



الگوی ساختاری رضایت از زندگی بر اساس نظم جویی هیجانی، مهارت حل مسئله و تحمل ابهام با میانجی‌گری ویژگی‌های شخصیتی زوجین

دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، واحد سمنان، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران
دانشیار گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران
استادیار گروه روانشناسی، واحد سمنان، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران
دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

محمد کاظم زاده ^{id}

حسن اسدزاده* ^{id}

آمنه معاضدیان ^{id}

ابوالفضل کرمی ^{id}

Asadzadeh@atu.ac.ir

پذیرش: ۱۴۰۰/۰۷/۱۶ ایمیل نویسنده مسئول:

دریافت: ۱۴۰۰/۰۴/۲۴

فصلنامه علمی پژوهشی
خانواده‌درمانی کاربردی

شاپا (الکترونیکی) ۲۷۱۷-۲۴۳۰

<http://Aftj.ir>

دوره ۲ | شماره ۳ پیاپی ۷ | ۱-۲۴

پاییز ۱۴۰۰

نوع مقاله: پژوهشی

چکیده

هدف: پژوهش با هدف تدوین الگوی ساختاری رضایت از زندگی بر اساس نظم جویی هیجانی، مهارت حل مسئله و تحمل ابهام با میانجی‌گری ویژگی‌های شخصیتی زوجین انجام شد. روش: روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی و جامعه آماری شامل تمامی زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره ۲ و ۵ شهر تهران در سال ۱۳۹۷ بود که از بین آن‌ها نمونه‌ای به حجم ۳۸۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. به منظور جمع‌آوری داده‌های مورد نیاز از پرسشنامه‌های رضایت از زندگی دینر و همکاران (۱۹۸۵)، نظم‌جویی شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱)، حل مسئله هینر (۱۹۸۲)، تحمل ابهام مک‌لین (۱۹۹۳) و پرسشنامه شخصیتی پنج‌عاملی نئو مک‌کری و کوستا (۱۹۸۵) استفاده شد. داده‌ها از طریق معادلات ساختاری و به وسیله نرم‌افزارهای Spss22 و Amos24 تجزیه و تحلیل شد. یافته‌ها: نتایج نشان داد مسیر مستقیم نظم‌جویی هیجانی ($P=0/01, \beta=0/40$)، مهارت حل مسئله ($P=0/01, \beta=0/32$)، تحمل ابهام ($P=0/01, \beta=0/22$) و ویژگی‌های شخصیتی روان‌رنجوری ($P=0/01, \beta=-0/22$)، برون‌گرایی ($P=0/01, \beta=0/23$)، گشودگی به تجربه ($\beta=0/19$)، سازگاری ($P=0/01, \beta=0/22$) و وجدانی بودن ($P=0/01, \beta=0/27$) بر رضایت از زندگی معنادار است. همچنین بین نظم‌جویی هیجانی، مهارت حل مسئله و تحمل ابهام با رضایت از زندگی با میانجی‌گری ویژگی‌های شخصیتی رابطه معناداری وجود دارد ($P=0/01$). نتیجه‌گیری: ویژگی‌های شخصیتی در رابطه بین نظم جویی هیجانی، مهارت حل مسئله و افزایش تحمل ابهام نقش میانجی دارند و می‌توان برای افزایش رضایت زندگی، نظم جویی هیجانی، مهارت حل مسئله را آموزش داد. **کلیدواژه‌ها:** رضایت از زندگی، نظم جویی هیجانی، مهارت حل مسئله، تحمل ابهام، ویژگی‌های شخصیتی.

به این مقاله به شکل زیر استناد کنید:

درون متن:

(کاظم‌زاده، اسدزاده، معاضدیان و کرمی، ۱۴۰۰)

در فهرست منابع:

کاظم‌زاده، محمد، اسدزاده، حسن، معاضدیان، آمنه، و کرمی، ابوالفضل. (۱۴۰۰). الگوی ساختاری رضایت از زندگی بر اساس نظم جویی هیجانی، مهارت حل مسئله و تحمل ابهام با میانجی‌گری ویژگی‌های شخصیتی زوجین. فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی، ۳(۲) پیاپی ۷: ۱-۲۴.

مقدمه

تجربه شادمانی و رضایت از زندگی^۱، هدف برتر در زندگی افراد بشر به شمار می‌رود و افزایش آن به عنوان شاخصی برای پیش‌بینی بهزیستی و سلامت روانی افراد در نظر گرفته می‌شود (شریفی‌نیا، ۱۳۹۹). رضایت از زندگی با احساس مثبت و فقدان احساس منفی همراه است (اردوگان، بایر، تروکسیلو و منسفیلد، ۲۰۱۲). به باور داینر، ایمونز، لارسون و گریفین^۲، ۱۹۸۵ رضایت از زندگی فرایند شناختی و قضاوتی است که بر پایه مقایسه شرایط فرد با استانداردها انجام می‌شود. دیدگاه‌های نظری بر نقش هیجان‌ها، مهارت‌های هیجانی و شناختی مانند تنظیم هیجان، حل مسئله و ... در پیش‌بینی رضایت از زندگی تأکید کرده‌اند (ژانگ، دانگ و ژو، ۲۰۲۱؛ بران، شونرت-ریچل و روزر، ۲۰۲۰). رضایت از زندگی نیازمند آگاهی، مهارت‌های حل مسئله و نظم‌جویی^۳ هیجان، مدیریت و کنترل هیجان‌ها و واکنش مناسب نسبت به موقعیت‌های مختلف است. با توجه به تنش و فشارهای روزافزون زندگی مدرن به نظر می‌رسد داشتن انواع مهارت‌ها به ویژه مهارت حل مسئله^۴ عاملی مهم در کسب رضایت از زندگی است (امراللهی بیوکی، ۱۳۹۸). افرادی که رضایت‌مندی بالایی در زندگی دارند در مقایسه با دیگران، از روش‌های مقابله‌ای مؤثرتری در مواجهه با رویدادهای ناگوار و فشارهای روانی استفاده می‌کنند. این افراد احساس تعهد، خوشبختی و کنترل بیشتری در زندگی خود دارند و نسبت به احساس آینده امیدواری می‌کنند (لاردیر، لی، روداس، گارسیا-رید، ۲۰۱۲).

