

ارزیابی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس ابعاد

شخصیت، سبک‌های عاطفی، و راهبرد ارزیابی مجدد مثبت

سهراب امیری^۱

فیروزه سپهریان آذر^۲

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی روابط بین سبک‌های عاطفی، صفات شخصیتی مبتنی بر سیستم فعال‌ساز و بازداری رفتاری و ارزیابی مجدد مثبت با بهزیستی روان‌شناختی در نمونه جمعیتی دانشجویان بود. به این منظور از بین جامعه آماری دانشجویان دانشگاه ارومیه تعداد ۳۴۰ نفر بر اساس نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. سپس پرسش‌نامه سبک‌های عاطفی، سیستم‌های مغزی-رفتاری و ارزیابی مجدد مثبت بین شرکت‌کنندگان پژوهش توزیع شد تا پاسخ دهند. داده‌های گردآوری شده به منظور بررسی اهداف پژوهش، با استفاده از شاخص‌های توصیفی و همبستگی، تحلیل رگرسیون چندگانه همزمان و گام به گام، و آزمون تی جفت شده مورد تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که همبستگی مثبت معناداری بین سبک‌های عاطفی مثبت و بهزیستی روان‌شناختی ($P < 0/001$) وجود دارد، همچنین همبستگی مثبت معناداری بین مقیاس بازداری رفتاری با بهزیستی روان‌شناختی بدست آمد ($P < 0/001$). بین زنان و مردان در بهزیستی روان‌شناختی تفاوت معناداری وجود داشت و به نظر می‌رسد بهزیستی روان‌شناختی با ابعاد زیستی شخصیت و سبک‌های عاطفی مرتبط است.

واژگان کلیدی: ارزیابی مجدد مثبت، بهزیستی روان‌شناختی، سبک‌های عاطفی، سیستم فعال‌ساز رفتاری، سیستم بازداری رفتاری.

۱- نویسنده مسئول: دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران. Correspondence E-mail: Amirysohrab@yahoo.com

۲- دانشیار روان‌شناسی تربیتی دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران.

۱. مقدمه

سازمان بهداشت جهانی (WHO^۱، ۲۰۰۴) سلامتی را به عنوان حالتی از بهزیستی کامل جسمی، ذهنی و اجتماعی و نه صرفاً نبود بیماری تعریف می‌کند. این سازمان سلامت روانی را نیز به عنوان حالتی از بهزیستی که در آن فرد توانایی‌های خود را شناخته و می‌تواند با فشارهای روانی بهنجار زندگی کنار آید و به نحو مؤثر و مولدی کار کند و برای اجتماع خویش مفید باشد تعریف می‌کند. اغلب روان‌شناسان و روان‌پزشکان و محققان بهداشت روانی، جنبه‌های مثبت سلامت را نادیده می‌گیرند (سلیگمن^۲، ۲۰۰۳). تلاش‌هایی که در جهت گذار از الگوهای سنتی سلامتی صورت گرفته، گرچه زمینه لازم را برای تلقی سلامت به عنوان حالتی از بهزیستی فراهم ساخته، ولی کافی نیست. در دهه گذشته ریف و همکاران الگوی بهزیستی روان‌شناختی یا بهداشت روانی مثبت را ارائه کردند و این الگو به طور گسترده مورد توجه قرار گرفت (چانگ و چن^۳، ۲۰۰۵).

بر اساس الگوی ریف، بهزیستی روان‌شناختی تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی‌های بالقوه واقعی فرد و همچنین به عنوان یک ارزش فردی و اجتماعی و همچنین یک نیاز روان‌شناختی بنیادی مطرح گردیده است (داینر و لوکاس^۴، ۲۰۰۰) که از شش عامل تشکیل می‌شود: پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، تسلط بر محیط، استقلال، هدف‌مندی در زندگی و رشد شخصی است (ریف^۵، ۱۹۸۹؛ ریف و کیس^۶، ۱۹۹۵). بهزیستی روان‌شناختی شاخصی از کیفیت زندگی بوده و برای سلامت و رشد انسان دارای اهمیت است (لینلی، جوزف، هرینگتون و وود^۷، ۲۰۰۶). هدف اصلی تحقیقات بهزیستی نیز حمایت از گسترش سلامت و پیشگیری از بیماری است. به طوری که امروزه، تحقیق بر روی بهزیستی روان‌شناختی از موضوع‌های اصلی روان‌شناسی مثبت جهت ایجاد کیفیت زندگی بهتر بوده و تحت تأثیر عوامل چندگانه‌ای قرار دارد (لینلی و همکاران، ۲۰۰۶). مؤلفه‌های تأثیرگذار بر بهزیستی روان‌شناختی شامل شرایط شخصی، عوامل موقعیتی، وضعیت اقتصادی و تعامل اجتماعی برای ارزیابی مثبت دارای اهمیت بوده و به طور مستقیم در بهزیستی روان‌شناختی سهیم هستند (داینر، داینر و داینر^۸، ۱۹۹۵). از این رو بهزیستی روان‌شناختی به عنوان پدیده‌ای چند منشائی در نظر گرفته می‌شود که مشخص ساختن عوامل پیش‌بین خاص مؤلفه‌های مختلف بهزیستی روان‌شناختی ضروری است (داینر و همکاران، ۱۹۹۵). مطالعات پیشین (دنیو و کوپر^۹، ۱۹۹۸؛ استل، اسمیت و شولتز^{۱۰}، ۲۰۰۸) روابط بین صفات شخصیتی و بهزیستی را بیان داشته‌اند. پیکرین و همکاران نیز صفات شخصیت را یکی از منابع درون فردی اثرگذار بر بهزیستی معرفی کرده‌اند (پیکرین، گوتز، تیتز و پری^{۱۱}، ۲۰۰۲). اما چگونگی ارتباط بین صفات شخصیتی با بهزیستی روان‌شناختی چندان شناخته شده نیست. در حالی که بهزیستی هیجانی به عاطفه مثبت و رضایت‌مندی اشاره دارد، بهزیستی روان‌شناختی به عنوان تحقق فردی تعریف شده که ماهیت واقعی داشته (رایان و دسی^{۱۲}، ۲۰۰۱)، و کارکرد مثبت فرد را توصیف می‌کند

1. World Health Organization
2. Seligman
3. Chang, Chan
4. Diener, Lucas
5. Ryff
6. Keyes
7. Linley, Joseph, Harrington, Wood
8. Diener, Diener, Diener
9. DeNeve, Cooper
10. Steel, Schmidt, Shultz
11. Pekrun, Goetz, Titz, Perry
12. Ryan, Deci

