



دانشگاه گیلان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
سازمان امور دانشجویان
دفتر مرکزی مشاوره

مجموعه مقالات

ششمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان



برگزارکنندگان:

دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

و

مرکز مشاوره دانشگاه گیلان

27 و 28 اردیبهشت ماه 1391

نقش صفات شخصیتی در خودتنظیمی هیجانی دانشجویان

فریده نظر زاده^۱، فاطمه میردورقی^۲، حسین کارشکی^۳^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه فردوسی مشهد^۲ کارشناس ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه فردوسی مشهد (Fatemeh.Mirdoraghi@gmail.com)^۳ گروه علوم تربیتی دانشگاه فردوسی مشهد

اکتشافی مورد آزمون قرار گرفت و تایید شد ($KMO=0/808$)، در تحقیق مذکور پایایی آلفای کرابانخ خرده مقیاسهای پنهانکاری، سازشکاری و تحمل به ترتیب $0/70$ ، $0/75$ و $0/42$ و پایایی کل برابر $0/81$ به دست آمد. در مجموع شاخصهای روایی و پایایی رضایت بخش بود.

پرسشنامه NEO: این پرسشنامه دارای ۶۰ سوال است که پنج صفت عصبی بودن، برون گرایی، باز بودن، توافق و وجدانی بودن را مورد بررسی قرار می دهد (کاستا و مک کری، ۱۹۸۵). در واقع هر یک از این صفات با ۱۲ سوال که بر اساس طیف لیکرت پنج درجه ای (کاملاً مخالفم، مخالفم، نمی توانم تصمیم بگیرم، موافقم، کاملاً موافقم) به آنها پاسخ داده می شود، سنجیده می شود. کاستا و مک کری (۱۹۹۹) برای خرده مؤلفه های این پرسشنامه یعنی عصبی بودن، برون گرایی، باز بودن، توافق و وجدانی بودن به ترتیب ضریب آلفای کرونباخ $0/90$ ، $0/78$ ، $0/76$ و $0/86$ و $0/90$ گزارش کرده اند.

نتایج

میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی نمرات آزمونها در پرسشنامه نئو و پرسشنامه سبک عاطفی در جدول ۱ ارائه شده است. بر اساس نتایج مندرج در جدول مذکور از بین ۵ صفت شخصیتی برون گرایی بیشترین رابطه منفی معنادار و وجدانی بودن بیشترین رابطه مثبت معنادار را با خودتنظیمی هیجانی نشان می دهند.

جدول ۱- میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی صفات شخصیتی پنجگانه و خودتنظیمی هیجانی

متغیر	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱. عصبی بودن	۲۴/۲۲	۷/۶۶	۱					
۲. برون گرایی	۲۶/۰۷	۴/۱۱	-۰/۲۷**	۱				
۳. باز بودن	۲۵/۲۳	۵/۲۸	۰/۱۲	-۰/۰۸	۱			
۴. توافق	۳۱/۰۸	۵/۳۲	-۰/۳۹***	۰/۱۵	-۰/۰۴	۱		
۵. وجدانی بودن	۳۲/۷۸	۶/۵۷	-۰/۳۲***	۰/۱۴	-۰/۰۶	۰/۳۲***	۱	
۶. خودتنظیمی هیجانی	۵۷/۳۵	۹/۷۱	-۰/۰۲	-۰/۲۰*	۰/۰۶	-۰/۱۴	۰/۱۹*	۱

** معناداری در سطح $0/01$ *** معناداری در سطح $0/001$

به منظور بررسی نقش صفات شخصیتی در میزان خودتنظیمی هیجانی، نتایج تحلیل رگرسیون به روش همزمان نشان داد مقدار ضریب همبستگی چندگانه بین صفات شخصیتی پنجگانه و نمرات خودتنظیمی هیجانی $0/۳۳$ و میزان R^2 برابر با $0/۱۱$ می باشد، یعنی ۱۱ درصد از واریانس نمرات خودتنظیمی هیجانی از طریق صفات شخصیتی پنجگانه قابل تبیین است. به منظور بررسی معناداری ضریب همبستگی بدست آمده، نتایج تحلیل واریانس نشان داد که میزان F مشاهده شده معنادار است ($F_{(۵,۱۰۴)}=۲/۵۶$ ، $P<0/05$). بنابراین صفات شخصیتی پنجگانه به طور کلی قادر به پیش بینی خودتنظیمی هیجانی می باشند. جهت بررسی نقش پیش بینی کنندگی تک تک صفات شخصیتی، ضرایب رگرسیون و معناداری آنها نشان داد از بین صفات شخصیتی پنجگانه تنها برون گرایی ($t=۲/۵۳$ ، $p<0/01$) و وجدانی بودن ($t=۱/۹۴$ ، $p<0/05$) می توانند خودتنظیمی هیجانی را پیش بینی کنند.