نظم‌جویی شناختی هیجان^۵ به عنوان پیش‌نیاز اساسی برای عملکرد اجتماعی سالم؛ نقش مهمی در سازگاری با رویدادهای استرس‌زای زندگی دارد که می‌تواند بر رضایت از زندگی مؤثر باشد (پیرزاده نوری، عاشقی، عاشقی و حسنی، ۲۰۲۱؛ بران و همکاران، ۲۰۲۰؛ روالکابارومرو، فرناندز-بروکال، سالازار-استرادا و گالیگوز-گوجاردو، ۲۰۱۷؛ اسماعیلی‌نسب، خشکاندام و مخملی، ۲۰۱۶؛ ایل‌بیگی، الهی‌مجد و قاسمپور، ۱۳۹۷؛ یاراحمدی، آزادمرد و خادمی، ۱۳۹۵). نظم‌جویی هیجان شامل فرایندهای درونی و بیرونی است که مسئولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش‌های هیجانی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف بر عهده دارد. می‌توان تنظیم هیجان را به عنوان فرایندی در نظر گرفت که از طریق آن، فرد هیجان‌های خود را به منظور ارائه پاسخ‌های متناسب با مطالبات محیطی، به‌طور هشیار یا ناهشیار تعدیل و تنظیم می‌کند (گارفنسکی و کراج، ۲۰۰۶). نظریه‌پردازان بر این باورند افرادی که قادر به مدیریت صحیح هیجان‌ها خود در برابر رویدادهای روزمره نیستند، بیشتر اختلال‌های درونی سازی از قبیل افسردگی و اضطراب را نشان می‌دهند؛ بنابراین می‌توان گفت، نظم‌جویی هیجانی عاملی کلیدی و تعیین‌کننده در بهزیستی روانی^۶ و کارکرد اثربخش است که در سازگاری با رویدادهای استرس‌زای زندگی نقش اساسی ایفا می‌کند (لیو، وانگ و لی، ۲۰۱۲؛ کرینگ و سلون، ۲۰۱۰). نظم‌جویی هیجان می‌تواند با افزایش هیجان‌ها مثبت، عزت‌نفس، بهبود روابط میان‌فردی، افزایش حمایت اجتماعی (روالکابارومرو و همکاران، ۲۰۱۷)، تاب‌آوری و کاهش انگیختگی فیزیولوژیکی (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۸) بر رضایت از زندگی اثر بگذارد. یافته‌های پژوهش یاراحمدی و همکاران (۱۳۹۵) نشان

1. Life Satisfaction
2. Diener, Emmons, Larsen & Griffin
3. Emotional Regulation
4. Problem Solving Skills
5. Cognitive emotion regulation
6. Psychological well-being

داد که بین نظم جویی هیجان و دل‌بستگی به خدا با رضایت از زندگی والدین کودکان کم‌توان ذهنی رابطه معناداری وجود دارد. صفورایی پاریزی و صفورائی پاریزی (۱۳۹۷) دریافته‌اند نظم جویی هیجانی می‌تواند کارآمدی خانواده و به تبع آن رضایت از زندگی را افراد متأهل افزایش دهد. یافته‌های پیرزاده نوری و همکاران (۲۰۲۱) نشان داده است نظم جویی هیجان نقش میانجی در رابطه بین تعلل، بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی در سالمندان دارد. کاربرد راهبردهای سازگار نظم جویی هیجان در هنگام فشار روانی می‌تواند از طریق کاهش هیجانات منفی و افزایش هیجانات مثبت علاوه بر اینکه به حل مسئله موفقیت‌آمیز منجر می‌شود، تاب آوری و رضایت از زندگی را افزایش دهد (هاشمی، سیاقی و اندامی، ۱۳۹۸). به باور ایل‌بیگی و همکاران (۱۳۹۷) نظم جویی هیجان به واسطه راهبردهای مقابله می‌تواند بر رضایت از زندگی اثر بگذارد؛ بر این اساس افرادی که از راهبردهای ناکارآمد نظم جویی هیجان استفاده می‌کنند با احتمال بیشتری راهبردهای مقابله‌ای ناسازگار را به کار می‌برند که رضایت از زندگی را در آن‌ها کاهش می‌دهد.

مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری از دیگر مهارت‌هایی است که می‌تواند بر رضایت از زندگی اثر بگذارد (دی‌لافونته، چانگ، کاردینوس و چانگ، ۲۰۱۹؛ سالاس، رودیگوئز، اوربیتا و کادرادو، ۲۰۱۶؛ جیانگ، لیون و هبنر، ۲۰۱۶). مهارت‌های حل مسئله در جهت ارتقاء توانایی‌های روانی اجتماعی عمل کرده و در نتیجه سلامت روانی، جسمانی و اجتماعی را تأمین می‌کنند، آموزش این مهارت‌ها، فرد را قادر می‌سازد تا دانش، ارزش‌ها و نگرش‌های خود را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کند. بدین معنا که فرد بداند چه کاری باید انجام دهد و چگونه آن را انجام دهد. آموزش مهارت‌های زندگی منجر به افزایش سلامت روان افراد شده و در پیشگیری از بیماری‌های روانی و مشکلات رفتاری نقش مهمی دارد. یافته‌های پژوهشی نشان داده است مهارت حل مسئله اجتماعی، به ویژه جهت‌گیری مثبت به مسئله بالا و مسأله‌گرایی منفی کم با کاهش استرس، پیش‌بینی‌کننده‌های مهم و منحصر به فرد رضایت از زندگی هستند (دی‌لافونته و همکاران، ۲۰۱۹). به نظر می‌رسد افراد توانمند در حل مسئله دارای توانایی تشخیص افکار ناکارآمد و خنثی‌سازی آن‌ها هستند؛ همچنین کاربرد مهارت‌های حل مسئله اثربخش می‌تواند با ایجاد احساس شایستگی و تقویت خودکارآمدی موجب رضایت از زندگی شود (سالاس و همکاران، ۲۰۱۶).

