

# الگوی ارتباطی ابعاد بهنجار شخصیت با مشکلات و بدتنظیمی هیجانی

رضا عبدی<sup>۱</sup>، غلامرضا چلبیانلو<sup>۲</sup>، محمد مهرداد صدر<sup>۳\*</sup>

۱. استادیار روان‌شناسی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران.
۲. استادیار علوم اعصاب شناختی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران.
۳. دانشجوی دکترای روانشناسی دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

## چکیده

**مقدمه:** بسیاری از اختلالات روانی به صورت مشکلاتی در تنظیم هیجانی بروز می‌کنند و افراد در نحوه‌ی تنظیم هیجان‌هایشان متفاوت عمل می‌کنند. هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه‌ی مشکلات تنظیم هیجانی با پنج عامل بزرگ شخصیت شامل روان‌رنجوری، برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، مردم‌آمیزی و وجدان است.

**روش:** ۲۷۲ نفر (۱۳۸ مرد و ۱۳۴ زن) از دانشجویان دانشگاه شهید مدنی آذربایجان با روش نمونه‌گیری در دسترس به‌عنوان شرکت‌کنندگان پژوهش انتخاب شدند که به پرسشنامه‌های مشکلات تنظیم هیجانی و فرم کوتاه پرسشنامه شخصیتی پاسخ دادند. پژوهش حاضر از نوع توصیفی و همبستگی می‌باشد و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیری استفاده شد.

**نتایج:** نتایج نشان داد که بین مشکلات تنظیم هیجانی با روان‌رنجوری همبستگی مثبت معنادار و با برون‌گرایی و مردم‌آمیزی و وجدان همبستگی منفی معنادار وجود دارد و همبستگی معناداری میان مشکلات تنظیم هیجانی با گشودگی به تجربه وجود ندارد. بر اساس نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری گام‌به‌گام تنها روان‌رنجوری به‌طور معنادار و به میزان ۳۱/۴ درصد از تغییرات مشکلات تنظیم هیجانی را پیش‌بینی می‌کند.

**بحث و نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج پژوهش بعد شخصیتی روان‌رنجوری که بعد مقابل ثبات هیجانی است نقش مهمی در پیش‌بینی نحوه‌ی تنظیم هیجانی افراد و مشکلات ناشی از بدتنظیمی هیجانی دارد.

دوفصلنامه علمی - پژوهشی

## روان‌شناسی بالینی و شخصیت

(دانشور رفتار)

دوره ۱۴، شماره ۲، پیاپی ۲۷  
پاییز و زمستان ۱۳۹۵  
صص: ۵۹-۷۰

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۵/۲۲

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۱۲/۱۶

Biannual Journal of

## Clinical Psychology & Personality

(Daneshvar-e-Raftar)

Vol. 14, No. 2, Serial 27

Autumn & Winter  
2016-2017

pp.: 59-70

**کلیدواژه‌ها:** پنج عامل بزرگ، شخصیت، مشکلات تنظیم هیجانی.

\*Email: m.mehratsadr@gmail.com

## مقدمه

هیجان‌ها و خلیقات پدیده‌هایی فراگیر هستند که تقریباً به تمام لحظات بیداری یک شخص احساس ذهنی می‌دهند [۱]. هیجان‌ها اغلب به‌عنوان نیروهایی شناخته می‌شوند که نمی‌توان در برابر آن‌ها مقاومت کرد و بر رفتار تأثیر می‌گذارند. مردم می‌توانند جنبه‌های زیادی از فرآیند هیجان را کنترل کنند که از جمله می‌توان به چگونگی جهت دادن به توجه توسط هیجان [۲]، شکل دادن تجربه‌ی هیجانی از طریق ارزیابی شناختی [۳] و عواقب فیزیولوژیکی هیجان [۴] اشاره کرد؛ این موارد و دیگر فرآیندهایی که مردم از طریق آن‌ها هیجان‌هایشان را مدیریت می‌کنند عموماً به تنظیم هیجانی اشاره دارند [۵].

با توجه به اینکه هیجان‌ها فرآیندهایی چندمؤلفه‌ای هستند که در طول زمان ظاهر می‌شوند، تنظیم هیجانی شامل تغییر در طول دوره یا شدت پاسخ‌های رفتاری، تجربه‌ای و فیزیولوژیکی است [۶]. تنظیم هیجانی سازگاران شامل انعطاف‌پذیری در استفاده از راهبردهای تنظیم هیجانی است [۷، ۸]. محققان همچنین اظهار می‌کنند که تنظیم هیجانی سازگاران بیشتر شامل تغییر شدت یا طول هیجان است تا تغییر احساس یک هیجان خاص به هیجانی دیگر [۹، ۸]. به‌عبارت‌دیگر، تنظیم هیجانی سازگاران بیشتر شامل تعدیل تجربه‌ی هیجان‌ها به‌طورکلی در هنگام وقوع هر هیجانی از قبیل خشم و شادی است تا فراخوانی یکی از این هیجان‌های مشخص. به نظر می‌رسد تعدیل برانگیختگی هیجان به معنی کاهش ضرورت انجام واکنش هنگام احساس هیجان است به‌طوری‌که فرد می‌تواند رفتارش را کنترل کند. این مفهوم‌بندی از تنظیم هیجانی بر توانایی بازداری از رفتارهای تکانشی و نامناسب و رفتار کردن مطابق اهداف مورد نظر در هنگام تجربه‌ی هیجان منفی تأکید دارد [۱۱، ۱۰] بر اساس دیدگاه‌های نظری و تجربی، گراتز و رومر [۱۲] یک مدل یکپارچه از تنظیم هیجانی ارائه کردند که بر اساس آن تنظیم هیجانی به‌گونه‌ای مفهوم‌سازی می‌شود که شامل؛ الف) آگاهی و فهم هیجان‌ها (ب) پذیرش هیجان‌ها (ج) توانایی بازداری از رفتارهای تکانشی و نامناسب و رفتار کردن مطابق اهداف مورد نظر در هنگام تجربه‌ی هیجان منفی و د) توانایی استفاده انعطاف‌پذیر از راهبردهای تنظیم هیجانی متناسب با موقعیت برای تعدیل پاسخ‌های هیجانی در راستای رسیدن به اهداف شخصی و تقاضاهای محیطی، می‌باشد. غیبت نسبی یک یا تمامی این قابلیت‌ها می‌تواند نشان‌دهنده‌ی وجود مشکلات در تنظیم هیجانی باشد. به‌طور سنتی روانشناسان فرض را بر این می‌گیرند که

تلاش‌های تنظیم هیجانی مردم به نیازهای لذت‌گرایانه خدمت می‌کند که هدفش گسترش لذت و جلوگیری از درد است [۱۳، ۱۴]. تنظیم هیجانی با دستاوردهای مهمی از جمله سلامت روانی [۱۵]، سلامت جسمانی [۱۶]، رضایت از روابط [۱۷] و کارایی فعالیت [۱۸] مرتبط است. بااین‌حال وقتی که مردم به‌طور مزمّن در تنظیم هیجان‌هایشان ناتوان‌اند ممکن است کارکرد روانشناختیشان به‌طورجدی دچار مشکل شود. درواقع، نقص‌های مزمّن در تنظیم هیجانی در تمام شکل‌های اصلی روان‌شناسی مرضی نقش دارد [۱۹، ۲۰]. مطالعاتی وجود دارند که نقش نقایص تنظیم هیجانی دامنه‌ای از اختلالات بالینی شامل سوء‌مصرف مواد [۲۱]، اختلال اضطراب فراگیر [۲۲]، اختلال استرس پس از سانحه پیچیده [۲۳] و شخصیت مرزی [۱۰] را نشان می‌دهند.

در حال حاضر نظریه‌ی هیجان به نقش مرکزی فرآیندهای هیجانی در تفاوت‌های شخصیتی و کارکرد اجتماعی افراد می‌پردازد. با بررسی جنبه‌های مختلف تنظیم و بدتنظیمی هیجانی توسط محققان مسئله‌ی مشترکی که در تمام این بررسی‌ها ظهور می‌کند تفاوت در برانگیختگی هیجان و معنای آن برای هر فرد در افراد متفاوت است (برای مثال چرا خشم برای بعضی مردم توانایی است و برای دیگران آشفته‌کننده است و سعی می‌کنند از آن اجتناب کنند) که تنظیم هیجانی جز مهمی از این تفاوت‌های شخصی است [۸].