(کیس^۱، ۲۰۰۵). شواهد غیرمستقیم روابط بین شخصیت و بهزیستی با مشاهده روابط بین صفات شخصیتی با سلامت، به ویژه ارزیابی ذهنی از سلامت بدست آمده است (چارلز، گلتز، کاتو و پدرسون^۲، ۲۰۰۸؛ فریدمن، کارن، هامپسون و دوک وورث^۳، ۲۰۱۲؛ کینن، مسپلو، فلدت، کوکو، تولون و همکاران^۴، ۲۰۱۲؛ لای^۵، ۲۰۰۹؛ لوکن هولف، تراسیانو، فریسی، فریسی، و کوستا^۶، ۲۰۱۲؛ روبرت، والتون و بوگ^۷، ۲۰۰۵). با این حال، شواهد تجربی پیرامون ارتباط متقابل بین صفات شخصیتی و بهزیستی با در نظر داشتن سطوح و تغییرات آنها چندان نیست (کوکو، توولن و پولکین^۸، ۲۰۱۳). مطالعات موجود پیرامون ارتباط بین صفات شخصیتی و بهزیستی، بر روی بهزیستی ذهنی تمرکز دارند. بهزیستی ذهنی شامل ارزیابی مثبت افراد، رضایت مندی کلی از زندگی، عاطفه مثبت و نبود عاطفه منفی است (داینر، ۱۹۸۴؛ داینر و لوکاس، ۱۹۹۹) و چندین مکانیسم تبیین کننده روابط بین شخصیت و بهزیستی توسط استیل و همکاران (۲۰۰۸) بیان شده است. نخست اینکه شخصیت و بهزیستی دارای روابط نظری هستند، مانند مؤلفه های زیستی مشترک (سیستم های فعال ساز و بازدارنده رفتاری) و انتقال دهنده های عصبی (دوپامین و سروتونین). دوم، سازه های صفات شخصیتی و بهزیستی مشابه هستند، واقعیتی که می تواند در تعریف برون گرایی و عاطفه مثبت همچنین روان رنجوری و عاطفه منفی دیده شود. سوم، زن های مشابهی مسئول بروز صفات شخصیتی و بهزیستی بوده و ثبات آنها در طول زمان را تبیین می کنند: اطلاعات ژنتیکی مشابهی مسئول تفاوت های فردی در روان رنجوری، برون گرایی و با وجدان بودن هستند که تفاوت های فردی در بهزیستی را تبیین می کنند (ویس، باتز و لیکیانو^۹، ۲۰۰۸). چهارم، صفات شخصیتی خاصی مانند برون گرایی بالا و روان رنجوری پایین، برخی افراد را با رویدادهای خاصی در زندگی مواجه می کنند که موجب لذت و شادی و در نهایت بهزیستی می شود (کاستا و مک کری^{۱۰}، ۱۹۸۰؛ داینر و لوکاس، ۱۹۹۹). دنیو و کوپر (۱۹۹۸) نیز در فراتحلیلی نشان دادند که برون گرایی و توافق پذیری به طور همسان و مثبتی با بهزیستی ذهنی کلی مرتبط هستند، در حالی که روان رنجوری به طور منفی با بهزیستی ذهنی مرتبط است. شخصیت نیز به نظر می رسد با واکنش پذیری بهزیستی ذهنی مرتبط باشد. افراد دارای بهزیستی ذهنی بالا دارای سبک های اسنادی خود ارتقاء دهنده هستند که در نتیجه به سطوح بالاتر رضایت مندی، شادی و ارزیابی مثبت تر رویدادهای استرس زای زندگی کمک می کند (لومبروسکی و روس^{۱۱}، ۱۹۹۹). علاوه بر مؤلفه های شخصیتی مرتبط با بهزیستی روان شناختی، یکی از برجسته ترین ویژگی های انسان توانایی تنظیم و انطباق هیجان ها بر اساس شرایط خاص موقعیت است. احتمالاً این توانایی ارزشی تکاملی داشته (داویدسون^{۱۲}، ۲۰۰۳؛ اکمن^{۱۳}، ۲۰۰۳؛ ایزارد^{۱۴}،

1. Keyes
2. Charles, Gatz, Kato, Pedersen
3. Friedman, Kern, Hampson, Duckworth
4. Kinnunen, Metsäpelto, Feldt, Kokko, Tolvanen & et al
5. Lahey
6. Löckenhoff, Terracciano, Ferrucci, Costa
7. Roberts, Walton, Bogg
8. Kokko, Tolvanen, Pulkkinen
9. Weiss, Bates, Luciano
10. Costa, McCrae
11. Lyubomirsky, Ross
12. Davidson
13. Ekman
14. Izard

۱۹۹۲؛ لازاروس^۱، ۱۹۹۱) و به طور نزدیکی با فرآیندهای ارزیابی شناختی مرتبط است (فrijda^۲، ۱۹۸۶؛ لازاروس، ۱۹۹۱؛ شِرر و الگیرن^۳، ۲۰۰۷).

خودتنظیمی هیجانی به معنای تمایل به کنترل حالت‌های درونی، کنترل تکانه‌ها و رفتارها و انطباق آن با معیارها برای رسیدن به هدف است (ریدر و وایت^۴، ۲۰۰۶). این توانایی می‌تواند نقش قابل توجهی در بهزیستی و سلامت روانی داشته باشد، بنابراین لازم است که به خوبی شناسایی و عوامل و پیامدهای آن مورد بررسی قرار گیرد. هافمن و کاشدن^۵ (۲۰۱۰) و نیز داویدسون (۱۹۹۸) سبک‌های عاطفی را به جای روش‌های تنظیم هیجانی به کار بردند. آنها سبک‌های عاطفی را به سبک‌های پنهان‌کاری، سازگاری و تحمل طبقه‌بندی کردند. سبک‌های عاطفی به فرایندهایی اشاره دارد که از طریق آن افراد بر هیجان‌های خود، هنگامی که دچار هیجان می‌شوند تأثیر می‌گذارند، و اینکه چگونه آنها هیجان‌ها را تجربه و ابراز می‌کنند. سبک‌های عاطفی تفاوت‌های بین فردی در حساسیت و تنظیم هیجان‌ها هستند (داویدسون، ۱۹۹۸). برخی سبک‌های عاطفی به طور مؤثرتری تجربه و ابراز هیجان‌ها را تنظیم می‌کنند به صورتی که پیشروی به سمت اهداف ارزشمند را موجب می‌شوند، در حالی که راهبردهای دیگر به نظر غیر هدفمند رسیده و اثرات معکوسی دارند. برای مثال، تلاش برای سرکوب هیجان‌ها انگیزتگی فیزیولوژیکی را افزایش داده (گروس^۶ و لونسون^۷، ۱۹۹۷) و نشخوار رویدادهای هیجانی منفی نیز باعث تداوم خشم و حالات عاطفی منفی می‌گردد (نولن- هواکسما^۸ و ماروو^۹، ۱۹۹۳؛ راستین^{۱۰} و نولن- نولن- هواکسما، ۱۹۹۸). برعکس، حالتی از پذیرش نسبت به تجارب هیجانی انگیزتگی شده بدون تلاش در جهت تغییر یا اجتناب از آنها با افزایش پایداری در موقعیت‌های چالش‌زا و کاهش پریشانی ذهنی مرتبط است (هایز، لوما، بُند، ماسودا و لیلیس^{۱۱}، ۲۰۰۶). افراد در استفاده عادی از سبک‌های عاطفی متمرکز بر گذشته و پاسخ محور متفاوت هستند و این تفاوت‌های فردی به طور معناداری با تجارب هیجانی و کارکردهای روانی- اجتماعی مرتبط است (گروس و جان^{۱۲}، ۲۰۰۳). برای مثال، افرادی که بیشتر بر روی ارزیابی مجدد به عنوان راهبرد تنظیمی تکیه می‌کنند زمانی که از طریق خود گزارش‌دهی و گزارش همسالان و واکنش‌پذیری به محرک‌های آزمایشی ارزیابی می‌شوند عملکرد اجتماعی بهتر و بهزیستی بالاتری را نشان می‌دهند. برعکس افرادی که بیشتر بر روی سرکوب به عنوان راهبرد تنظیمی تکیه می‌کنند عملکرد اجتماعی و بهزیستی پایین‌تری را تجربه می‌کنند (گروس و جان، ۲۰۰۳).