متغیر دیگری که رابطه آن با رضایت از زندگی مورد توجه قرار گرفته، تحمل ابهام^۱ است. تحمل ابهام، یک صفت شخصیتی است که بر اساس آن فرد تمایل به درک و رفتار با محرک‌های مبهم را دارد و می‌تواند برای مدتی با آن کنار آید. فردی که تحمل ابهام پایینی دارد، به محض روبرو شدن با یک موقعیت پیچیده و دشوار احساس ناراحتی می‌کند (دانایی، فرح‌بیچاری و مولایی، ۲۰۱۹). تحمل ابهام میزان مقابله موفقیت‌آمیز با موقعیت سازمان نیافته یا موقعیتی که پایان آن نامشخص است. در این حالت تحمل ابهام، می‌تواند میل و رغبت فرد را به توانایی پذیرفتن تجربه‌های متفاوت یا موقعیت شناخته‌شده ارزیابی نماید (جیلت، فوگویریو، لافرنیره و هویگبارت، ۲۰۱۶). سطح متوسطی از ابهام می‌تواند اثرات بسیار مثبتی در زندگی انسان داشته باشد. افراد، بنا به درک خود، میزانی از ابهام را به صورت کم یا زیاد دارند؛ بنابراین، مقداری از ابهام به منظور پیشرفت شخصی و توسعه‌ی بشریت ضروری است (جوین، ۲۰۱۶). پژوهشگران با تأکید بر اهمیت ثبات عاطفی، سطح متوسطی از عدم تحمل ابهام را برای جستجوی معنا و درنهایت رضایت از زندگی ضروری

می‌دانند (گاریسون و لی، ۲۰۱۷). افرادی که دارای تحمل ابهام پایینی هستند، در موقعیت‌های مبهم دچار اضطراب و درگیری ذهنی و فکری می‌شوند، به ایده‌های قبلی سخت پایبندند و در پردازش شواهد جدید شکست می‌خورند؛ اضطراب و پریشانی روانی ناشی از عدم تحمل ابهام همراه با هیجانات منفی و عدم دستیابی به اهداف می‌تواند رضایت از زندگی را متأثر سازد (پراکاشکومار و کا، ۲۰۱۸؛ گاریسون، لی و علی، ۲۰۱۷). عدم تحمل ابهام باعث گرایش افراد به طرف اجتناب‌شناختی^۱ و جهت‌گیری منفی به مسئله شده بر پردازش شناختی و باورهای فراشناختی^۲ آن‌ها اثر می‌گذارد (اثنی‌عشری، محمدخانی و حسن‌آبادی، ۱۳۹۶)؛ این فرایند با کاهش اثربخشی مهارت‌های مقابله‌ای، بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی را کاهش می‌دهد. یافته‌های پژوهشی (گاریسون و همکاران، ۲۰۱۷؛ کمالی و سلیمانی، ۱۳۹۳) نقش تحمل ابهام را در پیش‌بینی رضایت از زندگی و سازه‌ها مرتبط با آن را تأیید کرده‌اند.

رضایت از زندگی با ویژگی‌های شخصیتی نیز رابطه دارند (ولدینا، لیندر و ریتلزدورف، ۲۰۱۹؛ لاجمن و همکاران، ۲۰۱۷؛ مرادی، کرمی‌نیا، حاتمی و ابوالمعالی‌الحسینی، ۱۳۹۷؛ تقوایی نیا و میرزائی، ۱۳۹۶). شخصیت به عنوان یک الگوی شخصی از افکار، عواطف و رفتار همراه با مکانیسم‌های روان‌شناختی مخفی، یا آشکار پشت این الگوها شناخته می‌شود. طبق مدل زیستی، روانی و اجتماعی می‌توان شخص را به عنوان یک نظام در تعادل با نظام‌های فرعی زیستی، روان‌شناختی و اجتماعی مدنظر قرارداد. در چنین رویکردی علاوه بر عوامل زیستی، عوامل روان‌شناختی مانند حالات روان‌شناختی و شخصیتی نقش مؤثری در سلامت روانی و جسمانی دارند (فرید، ۲۰۱۷). به باور پژوهشگران برای پیش‌بینی رضایت از زندگی، الگویی شخصیتی - شناختی در بستر فرایندی عاطفی و هیجانی وجود دارد که با لحاظ این مؤلفه‌های شخصیتی، شناختی و عاطفی می‌توان به پیش‌بینی رضایت از زندگی پرداخت (پارک، جوشانلو و شفینگر، ۲۰۱۴). ویژگی‌های شخصیتی به واسطه افزایش یا کاهش تعاملات اجتماعی، ساختار شبکه حمایت اجتماعی، حمایت ادراک شده و ... می‌تواند بر رضایت از زندگی افراد اثر بگذارد (ویل، ورنیک، ورگو، وریجداس و تروبوویک، ۲۰۱۸؛ لیون، هوبنر و هیلز، ۲۰۱۶).

با توجه به تعامل ویژگی‌های شخصیتی با دیگر متغیرها، بررسی میانجی ویژگی‌های شخصیتی در رابطه بین نظم‌جویی هیجانی، مهارت حل مسئله و تحمل ابهام با رضایت از زندگی در پژوهش حاضر مورد توجه قرار گرفته است. برای نمونه افرادی با روان‌نژندی^۳ بالا که نوسانات احساسات، اضطراب، ناراحتی و زودرنجی را تجربه می‌کنند، کمتر احتمال دارد که در موقعیت‌های ابهام‌آمیز تصمیم‌گیری موفق داشته باشند و بتوانند بر هیجان‌های خود نظم حاکم نموده و واکنش‌های مناسبی نسبت به موقعیت‌ها ارائه دهند. بررسی ادبیات علمی و پیشینه پژوهش‌های مرتبط نشان می‌دهد علیرغم تأثیر متغیرهای نظم‌جویی هیجانی، مهارت حل مسئله، تحمل ابهام و ویژگی‌های شخصیتی بر رضایت از زندگی، تاکنون تصویر روشنی از روابط تعاملی بین این متغیرها و تعیین اثرات مستقیم و غیرمستقیم آن‌ها بر رضایت از زندگی ارائه نشده است؛ بنابراین پژوهش حاضر باهدف تعیین الگوی ساختاری رضایت از زندگی بر اساس نظم‌جویی هیجانی، مهارت حل مسئله و تحمل ابهام؛ نقش میانجی ویژگی‌های شخصیتی و بررسی فرضیه‌های زیر انجام شد:

1. Cognitive avoidance
2. Metacognitive beliefs
3. Neurotic

۱. نظم جویی هیجانی بر رضایت از زندگی با میانجی‌گری ویژگی‌های شخصیتی اثر غیرمستقیم دارد.
۲. مهارت حل مسئله بر رضایت از زندگی با میانجی‌گری ویژگی‌های شخصیتی اثر غیرمستقیم دارد.
۳. تحمل ابهام بر رضایت از زندگی با میانجی‌گری ویژگی‌های شخصیتی اثر غیرمستقیم دارد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ روش اجرا توصیفی از نوع همبستگی، هدف و قابلیت اجرا، کاربردی بود. جامعه مورد مطالعه شامل کلیه زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه ۲ و ۵ استان تهران در سال ۱۳۹۷ بودند که تعداد این افراد طبق گزارش مراکز حدود ۴۰۰۰ خانواد بود. حجم نمونه نیز با توجه به حجم جامعه از طریق جدول نمونه‌گیری مورگان برابر ۳۵۱ نفر تخمین زده شد که با توجه به احتمال افت نمونه‌ها ۳۸۰ پرسشنامه با روش نمونه‌گیری در دسترس توزیع شد. معیارهای ورود به پژوهش: ملاک‌های ورود به پژوهش: رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش، افرادی که یک تا ۱۰ سال از زندگی مشترک آن‌ها می‌گذرد، تعارض در یکی از سطوح (۱ و ۲ و ۳) باشد یعنی اقدام حقوقی و قضایی برای جدایی صورت نگرفته باشد، داشتن سواد حداقل دیپلم. ملاک‌های خروج از پژوهش: عدم تکمیل پرسشنامه‌ها.