اشخاص هیجان‌هایشان را از راه‌های گسترده‌ی متفاوتی تنظیم می‌کنند [۲۴] و یافته‌های چندین تحقیق نشان می‌دهد که تفاوت‌های موجود در سیستم‌های عصبی زیستی افراد، ظهور هیجان‌های اولیه را در آن‌ها واسطه‌گری می‌کنند و با ویژگی‌های وسیع‌تر فرد مانند کارکردهای اجتماعی و شخصیتی همبستگی دارند. تفاوت‌های اشخاص در ترجمه‌ی موقعیت، قدرتمندانه پاسخ‌های هیجانی را شکل می‌دهد. تعاملات واکنشی اشاره دارد به تفاوت‌های فرد در اینکه چگونه یک محیط مشابه را ترجمه و تجربه می‌کند [۲۵]. تحقیقات خلق‌وخو نشان می‌دهند که تفاوت‌های شخصی در واکنش‌گری هیجانی و تنظیم هیجانی مؤلفه‌های قدرتمند ژنتیکی دارند و در سنین کم نمایان می‌شوند [۲۶] به‌طوری‌که خلق‌وخو به‌صورت خصوصیات متفاوت شخصی در شدت و تداوم ابراز و برانگیختگی هیجان تعریف شده است [۲۷].

مفهوم خلق‌وخو به تفاوت‌های شخصی فطری در نوزادان اشاره دارد، طبیعت خاص این تفاوت‌ها توسط محققان مورد بحث قرار گرفته است اما محققان به توافق رسیده‌اند که

بودن، تهییج پذیری مثبت و فعالیت عمومی است؛ گشودگی به تجربه شامل سطح کنجکاو، قضاوت مستقل و محافظه کاری است؛ مردم آمیزی شامل نوع دوستی، همدردی و تمایلات همکارانه است و وجدان شامل سطح خودکنترلی یک شخص در برنامه ریزی و سازمان دهی است [۳۷، ۳۸].

در رابطه با ارتباط عادات تنظیم هیجانی با خصوصیات شخصیتی باید به این نکته اشاره کرد که تنظیم هیجانی اغلب توسط محققان معاصر به عنوان یک جزء باثبات از کارکرد شخصیت که بروز وسیعی در قلمروهای رفتاری مختلف دارد، مورد توجه قرار می گیرد. به دلیل اینکه تنظیم هیجانی فرآیندهای رشدی مختلفی را در برمی گیرد، تفاوت های شخصی در تنظیم هیجانی احتمالاً به جای یک محور در چند محور رخ می دهد. برای مثال احتمالاً اشخاص در دانششان از نیاز برای تنظیم هیجانی در موقعیت های خاص، آگاهی شان از راهبرد جایگزین، انعطاف پذیری شان در اجرای راهبردهای تنظیمی متنوع و سایر اجزای کنترل هیجان متفاوت اند [۸].

چندین مطالعه رابطه ای میان پنج عامل بزرگ شخصیت و تنظیم هیجانی را بررسی کرده اند [۳۹، ۴۰، ۴۱، ۴۲]. در مطالعه ای که گراس و جان [۳۹] برای بررسی تفاوت های فردی در استفاده از استراتژی های تنظیم هیجانی بر روی ۱۴۵ دانشجو انجام دادند رابطه ای پنج عامل بزرگ شخصیت را با استراتژی های بازاریابی و سرکوب سنجیدند. علاقه ای مشخص در این مطالعه رابطه ای برون گرایی و روان رنجوری با استراتژی های بازاریابی و سرکوب بود زیرا این عوامل به طور ثابتی نشان داده اند که به ترتیب با آمادگی برای تجربه عواطف مثبت و منفی ارتباط دارند [۴۳]. نتایج تحقیق نشان داد که بازاریابی به طور منفی با روان رنجوری رابطه دارد در حالی که سرکوب به طور منفی با برون گرایی رابطه دارد [۳۹]. گرشام و گولن [۴۱] مطالعه ای به منظور بررسی نقش شخصیت و دل بستگی در استفاده ای کودکان و نوجوانان از استراتژی های تنظیم هیجانی بروی نمونه ای ۶۸۲ نفری از کودکان و نوجوانان ۱۰ تا ۱۸ ساله انجام دادند. در این مطالعه که برای سنجش شخصیت از مدل پنج عامل بزرگ استفاده شد نتایج نشان داد که نمرات بالاتر در برون گرایی و گشودگی استفاده ای بیشتر از بازاریابی را پیش بینی کرد در حالی که نمرات بالا در تمام پنج عامل بزرگ به جز روان رنجوری سرکوب کمتر را پیش بینی کرد و روان رنجوری به صورت مثبتی با سرکوب ارتباط داشت. این مطالعات نشان می دهد که عوامل مثبت شخصیت مانند برون گرایی با استراتژی هایی که منجر به بهزیستی روانی بیشتری می شوند مانند بازاریابی [۳۹]

قسمتی از خلق و خو شامل تفاوت های شخصی در هیجان است [۲۸]. به خاطر همین تفاوت های شخصی، خلق و خو نوزادان در سوگیری های زیست محور افراد در راستای تجربه و ابراز هیجان های مشخصی بازتاب می یابد [۲۹]. محققانی که خلق و خو را در کودکان مطالعه می کنند گزارش کرده اند که افراد نه تنها در این مورد که کدام یک از هیجان های منفی یا مثبت در آن ها برانگیخته شود [۳۰، ۳۱] بلکه در این مورد که کدام هیجان زمانی که برانگیخته شد قابل تنظیم است، متفاوت اند؛ بنابراین در پی تعریف خلق و خو این مسئله مورد بحث می گیرد که تهییج پذیری و تنظیم عاطفه به عنوان پایه اساسی خلق و خو و شخصیت در کودکی عمل می کنند [۳۱]. این تفاوت ها در بزرگسالان با تفاوت در ابعاد شخصیت که در طبقه بندی پنج بزرگ، روان رنجوری و برون گرایی نامیده شده اند بازتاب می یابد [۳۲]. با توجه به مطالعات ذکر شده به نظر می رسد رفتارهای تنظیم هیجانی در افراد ریشه در خصوصیات ثابت اخلاقی یا شخصیتی دارد که از کودکی تا بزرگسالی در فرد ادامه پیدا می کند و تلویحاتی برای سازگاری و در نتیجه سلامتی روانی فرد دارد. شخصیت با دیدگاه های نظری مختلف و در سطوح مختلفی از انتزاع و وسعت مفهوم سازی شده است [۳۳]. هر کدام از این سطوح سهمی در فهم ما از تفاوت های رفتاری و تجربه ای افراد داشته اند. یکی از سطوحی که به طور مکرر مورد مطالعه قرار گرفته است ویژگی های شخصیت است (جان و گاسلینگ به نقل از [۳۲]). مدل پنج عامل بزرگ شخصیت در سال های اخیر به عنوان رویکردی پرطرفدار و قدرتمند برای مطالعه ویژگی های شخصیتی مورد توجه بسیاری از روانشناسان قرار گرفته است (مک کری و کاستا، ۱۹۹۶ به نقل از [۳۴]). مدل پنج عاملی شخصیت از یک سازمان سلسله مراتبی از ویژگی ها تشکیل شده است و شامل پنج عامل یا بعد اساسی شخصیت است. این عامل ها اغلب «پنج بزرگ»<sup>۱</sup> نامیده می شوند و یک توافق در رشته های متفاوت روان شناسی را نشان می دهند. در طول دهه های گذشته، کاستا و مک کری [۳۵] و مک کری و کاستا [۳۶] این مدل را به عنوان چارچوب عمومی برای مطالعه ویژگی های مختلف شخصیت بهنجار در تحقیقات واژگانی<sup>۲</sup> معرفی کرده اند. پنج عامل عبارتند از: روان رنجوری، برون گرایی، گشودگی به تجربه، مردم آمیزی و وجدان. روان رنجوری شامل گرایش به تجربه هیجان های منفی و فشارهای روان شناختی در پاسخ به شرایط استرس است؛ برون گرایی شامل درجه ای اجتماعی