نقش سبک‌های عاطفی در طیفی از اختلال‌های روانی، شامل سوء مصرف مواد (هایز، ویلسون، گیفرود، پولا و استروسهل^{۱۳}، ۱۹۹۶)، اختلال‌های اضطرابی و خلقی (کمپل- سیلس و بارلو^{۱۴}، ۲۰۰۷؛ مین، همبرگ، توروک و فراسکو^{۱۵}، ۲۰۰۲ الف، ب)، و اختلال‌های شخصیت (لینهان^{۱۶}، ۱۹۹۳) مورد بحث قرار گرفته است. علاوه بر این تفاوت‌های فردی در

1. Lazarus
2. Frijda
3. Scherer, Ellgring
4. Ridder, Wit
5. Hofmann, Kashdan
6. Gross
7. Levenson
8. Nolen-Hoeksema
9. Morrow
10. Rusting
11. Hayes, Luoma, Bond, Masuda, Lillis
12. John
13. Hayes, Wilson, Gifford, Follette, Strosahl
14. Campbell-Sills, Barlow
15. Mennin, Heimberg, Turk, Fresco
16. Linehan

سبک‌های عاطفی نشان داده است که با بهزیستی ذهنی (گروس و جان، ۲۰۰۳) و همبسته‌های بیولوژیکی (دراونت، مکر، متوک، هری و گروس^۱، ۲۰۰۹) مرتبط است. برای مثال مشخص گردیده است که استفاده زیاد از ارزیابی مجدد در زندگی روزمره منجر به کاهش فعالیت آمیگدالا و افزایش فعالیت مناطق کنترلی پیش‌پیشانی در پاسخ به محرک هیجانی منفی می‌گردد (دراونت و همکاران، ۲۰۰۹). چنین تفاوت‌هایی در سبک‌های عاطفی و تنظیم هیجانی ممکن است پیش‌بین مقابله موفق با چالش‌های هیجانی بوده و همچنین آغازگر اختلال‌های هیجانی باشد. بنابراین، سؤالی که در ارتباط با تنظیم هیجان مطرح می‌شود تفاوت بین افراد در تمایلات عادی به استفاده بیشتر از برخی سبک‌های عاطفی و خود تنظیمی نسبت به دیگران و رابطه آن با بهزیستی روان‌شناختی است. به ویژه اگر راهبرد ترجیح داده شده، نتایج نامطلوب داشته باشد. از طرفی، صفات شخصیتی از عوامل اثرگذار بر آسیب‌پذیری یا بهزیستی افراد است (کوپر، ۲۰۰۰) به طوری که صفات شخصیت از طریق اثرگذاری بر تفسیر فرد از رویدادهای محیطی، فرآیند انطباق و سلامت روان‌شناختی و جسمی را تخریب و تسهیل می‌کند (کاپلان^۲، ۱۹۹۶؛ گرانت، لانگن-فوکس، آنکلیم^۳، ۲۰۰۹). بنابراین، سؤال دیگر نقشی است که ابعاد شخصیتی مبتنی بر سیستم‌های مغزی-رفتاری در بهزیستی روان‌شناختی بازی می‌کنند. بنابراین، هدف پژوهش حاضر بسط و گسترش نقش عوامل روان‌شناختی سبک‌های عاطفی مثبت و منفی، ارزیابی مجدد و مؤلفه‌های زیستی شخصیتی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی با در نظر داشتن نقش جنسیت است.

۲. روش پژوهش

پژوهش حاضر با توجه به نوع متغیرها و شیوه گردآوری داده‌ها به طرح‌های توصیفی از نوع همبستگی تعلق دارد. به منظور گردآوری داده‌های پژوهش از میان جامعه آماری دانشجویان دانشگاه ارومیه تعداد ۳۴۰ نفر بر اساس نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. از مجموع شرکت‌کنندگان میزان دانشجویان مقطع کارشناسی ۳۱۲ نفر (۹۱/۵٪)، مقطع ارشد ۲۵ نفر (۷/۳٪) و مقطع دکتری ۳ نفر (۰/۹٪) بودند که از این میان دانشکده‌های فنی و مهندسی ۹۹ نفر (۲۹٪)، علوم انسانی ۱۸۴ نفر (۵۴٪)، هنر ۲۷ نفر (۸٪) و علوم پایه ۳۰ نفر (۸/۸٪) انتخاب گردیدند. در ادامه خصوصیات توصیفی و جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان در جدول شماره ۱ ارائه شده است. در جدول شماره ۱ خصوصیات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان پژوهش درج گردیده است.

جدول ۱. داده‌های توصیفی و جمعیت‌شناختی شرکت‌کننده‌های پژوهش

گروه	تعداد/درصد	سن		وضعیت تأهل	
		M	(SD)	متأهل	مجرد
دختر	۲۴۷ (۷۲/۴)	۲۱/۵	(۲/۹۷)	۲۰۳	۴۴
پسر	۹۳ (۲۷/۶)	۲۱/۲	(۲/۷۴)	۸۰	۱۳
کل	۳۴۰ (۱۰۰)	۲۱/۴	(۳/۰۶)	۲۸۳	۵۷

1. Drabant, McRae, Manuck, Hariri, Gross

2. Kaplan

3. Grant, Langan-Fox, Anglim

۱-۲- ابزارهای اندازه گیری

مقیاس سیستم فعال‌ساز و بازداری رفتاری (BAS/BIS): این پرسش‌نامه که توسط کارور و وایت^۱ (۱۹۹۴) تهیه شده است شامل ۲۴ ماده و ۴ مقیاس می‌باشد که ۷ ماده آن مربوط به BIS و ۱۳ ماده آن مربوط به BAS (۴ سؤال مربوط به زیرمقیاس سائق^۲، ۴ سؤال مربوط به زیرمقیاس جستجوی لذت^۳ و ۵ سؤال مربوط به زیرمقیاس پاسخ‌دهی به پاداش) است. ۴ ماده‌ی دیگر این پرسش‌نامه خنثی است. ماده‌ها بر اساس یک مقیاس چهار درجه‌ای (۱=کاملاً مخالف تا ۴=کاملاً موافق) توسط آزمودنی رتبه‌بندی می‌شود. کارور و وایت (۱۹۹۴) ثبات درونی مقیاس BIS و زیرمقیاس‌های سائق، جستجوی شادی و پاسخ به پاداش را به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۷۳، ۰/۷۶، ۰/۶۶ گزارش کردند و در مطالعه‌ای که عبداللهی مجارشین (۱۳۸۵) بر روی ۱۸۳ نفر از دانشجویان دانشگاه تبریز انجام داد ثبات درونی پرسش‌نامه BIS را ۰/۷۸ و ثبات درونی زیر مقیاس‌های BAS را به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۷۵، ۰/۸۶ گزارش نموده است.

پرسش‌نامه ارزیابی مجدد مثبت: به منظور سنجش ارزیابی مجدد مثبت از پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ)^۴ استفاده گردید که توسط گارنفسکی، کراج و اسپینهاون^۵ (۲۰۰۱) در کشور هلند تدوین شده و دارای دو نسخه‌ی انگلیسی و هلندی است. این مقیاس جهت شناسایی راهبردهای مقابله‌ای شناختی افراد پس از تجربه کردن وقایع یا موقعیت‌های منفی مورد استفاده قرار می‌گیرد. بر خلاف سایر پرسش‌نامه‌های مقابله‌ای که به صورت آشکار بین افکار فرد و اعمال واقعی وی تمایز قایل نمی‌شوند، این پرسش‌نامه افکار فرد را پس از مواجهه با یک تجربه‌ی منفی یا وقایع آسیب‌زا ارزیابی می‌کند. این پرسش‌نامه برای افراد ۱۲ سال به بالا (هم افراد بهنجار و هم جمعیت‌های بالینی) قابل استفاده می‌باشد. پرسش‌نامه‌ی نظم‌جویی هیجان دارای پایه‌ی تجربی و نظری محکمی بوده است. دامنه‌ی نمرات مقیاس از ۱ تا تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) می‌باشد. نمره‌ی کل هر یک از خرده مقیاس‌ها از طریق جمع کردن نمره‌ی ماده‌ها به دست می‌آید. بنابراین دامنه‌ی نمرات هر خرده مقیاس بین ۴ تا ۲۰ خواهد بود. نمرات بالا در خرده مقیاس بیانگر میزان استفاده بیشتر از راهبرد مذکور در مقابله و مواجهه با وقایع استرس‌زا و منفی می‌باشد (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱). در فرهنگ ایرانی حسنی (۱۳۸۹) دامنه‌ی آلفای کرونباخ بین ۰/۷۶ تا ۰/۹۲ و همچنین ارزش ضرایب بازآزمایی ۰/۵۱ تا ۰/۷۷ برای ۹ خرده مقیاس گزارش داده است که بیانگر ثبت مطلوب مقیاس بود.