ابزارهای پژوهش

۱. پرسشنامه رضایت از زندگی^۱: این مقیاس توسط دینر و همکاران (۱۹۸۵) تهیه شده که مؤلفه شناختی بهزیستی فاعلی را اندازه‌گیری می‌کند. این ابزار که دارای ۵ آیتم است و هر آیتم دارای نمره‌گذاری لیکرت با ۷ گزینه است، در نسخه اصلی، پایایی پرسشنامه به روش آزمون-باز آزمون ۰/۸۲ و پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمد (دینر و همکاران، ۱۹۸۵) در نمونه ایرانی اعتبار مقیاس رضایت از زندگی با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و با روش باز آزمایی ۰/۶۹ به دست آمده و روایی سازه این پرسشنامه با استفاده از دو پرسشنامه دیگر مناسب گزارش شده است (بیانی و همکاران، ۲۰۰۷). در مطالعه دیگری پایایی این پرسشنامه با روش آزمون-باز آزمون ۰/۹۰ و با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد (تقریبی، شریفی، سوکی و تقریبی، ۱۳۹۱). در این پژوهش نیز ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس رضایت از زندگی ۰/۷۷ محاسبه شد.

۲. پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان^۲: این پرسشنامه توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) به منظور ارزیابی راهبردهای شناختی که هر فرد بعد از تجربه رخداد‌های تهدیدکننده یا استرس‌های زندگی به کار می‌برد ابداع شده است. این پرسشنامه دارای ۳۶ سؤال بوده و هدف آن سنجش خرده مقیاس‌های نظم جویی شناختی هیجان (ملامت خویش، پذیرش، نشخوار گری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه گیری، فاجعه سازی، ملامت دیگران) است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت است. گزینه‌ها و امتیازات پاسخ به این صورت است: هرگز (۱)، گاهی (۲)، مرتباً (۳)، اغلب (۴)، همیشه (۵). نمره هر راهبرد از طریق جمع نمرات داده شده به هر یک از عبارات تشکیل دهنده آن راهبرد به دست می‌آید و می‌تواند در دامنه‌ای از ۴ تا ۲۰ قرار بگیرد و جمع کل نمرات در دامنه‌ای از ۳۶ تا ۱۸۰ قرار

1. Satisfaction With Life Scale (SWLS)
2. Cognitive emotion regulation questionnaire

می‌گیرد. در بررسی مشخصات روان‌سنجی آزمون گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) پایایی آزمون را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر با ۰/۹۱، ۰/۸۷، ۰/۹۳ به دست آوردند. در ایران نیز ضریب آلفا برای خرده مقیاس‌های این آزمون را در دامنه ۰/۶۲ تا ۰/۹۱ و همچنین ضریب اعتبار این عوامل را به شیوه باز آزمایی بافاصله زمانی یک هفته رابین ۰/۷۵ تا ۰/۸۸ به دست آورده‌اند. روایی محتوایی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان بر اساس داوری هشت نفر از متخصصان روانشناسی بررسی و ضرایب توافق کندال برای زیرمقیاسها از ۰/۸۱ تا ۰/۹۲ محاسبه شد. بعلاوه همبستگی خرده مقیاس‌های پرسشنامه تنظیم شناختی هیجانی با نمره کل پرسشنامه DASS حاکی از روایی همگرا و واگرای آن بود. (سامانی و صادقی، ۱۳۸۹). در این پژوهش نیز ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس نظم‌جویی شناختی هیجان ۰/۸۱ محاسبه شد.

۳. پرسشنامه حل مسئله هیپر: پرسشنامه توسط هیپر تهیه شد. این پرسشنامه حاوی ۳۵ سؤال است و برای سنجش درک پاسخ‌دهنده از رفتارهای حل مسئله‌شان و چگونگی واکنش افراد به مسائل روزانه‌شان طراحی و تهیه شده است. پرسشنامه دارای ۳ زیر مقیاس مجزا است که شامل اعتماد به حل مسائل، سبک گرایش- اجتناب و کنترل شخصی می‌باشد. مقیاس این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت است که به صورت کاملاً موافقم (۱)، موافقم (۲)، اندکی موافقم (۳)، اندکی مخالفم (۴)، مخالفم (۵) و کاملاً مخالفم (۶). پرسشنامه حل مسئله با چندین نمونه از آزمودنی‌ها تنظیم و آزمایش شده است. آن همسانی درونی نسبتاً بالایی با مقادیر آلفای بین ۰/۷۲ تا ۰/۸۵ در خرده مقیاس‌ها و ۰/۹۰ برای مقیاس کلی دارد. (هیپر و اندرسن، ۱۹۸۵). روایی آزمون نشان داد که ابزار سازه‌هایی را اندازه‌گیری می‌کنند که مربوط به متغیرهای شخصیتی و به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای مرکز کنترل هستند (هیپر و اندرسن، ۱۹۸۵). پایایی باز آزمایی نمره کل پرسشنامه در فاصله دو هفته در دامنه‌ای از ۰/۸۳ تا ۰/۸۹ گزارش شده که بیانگر این است که پرسشنامه حل مسئله ابزاری پایا برای سنجش توانایی حل مسئله است. پایایی این ابزار در پژوهش بذل (۱۳۸۳) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۶۶ محاسبه شده است. همچنین در پژوهش راستگو، نادری، شریعتمداری و سیف نراقی (۱۳۸۹) پایایی این پرسشنامه بر اساس دو بار اجرا در فاصله دو هفته بین ۰/۸۳ تا ۰/۸۹ گزارش شده است. با توجه به ضریب آلفای به‌دست‌آمده (اعتمادبه‌نفس در حل مسئله ۰/۸۵، استقبال یا اجتناب از فعالیت‌های حل مسئله ۰/۸۴ و کنترل هیجانات و رفتار حین حل مسئله ۰/۷۲) عامل‌ها از سازگاری درونی مطلوب و قابل‌قبولی برخوردار بودند. در این پژوهش نیز ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس حل مسئله ۰/۷۹ محاسبه شد.