<sup>1</sup> Big Five

<sup>2</sup> Lexical researchs

۳۴۴ پرسشنامه توسط دانشجویان برگردانده شد، از این تعداد پرسشنامه با حذف موارد مشکل‌دار و انجام غربالگری و حذف داده‌های پرت مشخص شده توسط «اس. پی. اس. اس.»<sup>۱</sup>، نمونه‌ی مورد نظر در نهایت به ۲۷۲ نفر تقلیل یافت که از این تعداد ۱۳۸ نفر مرد (۵۷/۰٪) و ۱۳۴ نفر زن (۴۹/۳٪) بودند. در میان نمونه ۶۱ نفر متأهل (۲۲/۴٪) و ۲۱۱ نفر مجرد (۷۷/۶٪) بودند؛ دامنه‌ی سنی این افراد از ۱۸ تا ۴۲ سال بود (میانگین=۲۴/۶۹)؛ ۱۳۳ نفر (۴۸/۹٪) از این افراد مشغول به تحصیل در مقطع لیسانس، ۱۱۲ نفر (۴۱/۲٪) در مقطع فوق لیسانس و ۲۷ نفر (۹/۹٪) در مقطع دکتری بودند.

### ابزارهای پژوهش

۱- پرسشنامه شخصیتی نئو، فرم کوتاه<sup>۲</sup>: این پرسشنامه شامل ۲۴۰ گزاره است اما در بسیاری از موارد بالینی و تحقیقی استفاده از این فرم بلند مشکل می‌باشد و اطلاعات کلی در مورد شخصیت کافی است به همین دلیل فرم کوتاه NEO PI-R با نام پرسشنامه‌ی پنج عاملی نئو ساخته شد. NEO-FFI شامل ۶۰ آیتم است که هر ۱۲ آیتم یکی از ۵ عامل اشاره شده در بالا را می‌سنجد و هر آیتم روی یک مقیاس لیکرت ۱ تا ۵ اندازه‌گیری می‌شود. این مقیاس شامل ۲۶ آیتم معکوس (آیتم‌های ۱-۳-۸-۹-۱۲-۱۴-۱۵-۱۶-۱۸-۲۳-۲۴-۲۷-۲۹-۳۰-۳۱-۳۳-۳۸-۳۹-۴۲-۴۴-۴۵-۴۶-۴۸-۵۴-۵۵-۵۷) است که پس از نمره‌گذاری معکوس<sup>۳</sup> در نرم‌افزار «اس. پی. اس. اس.» با جمع نمرات آیتم‌های مربوط به هر عامل از طریق قابلیت محاسبه‌ی متغیر<sup>۴</sup> در نرم‌افزار «اس. پی. اس. اس.»، نمره‌ی مربوط به هر عامل به دست آمد. فرم کوتاه با فرم بلند همبستگی ۰/۶۸ دارد و پایایی درونی خوبی نشان داده است [۳۷]. در تحقیقی که توسط آگان، دیری و آستین [۴۵] بروی ۱۰۲۵ آزمودنی انگلیسی انجام شد نیز آلفای کرونباخ برای هر کدام از عوامل روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، وجدان، مردم‌آمیزی به ترتیب عبارت بودند از ۰/۸۷، ۰/۷۴، ۰/۷۲، ۰/۷۴، ۰/۸۴ که مقادیر خوبی برای پایایی می‌باشند.

نتایج مطالعه‌ای بر روی نسخه‌ی فارسی پرسشنامه نشان داد که فرم کوتاه پرسشنامه شخصیتی نئو از پایایی مطلوب در روش بازآزمایی برخوردار می‌باشد و آلفای کرونباخ عوامل روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، گشودگی به

رابطه دارند و عوامل منفی شخصیت مانند روان‌رنجوری که بعد مقابل ثبات هیجانی است با استراتژی‌هایی که منجر به عواطف منفی و تجربه منفی و بهزیستی روانی کمتری می‌شوند مانند سرکوب [۳۹] رابطه دارند. نتایج مطالعه‌ی اهرینگ و کوک [۴۴] نشان داد که بازارزیایی و سرکوب با عوامل مشکلات تنظیم هیجانی در نظریه‌ی گراتز و رومر [۱۲] همبستگی دارد. در مطالعات ذکر شده قبلی در زمینه‌ی رابطه‌ی شخصیت با نحوه‌ی تنظیم هیجانی نقش عوامل شخصیت در استفاده از استراتژی‌های تنظیم هیجانی مورد بررسی قرار گرفت که تنها شامل دو استراتژی بازارزیایی و سرکوب بود با این حال ارتباط عوامل شخصیت با مشکلات کلی تنظیم هیجانی شامل: آگاهی و فهم هیجان‌ها، پذیرش هیجان‌ها، توانایی بازداری از رفتارهای تکانشی و نامناسب و رفتار کردن مطابق اهداف مورد نظر در هنگام تجربه‌ی هیجان منفی و توانایی استفاده انعطاف‌پذیر از راهبردهای تنظیم هیجانی متناسب با موقعیت برای تعدیل پاسخ‌های هیجانی در راستای رسیدن به اهداف شخصی و تقاضاهای محیطی؛ مورد سنجش قرار نگرفته است. بررسی نقش شخصیت در مشکلات تنظیم هیجانی تلویحاتی برای عاطفه، بهزیستی روانی و ارتباطات اجتماعی افراد دارد [۳۹] که همان‌طور که پیش‌ازین اشاره شد نابهنجاری در هر کدام از این حوزه‌ها منجر به اختلالات روانی با زمینه‌ی هیجانی خواهد شد و فهم این ارتباطات می‌تواند به پیدایش راهکارهای تازه درمانی جهت کمک به افراد مختلف با توجه به ویژگی‌های شخصیتی خاص هر فرد کمک کند.

هدف این مطالعه بررسی این فرضیه‌ها است که به‌طورکلی عوامل شخصیت با مشکلات تنظیم هیجانی رابطه دارند و اینکه عوامل شخصیت می‌تواند مشکلات تنظیم هیجانی را پیش‌بینی کنند.

### روش

#### نوع پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است که به مطالعه‌ی رابطه بین عوامل شخصیت و مشکلات در تنظیم هیجانی می‌پردازد.

#### آزمودنی

نمونه پژوهش شامل ۲۷۲ نفر از میان ۶۰۰۰ نفر دانشجویان دانشگاه شهید مدنی آذربایجان بود که به شیوه‌ی نمونه‌گیری در دسترس با مراجعه به کلاس‌هایی از دانشگاه که با پژوهشگر همکاری به عمل آوردند، مورد سنجش قرار گرفتند. ۶۰۰ پرسشنامه توزیع شد که در نهایت

<sup>1</sup> SPSS

<sup>2</sup> NEO Five Factor Inventory

<sup>3</sup> Recode

<sup>4</sup> Compute Variable

۵ = تقریباً همیشه) اندازه‌گیری می‌شوند و نمرات بالاتر شخص در زیرمقیاس‌ها نشان‌دهنده‌ی مشکلات بیشتر در تنظیم هیجانی است. هر کدام از ابعاد DERS شواهد خوبی از همسانی درونی و اعتبار کافی پیش‌بین و ساختار دریافت کرده است [۱۲] و آلفای کرونباخ برای ابعاد از ۰/۷۵ تا ۰/۹۱ می‌باشد. ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس در ایران توسط خانزاده، سعیدیان، چاری و ادیسی [۴۸] بررسی شده است که نشان داده‌اند اعتبار مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌ها بین ۰/۸۶ تا ۰/۸۸ می‌باشد. در مطالعه‌ی حاضر آلفای کرونباخ کل پرسشنامه برابر ۰/۹۱ و برای هر کدام از خرده مقیاس‌های هدف‌ها، تکانه، نپذیرفتن، آگاهی، شفافیت و راهبردها به ترتیب برابر ۰/۸۰، ۰/۷۵، ۰/۸۷، ۰/۷۳، ۰/۷۰، ۰/۸۵ به دست آمد که نشان‌دهنده‌ی پایایی خوب پرسشنامه بود.