پرسش‌نامه سبک‌های عاطفی: پرسش‌نامه سبک‌های عاطفی (هافمن و کاشدن، ۲۰۱۰) شامل ۲۰ سؤال و سه خرده مقیاس شامل سازگاری، پنهان کاری و تحمل است. پاسخ‌گویی به این پرسش‌نامه بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای بی‌نهایت در مورد من درست (۵) تا اصلاً در مورد من درست نیست (۱) را شامل می‌شود. ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسش‌نامه توسط کارشکی (۱۳۹۲) در جامعه ایرانی مورد بررسی قرار گرفته و پایایی خرده مقیاس‌های پنهان کاری، سازش کاری و تحمل به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۷۵ و ۰/۵۰ گزارش شده است.

پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی: نسخه کوتاه (۱۸ سؤال) مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف، توسط ریف در سال (۱۹۸۹) طراحی و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدیدنظر قرار گرفته است. این نسخه، مشتمل بر ۶ عامل است. سؤال‌های ۹، ۱۲ و ۱۸، عامل استقلال؛ سؤال‌های ۱، ۴ و ۶، عامل تسلط بر محیط؛ سؤال‌های ۷، ۱۵ و ۱۷، عامل رشد شخصی؛ سؤال‌های ۳، ۱۱ و ۱۳، عامل ارتباط مثبت با دیگران؛ سؤال‌های ۵، ۱۴ و ۱۶، عامل هدف‌مندی در زندگی و سؤال‌های ۲، ۸ و ۱۰، عامل

1. Carver, White
2. Drive
3. fun Seeking
4. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)
5. Garnefski, Kraaij, Spinhoven

پذیرش خود را می‌سنجد. مجموع نمرات این عامل به عنوان نمره کلی بهزیستی روان‌شناختی محاسبه می‌شود. این آزمون نوعی ابزار خودسنجی است که در یک پیوستار ۶ درجه‌ای از کاملاً موافقم (۶) تا کاملاً مخالفم (۱) پاسخ داده می‌شود که نمره‌ی بالاتر، نشان دهنده‌ی بهزیستی روان‌شناختی بهتر است. از بین کل سؤالات، ۱۰ سؤال به صورت مستقیم و ۸ سؤال به شکل معکوس نمره‌گذاری می‌شود. همبستگی نسخه‌ی کوتاه مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف با مقیاس اصلی از ۰/۷۰ تا ۰/۸۹ در نوسان بوده است (ریف و سینگر^۱، ۲۰۰۶). در پژوهش خانجانی و همکاران (۱۳۹۳) به منظور بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسش‌نامه در جامعه ایرانی نتایج ضرایب پایایی خرده مقیاس‌های پذیرش خود، تسلط محیطی، رابطه‌ی مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی و استقلال به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۶، ۰/۷۳، ۰/۷۲ و ۰/۷۱ برای کل مقیاس ۰/۷۱ به دست آمد. در مجموع، نتایج بیانگر این بود که فرم ۱۸ سؤالی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی به منظور سنجش بهزیستی روان‌شناختی در نمونه ایرانی ابزار مفید و سودمندی است.

۲-۲- شیوه گردآوری و تحلیل داده‌ها

به منظور گردآوری داده‌های پژوهش، پژوهشگر در بین شرکت‌کنندگان نهایی تحقیق حاضر یافته و پس از توضیح فرآیند اجرا، پرسش‌نامه ارزیابی مجدد مثبت (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱)، سبک‌های عاطفی (هافمن و کاشدن، ۲۰۱۰)، مقیاس سیستم‌های مغزی- رفتاری (کارور و وایت، ۱۹۹۴) و پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی (ریف و سینگر، ۲۰۰۶) را بین شرکت‌کننده‌ها توزیع نمود تا پاسخ دهند. در حین گردآوری داده‌ها پژوهشگر حضوری فعال داشت تا ضمن پاسخ‌گویی به موارد ابهامی از پاسخ‌دهی تصادفی جلوگیری نماید. داده‌های گردآوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS-19 و آماره‌های توصیفی همچون میانگین و انحراف استاندارد و درنهایت رگرسیون خطی چندگانه همزمان^۲، گام به گام^۳ و آزمون تی جفت شده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

۳. یافته‌ها

شرکت‌کنندگان پژوهش حاضر ۳۴۰ نفر از دانشجویان رشته‌های مختلف از شاخه‌های ادبیات و علوم انسانی، فنی مهندسی، هنر، کشاورزی و علوم پایه بودند. در جدول شماره ۱ به ترتیب میانگین و انحراف معیار متغیرهای پیش‌بین شخصیت (سیستم فعال‌ساز و سیستم بازداری رفتاری)، سبک‌های عاطفی، ارزیابی مجدد مثبت و متغیر ملاک بهزیستی روان‌شناختی درج گردیده است.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی در متغیرهای پیش‌بین و ملاک در هر دو گروه جنسیتی

متغیر	پسر		دختر		کل	
	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)
سیستم فعال ساز رفتاری	۴۳/۱	(۵/۹)	۴۲/۵	(۵/۹)	۴۲/۶	(۵/۹)
سیستم بازداری رفتاری	۲۲/۳	(۲/۶)	۲۱/۴	(۲/۷)	۲۱/۷	(۲/۷)
سبک‌های عاطفی	۶۶/۵	(۱۵/۱)	۶۷/۴	(۱۳/۱)	۶۷/۱	(۱۳/۶)
ارزیابی مجدد مثبت	۲۶/۴	(۵/۷)	۲۶/۸	(۶/۲)	۲۶/۷	(۶/۱)
بهزیستی روان‌شناختی	۵۸/۶	(۷/۲)	۵۴/۶	(۸/۸)	۵۵/۷	(۸/۶)

1.Singer

2.Enter multiple regression

3.Stepwise regression

به منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش مبنی بر اینکه بین متغیرهای شخصیت، سبک‌های عاطفی و ارزیابی مجدد مثبت با بهزیستی روان‌شناختی رابطه وجود دارد، به ترتیب از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه همزمان، و در نهایت رگرسیون گام به گام استفاده گردید که نتایج آن در جداول ۳، ۴ و ۵ درج گردیده است.