۴. پرسشنامه تحمل ابهام نوع دوم: مک‌لین^۳ در سال ۱۹۹۳ پرسشنامه‌ای را برای ارزیابی تحمل ابهام تهیه کرد. این پرسشنامه ۱۳ آیتم دارد و با عنوان پرسشنامه تحمل ابهام نوع دوم شناخته می‌شود. مک‌لین (۱۹۹۳) پایایی درونی مناسبی را برای هر دو فرم ۲۲ آیتمی و ۱۳ آیتمی گزارش کرد (به‌عنوان مثال آلفای کرونباخ فرم ۱۳ آیتمی: ۰/۸۲؛ و فرم ۲۲ آیتمی: ۰/۸۶ می‌باشد). پاسخ به هر آیتم به صورت بسیار مخالفم (۱) تا حدودی مخالفم (۲)، نه مخالفم و نه موافقم (۳) تا حدی موافقم (۴) و بسیار موافقم (۵) نمره‌گذاری می‌شود. نمره بالاتر در این پرسشنامه نشان‌دهنده تحمل ابهام بالاتر است. این مقیاس بر اساس تعریف‌های

1. Problem Solving Inventory (PSI)

2. Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale-II (MSTAT-II)

3. McLain

تجدیدنظر شده مشخصه‌های ابهام و واکنش‌های فردی نسبت به درک آنان طراحی و پایایی آن، بالاتر از ۰/۶۰ گزارش شده است. همبستگی مقیاس تحمل ابهام با آزمون ابهام فریستون و همکاران (۱۹۹۴) ۰/۵۷ گزارش شده است (به نقل از فیضی، محبوبی، زارع و مصطفایی، ۱۳۹۱). فیضی و همکاران (۱۳۹۱) روایی محتوایی این پرسشنامه را از طریق روایی سازه ۰/۴۸ و پایایی این پرسشنامه را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آوردند. در این پژوهش نیز ضریب آلفای کرونباخ برای تحمل ابهام ۰/۶۹ محاسبه شد.

۵. پرسشنامه شخصیتی پنج عاملی نئو^۱ فرم کوتاه: پرسشنامه NEO یکی از آزمون‌های شخصیتی است که بر اساس تحلیل عوامل ساخته شده است. فرم تجدیدنظر شده این پرسشنامه توسط همان مؤلفین تحت عنوان فرم تجدیدنظر شده پرسشنامه شخصیتی نئو ارائه شده است و در نهایت فرم کوتاه آن یا همین نسخه حاضر و ۶۰ سؤال برای صرفه‌جویی در وقت و هزینه تهیه و استانداردسازی شده است. روایی پرسشنامه با استفاده از نظرات اساتید راهنما و مشاور، خوب ارزیابی و تأیید شده است. همچنین پایایی آن نیز با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ محاسبه گردید. آلفای این پرسشنامه ۰/۷۸ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی قابل قبول این پرسشنامه می‌باشد. پاسخنامه این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرتی (کاملاً مخالفم، مخالفم، بی تفاوت، موافقم و کاملاً موافقم) تنظیم شده است (گروسی فرشی، ۱۳۸۰ به نقل از فتحی آشتیانی، ۱۳۸۸). پرسشنامه شخصیتی NEO-FFI توسط مک‌کری و کاستا روی ۲۰۸ نفر از دانشجویان آمریکایی به فاصله سه ماه اجرا شد که ضرایب اعتبار آن بین ۰/۸۳ تا ۰/۷۵ به دست آمده است. اعتبار درازمدت این پرسشنامه نیز مورد ارزیابی قرار گرفته است. یک مطالعه طولانی ۶ ساله روی مقیاس‌های روان رنجوری، برون‌گرایی و گشودگی به تجربه، ضرایب اعتبار ۰/۶۸ تا ۰/۸۳ را در گزارش‌های شخصی و نیز در گزارش‌های زوج‌ها نشان داده است. ضریب اعتبار دو عامل سازگاری و با وجدانی به فاصله دو سال به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۶۳ بوده است (مک‌کری و کاستا، ۱۹۸۳، به نقل از گروسی فرشی، ۱۳۸۰). در هنجاریابی آزمون NEO که توسط گروسی فرشی (۱۳۸۰) روی نمونه‌ای با حجم ۲۰۰۰ نفر از بین دانشجویان دانشگاه‌های تبریز، شیراز و دانشگاه‌های علوم پزشکی این دو شهر صورت گرفت ضریب همبستگی ۵ بعد اصلی رابین ۰/۵۶ تا ۰/۸۷ گزارش کرده است. ضرایب آلفای کرونباخ در هر یک از عوامل اصلی روان رنجوری، برون‌گرایی، باز بودن، سازگاری و با وجدانی به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۷۳، ۰/۵۶، ۰/۶۸ و ۰/۸۷ به دست آمد. جهت بررسی اعتبار محتوایی این آزمون از همبستگی بین دو فرم گزارش شخصی (S) و فرم ارزیابی مشاهده‌گر (R)، استفاده شد که حداکثر همبستگی به میزان ۰/۶۶ در عامل برون‌گرایی و حداقل آن به میزان ۰/۴۵ در عامل سازگاری بود (گروسی فرشی، ۱۳۸۰). در پژوهش آتش روز (۱۳۸۶) با استفاده از روش همسانی درونی، ضریب آلفای کرونباخ برای هر یک از ۵ صفت: روان رنجوری، برون‌گرایی، گشودگی، سازگاری و وجدانی بودن به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۵۵، ۰/۲۷، ۰/۳۸ و ۰/۷۷ به دست آمد. در این پژوهش نیز ضریب آلفای کرونباخ برای شخصیتی پنج عاملی نئو ۰/۸۲ محاسبه شد.