### نتایج

برای بررسی رابطه‌ی مشکلات تنظیم هیجانی با پنج عامل شخصیت از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. ضرایب همبستگی بین پنج عامل بزرگ شخصیت و مشکلات تنظیم هیجانی

| متغیرها             | مشکلات تنظیم هیجانی | آگاهی  | شفافیت | تکانه   | هدف‌ها  | نپذیرفتن | راهبردها | روان‌رنجوری | برون‌گرایی | گشودگی به تجربه | مردم‌آمیزی | وجدان |
|---------------------|---------------------|--------|--------|---------|---------|----------|----------|-------------|------------|-----------------|------------|-------|
| مشکلات تنظیم هیجانی | ۱                   |        |        |         |         |          |          |             |            |                 |            |       |
| آگاهی               | ۰/۷۸**              | ۱      |        |         |         |          |          |             |            |                 |            |       |
| شفافیت              | ۰/۸۰**              | ۰/۵۹** | ۱      |         |         |          |          |             |            |                 |            |       |
| تکانه               | ۰/۸۴**              | ۰/۵۸** | ۰/۷۲** | ۱       |         |          |          |             |            |                 |            |       |
| هدف‌ها              | ۰/۶۵**              | ۰/۳۱** | ۰/۴۵** | ۰/۵۳**  | ۱       |          |          |             |            |                 |            |       |
| نپذیرفتن            | ۰/۸۸**              | ۰/۵۶** | ۰/۷۳** | ۰/۷۴**  | ۰/۴۳**  | ۱        |          |             |            |                 |            |       |
| راهبردها            | ۰/۶۰**              | ۰/۳۶** | ۰/۲۸** | ۰/۳۴**  | ۰/۳۲**  | ۰/۴۲**   | ۱        |             |            |                 |            |       |
| روان‌رنجوری         | ۰/۵۶**              | -۰/۰۶  | ۰/۲۱** | ۰/۵۰**  | ۰/۵۴**  | ۰/۵۱**   | ۰/۵۹**   | ۱           |            |                 |            |       |
| برون‌گرایی          | -۰/۲۷**             | ۰/۱۳*  | -۰/۰۸  | -۰/۲۱** | -۰/۲۹** | -۰/۲۱**  | -۰/۴۰**  | -۰/۵۳**     | ۱          |                 |            |       |
| گشودگی به تجربه     | -۰/۰۸               | ۰/۱۱   | -۰/۰۱  | -۰/۰۸   | -۰/۰۲   | -۰/۱۱    | -۰/۱۴*   | -۰/۱۱       | ۰/۰۷       | ۱               |            |       |
| مردم‌آمیزی          | -۰/۱۷**             | ۰/۰۰   | -۰/۰۶  | -۰/۲۲** | -۰/۱۶** | -۰/۰۵    | -۰/۲۲**  | -۰/۲۶**     | ۰/۳۶**     | ۰/۱۲*           | ۱          |       |
| وجدان               | -۰/۲۴**             | ۰/۱۳*  | -۰/۱۳* | -۰/۱۷** | -۰/۲۹** | -۰/۲۰**  | -۰/۳۱**  | -۰/۴۲**     | ۰/۴۷**     | -۰/۰۲           | ۰/۲۸**     | ۱     |

ضرایب همبستگی میان عوامل شخصیت نیز ارائه شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود روان‌رنجوری با سایر عوامل شخصیت همبستگی منفی معنادار دارد به غیر گشودگی به تجربه که همبستگی منفی هست اما معنادار نیست درحالی‌که سایر عوامل شخصیت با هم همبستگی مثبت معنادار دارند و دوباره به غیر از گشودگی به تجربه که با دیگر عوامل همبستگی معناداری ندارد و فقط با مردم‌آمیزی

تجربه، وجدان، مردم‌آمیزی به ترتیب عبارت از ۰/۸۳، ۰/۵۸، ۰/۳۵، ۰/۵۵، ۰/۸۱ بودند [۴۶]. فرم بلند این پرسشنامه نیز توسط گروسی [۴۷] بر روی نمونه‌ی ایرانی هنجاریابی شده است. در مطالعه‌ی حاضر آلفای کرونباخ برای هر کدام از خرده مقیاس‌های رنجورخویی، برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، وجدان، مردم‌آمیزی به ترتیب برابر ۰/۶۰، ۰/۵۲، ۰/۳۳، ۰/۴۴، ۰/۷۲ به دست آمد که نشان‌دهنده‌ی پایایی قابل قبول عامل‌های پرسشنامه بود.

۲- پرسشنامه دشواری‌های تنظیم هیجانی: مقیاس دشواری‌های تنظیم هیجانی (DERS) [۱۲] یک ابزار اندازه‌گیری خودسنجی ۳۶ آیتمی است که ۶ بعد از مشکلاتی که افراد در تنظیم هیجانی تجربه می‌کنند را ارزیابی می‌کند، این مشکلات شامل: مشکلات مشغول شدن به رفتارهای هدف‌دار (هدف‌ها)، مشکلات در کنترل تکانه (تکانه)، نپذیرفتن پاسخ‌های هیجانی (نپذیرفتن)، کمبود آگاهی از هیجان‌ها (آگاهی)، کمبود شفافیت هیجانی (شفافیت) و دستیابی محدود به راهبردها برای تنظیم (راهبردها)، هستند. آیتم‌ها بر روی یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای بر اساس اینکه چقدر شرکت‌کنندگان معتقدند که هر آیتم بر روی آن‌ها صدق می‌کند (۱ = تقریباً هرگز تا

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود ضرایب به دست آمده نشان می‌دهد که مشکلات تنظیم هیجانی با روان‌رنجوری همبستگی مثبت معنادار دارد ( $r=0/563$ ،  $p<0/01$ ) و درحالی‌که با برون‌گرایی ( $r=-0/275$ ،  $p<0/01$ ) و مردم‌آمیزی ( $r=-0/176$ ،  $p<0/01$ ) و وجدان ( $r=-0/244$ ،  $p<0/01$ ) همبستگی منفی معنادار دارد و با گشودگی به تجربه همبستگی معناداری ندارد. در جدول شماره ۱

بررسی قرار گرفت. برای اینکه مشخص شود کدام یک از پنج عامل شخصیت بهتر می‌تواند مشکلات تنظیم هیجانی را پیش‌بینی کند از روش تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام استفاده شد. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون در جدول ۲ آمده است.

همبستگی مثبت معنادار دارد. در ادامه پس از حصول اطمینان از رعایت پیش‌فرض‌های استفاده از روش آماری رگرسیون چند متغیری برای بررسی هدف پژوهش معادله‌ی رگرسیون چند متغیری با پنج عامل شخصیت به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین و مشکلات تنظیم هیجانی به‌عنوان متغیر ملاک مورد

جدول ۲. نتایج تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام پیش‌بینی مشکلات تنظیم هیجانی از روی عوامل شخصیت

| متغیر       | $\beta$ | t     | Sig    | R    | $R^2$ |
|-------------|---------|-------|--------|------|-------|
| روان‌رنجوری | ۰/۵۶    | ۲۱/۶۹ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۵۶ | ۰/۳۲  |
| برون‌گرایی  | ۰/۱۴    | ۰/۶۸  | ۰/۴۹۵  |      |       |
| گشودگی      | -۰/۰۲   | -۰/۳۹ | ۰/۶۹۱  |      |       |
| مردم‌آمیزی  | -۰/۰۳   | -۰/۶۱ | ۰/۵۴۰  |      |       |
| وجدان       | ۰/۰۰    | -۰/۰۸ | ۰/۹۳۵  |      |       |

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج مطالعه نشان می‌دهد که میان عوامل شخصیت و مشکلات تنظیم هیجانی یا عوامل آن همبستگی‌های معناداری وجود دارد که نشان‌دهنده‌ی رابطه‌ی شخصیت افراد با توانایی تنظیم هیجان‌هایشان می‌باشد. با توجه به نتایج، گشودگی به تجربه با نمره‌ی کلی مشکلات تنظیم هیجانی رابطه‌ی معنادار ندارد اما با عامل دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی که شامل آیت‌هایی می‌شود که نشان می‌دهد فرد غمگین عقیده دارد کار زیادی برای تنظیم مؤثر هیجان نمی‌توان کرد، رابطه منفی معنادار دارد که با نتایج مطالعه‌ی مشابهی هماهنگ است [۴۹]. افراد با نمرات بالا در گشودگی به تجربه به علت خصوصیات خلاقیت بالا، باز بودن به هیجان‌اتشان و تجربه‌ی غنی که دارند [۵۰] طبیعتاً به راهبردهای بیشتری در هنگام مواجه با مشکلات هیجانی و هنگام تنظیم هیجان‌هایشان دسترسی دارند که این کاملاً رابطه‌ی منفی این عامل با عامل دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی در مقیاس مشکلات تنظیم هیجانی را توجیه می‌کند.