جدول ۳: ضرایب همبستگی بین شخصیت، سبک‌های عاطفی و ارزیابی مجدد مثبت با بهزیستی روان‌شناختی

سطح معناداری p	ضریب همبستگی r	متغیر ملاک	خرده مقیاس‌ها متغیر پیش‌بین	
۰/۰۶۶	۰/۱۰۰	استقلال	سیستم فعال ساز	
۰/۹۷۴	۰/۰۰۲	تسلط بر محیط		
۰/۸۶۶	۰/۰۰۹	رشد شخصی		
۰/۲۷۹	۰/۰۵۹	ارتباط مثبت با دیگران		
۰/۰۲۳	*۰/۱۲۴	هدف‌مندی در زندگی		
۰/۰۰۰	**۰/۱۹۲	پذیرش خود		
۰/۳۳۸	۰/۰۵۲	بهزیستی روان‌شناختی		
۰/۰۳۴	*۰/۱۱۵	استقلال		سیستم بازداری
۰/۰۰۳	**۰/۱۶۲	تسلط بر محیط		
۰/۰۰۰	**۰/۲۹۴	رشد شخصی		
۰/۰۰۰	**۰/۲۹۲	ارتباط مثبت با دیگران		
۰/۰۰۰	**۰/۳۵۵	هدف‌مندی در زندگی		
۰/۰۰۰	*۰/۲۸۹	پذیرش خود		
۰/۰۰۰	**۰/۳۴۱	بهزیستی روان‌شناختی		
۰/۲۶۹	۰/۰۶۰	استقلال	سازگاری	
۰/۰۰۲	**۰/۱۶۹	تسلط بر محیط		
۰/۰۰۰	**۰/۲۴۸	رشد شخصی		
۰/۰۰۱	**۰/۱۷۸	ارتباط مثبت با دیگران		
۰/۰۰۲	**۰/۱۷۰	هدف‌مندی در زندگی		
۰/۰۳۰	*۰/۱۱۸	پذیرش خود		
۰/۰۰۰	**۰/۲۸۲	بهزیستی روان‌شناختی		
۰/۰۷۸	۰/۰۹۶	استقلال	پنهان کاری	
۰/۹۶۰	۰/۰۰۳	تسلط بر محیط		
۰/۱۰۴	۰/۰۸۸	رشد شخصی		
۰/۱۰۴	۰/۰۸۹	ارتباط مثبت با دیگران		
۰/۱۰۹	۰/۰۸۷	هدف‌مندی در زندگی		
۰/۰۴۰	*۰/۱۱۱	پذیرش خود		
۰/۰۳۷	*۰/۱۱۴	بهزیستی روان‌شناختی		
۰/۱۸۰	۰/۰۷۳	استقلال	تحمل	
۰/۱۹۶	۰/۰۷۰	تسلط بر محیط		
۰/۱۴۹	۰/۰۷۸	رشد شخصی		
۰/۳۲۵	۰/۰۵۴	ارتباط مثبت با دیگران		
۰/۳۵۹	۰/۰۵۰	هدف‌مندی در زندگی		
۰/۶۹۳	-۰/۰۲۱	پذیرش خود		
۰/۰۳۲	*۰/۱۱۶	بهزیستی روان‌شناختی		

استقلال	-۰/۰۰۹	۰/۰۸۶۳	ارزیابی مجدد مثبت	تنظیم هیجان
تسلط بر محیط	**۰/۱۹۵	۰/۰۰۰		
رشد شخصی	**۰/۲۲۵	۰/۰۰۰		
ارتباط مثبت با دیگران	**۰/۱۷۸	۰/۰۰۶		
هدف‌مندی در زندگی	-۰/۰۹۷	۰/۰۷۴		
پذیرش خود	۰/۰۲۰	۰/۷۱۰		
بهزیستی روان‌شناختی	**۰/۲۳۲	۰/۰۰۰		
N=۳۴۰				

**= $P < ۰,۰۰۱$ *= $P < ۰,۰۱$

نتایج جدول شماره ۳ نشان دهنده وجود روابط معنادار بین متغیر پیش‌بین شخصیت، سبک‌های عاطفی و ارزیابی مجدد مثبت با بهزیستی روان‌شناختی است. به طوری که رابطه منفی معناداری بین سیستم فعال‌ساز رفتاری، ارزیابی مجدد مثبت و برخی از سبک‌های عاطفی منفی با بهزیستی روان‌شناختی ($P < ۰/۰۰۱$) و همچنین همبستگی مثبت معناداری بین سیستم بازداری رفتاری و اغلب مؤلفه‌های سبک‌های عاطفی مثبت (سازگاری) ($P < ۰/۰۰۱$) با بهزیستی روان‌شناختی بدست آمد. به منظور تحلیل داده‌ها و آزمون فرضیه‌های پژوهش مبنی بر پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی از طریق متغیرهای پیش‌بین شخصیت، سبک‌های عاطفی و ارزیابی مجدد مثبت ابتدا از مدل رگرسیون همزمان استفاده و در ادامه این رابطه به صورت مدل رگرسیون گام به گام دنبال گردید که نتایج آن در جدول شماره ۴ و ۵ درج گردیده است.

جدول ۴: رگرسیون چندگانه همزمان بین شخصیت، سبک‌های عاطفی و ارزیابی مجدد مثبت با بهزیستی روان‌شناختی

مدل	متغیر پیش‌بین	B	SE	Beta	T	P	R	R ²
۱	سیستم فعال ساز	-۰/۱۰۵	۰/۰۸۳	-۰/۰۷۲	-۱/۲۶۷	۰/۲۰۶		
	سیستم بازداری	۱/۲۰۳	۰/۱۷۴	۰/۳۸۴	۶/۹۱	۰/۰۰۰	۰/۴۴۲	۰/۱۸۵
	سبک‌های عاطفی	۰/۰۶۸	۰/۰۳۳	۰/۱۰۷	۲/۰۵۱	۰/۰۴۱		
	ارزیابی مجدد مثبت	-۰/۲۸۸	۰/۰۷۴	-۰/۲۰۴	-۳/۸۹۱	۰/۰۰۰		

نتایج معادله رگرسیون در جدول ۴ نشان می‌دهد ($R^2 = ۰/۱۸۵$ و $P < ۰/۰۰۰$ و $F = ۲۰/۱۶۳$ و $F = ۳۳۳$) که در مجموع متغیرهای پیش‌بین شخصیت، سبک‌های عاطفی و ارزیابی مجدد مثبت با مجذور R^2 تنظیم شده برابر با $۰/۱۸۵$ ، ۱۹ درصد از واریانس متغیر ملاک بهزیستی روان‌شناختی را تبیین می‌کنند که نشان دهنده این است متغیرهای دیگری در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی سهم هستند که در پژوهش حاضر گنجانده نشده است. در ادامه جهت تعیین اینکه کدام متغیرها می‌توانند بهترین پیش‌بینی کننده برای بهزیستی روان‌شناختی باشند از شیوه رگرسیون گام به گام استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۵ ارائه شده است.