شیوه اجرا: پس از اخذ برگه معرفی‌نامه از دانشگاه آزاد اسلامی واحد سمنان به مراکز مشاوره انتخاب شده مراجعه و اطلاعات اولیه جهت اجرای پژوهش برای مدیران مراکز توضیح داده شده. پس از مشخص شدن

1. NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI)

تعداد جامعه آماری پژوهش و حجم نمونه، نسبت به انتخاب نمونه‌های پژوهش اقدام و پس‌از آن به شرکت‌کنندگان در پژوهش در مورد شرایط شرکت در پژوهش و اصول اخلاقی نظیر رضایت آگاهانه، رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات شخصی توضیح داده شد. پس‌از آن پرسشنامه‌ها توسط شرکت‌کنندگان تکمیل و با توجه به پیچیدگی الگوی پژوهش از روش الگوسازی معادلات ساختاری استفاده و داده‌های ۳۵۶ شرکت‌کننده به وسیله نرم‌افزارهای Spss22 و Amos24 تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها

۳۵ درصد از شرکت‌کنندگان طبقه سنی ۲۰ تا ۳۰ سال، ۴۰ درصد در طبقه سنی ۳۰ تا ۴۰ سال و ۲۵ درصد نیز در طبقه سنی ۴۰ تا ۵۰ سال قرار داشتند. ۵ درصد از شرکت‌کنندگان دارای تحصیلات زیر دیپلم، ۱۰ درصد دارای تحصیلات دیپلم، ۶۵ درصد دارای تحصیلات لیسانس و ۲۰ درصد نیز دارای تحصیلات فوق‌لیسانس و بالاتر بودند.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرهای تحقیق	میانگین	انحراف استاندارد	آماره Z	معنی‌داری	ضریب تحمل	تورم واریانس
رضایت از زندگی	۲۰/۲۴	۴/۳۹	۱/۱۵۱	۰/۳۲۴	-	-
نظم‌جویی هیجانی	۹۸/۴۵	۱۶/۲۵	۱/۰۵۷	۰/۴۲۱	۰/۷۷۴	۱/۲۹۲
تحمل ابهام	۲۹/۱۰	۴/۳۴	۱/۳۰۲	۰/۰۵۳	۰/۴۸۵	۲/۰۶۱
مهارت حل مسئله	۱۱۳/۳۶	۱۳/۶۸	۱/۲۴۷	۰/۰۵۳	۰/۵۷۸	۱/۷۳
روان رنجوری	۲۴/۷۴	۵/۲۵	۰/۸۲۴	۰/۱۰۳	۰/۵۵۱	۱/۸۱۵
برون‌گرایی	۲۳/۰۸	۴/۶۷	۱/۰۸۹	۰/۰۷۸	۰/۳۸۴	۲/۶۰۷
گشودگی	۲۲/۸۵	۴/۱۹	۰/۹۲۹	۰/۲۵۲	۰/۷۳۸	۱/۳۵۵
سازگاری	۲۲/۳۴	۳/۳۴	۱/۲۱۸	۰/۸۶۲	۰/۵۴۱	۱/۸۴۷
وجدانی بودن	۲۷/۸۴	۳/۲۵	۰/۰۶۲	۰/۲۷۰	۰/۴۰۸	۲/۴۵۲

با توجه به یافته‌های جدول ۱، نتایج آزمون نرمال بودن متغیرها بر اساس آزمون کلموگرف اسمیرنوف نشان داد که معنی‌داری اکثر متغیرهای تحقیق از سطح معنی‌داری $\alpha=0/05$ بالاتر است، می‌توان گفت که متغیرهای تحقیق دارای توزیع نرمال است. مقادیر ضریب تحمل متغیرهای پیش بین بزرگ‌تر از ۰/۱ و مقادیر عامل تورم واریانس برای هر یک از آن‌ها کوچک‌تر از ۱۰ است. این یافته بیانگر برقراری مفروضه هم‌خطی بودن در بین داده‌های پژوهش است.

جدول ۲. نتایج ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرهای تحقیق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱. رضایت از زندگی									
۲. نظم جویی هیجانی	۰/۲۷**								
۳. تحمل ابهام	۰/۳۵**	۰/۳۴**							
۴. مهارت حل مسئله	۰/۳۹**	۰/۴۰**	۰/۲۳**						
۵. روان رنجوری	-۰/۲۹**	-۰/۲۵**	-۰/۲۶**	-۰/۲۷**					
۶. برون گرایی	۰/۳۰**	۰/۱۸**	۰/۲۳**	۰/۳۴**	-۰/۳۰**				
۷. گشودگی	۰/۲۷**	۰/۱۸**	۰/۲۳**	۰/۳۱**	-۰/۲۵**	۰/۲۴**			
۸. سازگاری	۰/۳۱**	۰/۲۶**	۰/۲۵**	۰/۲۷**	-۰/۲۹**	۰/۲۷**	۰/۲۹**		
۹. وجدانی بودن	۰/۳۲**	۰/۲۷**	۰/۲۴**	۰/۳۲**	-۰/۲۸**	۰/۳۳**	۰/۳۷**	۰/۳۴**	۱

نتایج جدول ۲ نشان داد بین رضایت از زندگی و نظم جویی هیجانی، مهارت حل مسئله، تحمل ابهام و ویژگی‌های شخصیتی همبستگی وجود دارد که در سطح $\alpha=0/01$ معنی دار است.

جدول ۳. اثرات استاندارد شده مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای پژوهشی

متغیرهای علی	اثرات مستقیم	اثرات غیرمستقیم با میانجی‌گری:			
	روان رنجوری	برون گرایی	گشودگی به تجربه	سازگاری	وجدانی بودن
نظم جویی هیجانی	۰/۴۰۸**	-۰/۱۴۵**	۰/۱۲۸**	۰/۱۷۱**	۰/۱۴۰**
تحمل ابهام	۰/۲۲۱**	-۰/۱۵۰**	۰/۱۱۰**	۰/۱۱۵**	۰/۱۶۵**
مهارت حل مسئله	۰/۳۲۵**	-۰/۰۹*	۰/۱۶۵**	۰/۲۳۶**	۰/۱۵۵**
روان رنجوری	-۰/۲۲۴**				
برون گرایی	۰/۲۳۹**				
گشودگی	۰/۱۹۷**				
سازگاری	۰/۲۲۶**				
وجدانی بودن	۰/۲۷۵**				