عامل وجدان به‌طورکلی با مشکلات تنظیم هیجانی و تمام عوامل آن به‌جز کمبود آگاهی هیجانی رابطه‌ی منفی معنادار دارد و با عامل کمبود آگاهی هیجانی رابطه‌ی مثبت معنادار نشان داد که با نتایج مطالعه‌ی مشابه دیگری هماهنگ است [۴۹]. با توجه به تعریف وجدان از عوامل شخصیت و تعاریف عوامل مشکلات تنظیم هیجانی بیشترین هماهنگی که در نتایج نیز نشان داده شده است مربوط به رابطه‌ی منفی معنادار میان وجدان با دشواری در اشتغال به رفتارهای هدفمند و مشکلات کنترل تکانه است. افراد با نمرات بالا در وجدان با تمایل به نشان دادن خودنظم‌بخشی، رفتار وظیفه‌شناسانه و هدفمندی برای رسیدن به دستاورد مشخص حتی برخلاف انتظارات خارجی مشخص می‌شوند

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که پس از انجام تحلیل گام‌به‌گام تنها روان‌رنجوری ملاک‌های ماندن در معادله را اقلان کرده است و توانسته است که به‌طور معنادار ۳۱/۴ درصد از واریانس نهایی مشکلات تنظیم هیجانی را پیش‌بینی می‌کند که این درصد پس از تعدیل مجذور ضریب همبستگی به دلیل خطاهای احتمالی است.

در جریان رگرسیون گام‌به‌گام که شرط ورود به معادله پس از ورود متغیرهای قبلی تبیین معنادار متغیر ملاک در سطح  $p < 0/05$  بود و شرط خروج از معادله شرط سهل‌گیرانه‌تر تبیین نکردن معنادار متغیر ملاک در سطح  $p < 0/1$  پس از ورود متغیرهای پیش‌بین بعدی بود، ابتدا متغیر روان‌رنجوری وارد مطالعه شد که با ضریب بتای  $0/56$  ( $p < 0/0001$ ) شرط ورود به معادله را کسب کرد. سپس متغیر برون‌گرایی وارد مطالعه شد که با توجه به ضریب بتای  $0/04$  ( $p < 0/5$ ) نتوانست حتی شرط ورود به مطالعه را کسب کند اما متغیر روان‌رنجوری همچنان در معادله ماند زیرا شرط ماندن در معادله را همچنان اقلان می‌کرد. سپس متغیر گشودگی وارد معادله شد که با توجه به ضریب بتای  $0/02$  ( $p < 0/7$ ) نتوانست شرط ورود به مطالعه را کسب کند و کنار گذاشته شد. بعد از آن متغیر مردم‌آمیزی وارد معادله شد که با توجه به ضریب بتای  $0/03$  ( $p < 0/6$ ) شرط ورود به معادله را کسب نکرد و وارد معادله نشد. سپس متغیر وجدان وارد معادله شد که با توجه به ضریب بتای  $0/05$  ( $p < 1$ ) شرط ورود به مطالعه را کسب نکرد و کنار گذاشته شد. به‌عبارت‌دیگر هیچ کدام از متغیرهای ذکر شده نتوانستند پس از ورود روان‌رنجوری به معادله رگرسیون به مقدار پیش‌بینی شده توسط روان‌رنجوری مقدار بیشتری اضافه کنند که معنادار باشد در نتیجه تنها روان‌رنجوری توانست به‌طور معنادار مشکلات تنظیم هیجانی را پیش‌بینی کند.

هدفمند را توجیه می‌کند.

برون‌گرایی به‌طور کلی با مشکلات تنظیم هیجانی رابطه‌ی منفی معنادار نشان داد. بنا بر تعریف جان و سربواستاوا [۳۲]، برون‌گرایی بیانگر وجود رویکردی پارانرژی به جهان مادی و اجتماعی در فرد می‌باشد که ویژگی‌هایی چون مردم‌آمیزی، فعال بودن، قاطعیت و جرئت را شامل می‌شود. سازش‌پذیری نشانگر جهت‌گیری اجتماعی و جامعه‌پسند در مقابل نگرش خصمانه نسبت به دیگران می‌باشد که ویژگی‌هایی چون نوع‌دوستی، خوش‌قلبی، اعتماد و فروتنی را شامل می‌شود. مطالعات زیادی رابطه‌ی میان برون‌گرایی با هیجان مثبت را نشان داده‌اند [۶۱، ۶۲، ۶۳، ۶۴] همچنین افراد با نمرات بالا در برون‌گرایی به نسبت افراد با نمرات پایین در برون‌گرایی بیشتر احتمال دارد هیجان‌های مثبت را احساس کنند [۶۵]. کاستا و مک کری [۶۶] نشان داده‌اند که برون‌گرایی عاطفه‌ی مثبت را پیش‌بینی می‌کند همچنین جان و سربواستاوا [۳۲] نشان داده‌اند که تنظیم هیجانی بهتر با برون‌گرایی مرتبط است. این یافته‌ها تأییدکننده‌ی توانایی برون‌گرایان در تنظیم هیجان‌هایشان است که با نتایج این مطالعه مبنی بر رابطه‌ی منفی برون‌گرایی با مشکلات تنظیم هیجانی منطبق است. از دیدگاه پنج‌عاملی، برون‌گراها تمایل دارند که هر دو هیجان مثبت و منفی را آزادانه ابراز کنند، در عوض، درون‌گراها خیلی بیشتر منزوی هستند و بیشتر مایل‌اند که در احساساتشان بمانند و آن‌ها را از دیگران پنهان کنند [۳، ۶۷] که نشان‌دهنده‌ی پذیرش هیجان‌ها توسط برون‌گرایان است، درحالی‌که عامل نپذیرفتن پاسخ‌های هیجانی تشکیل شده از آیتم‌هایی است که تمایل به داشتن پاسخ‌های هیجانی منفی نسبت به هیجان‌های منفی خود یا نپذیرفتن واکنش خود به فشار را نشان می‌دهد، در نتیجه این دو با نتایج مطالعه‌ی حاضر مبنی بر رابطه‌ی منفی میان برون‌گرایی با عامل نپذیرفتن پاسخ‌های هیجانی منطبق است. این نتایج با نتایج مطالعه‌ی مشابهی هماهنگ است [۴۹].

در مطالعه‌ی حاضر هماهنگ با مطالعه‌ی دیگری در این زمینه روان‌رنجوری با عوامل کمبود شفافیت هیجانی، مشکلات در کنترل تکانه، مشکلات درگیر شدن در رفتار هدفمند، نپذیرفتن پاسخ‌های هیجانی و دسترسی محدود به استراتژی‌های تنظیم هیجانی رابطه‌ی مثبت معنادار داشت درحالی‌که با کمبود آگاهی هیجانی رابطه‌ی معناداری نداشت [۴۹]. مطالعه‌ی دیگری تأیید می‌کند که اشخاص با نمرات بالا در روان‌رنجوری به نسبت افراد با نمرات پایین در روان‌رنجوری کمتر احتمال دارد که هیجان‌های منفی‌شان را

[۳۸] که رابطه‌ی منفی عامل وجدان با عامل دشواری در اشتغال در رفتارهای هدفمند را توجیه می‌کند. همچنین نمرات بالا در وجدان ترجیح برای رفتار برنامه‌ریزی شده به جای رفتار فوری را نشان می‌دهد و وجدان با روشی که افراد برای کنترل، تنظیم و جهت‌دهی تکانه‌هایشان استفاده می‌کنند مرتبط است [۳۸] که رابطه‌ی منفی وجدان با مشکلات کنترل تکانه را توجیه می‌کند.