جدول ۵: رگرسیون چندگانه گام به گام بین شخصیت، سبک‌های عاطفی و ارزیابی مجدد مثبت با بهزیستی روان‌شناختی

مدل	متغیر پیش‌بین	B	SE	Beta	T	P	R	R ²
۱	سیستم بازداری	۱/۰۶۹	۰/۱۶۱	۰/۳۴۱	۶/۶۵	۰/۰۰۰	۰/۳۴۱	۰/۱۱۴
۲	سیستم بازداری	۱/۱۱۰	۰/۱۵۵	۰/۳۵۴	۷/۱۵	۰/۰۰۰	۰/۴۲۳	۰/۱۷۴
	ارزیابی مجدد مثبت	-۰/۳۵۴	-۰/۰۷۰	-۰/۲۵۱	-۵/۰۵۶	۰/۰۰۰		
۳	سیستم بازداری	۱/۱۰۱	۰/۱۵۴	۰/۳۵۲	۷/۱۳	۰/۰۰۰	۰/۴۳۷	۰/۱۸۴
	ارزیابی مجدد مثبت	-۰/۳۰۱	-۰/۰۷۴	-۰/۲۱۳	-۴/۰۸	۰/۰۰۰		
	سبک‌های عاطفی	۰/۰۷۳	۰/۰۳۳	۰/۱۱۵	۲/۲۱	۰/۰۲۷		

نتایج مدل اول معادله رگرسیون در جدول ۵ نشان داد ($R^2=۰/۱۱۴$ و $P<۰/۰۰۰$ و $F=۴۴/۳۴۱=۳۳۶$ و F) که متغیر پیش‌بین سیستم بازداری رفتاری با مجذور R^2 تنظیم شده برابر با $۰/۱۱۴$ ، ۱۱ درصد از واریانس متغیر ملاک بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی می‌کند. با افزودن متغیر پیش‌بین دوم (ارزیابی مجدد مثبت) مدل دوم محاسبه گردید ($R^2=۰/۱۷۴$ و $P<۰/۰۰۰$ و $F=۳۶/۵۷۱=۳۳۵$ و F)، مجذور R^2 تنظیم شده به $۰/۱۷۴$ افزایش یافت که ۱۷ درصد از واریانس را تبیین می‌کرد و نتایج نشان داد که هر دو متغیر سیستم بازداری رفتاری و ارزیابی مجدد مثبت سهم معناداری در مدل رگرسیون دارند و بنابراین هیچ کدام از مدل حذف نشدند. در گام سوم، مدل رگرسیون با افزوده شدن متغیر سبک‌های عاطفی به مدل محاسبه گردید ($R^2=۰/۱۸۴$ و $P<۰/۰۰۰$ و $F=۲۶/۳۰۱=۳۳۴$ و F)، مجذور R^2 تنظیم شده به $۰/۱۸۴$ افزایش یافت که ۱۹ درصد از واریانس را تبیین می‌کرد؛ نتایج نشان دهنده این است که هر سه متغیر در مجموع ۱۹ درصد از واریانس بهزیستی روان‌شناختی را تبیین می‌کنند. همانطور که نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد بهترین پیش‌بینی کننده در گام اول متغیر سیستم بازداری رفتاری است و درگام‌های بعد ارزیابی مجدد مثبت و سبک‌های عاطفی قرار دارند. لازم به ذکر است که متغیر پیش‌بین سیستم فعال‌ساز رفتاری سهم معناداری در مدل پیش‌بینی نداشت و از این رو از قالب مدل حذف گردید. در ادامه جهت بررسی نقش متغیر جنسیت در بهزیستی روان‌شناختی از آزمون تی مستقل استفاده گردید که نتایج آن در جدول شماره ۶ درج شده است.

جدول ۶: آزمون تی جفت شده برای مقایسه بهزیستی روان‌شناختی بر اساس متغیر جنسیت

متغیر	حالت	میانگین تفاوت‌ها	خطای استاندارد	t	درجه آزادی	Sig
بهزیستی روان‌شناختی	پسر - دختر	۴/۰۵	۱/۰۳	۳/۹۲	۳۳۶	۰/۰۰۰

همچنان که نتایج جدول شماره ۶ نشان می‌دهد بین دو گروه جنسیتی در بهزیستی روان‌شناختی تفاوت معناداری وجود دارد، به طوری که پسران در مقایسه با دختران بهزیستی روان‌شناختی بالاتری را تجربه می‌کنند.

۴. بحث و نتیجه‌گیری

در مطالعه حاضر، ارتباط بین استفاده از سبک‌های عاطفی، شخصیت بر مبنای ابعاد زیستی شامل سیستم‌های فعال‌ساز و بازداری رفتاری و همچنین راهبرد تنظیم هیجان ارزیابی مجدد مثبت با بهزیستی روان‌شناختی مورد بررسی قرار گرفت. گرچه مطالعات پیشین به وضوح نشان داده‌اند که سبک‌های عاطفی و سیستم‌های مغزی رفتاری با انواع آسیب‌ها مرتبط هستند، اما مطالعه حاضر از این رو اهمیت داشت که در جهت تمایز قائل شدن بین سبک‌های عاطفی مثبت و منفی و همچنین سیستم‌های فعال‌ساز و بازداری رفتاری مرتبط با صفات تکانشگری و اضطراب با ابعاد بهزیستی روان‌شناختی بود. جهت بررسی اهداف و فرضیه‌های پژوهش ابتدا مجموع همبستگی‌های بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک محاسبه گردید. از آنجایی که هدف پژوهش حاضر ترسیم مدل رگرسیون بر اساس متغیرهای پیش‌بین جهت پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بود، از این رو بررسی نتایج نشان داد که سبک‌های عاطفی، صفات شخصیتی مبتنی بر سیستم‌های مغزی-رفتاری و ارزیابی مجدد مثبت سهم معناداری در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دارند. نتایج بدست آمده نشان دهنده این بود که بین سبک‌های عاطفی و بهزیستی روان‌شناختی در غالب زیرمقیاس‌های سبک‌های عاطفی مانند سازگاری ($P < 0.001$) و همچنین تحمل ($P < 0.01$) همبستگی مثبت معنادار وجود دارد. این نتایج همسو با مطالعاتی است که بیان می‌کنند سازگاری و پذیرش نسبت به تجارب با افزایش پایداری در موقعیت‌های چالش‌زا و کاهش پریشانی ذهنی مرتبط است (هایز و همکاران، ۲۰۰۶). در پژوهش گروس و جان (۲۰۰۳)، بیان شده است افرادی که از ارزیابی مجدد به عنوان راهبرد تنظیمی استفاده می‌کنند عملکرد اجتماعی بهتر و بهزیستی بالاتری را نشان می‌دهند (گروس و جان، ۲۰۰۳). نتایج پژوهش حاضر در بُعد ارزیابی مجدد مثبت نتایج متفاوتی با پژوهش گروس و جان (۲۰۰۳) نشان داد به طوری که ارزیابی مجدد مثبت رابطه منفی معنادار ($P < 0.01$) با زیرمقیاس‌های تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران و همچنین بهزیستی روان‌شناختی کلی نشان داد. از سویی همسان با پژوهش حاضر مشخص گردیده است که ارزیابی مجدد با کاهش فعالیت آمیگدالا و افزایش فعالیت مناطق کنترلی پیش‌پیشانی در پاسخ به محرک هیجانی منفی مرتبط است (درآبنت و همکاران، ۲۰۰۹). بنابراین به نظر می‌رسد هنگامی که ارزیابی مجدد مثبت به عنوان راهبرد تنظیمی به کار گرفته می‌شود مناطق عالی مغز (شامل قشر پیش‌پیشانی) در پردازش هیجان منفی درگیر می‌شوند و در نتیجه این ارزیابی در صورتی که به صورت پایدار و مزمن درآید می‌تواند فرد را در چرخه معیوبی از افکار منفی گرفتار کرده و منجر به نشخوارگری و نگرانی شده و از این رو وضعیت روان‌شناختی فرد را به گونه‌ای منفی تحلیل برد. همچنین یافته‌های پژوهش حاضر همسو با مطالعاتی است که نشان داده‌اند آموزش تنظیم عاطفی و هیجانی بر بهزیستی روان‌شناختی مؤثر است (سنیک، ۲۰۰۵؛ آرگیل، ۲۰۰۱). بدین ترتیب به نظر می‌رسد که ارتباط منفی بین ارزیابی مجدد با بهزیستی روان‌شناختی اینگونه قابل تبیین است که ارزیابی مجدد منجر به تمرکز بیشتر بر روی محرک‌های منفی هیجانی و همچنین پیامدهای آنها گردیده و در نتیجه دامنه توجه فرد را جذب خود ساخته و از این رو بهزیستی روان‌شناختی به عنوان یک مؤلفه مثبت را کاهش می‌دهد. همچنین بررسی ارتباط بین صفت شخصیتی مبتنی بر سیستم‌های مغزی-رفتاری فعال‌سازی و بازداری رفتاری با بهزیستی روان‌شناختی در مجموع نشان دهنده همبستگی مثبت معنادار بین سیستم بازداری رفتاری با بهزیستی روان‌شناختی بود ($P < 0.001$) هر چند در برخی مؤلفه‌ها این رابطه وجود نداشت. این یافته‌ها، نتایج مطالعاتی را تأیید کرد که نشان می‌دهند صفات شخصیتی پیش‌بینی کننده‌های اثبات بهزیستی روان‌شناختی هستند. با در نظر داشتن اینکه، عدم حساسیت BIS موجب خلق پایین، انزوا جویی، فقدان واکنش‌پذیری نسبت به علائم تنبیه شده و احتمال علائم ضد اجتماعی و بیسکویات را افزایش داده و همچنین منجر به عدم پاسخ‌دهی به درمان در افراد افسرده می‌گردد (نیکولز و نیومن، ۱۹۸۶؛ کاش و همکاران، ۲۰۰۲) و همچنین مطالعاتی که رابطه منفی بین روان‌رنجوری به عنوان مؤلفه دارای همبستگی مثبت با

