Li, X., Harrison, S.E., Zhang, J., Qiao, S., Decker, S., Zhao, J., Zhao, G. (2022). Long-term effects of a resilience-based intervention on mental health of children affected by parental HIV in China: Testing the mediation effects of emotion regulation and coping. [Children and Youth Services Review](#), 133, 1063-1069.
- Joormann, J., Stanton, C.H.(2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. [Behavior Research and Therapy](#), 86, 35-49.
- Kern, M.L., Waters, L.E., Adler, A., White, M.A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The journal of positive psychology*, 10(3), 262-271.
- Khalaila, R. (2015). The relationship between academic self-concept, intrinsic motivation, test anxiety, and academic achievement among nursing students: Mediating and moderating effects. [Nurse Education Today](#), 35(3), 432-438.
- Kirwan, M., Pickett, S.M., Jarrett, N.L. (2017). Emotion regulation as a moderator between anxiety symptoms and insomnia symptom severity. [Psychiatry Research](#), 254: 40-47.
- Kraaij, V., Garnefski, N. (2019). The Behavioral Emotion Regulation Questionnaire: Development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. [Personality and Individual Differences](#), 137, 56-61.

- Li, D., Li, D., Wu, N., Wang, Z. (2019). *Intergenerational transmission of emotion regulation through parents' reactions to children's negative emotions: Tests of unique, actor, partner, and mediating effects*. *Children and Youth Services Review*, 101, 113-122.
- Lukács, A. (2021). *The impact of physical activity on psychological well-being and perceived health status during coronavirus pandemic in university students*. *Journal of King Saud University - Science*, 33(6), 1015-1019.
- Malesza, M. (2019). *Stress and delay discounting: The mediating role of difficulties in emotion regulation*. *Personality and Individual Differences*, 144, 56-60.
- McCrae, R.R., Terracciano, A. (2005). *Universal features of personality traits from the observer's perspective: Data from 50 cultures*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 547-561.
- Meens, E.E.M., Bakx, A.W.E.A., Klimstra, T.A., Denissen, J.J.A. (2018). *The association of identity and motivation with students' academic achievement in higher education*. *Learning and Individual Differences*, 64, 54-70.
- Mojsa-Kaja, J., Szklarczyk, K., González-Yubero, S., Palomera, R. (2021). *Cognitive emotion regulation strategies mediate the relationships between Dark Triad traits and negative emotional states experienced during the COVID-19 pandemic*. *Personality and Individual Differences*, 181, 111-116.
- Oravec, Z., Dirsmith, J., Heshmati, S., Vandekerckhove, J., Brick, T.R. (2020). *Psychological well-being and personality traits are associated with experiencing love in everyday life*. *Personality and Individual Differences*, 153, 1096-1100.
- Ozer, D.J., matinez, V.B. (2006). *Personality and the prediction of consequential outcomes*. *Annual Review of Psychology*, 57(3), 401-421.
- Schermer, J.A., Bratko, D., Bojić, J.M. (2020). *A test of the differentiation of personality by intelligence hypothesis using the Big Five personality factors*. *Personality and Individual Differences*, 156, 109-114.
- Sosnowska, J., Kuppens, P., De Fruyt, F., Hofmans, J. (2019). *A dynamic systems approach to personality: The Personality Dynamics (PersDyn) model*. *Personality and Individual Differences*, 144, 11-18.
- Sun, X., Chan, D.W., Chan, L. (2016). *Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences*. *Personality and Individual Differences*, 101, 288-292.
- Zhao, X., Li, X., Song, Y., Li, C., Shi, W. (2020). *Autistic traits and emotional experiences in Chinese college students: Mediating role of emotional regulation and sex differences*. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 77, 1016-1020.
- Zhou, Y., Qu, W., Ge, Y. (2022). *The role of trait emotional intelligence in driving anger: The mediating effect of emotion regulation*. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 88, 281-290.

## Original Article

# The Relationship of Five Personality Factors and Emotion Regulation Strategies with the Students' Subjective Wellbeing

Received: 22/04/2022 - Accepted: 06/07/2022

Haniyeh Shojaaddini<sup>1</sup>  
Farshid Khosropour<sup>2\*</sup>  
Alireza Manzari Tavvakoli<sup>3</sup>

<sup>1</sup> PhD Student in Psychology,  
Department of Psychology, Islamic  
Azad University, Zarand Branch, Iran.

<sup>2</sup> Assistant Professor of Psychology,  
Department of Psychology, Islamic  
Azad University, Zarand Branch, Iran.

<sup>3</sup> Assistant Professor of Educational  
Sciences, Department of Educational  
Sciences and Psychology, Faculty of  
Literature and Humanities, Islamic  
Azad University, Kerman Branch,  
Kerman, Iran.

Email: farshid2002@yahoo.com

### Abstract

**Introduction:** In any society, students are considered as intellectual and spiritual assets that can lead to the progress of any country. according to this the present study was conducted to investigate the relationship of five personality factors and emotion regulation strategies with the students' subjective wellbeing.

**Methods:** The research method was descriptive in correlational type. The statistical population of the present study included the students at Islamic Azad University, Kerman branch in the autumn of 2021. The statistical sample included 400 students at Islamic Azad University, Kerman Branch who were selected through convenient sampling method. The applied questionnaires included Five Personality Factors Questionnaire (McCrae, and Costa, 1983) (FPFQ), Emotion Regulation Strategies Questionnaire (Garenifski, Kraaji and Spinhoven, 2002) (ERSQ), and Subjective Wellbeing Scale (SWBS) (Buttler and Kern, 2016). The data analysis was conducted through Pearson Correlation analysis.

**Results:** The results taken from data analysis showed that alexithymia, extraversion, openness, agreeableness, conscientiousness, and positive as well as negative emotion regulation have significant relationship with the students' subjective wellbeing ( $p < 0.01$ ).

**Conclusion:** Taking the significant relationship of alexithymia, extraversion, openness, agreeableness, conscientiousness, and positive as well as negative emotion regulation with the students' subjective wellbeing, there should be enough attention to their personality aspects and also their emotion processing method to increase their subjective wellbeing in order to consequently improve their subjective wellbeing as a result of removing personality problems and modifying emotion regulation strategies.

**Keywords:** Subjective wellbeing, five personality factors, cognitive emotion regulation strategies, students