مردم‌آمیزی با مشکلات تنظیم هیجانی رابطه‌ی منفی معنادار دارد که با مطالعه‌ی دیگری که نشان می‌دهد مردم‌آمیزی ممکن است یک عامل سهیم در تنظیم هیجان‌های منفی باشد [۵۱] هماهنگ است. همچنین این یافته با نتایج مطالعات دیگری نیز هماهنگ است که نشان می‌دهند تنظیم هیجانی با رابطه‌ی بین فردی با کیفیت بالا مرتبط است [۵۲] و فرایندهای تنظیم هیجانی برای مدیریت مؤثر رابطه‌ها، مخصوصاً در مواقعی که تعامل با دیگران ناخواسته یا سخت است، مهم هستند [۵۳] در نتیجه اشخاص با سطوح بالای مردم‌آمیزی در نتیجه‌ی توانایی فوق‌العاده‌شان در تنظیم حالت‌های هیجانی منفی در هنگام تعامل با دیگران احتمال بیشتری دارد رابطه‌های با کیفیت بالا داشته باشند [۵۴] که همه‌ی این‌ها نشان‌دهنده‌ی توانایی افراد با نمرات بالا در مردم‌آمیزی در تنظیم هیجانی مؤثر است. همچنین محققان اصطلاحی به نام کنترل تلاش‌گر را مشخص کرده‌اند که به نظر می‌رسد در تعدیل هیجان‌های منفی اهمیت دارد و آن این است که توانایی اشخاصی که نمرات بالایی در مردم‌آمیزی دارند در تنظیم هیجان‌های منفی به‌طور معناداری با تلاش بیشتر برای کنترل و تنظیم هیجان رابطه دارد [۵۵].

مردم‌آمیزی هماهنگ با مطالعه‌ی مشابه با مشکلات در کنترل تکانه رابطه‌ی منفی معنادار نشان داد و بعلاوه با مشکلات درگیر شدن در رفتار هدفمند نیز رابطه‌ی منفی معنادار نشان داد [۴۹]. در تأیید این رابطه مطالعات دیگر نشان داده‌اند که اشخاص با سطوح بالاتر مردم‌آمیزی با سطوح بالاتر کنترل شناختی مرتبط هستند [۵۶] و مردم‌آمیزی با حالت‌های خلق مثبت با برانگیختگی پایین مانند آرامش و خشنودی پیوند دارد [۵۷] که در عوض با گرایش کمتر به واکنش‌گری هیجانی منفی مرتبط است [۵۸] که بعد مقابل مشکل در کنترل تکانه است. مردم‌آمیزی نقش یکتایی در خودتنظیمی عواقب ناخواسته‌ی افکار و احساسات خصومت‌آمیز بازی می‌کند [۵۹، ۶۰] که نشان می‌دهد می‌توانند با این توانایی در خودتنظیمی، به رفتارهای هدفمند بپردازند که رابطه‌ی منفی بین مردم‌آمیزی و دشواری درگیر شدن در رفتار

اصلاح کنند [۶۵].

روان‌رنجوری گرایش برای تجربه‌ی هیجان منفی مانند خشم، اضطراب یا افسردگی است که گاهی اوقات آن را ثبات هیجانی نیز می‌نامند. افرادی که نمرات بالایی در روان‌رنجوری می‌گیرند از لحاظ هیجانی واکنشی هستند و نسبت به استرس آسیب‌پذیرند [۶۸] که با رابطه‌ی مثبت روان‌رنجوری با مشکلات در کنترل تکانه در مطالعه‌ی حاضر هماهنگ است. بیشتر احتمال دارد که آن‌ها وضعیت‌های عادی را تهدیدکننده ترجمه کنند و ناکامی‌های جزئی را به‌طور ناامیدکننده‌ای مشکل ببینند. واکنش‌های هیجانی منفی این افراد تمایل به پایداری برای یک مدت‌زمان طولانی غیرمعمول دارد که به معنی این است که اغلب در یک خلق بد قرار دارند [۶۸] که با رابطه‌ی مثبت روان‌رنجوری با نپذیرفتن پاسخ‌های هیجانی و دسترسی محدود به استراتژی‌های تنظیم هیجانی هماهنگ است. این مشکلات در تنظیم هیجانی می‌تواند توانایی فردی که نمره‌ی بالایی در روان‌رنجوری می‌گیرد را در فکر کردن به‌صورت واضح، تصمیم‌گیری و کنار آمدن مؤثر با استرس کاهش دهد [۶۸] که با رابطه‌ی مثبت روان‌رنجوری با مشکلات درگیر شدن در رفتار هدفمند هماهنگ است.

برای بحث در مورد نتایج ارائه شده در مطالعه باید اشاره شود که دیدگاه ابعادی در مورد هیجان به تمرکز بر شباهت‌های ساختاری بین هیجان و شخصیت روی آورده است [۶۹] که به‌طور اخص، دیدگاه‌های ابعادی یک نگاهت بین بعد هیجان منفی و روان‌رنجوری و بین بعد هیجان مثبت و برون‌گرایی پیشنهاد می‌کند. این پیوندها در مطالعات متعددی نشان داده شده‌اند [۶۱، ۶۲، ۶۳، ۶۴].

کاستا و مک کری [۶۶] نشان دادند که روان‌رنجوری، عاطفه منفی در زندگی روزمره را پیش‌بینی می‌کند درحالی‌که برون‌گرایی عاطفه مثبت را، این ارتباط حتی در طول یک دوره‌ی ۱۰ ساله نگه داشته شده‌اند. بر اساس این رابطه، مک کری و کاستا [۷۰] پیشنهاد کرده‌اند که روان‌رنجوری و برون‌گرایی ابعاد اخلاقی شخصیت‌اند که به ترتیب آمادگی اشخاص برای هیجان‌های مثبت و منفی را ارائه می‌کنند و از آنجا که تنظیم هیجانی موفق با عاطفه‌ی منفی همبستگی منفی معنادار و با عاطفه‌ی مثبت همبستگی مثبت معنادار دارد [۷۱] رابطه‌ی مثبت مشکلات تنظیم هیجانی با روان‌رنجوری قابل درک است. همچنین در مطالعه‌ی دیگری که رابطه‌ی نحوه‌ی تنظیم هیجانی با ابعاد گسترده شخصیت که توسط ویژگی‌های پنج بزرگ تعریف شده است مورد بررسی قرار گرفت، نحوه‌ی تنظیم هیجانی رابطه‌ی متوسط با ابعاد هیجان محور شخصیت شامل

روان‌رنجوری و برون‌گرایی نشان داد [۴۹]. با توجه به ادبیات تحقیق فرض مطالعه این بود که روان‌رنجوری و برون‌گرایی هر دو در پیش‌بینی مشکلات تنظیم هیجانی که توسط رگرسیون مورد ارزیابی قرار می‌گیرد سهم داشته باشند اما در این مطالعه تنها روان‌رنجوری توانست به‌طور مثبت معناداری مشکلات تنظیم هیجانی را پیش‌بینی کند. در مطالعه‌ی مشابه دیگری، مدل معادلات ساختاری نشان داد که روان‌رنجوری منجر به تناقض هیجانی بالاتر و استفاده‌ی کمتر از اصلاح هیجان می‌شود درحالی‌که برون‌گرایی با تناقض هیجانی پایین‌تر مرتبط است [۷۲] که با نتایج مطالعه‌ی حاضر در پیش‌بینی مشکلات تنظیم هیجانی توسط روان‌رنجوری هماهنگ است اما برخلاف مطالعه‌ی عنوان شده در مطالعه‌ی حاضر برون‌گرایی نقشی در پیش‌بینی مشکلات تنظیم هیجانی ندارد. درواقع در رگرسیون گام‌به‌گام استفاده شده در این مطالعه عوامل دیگر شخصیت که پس از روان‌رنجوری که بیش‌ترین همبستگی را با مشکلات تنظیم هیجانی دارد وارد مدل شده‌اند نتوانسته‌اند نه تنها شرط ماندن بلکه شرط ورود به مطالعه که پیش‌بینی معنادار مشکلات تنظیم هیجانی به‌طور مستقل از روان‌رنجوری و به‌طور معنادار است را احراز کنند و در نتیجه از مدل خارج شده‌اند.