سیستم بازداری رفتاری (BIS) با بهزیستی ذهنی را نشان داده‌اند (لومبروسکی و روس، ۱۹۹۹). و یافته‌های اخیر که بیان می‌کند روان‌رنجوری پیش‌بین نیرومند بهزیستی روان‌شناختی است (استل و همکاران، ۲۰۰۸). تبیین احتمالی درباره ارتباط بین سیستم بازداری رفتاری و بهزیستی روان‌شناختی این است که سیستم BIS دربردارنده بی‌ثباتی هیجانی و گرایش به سمت هیجان‌های منفی است، که می‌تواند بر مفهوم سازی شاخص‌های بهزیستی روان‌شناختی دلالت داشته باشد (دنیو و کوپر، ۱۹۹۸؛ استل و همکاران، ۲۰۰۸). از سویی با توجه به اینکه افراد با واکنش‌پذیری بالای BIS انتظار می‌رود که سطوح بالاتر اضطراب را نشان داده و تمایل به احتیاط داشته و رفتار اجتنابی نشان دهند (کر، ۲۰۰۲، ۲۰۰۴). تبیین دیگر در این رابطه به نظر می‌رسد این باشد که افراد با حساسیت بالای BIS با اتخاذ رفتارهای محافظه کارانه و اجتنابی به نوعی خود را از موقعیت‌های چالش‌زا دور نگه داشته و وضعیت روان‌شناختی خود را در حالت ثبات نگه می‌دارند. از طرفی، مطالعات پیشین که ارتباط بین صفات شخصیتی و بهزیستی را گزارش داده‌اند، بر روی بهزیستی ذهنی تمرکز دارند. بهزیستی ذهنی شامل ارزیابی مثبت افراد و رضایت‌مندی کلی از زندگی، عاطفه مثبت و نبود عاطفه منفی است و متفاوت از بهزیستی روان‌شناختی است که در پژوهش حاضر مورد بررسی قرار گرفت (داینر، ۱۹۸۴؛ داینر و لوکاس، ۱۹۹۹؛ دنیو و کوپر، ۱۹۹۸). همانطور که در دیدگاه گری بیان شده است سیستم فعال ساز رفتاری (BAS) با تکانش‌گری، عاطفه و خلق مثبت، BIS پایه اضطراب، خلق و عاطفه منفی است (کر، ۲۰۰۲، ۲۰۰۴؛ گومز و گومز، ۲۰۰۲). بنابراین وجود رابطه مثبت بین بهزیستی ذهنی به عنوان ابعادی از عاطفه مثبت و منفی با سیستم‌های مغزی رفتاری فعال‌سازی رفتاری و رابطه منفی با سیستم بازداری رفتاری قابل تبیین است، اما پژوهش حاضر مبتنی بر بهزیستی روان‌شناختی بود که سازه‌های متفاوت از بهزیستی ذهنی است و از این رو روابط متفاوتی بین سیستم‌های BAS و BIS با بهزیستی روان‌شناختی بدست داد. این یافته با دیگر مطالعاتی که ارتباط بین برونگرایی و روان‌رنجوری با بهزیستی ذهنی را نشان داده‌اند (دنیو و کوپر، ۱۹۹۸) همسو است. از این رو در تبیین یافته‌های مربوط با بهزیستی روان‌شناختی می‌بایستی بین این سازه و بهزیستی ذهنی تمایز قائل شد.

در مجموع نتایج مطالعه حاضر به درک بهتر نقش عوامل روان‌شناختی در بهزیستی روان‌شناختی کمک می‌کند. از یافته‌های اصلی پژوهش حاضر این بود که بهزیستی روان‌شناختی می‌تواند تحت تأثیر صفات شخصیتی و سبک‌های عاطفی قرار گیرد. نتایج پژوهش نشان دهنده نقش بارز صفات شخصیتی در تعیین بهزیستی روان‌شناختی است. از آنجا که شکل‌گیری شخصیت نتیجه تعامل وراثت و محیط است، توجه به تقویت ساختارهای تربیتی خانواده، تسهیل روابط و الگوهای مناسب رفتاری در مراکز آموزشی، شغلی و اداری به عنوان عوامل محیطی در شکل‌گیری شخصیت‌های سالم کمک کننده می‌باشد. هر دو سبک‌های عاطفی و همچنین ارزیابی مجدد مثبت اهمیت ویژه‌ای در بهزیستی روان‌شناختی داشتند، همچنین نتایج نشان داد که تفاوت‌های جنسیتی در بهزیستی روان‌شناختی وجود دارد به طوری که پسران در مقایسه با دختران میزان بهزیستی روان‌شناختی بالاتری را گزارش دادند. این نتایج همسو با پژوهش‌هایی است که نشان داده‌اند در بسیاری از ابعاد بهزیستی روان‌شناختی بین دو جنس تفاوت وجود دارد (کروس و همکاران، ۱۹۹۲؛ استفان و همکاران، ۱۹۹۹؛ لو، ۲۰۰۰). از طرف دیگر، مطالعات آتی درباره تفاوت‌های جنسیتی در بهزیستی روان‌شناختی می‌تواند به طور همزمان نقش متغیرهای میانجی‌گر از قبیل باورهای نقش جنسیتی و سایر متغیرهای مفروض در این رابطه را مورد بررسی قرار دهد.

در مجموع مطالعه حاضر نشان دهنده نقش صفات شخصیتی، سبک‌های عاطفی و ارزیابی مجدد در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بود. لازم به ذکر است که پژوهش حاضر در بین جمعیت دانشجویی صورت پذیرفت و از لحاظ پوشش ندادن به تمام گروه‌های سنی باید در تعمیم نتایج به سایر گروه‌های جمعیتی جانب احتیاط را رعایت کرد. همچنین توصیه

می‌گردد تا در پژوهش‌های آتی نقش سایر متغیرهای روان‌شناختی مورد مطالعه قرار گرفته و همچنین پژوهش‌های مشابهی بر روی جمعیت‌های بالینی صورت گیرد.