بحث

از آنجایی که تنظیم هیجانات عامل مهمی در سازگاری با رویدادهای استرس آور زندگی محسوب می شود، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش صفات شخصیتی در خودتنظیمی هیجانی صورت گرفت. جهت بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش از روش ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۱ قابل مشاهده است. بر اساس نتایج ارائه شده در جدول مذکور، خودتنظیمی هیجانی با عصبی بودن

هیجان نیروی قدرتمندی است که منبع اولیه انگیزش و حرکت در انسان است. هیجان ها همواره از سوی محرک های درونی و بیرونی ایجاد شده، پاسخ ها و اعمال انسان را تحت تأثیر قرار می دهند و آن را حفظ و هدایت می کنند (گرین وود، ۲۰۰۱). به نقل از نظرزاده، (۱۳۸۶). همچنین، تجارب هیجانی اطلاعات مهمی را درباره محیط و موقعیت برای فرد فراهم می کنند و این اطلاعات قضاوت ها، تصمیم گیری ها، اولویت ها و اعمال او را شکل می دهند (گرین وود، ۲۰۰۱). به نقل از نظرزاده، (۱۳۸۶). گلن (۱۹۹۵) هوش هیجانی را شیوه ی استفاده بهتر از IQ خود از طریق خود کنترلی، اشتیاق، پشتکار و خود انگیزی می داند و آن را شامل مؤلفه های فردی و اجتماعی معرفی می کند که یکی از مؤلفه های فردی هوش هیجانی راه خود تنظیمی می داند. خود تنظیمی هیجانی یکی از مقوله های است که در آن به نقش فرد در جریان تنظیم هیجان توجه می شود (تامسون، ۱۹۹۴). به عبارت دیگر، خودتنظیمی هیجانی به معنای سرکوب هیجان ها و اینکه ما یک سد دفاعی در مقابل احساساتمان و برانگیختگی های خود درست کنیم، نیست؛ بلکه به این مسئله اشاره دارد که ما چگونه ابزار هیجانمان را انتخاب می کنیم یا به عبارتی بر روش ابزار هیجانان تأکید دارد (کول، ۲۰۰۹). افراد هیجانان نشان را به شیوه های متنوعی تنظیم می کنند (گروس، ۲۰۰۴). بنابراین یکی از عوامل اثرگذار بر شیوه ی تنظیم و ابزار هیجان، صفات شخصیتی فرد می باشند.

آیزنک (۱۹۹۹) اعتقاد دارد که صفات شخصیتی از آمادگی های ژنتیکی ناشی می شوند، هر چند تجلی فردی این آمادگی ها تحت تأثیر محیط قرار می گیرد. در این راستا، گروس (۱۹۹۹) اذعان می کند تفاوت های فردی در تعدیل هیجان در هر یک از مراحل تولید هیجان ها نقش دارند. به طوری که نتایج مطالعه او نشان داد در مرحله انتخاب موقعیت، برون گراها احتمالاً بیشتر موقعیت هایی که شانس درگیری اجتماعی دارند، را بر می گزینند. اما با این وجود در زمینه راهبردهای تنظیم هیجان بر اساس ابعاد شخصیتی پژوهش های اندکی انجام شده است، هر چند درباره رابطه صفات شخصیتی و حالت های هیجانی مطالعات متعددی صورت گرفته است. بنابراین از آنجایی که صفات شخصیتی نقش بسزایی در خودنظم بخشی و تنظیم هیجان ایفا می کنند و درک این نقش نیازمند بررسی روابط موجود بین ابعاد شخصیت و راهبردهای تنظیم هیجان است، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه و نقش صفات شخصیتی در خودتنظیمی هیجانی صورت گرفت.

روش

شرکت کنندگان و طرح پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی- همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش، تمامی دانشجویان دختر مقطع کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۸۹-۹۰ بودند که با روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای، ۲۲۰ نفر از آنها به عنوان نمونه انتخاب شدند. به این ترتیب که ابتدا از بین دانشکده های مختلف، ۴ دانشکده انتخاب شد. سپس از هر دانشکده ۵ کلاس انتخاب شد و فقط دختران کلاسهای انتخاب شده به عنوان نمونه در پژوهش شرکت کردند و پرسشنامه خودتنظیمی هیجانی و پرسشنامه NEO را تکمیل نمودند.