درنهایت اینکه همان‌طور که پیش‌بینی می‌شد عوامل شخصیتی افراد که خصوصیات تقریباً ثابت افراد در طول زندگی هستند و انتظار می‌رود به‌طور مهمی تمام ابعاد زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهند، با نحوه‌ی تنظیم هیجان‌ها و در نتیجه مشکلات در تنظیم هیجان‌ها رابطه‌های معناداری نشان دادند که این رابطه‌ها شامل ارتباط همه‌ی عوامل شخصیت با عوامل مشکلات تنظیم هیجانی بود اما همان‌طور که انتظار می‌رفت عامل روان‌رنجوری از عوامل شخصیت که بیشترین ارتباط را با مسئله‌ی تنظیم هیجانی دارد از آن جهت که شامل رفتارهای تکانشی و عدم توانایی در کنترل هیجان‌هاست و اینکه بعد مقابل ثبات هیجانی است به این معنی که افراد با نمرات بالا در روان‌رنجوری هیجان‌های بی‌ثباتی دارند که نشان‌دهنده‌ی عدم توانایی در تنظیم هیجانی است، بیشترین همبستگی را با مشکلات تنظیم هیجانی داشت و به همین دلیل نیز توانست به‌طور معناداری به میزان نسبتاً بالایی مشکلات تنظیم هیجانی را پیش‌بینی کند. همان‌طور که پیش‌ازین نیز اشاره شد عامل دیگری که علاوه بر روان‌رنجوری ارتباط مستقیم‌تری به نسبت سایر عوامل شخصیت با هیجان‌ها دارد و به عبارتی در کنار روان‌رنجوری عامل‌های هیجان محور شخصیت محسوب می‌شوند برون‌گرایی است که در این مطالعه



## منابع

- 1-Lucas, R. E., & Diener, E. (2008). Subjective Well-Being. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jonse, & F. L. Barrett, HANDBOOK OF EMOTIONS (Third ed., pp. 471-484). London: The Guilford Press.
- 2-Rothermund, K., Voss, A., & Wentura, D. (2008). Counter-regulation in affective attentional biases: a basic mechanism that warrants flexibility in emotion and motivation. *Emotion*, 8(1), 34.
- 3-Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 224.
- 4-Porges, S. W. (2007). The polyvagal perspective. *Biological psychology*, 74(2), 116-143.
- 5-Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- 6-Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations.
- 7-Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 73-102.
- 8-Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 25-52.
- 9-Thompson, R. A., & Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8(01), 163-182.
- 10-Linehan, M. M. (1993). Skills training manual for treating borderline personality disorder. Guilford Press.
- 11-Melnick, S. M., & Hinshaw, S. P. (2000). Emotion regulation and parenting in AD/HD and comparison boys: Linkages with social behaviors and peer preference. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 28(1), 73-86.
- 12- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.

علی‌رغم داشتن همبستگی معنادار با مشکلات تنظیم هیجانی نتوانست به‌طور معناداری مشکلات تنظیم هیجانی را پیش‌بینی کند. به نظر می‌رسد دلیل این امر آن باشد که برون‌گرایی بیشتر از اینکه به توانایی تنظیم هیجانی مربوط باشد به نوع هیجان‌هایی که فرد دارد، برای مثال هیجان‌های مثبت، مربوط است و اساس تعریفی این بعد از عوامل شخصیت ارتباط مستقیمی با مشکلات تنظیم هیجانی به‌صورت عام ندارد گرچه با استراتژی‌های خاص تنظیم هیجانی از قبیل سرکوب بیانی رابطه‌ای مستقیم در تعریف دارد از آن جهت که برون‌گرایان بیشتر تمایل دارند احساسات خود را ابراز کنند؛ اما برون‌گرایی مانند روان‌رنجوری که تعریف و اساس آن بر پایه‌ی هیجان و ثبات هیجانی است با تنظیم هیجانی مرتبط نیست در نتیجه منطقی است که نتواند به‌اندازه‌ی روان‌رنجوری مشکلات تنظیم هیجانی را پیش‌بینی کند و حتی اینکه نتواند در حضور عوامل مرتبط‌تری مانند روان‌رنجوری مقدار مستقل معناداری از واریانس نهایی که مشکلات تنظیم هیجانی باشد را پیش‌بینی کند. سایر عوامل شخصیت اگرچه هر کدام به نحوی با هیجان‌ها و تنظیم هیجانی مرتبط‌اند که این رابطه‌های معنادار با مشکلات تنظیم هیجانی در این مطالعه نیز معلوم شد اما همان‌طور که در ادبیات تحقیق نیز مشاهده شد به‌عنوان عوامل هیجانی شخصیت در نظر گرفته نمی‌شوند و همان‌طور که انتظار می‌رفت سهم مستقل معناداری در پیش‌بینی مشکلات تنظیم هیجانی جدای از روان‌رنجوری نداشتند.

در تعمیم نتایج تحقیق به دلیل محدودیت‌های موجود بر سر راه پژوهش از جمله عدم تنوع سنی در نمونه که بیشتر شامل جوانان می‌شد و کودکان و سالمندان را در نظر نمی‌گرفت، غیر بالینی بودن آزمودنی‌ها و استفاده از ابزار خودگزارشی باید محتاط بود. محدودیت دیگر نبود پژوهش‌هایی است که به‌طور مستقیم‌تری بتوان از آن‌ها برای آزمون فرضیه‌ها و بحث‌های دقیق‌تر سود جست. نیاز به مطالعات دیگری در این زمینه برای بررسی تکرارپذیری نتایج وجود دارد. بهتر است مطالعات آینده در این زمینه با در نظر گرفتن محدودیت‌های ذکر شده و با تعداد آزمودنی بیشتر و نحوه‌ی انتخاب تصادفی افراد انجام شود و همچنین سایر متغیرهای مربوط به هیجان و تنظیم هیجانی و عوامل شخصیت از جمله عاطفه‌ی مثبت و منفی نیز برای تبیین بهتر روابط به مدل پیش‌بینی اضافه شوند.