منابع

- حسنی جعفر. (۱۳۸۹). خصوصیات روان‌سنجی پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان. مجله روان‌شناسی بالینی، ۳ (۷): ۷۳-۸۴.
- خانجانی، مهدی؛ شهید، شهریار؛ فتح‌آبادی، جلیل؛ مظاهری، محمدعلی؛ شکری، امید. (۱۳۹۳). اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی، ۸ (۳۲): ۲۷-۳۷.
- عبدالهی مجارشین، رضا. (۱۳۸۵). رابطه سیستم‌های بازداری/فعالسازی رفتاری با سوگیری حافظه ناآشکار و آشکار در افراد افسرده. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز.
- کارشکی، حسین. (۱۳۹۲). ارزیابی ساختار عاملی مقیاس سبک‌های عاطفی در دانشجویان. مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۱۱ (۳): ۱۹۵-۱۸۵.
- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. 2nd ed. New York: Taylor & Francis Inc.
- Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 542–559). New York: Guilford.
- Carver, C. S., & White, T. L. (1994). Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: The BIS/BAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 319–333.
- Chang, S. & Chan, A. (2005). Measuring psychological well-being in the Chinese. *personality and individual differences*, 38, 1307–1316.
- Charles, S. T., Gatz, M., Kato, K., & Pedersen, N. L. (2008). Physical health 25 years later: The predictive ability of neuroticism. *Health Psychology*, 27, 369–378.
- Cooper, C. L. (2000). *Theories of organizational stress*. USA: Oxford University.
- Corr, P. J. (2002). Gray's reinforcement sensitivity theory: Tests of the joint subsystems hypothesis of anxiety and impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 33, 511-32.
- Corr, P. J. (2004). Reinforcement sensitivity theory and personality. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 28, 317–332.
- Costa, P., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
- Crose, R., Nicholas, D. R., Bobble, D. C., Frank, B. (1992). Gender and wellness: a multidimensional systems model for counseling. *Counseling Development*, 71, 149-156.
- Davidson, R. J. (1998). Affective style and affective disorders: perspectives from affective neuroscience. *Cognition and Emotion*, 12, 307–320.
- Davidson, R. J. (2003). Darwin and the neural bases of emotion and affective style. *Proceedings of the New York Academy of Sciences*, 1000, 316–336.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Diener, E. and Lucas, R. E. (2000). Subjective emotional well-being. In Lewis, M. and Haviland, J. M. (eds.) *Handbook of Emotions*, pp 325–337. New York: Guilford Press.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwartz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Diener, M., and Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.

- **Drabant, E. M., McRae, K., Manuck, S. B., Hariri, A. R., & Gross, J. J. (2009).** Individual differences in typical reappraisal use predict amygdala and prefrontal responses. *Biological Psychiatry*, 65, 367-373.
- **Ekman, P. (2003).** Emotions revealed. New York: Times Books.
- **Friedman, H. S., Kern, M. L., Hampson, S. E., & Duckworth, A. L. (2012).** A new lifespan approach to conscientiousness and health: Combining the pieces of the causal puzzle. *Developmental Psychology*. (Advance online publication).
- **Frijda, N. H. (1986).** The emotions. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- **Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P.h. (2001).** Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- **Gomez, A., & Gomez, R. (2002).** Personality traits of the behavioural approach and inhibition systems: associations with processing of emotional stimuli. *Personality and Individual Differences*, 32, 1299-1316.
- **Grant, S., Langan-Fox, J., Anglim, J. (2009).** The big five traits as predictors of subjective and psychological well-being. *Psychological Reports*, 105, 205-31.
- **Gross, J. J., & John, O. P. (2003).** Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- **Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997).** Hiding feelings: the acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95-103.
- **Hayes, S. C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., & Lillis, J. (2006).** Acceptance and commitment therapy: model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.
- **Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996).** Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168.
- **Hofmann SG, Kashdan TB. (2010).** The affective style questionnaire: Development and psychometric properties. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32, 255-63.
- **Izard, C. E. (1992).** Basic emotions, relations among emotions, and emotion-cognition relations. *Psychological Review*, 99, 561-565.
- **Kaplan, H. B. (1996).** Psychological stress: perspectives on structure, theory, life -course, and methods. 1sted. USA: Academic Press.
- **Kasch, K. L., Rottenberg, J., Arnow, B. A., & Gotlib, I. H. (2002).** Behavioral activation and inhibition systems and the severity and course of depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 111, 589-597.
- **Keyes, C. L. M. (2005).** Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 539-548.
- **Kinnunen, M.-L., Metsäpelto, R.-L., Feldt, T., Kokko, K., Tolvanen, A., Kinnunen, U., et al. (2012).** Personality profiles and health: Longitudinal evidence among Finnish adults. *Scandinavian Journal of Psychology*, 53, 512-522.
- **Kokko, K., Tolvanen, A., & Pulkkinen, L. (2013).** Associations between personality traits and psychological well-being across time in middle adulthood. *Journal of Research in Personality*, 47, 748-756.
- **Lahey, B. B. (2009).** Public health significance of neuroticism. *American Psychologist*, 64, 241-256.
- **Lazarus, R. (1991).** Emotion and adaptation. New York: Oxford University Press.
- **Linehan, M. M. (1993).** Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. New York: The Guilford.

- **Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., and Wood, A. M. (2006).** Positive psychology: Past, present, and (possible future). *Journal of Positive Psychology*, 1, 3-16.
- **Löckenhoff, C. E., Terracciano, A., Ferrucci, L., & Costa, P. T. Jr. (2012).** Five-factor personality traits and age trajectories of self-rated health: The role of question framing. *Journal of Personality*, 80, 375-401.
- **Lu, L. (2000).** Gender and conjugal differences in happiness. *Social Psychology*, 140 (1), 132-141.
- **Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1999).** Changes in attractiveness of elected, rejected, and precluded alternatives: A comparison of happy and unhappy individuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 988–1007.
- **Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2002a).** Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 85-90.
- **Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2002b).** Commentary on Roemer and Orsillo: applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 85-90.
- **Nichols, S. L., & Newman, J. P. (1986).** Effects of punishment on response latency in extraverts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 624-630.
- **Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993).** Effects of rumination and distraction on naturally-occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7, 561-570.
- **Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., Perry, R. P. (2002).** Academic emotions in student' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist*, 37, 91-105.
- **Ridder, D., & Wit, J. (2006).** Self-regulation in health behavior: Concepts, Theories and central issues. In: Ridder, D, Wit J, editors. *Self-regulation in health behavior*. New Jersey, NJ: John Wiley & Sons.
- **Roberts, B. W., Walton, K. E., & Bogg, T. (2005).** Conscientiousness and health across the life course. *Review of General Psychology*, 9, 156-168.
- **Rusting, C., & Nolen-Hoeksema, S. (1998).** Regulating responses to anger: effects of rumination and distraction on angry mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 790-803.
- **Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001).** On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- **Ryff, C. D. (1989).** Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- **Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995).** The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- **Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006).** Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35, 4, 1103-1119.
- **Scherer, K. R., & Ellgring, H. (2007).** Multimodal expression of emotion: affect programs or componential appraisal patterns? *Emotion*, 7, 158-71.
- **Seligman, M. E. P. (2003).** Positive psychology: fundamental assumption. *psychologist*, 16, 126 - 127.
- **Senik, C. (2005).** Income distribution and well-being: What can we learn from subjective data?. *Journal of Economic Surveys*, 19, 43-63.
- **Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008).** Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134, 138-161.
- **Stephens, T., Dulberg, C., Joubert, N. (1999).** Mental health of the Canadian population: A comprehensive analysis. *Chronic Disease Canada*, 20, 118-126.

- Weiss, A., Bates, T. C., & Luciano, M. (2008). Happiness is a personal (ity) thing: The genetics of personality and well-being in a representative sample. *Psychological Science*, 19, 205-210.
- World Health Organization. (2004). World Health Organization constitution. In *Basic Documents*. Geneva: Author.