ابزار

پرسشنامه خودتنظیمی هیجانی: پرسشنامه خودتنظیمی هیجانی توسط هافمن و کاشدان (۲۰۱۰) طراحی شد. این پرسشنامه به روش گروهی توسط شرکت کنندگان تکمیل شد. پرسشنامه خودتنظیمی هیجانی هافمن و کاشدان (۲۰۱۰) شامل ۲۰ سوال بود که پاسخگویی به آنها بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه ای از طیف بی نهایت در مورد من درست است تا اصلاً در مورد من درست نیست را شامل می شود. در تحقیق کارشکی (۱۳۹۰)، پرسشنامه مزبور پس از ترجمه و ترجمه مجدد، از نظر روایی محتوایی در اختیار متخصصان روانشناسی مربوطه قرار گرفت و روایی محتوایی آن تایید شد. پرسشنامه دارای سه مؤلفه یا خرده مقیاس پنهانکاری، سازشکاری و تحمل است که به ترتیب ۷ و ۵ سوال دارند. پس از جمع آوری داده ها، برای احراز روایی سازه، ساختار عاملی خودتنظیمی با استفاده از تحلیل عاملی

منابع

- کارشکی، حسین. (۱۳۹۰). آزمون ساختار عاملی مقیاس سبکهای عاطفی و رابطه آن با پرخاشگری. در دست داوری.
- نظرزاده، فریده. (۱۳۸۷). رابطه صفات شخصیتی و هوش هیجانی. پایان نامه کارشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد.
- Eksi, H. (2004). Personality and coping: Multidimensional research on situational and dispositional coping. *Educational Sciences Theory & Practice*, 4(1), 100-104.
- Davidson, R. J. (1998). Affective style and affective disorders: Perspectives from affective neuroscience. *Cognition and Emotion*, 12, 307-330.
- Eysenck, H. J. (1999). *Dimensions of personality*. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.
- Gross, J. J., John, O. P. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality*, 72, 1334-1301.
- Koole, S. L. (2009). The Psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
- Petrides, K. V., Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425-448.
- Dawda, D., Hart, S. D. (2000). Assessing emotional intelligence: reliability and validity of the Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i) in university students. *Personality and Individual Differences*, 28, 797-812.
- Watson, D. (2000). *Mood and temperament*. New York: Guilford.
- Costa P. T., McCrae, R. R. (1985). *The NEO Personality Inventory Manual*. Psychological Assessment Resources: Odessa, FL.
- Costa, P. T., McCrae, R. R. (1992). *NEO-PI-R and NEO-FFI professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

و برون گرای رابطه منفی و با سه صفت توافق، پذیرا بودن و وجدانی بودن رابطه مثبت دارد. رابطه منفی عصبی بودن و رابطه مثبت توافق، پذیرا بودن و وجدانی بودن با تنظیم هیجان همسو با نتایج مطالعات پترابیز و فارنام (۲۰۰۱)؛ داودا و هارت (۲۰۰۰) و واتسون (۲۰۰۰) می باشد. اما رابطه منفی برون‌گرایی و خودتنظیمی هیجان ناهمسو با نتایج مطالعات مذکور است. در توجیه این یافته میتوان گفت از آنجایی که عصبی بودن با تمایل به هیجانات منفی از قبیل افسردگی، اضطراب، خشم (اکسی، ۲۰۰۴)، احساس درماندگی، احساس گناه، احساس ناامیدی و احساس خجالت (دیویدسون، ۱۹۹۸) همراه است، بنابراین با خودتنظیمی هیجانی رابطه منفی دارد چرا که افراد با این ویژگی شخصیتی در تنظیم هیجانات خود مشکل داشته و آنها را به شکلی ناپه‌نجان تجربه می کنند. همچنین، درباره رابطه منفی برون گرای و خودتنظیمی هیجانی میتوان گفت افراد برون‌گرا در تنظیم هیجانات خود ضعیف تر عمل می کنند، زیرا افراد برون‌گرا کمتر بر خود و هیجانانشان تمرکز می کنند و توجه شان بیشتر معطوف به دنیای بیرون است. در ادامه نتایج تحلیل رگرسیون حاکی از نقش پیش بینی کنندگی صفات شخصیتی برای خودتنظیمی هیجانی بود. به عبارتی صفات شخصیتی از عوامل مهم و تعیین کننده تنظیم هیجانات هستند. برای مثال، نوروزگرایی از طریق افزایش احساسات منفی و درماندگی باعث می شود که فرد نتواند با آرامش و اطمینان از توانمندیهای ارتباطی و شناختی خود برای تنظیم عواطف و هیجانها استفاده کند. این وضعیت می تواند توانمندیهای ارتباطی و شناختی فرد را تضعیف کند و به صورت منفی تحت تاثیر قرار دهد. با در نظر گرفتن یافته های بدست آمده از این تحقیق بنظر می رسد که توجه به ابعاد شخصیتی، رویکرد مفیدی برای مداخلات رفتاری و پیشبرد اهداف درمانی یا آموزشی برای دانشجویان است تا توانایی تنظیم هیجانات را در آنان ارتقاء داد.