- 26- Rothbart, M. K., Ahadi, S. A., & Evans, D. E. (2000). Temperament and personality: Origins and outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 122-135.
- 27- Campos, J. J., Campos, R. G., & Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25, 394-402.
- 28- Goldsmith, H. H., Buss, A. H., Plomin, R., Rothbart, M. K., Thomas, A., & Chess, S. (1987). What is temperament? Four approaches. *Child Development*, 58, 505 - 529.
- 29- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child development*, 75 (2), 317-333.
- 30- Buss, A. H., & Plomin, R. (1984). *Temperament: Early developing personality traits*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- 31- Derryberry, D., & Rothbart, M. K. (1984). Emotion, attention, and temperament. In C. E. Izard, J. Kagan, & R. B. Zajonc (Eds.), *Emotions, cognitions, & behavior*. Cambridge: Cambridge University Press.
- 32- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 102-138). New York: Guilford.
- 33- McAdams, D. P. (1995). What do we know when we know a person? *Journal of personality*, 63, 365-365.
- ۳۴- خرمائی، فرهاد و فرمانی، اعظم (۱۳۹۳). بررسی نقش پنج عامل بزرگ شخصیت در پیش‌بینی صبر و مؤلفه‌های آن در دانشجویان. *روان‌شناسی بالینی و شخصیت* (دانشور رفتار سابق)، سال ۲۱، شماره ۱۱، صص ۲۴-۱۱
- 35- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1985). *The NEO personality inventory: Manual, form S and form R: Psychological Assessment Resources*.
- 36- McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (1997). Conceptions and correlates of openness to experience. In R. H. S. R. Briggs, & W.H. Jones (Ed.), *Handbook of personality psychology*. New York: Academic Press.
- 37- McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (1989). Rotation to maximize the construct validity of factors in the NEO Personality Inventory. *Multivariate Behavioral Research*, 24(1), 107-124.
- 13- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11, 129\_141.
- 14- Westen, D. (1994). Toward an integrative model of affect regulation: Applications to socialpsychological research. *Journal of Personality*, 62, 641\_647.
- 15- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2 (2), 151-164.
- 16- Sapolsky, R. M. (2007). Stress, stress-related disease, and emotional regulation.
- 17- Murray, S. L. (2005). Regulating the risks of closeness a relationship-specific sense of felt security. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 74-78.
- 18- Diefendorff, J. M., Hall, R. J., Lord, R. G., & Streat, M. L. (2000). Action-state orientation: Construct validity of a revised measure and its relationship to work-related variables. *Journal of Applied Psychology*, 85(2), 250.
- 19- Bradley, S. J. (2000). *Affect regulation and the development of psychopathology*. New York: Guilford Press
- 20- Kring, A. M., & Werner, K. H. (2004). Emotion regulation and psychopathology. *The regulation of emotion*, 359-385.
- 21- 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(6), 1152.
- 22- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2002). Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 85-90.
- 23- Cloitre, M. (1998). Intentional forgetting and clinical disorders.
- 24- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality*, 72(6), 1301-1334.
- 25- Caspi, A. & Roberts, B. W. (1999). Personality change and continuity across the life course. In L. A. Pervin & O.P. John, *Handbook of Personality Theory and Research* (Vol. 2, pp. 300 - 326). New York: Guilford Press.

- ۴۸- خانزاده، مصطفی؛ سعیدیان، محسن؛ حسین چاری، مسعود؛ ادریسی، فروغ (۱۳۹۱). ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس دشواری در نظم‌بخشی هیجانی. مجله علوم رفتاری، شماره ۱۹، صص ۸۷-۹۶.
- 49- Trógolo, M., & Medrano, L. A. (2012). Personality traits, difficulties in emotion regulation and academic satisfaction in a sample of argentine college students. *International Journal of Psychological Research*, 5(2), 30-39.
- 50- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of personality and social psychology*, 52(1), 81.
- 51- Ode, S., & Robinson, M. D. (2009). Can agreeableness turn gray skies blue? A role for agreeableness in moderating neuroticism-linked dysphoria. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28 (4), 436-462. doi:1521/10/jscp.28/436/2009/4
- 52- Vohs, k. D., & Ciarocco, n. J. (2004). Interpersonal functioning requires self-regulation. In: r. f. baumeister, & k. D. vohs (eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 392-407). New York: Guilford press.
- 53- Finkel, e. J., & Campbell, W. k. (2001). Self-control and accommodation in close relationships: an interdependence analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 263-277.
- 54- Graziano, W. G., Jensen-Campbell, L. A., & Hair, E. C. (1996). Perceiving interpersonal conflict and reacting to it: The case for Agreeableness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 820-835.
- 55- Tobin, R. M., Graziano, W. G., Vanman, E. J., & Tassinary, L. G. (2000). Personality, emotional experience, and efforts to control emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79 (4), 656-669. Doi: 1037/104/3514/656/79-0022/
- 56- Jensen-Campbell, L.A., & Graziano, W.G. (2002). Agreeableness as a moderator of interpersonal conflict. *Journal of Personality*, 69, 323-362
- 57- Johnson, J. a., & ostendorf, f. (۱۹۹۳). Clarification of the five-factor model with the abridged big five Dimensional Circumplex. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 563-576.
- 38-Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Neo personality inventory-revised (neo-pi-r) and neo five-factor inventory (neo-ffi) professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- 39-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(2), 348.
- 40-Balzarotti, S., John, O. P., & Gross, J. J. (2010). An Italian adaptation of the emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 26(1), 61-67.
- 41-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(5), 616-621.
- 42-Cabello, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocá, P., & Gross, J. J. (2013). A Spanish adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 29(4), 234.
- 43- Larsen, R. J., & Ketelaar, T. (1991). Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 132-140.
- 44-Ehring, T., & Quack, D. (2010). Emotion regulation difficulties in trauma survivors: The role of trauma type and PTSD symptom severity. *Behavior Therapy*, 41(4), 587-598.
- 45-Egan, V., Deary, I., & Austin, E. (2000). The NEO-FFI: Emerging British norms and an item-level analysis suggest N, A and C are more reliable than O and E. *Personality and Individual Differences*, 29(5), 907-920.
- ۴۶- روشن چسلی، رسول؛ شعیری، محمدرضا؛ عطری فرد، مهدیه؛ نیکخواه، اکبر؛ قائم مقامی، بهاره، رحیمی راد، اکرم (۱۳۸۵). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی «پرسشنامه شخصیتی ۵ عاملی نتو» (NEO-FFI). روان‌شناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار سابق)، سال ۱۳، شماره ۱۶، صص ۲۷-۳۶
- ۴۷- گروسی فرشی، میر تقی؛ قاضی طباطبایی، محمود؛ مهریار، امیر هوشنگ (۱۳۸۰). کاربرد آزمون جدید شخصیتی نتو (NEO) و بررسی تحلیلی ویژگی‌ها و ساختار عاملی آن در بین دانشجویان دانشگاه‌های ایران. مجله علوم انسانی دانشگاه الزهرا (س)، سال ۱۱، شماره ۳۹، صص ۱۷۳-۱۹۸

- 71-Berking, M., Orth, U., Wupperman, P., Meier, L. L., & Caspar, F. (2008). Prospective effects of emotion-regulation skills on emotional adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 55(4), 485.
- 72- Kokkonen, M., & Pulkkinen, L. (2001). Examination of the paths between personality, current mood, its evaluation, and emotion regulation. *European Journal of Personality*, 15(2), 83-104.
- 58- Watson, D. (۲۰۰۰). *Mood and temperament*. New York: Guilford press .
- 59- Meier, b. p., & Robinson, m. D. (2004). Does quickly to blame mean quick to anger? The role of agreeableness in dissociating blame and anger. *Personality and So- cial Psychology Bulletin*, 30, 856-867.
- 60-Robinson, m. D., Wilkowski, b. m., kirkeby, b. s., & meier, b. p. (2006). Stuck in a rut: perseverative response tendencies and the neuroticism-distress relation- ship. *Journal of Experimental Psychology: General*, 135, 78-91.
- 61- Emmons, R. A., & Diener, E. (1985). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1), 89-97.
- 62- Tellegen, A. (1985). Structures of mood and personality and their relevance to assessing anxiety, with an emphasis on self-report.
- 63-Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: the disposition to experience aversive emotional states. *Psychological bulletin*, 96(3), 465.
- 64-Watson, D., & Clark, L. A. (1992). On traits and temperament: General and specific factors of emotional experience and their relation to the five-factor model. *Journal of personality*, 60(2), 441-476.
- 65- Ng, W., & Diener, E. (2009). Personality differences in emotions: Does emotion regulation play a role? *Journal of Individual Differences*, 30(2), 100-106.
- 66- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Somatic complaints in males as a function of age and neuroticism: A longitudinal analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, 3(3), 245-257.
- 67- Anderson, C., John, O. P., Keltner, D., & Kring, A. M. (2001). Who attains social status? Effects of personality and physical attractiveness in social groups. *Journal of personality and social psychology*, 81(1), 116.
- 68-Christopher R. L. (2012). *A Question Unanswered PTSD: Raphe Nuclei (serotonin) Or the Gateway to the Subconscious*. Bloomington, Indiana: Xlibris
- 69- Meyer, G. J., & Shack, J. R. (1989). Structural convergence of mood and personality: Evidence for old and new directions. *Journal of personality and social psychology*, 57(4), 691.
- 70- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. (1991). Trait psychology comes of age. *Faculty Publications, Department of Psychology*, 363.