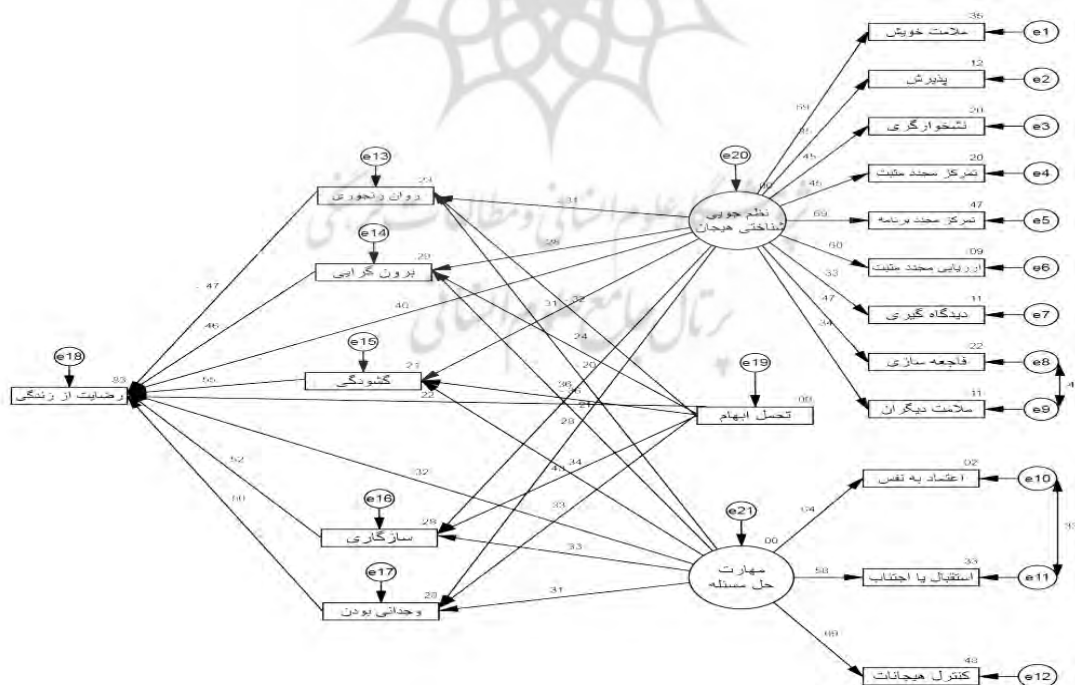
** $P < 0/01$, * $P < 0/05$

بر اساس داده‌های جدول ۳، ضرایب مستقیم بین سازه‌های نظم جویی هیجانی، تحمل ابهام، مهارت حل مسئله و ویژگی‌های شخصیتی بر رضایت از زندگی معنادار است. همچنین ضرایب غیرمستقیم بین سازه‌های نظم جویی هیجانی، تحمل ابهام، مهارت حل مسئله با میانجی‌گری ویژگی‌های شخصیتی بر رضایت از زندگی معنادار است.

جدول ۴. شاخص‌های برازندگی معادلات ساختاری

تفسیر	مقادیر به دست آمده	مقادیر مطلوب	شاخص‌های نیکویی برازش
مطلوب	۰/۹۹۱	$\geq 0/90$	شاخص نیکویی برازش (GFI)
مطلوب	۰/۹۸۴	$\geq 0/90$	شاخص نیکویی برازش تعدیل شده (AGFI)
مطلوب	۰/۹۵۸	$\geq 0/90$	شاخص استاندارد شده برازش (NFI)
مطلوب	۰/۹۵۱	$\geq 0/90$	شاخص برازش تطبیقی (CFI)
مطلوب	۰/۹۳۶	$\geq 0/90$	شاخص برازش تطبیقی (TLI)
مطلوب	۰/۹۶۳	$\geq 0/90$	شاخص برازش نسبی (RFI)
مطلوب	۰/۵۲۴	$\leq 0/5$	شاخص برازش هنجار شده (PNFI)
مطلوب	۰/۰۴۲	$\geq 0/08$	ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب (RMSEA)
مطلوب	۲/۷۳۴	$\geq 0/3$	نسبت مجذور کای به درجات آزادی (χ^2 / df)

جدول ۴ نشان می‌دهد همه شاخص برازندگی از برازش مدل ساختاری پژوهش با داده‌های گردآوری شده حمایت می‌کند بدین ترتیب چنین نتیجه‌گیری شد که مدل ساختاری پژوهش با داده‌های گردآوری شده برازش دارد. بر اساس شکل ۱، مجذور همبستگی‌های چندگانه برای رضایت از زندگی نشان می‌دهد که ۸۳ درصد از رضایت از زندگی توسط متغیرهای نظم‌جویی هیجانی، مهارت حل مسئله، تحمل ابهام و ویژگی‌های شخصیتی تبیین می‌شود.



شکل ۱. مدل نهایی نقش میانجی ویژگی‌های شخصیتی در رابطه بین نظم‌جویی هیجانی، مهارت حل مسئله، تحمل ابهام بر رضایت از زندگی (در حالت استاندارد)

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر حاکی از آن بود که نظم جویی هیجانی، مهارت حل مسئله، تحمل ابهام و ویژگی‌های شخصیتی می‌توانند رضایت از زندگی را پیش‌بینی کنند؛ همچنین ویژگی‌های شخصیتی می‌تواند رابطه بین نظم جویی هیجانی، مهارت حل مسئله و تحمل ابهام با رضایت از زندگی را میانجی‌گری کند.

یافته‌های پژوهش نشان داد نظم جویی هیجانی بر رضایت از زندگی اثر مستقیم معنادار دارد که با یافته‌های پژوهشی (پیرزاده نوری و همکاران، ۲۰۲۱؛ بران و همکاران، ۲۰۲۰؛ روالکابارومرو و همکاران، ۲۰۱۷؛ اسماعیلی نسب و همکاران، ۲۰۱۶؛ هاشمی و همکاران، ۱۳۹۸؛ ایل‌بیگی و همکاران، ۱۳۹۷؛ یاراحمدی و همکاران، ۱۳۹۵) همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که کاربرد بیشتر راهبردهای کارآمد نظم جویی هیجانی و استفاده کمتر از راهبردهای ناکارآمد می‌تواند به واسطه افزایش هیجان‌های مثبت، عزت‌نفس، عملکرد میان فردی بهتر، کسب حمایت اجتماعی بیشتر به رضایت از زندگی منجر شود (روالکابارومرو و همکاران، ۲۰۱۷). ابعاد مثبت نظم جویی هیجانی به وسیله کاهش انگیزختگی خودمختار ناشی از هیجان‌های منفی، افزایش انعطاف‌پذیری ناشی از تفکر و حل مسئله و تقویت حرمت خود و تاب‌آوری سپری در برابر پیامدهای ناگوار تنیدگی ایجاد می‌کنند (هاشمی و همکاران، ۲۰۱۷) که این امر می‌تواند بر رضایت از زندگی اثر بگذارد. از آنجایی که توانایی نظم جویی شناختی هیجان باعث می‌شود شخص در حالتی آرام و دور از برانگیختگی هیجانی قرار گیرد و باعث نظارت و تغییر تجربیات هیجانی می‌شود، عامل بسیار مهمی در سازگاری با استرس، دستیابی به اهداف و در نتیجه رضایت از زندگی تلقی می‌شود.