از محدودیت های پژوهش حاضر میتوان به گروه نمونه این پژوهش اشاره کرد که متشکل از دانشجویان دختر بود، لذا برای تعمیم نتایج به سایر افراد جامعه باید با احتیاط عمل کرد. همچنین پیشنهاد می شود در قالب یک پژوهش علی به بررسی رابطه صفات شخصیتی و خودتنظیمی هیجانی با میانجیگری متغیرهایی نظیر سبک های مقابله ای پرداخته شود.

نقش محیط یادگیری ادراک شده در افزایش شادکامی

عبدالزهره نعامی^{۱*}، پریسا حسینی کوکمری^۲، الهام بهزادی^۲

^۱ گروه روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، naamiabdul@yahoo.com

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی صنعتی و سازمانی، دانشگاه شهید چمران اهواز

چکیده

در گذشته بیشتر بر نقش محیط یادگیری در عملکرد تحصیلی تاکید می گردید. غافل از اینکه محیط یادگیری می تواند تأثیر فوق العاده ای بر سلامت روان شناختی دانشجویان داشته باشد. امروزه در آموزش و پرورش تاکید خاصی در ایجاد محیط مطلوب آموزشی که بتواند شادکامی دانشجویان را ارتقاء دهد، به عمل آمده است. پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط محیط یادگیری ادراک شده با شادکامی دانشجویان انجام گردید. جامعه تحقیق حاضر دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز می باشد. تعداد ۲۵۰ نفر از این دانشجویان با روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. در این تحقیق برای سنجش متغیرها از پرسشنامه گرایش به شادی (پیترسون، ۲۰۰۵) و پرسشنامه محیط یادگیری ادراک شده استفاده گردید. طیف ضرایب همبستگی بین ابعاد محیط یادگیری ادراک شده با ابعاد شادکامی یعنی لذت، احساس معناداری و اشتیاق بین ۱۵/۰ الی ۳۰/۰ می باشد. همه این ضرایب در سطح ۰/۰۵ معنادار هستند. علاوه بر آن یافته های حاصل از رگرسیون چندگانه نشان دادند که این متغیرها ۱۸ درصد واریانس شادکامی را تبیین می کنند. از میان این متغیرها، ارتباط بین هم کلاسی ها، بیشترین نقش را در پیش بینی واریانس شادکامی ایفاء می کند. تحقیق حاضر نشان داد که محیط یادگیری ادراک شده نقش مهمی در شادکامی دانشجویان دارد. محیط یادگیری همراه با روابطی، حمایتی و رهنمودی می تواند شادکامی دانشجویان را افزایش دهد.

کلیدواژه ها: درک از محیط یادگیری؛ گرایش به شادی؛ دانشجویان

مانند شادکامی می داند. آرجیل (۲۰۰۱) شادکامی را شامل سه بعد می داند (۱) حالت خوشحالی یا سرور (هیجانان مثبت) (۲) رضایت از زندگی و (۳) فقدان افسردگی و اضطراب (عواطف منفی). این تعریف شاید جامع تر از سایر تعاریف باشد زیرا مجموعاً عواطف مثبت و منفی را که امری درونی می باشد در نظر گرفته و در بعد بیرونی نیز به رضایت از زندگی اشاره کرده است. تعریف آرجیل فعلاً مورد قبول اکثر محققین

شادکامی به عنوان نوعی خلق و احساسات خوشایند، بهزیستی و نگرش مثبت، توجه روز افزون تحقیقات روانشناسی را به خود جلب کرده است (فیشر، ۲۰۱۰). سلینگمن (۲۰۰۲) به عنوان بنیان گذار روانشناسی مثبت، اظهار می دارد که درک و تسهیل شادکامی و سلامت روانی هدف اصلی روانشناسی مثبت است. وی شادکامی و سلامتی را مربوط به احساسات مثبت همچون لذت یا آرامش و تلاوم حالات مثبت