نتایج پژوهش اثر مستقیم مهارت حل مسئله بر رضایت از زندگی را تأیید کرد که با یافته‌های پژوهشی دیگر (دی‌لا فونته و همکاران، ۲۰۱۹؛ سالاس و همکاران، ۲۰۱۶؛ جیانگ و همکاران، ۲۰۱۶) همخوانی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت مهارت‌های حل مسئله به افراد کمک می‌کند به جای گرفتن تصمیمات تکانشی و اجتنابی، یک تصمیم قاطع گرفته و با بازبینی مکرر مسیر طی شده، نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی نموده و در صورت برخورد با موانع، راه‌های دیگر را نیز امتحان نماید. رویارویی و برخورد مناسب با موقعیت‌های مسئله‌دار، حس کارآمدی و اثربخشی را به همراه دارد و عامل مهمی است که از شکست‌های احتمالی پیشگیری می‌کند؛ شکست‌هایی که می‌توانند به راحتی سبب تغییر مسیر زندگی شوند. به بیان دیگر، افرادی که از رویارویی با مشکلات نمی‌هراسند و به شکل رودررو در راستای حل مسائل می‌کوشند و از اعتماد و توانمندی بالایی برای حل مشکلات برخوردارند (جیانگ و همکاران، ۲۰۱۶)، این امر با افزایش احتمال دستیابی به اهداف زندگی و ... رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد. حل مسئله از جمله مهارت‌های زندگی است که بهره‌مندی از آن منجر به پیشرفت در زندگی، بهبود روابط اجتماعی و نهایتاً رضایت در زندگی می‌شود.

یافته‌ها نشان داد تحمل ابهام بر رضایت از زندگی اثر مستقیم دارد که با یافته‌های گاریسون و همکاران (۲۰۱۷) و کمالی و سلیمانی (۱۳۹۳) همسو بود. کسی که تحمل ابهام بالایی دارد در تطبیق خود با محیط جدید و تازه احساس تهدید نمی‌کند، چراکه وجود حدی از ابهام را به عنوان یکی از اصول زندگی پذیرفته است و می‌داند هیچ‌گاه اطلاعات ما برای تصمیم‌گیری کامل نیست؛ اما شاید یکی از مهم‌ترین زیربناهای شخصیتی برای داشتن چنین دیدی آن است که فرد خودش را آن‌قدر توانمند می‌داند که می‌تواند در شرایط

میهم و پیش‌بینی نشده از عهده مسائل موجود برآید؛ چنین فردی در موقعیتی مبهم قرار می‌گیرد و با تلاش و با توکل به پشتوانه‌ای که به آن اطمینان دارد، سعی می‌کند یکی یکی با مجهولات روبه‌رو شود، شناخت کسب کند و با درایت اوضاع را به نفع خود و مقاصدش پیش راند، اما در ضمن می‌داند که همیشه همه مسائل قابل حل نیستند و مسائل و ناشناخته‌هایی وجود دارند که در درازمدت حل می‌شوند یا این‌که اصلاً با امکانات موجود قابل مقایسه نیستند و باید آن‌ها را تحمل کرد. چنین نگرشی به افزایش توانمندی مقابله با مشکلات و موقعیت‌های استرس‌زا منجر شده و رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد. از سوی دیگر به نظر می‌رسد عدم تحمل ابهام از طریق عوامل مربوط به تصمیم‌گیری می‌تواند منجر به افزایش پریشانی روان‌شناختی و کاهش رضایت از زندگی شود. افرادی که اضطراب و عدم تحمل ابهام بالاتری دارند، در موقعیت‌های مبهم مرتبط با تصمیم‌گیری، اطمینان کمتری به تصمیم‌گیری خود داشته و نگرانی بیشتری تجربه می‌کنند. عدم تحمل ابهام به عنوان واکنشی شناختی، هیجانی و رفتاری به عدم اطمینان موجب سوگیری در پردازش اطلاعات و افزایش ارزیابی مختل از تهدید و کاهش مهارت‌های مقابله‌ای می‌شود (اثنی‌عشری و همکاران، ۱۳۹۶) که می‌تواند رضایت از زندگی متأثر سازد.

نتایج نشان داد ویژگی‌های شخصیتی بر رضایت از زندگی اثر مستقیم دارد که با یافته‌های همسو است (ولدینا و همکاران، ۲۰۱۹؛ لاجمن و همکاران، ۲۰۱۷؛ مرادی و همکاران، ۱۳۹۷؛ تقوایی نیا و میرزائی، ۱۳۹۶). در تبیین این یافته می‌توان گفت ویژگی‌های شخصیتی فرد بر تعاملات اجتماعی و ساختار شبکه حمایت اجتماعی وی تأثیر می‌گذارد و در حمایت ادراک‌شده فرد نقش مهمی دارد. به طوری که با افزایش سطح روان رنجورخویی و برونگرایی، میزان حمایت ادراک‌شده در فرد کاهش می‌یابد (هسو و همکاران، ۲۰۱۵) درحالی‌که با افزایش حمایت اجتماعی، به ویژه از سوی خانواده، احساس رضایتمندی در فرد افزایش می‌یابد. لیون و همکاران (۲۰۱۶) معتقدند حمایت اجتماعی ارتباط بین ویژگی‌های شخصیتی و رضایت از زندگی را تبیین می‌کند. همچنین برخی ویژگی‌ها مانند اجتماعی بودن، قاطعیت، امیدواری و ... در افراد برونگرا (لاچمن و همکاران، ۲۰۱۸) یا حساسیت به زیبایی، توجه به تجربه‌های عاطفی درون و داوری مستقل در افراد دارای گشودگی به تجربه به افزایش انعطاف‌پذیری، عاطفه مثبت و در نتیجه رضایت بالاتری منجر می‌شود. درحالی‌که روان رنجوری با عدم ثبات عاطفی و عواطف منفی چون ترس، غم، برانگیختگی، عصبانیت، خشم، احساس گناه و نفرت می‌تواند رابطه منفی با رضایت از زندگی داشته باشد. همراه است. افراد روان رنجور در هنگام رویارویی با فشارهای روانی، سازوکارهای مقابله‌ای ناکارآمدی مانند واکنش‌های پرخاشگرانه و خودسرزنی را به کار می‌گیرند (کمالی و سلیمانی، ۱۳۹۳) که رابطه منفی آن با رضایت از زندگی را تبیین می‌کند.

بررسی اثرات غیرمستقیم نشان داد نظم‌جویی هیجانی بر رضایت از زندگی با میانجی‌گری ویژگی‌های شخصیتی اثر غیرمستقیم دارد که با یافته‌های پژوهشی دیگر (بلیک و دورو، ۲۰۱۶؛ ایل‌بیگی و همکاران، ۱۳۹۷؛ یاراحمدی و همکاران، ۱۳۹۵)، همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت افرادی که در مواجهه با رویدادهای تنیدگی‌زا، راهبردهای کارآمد نظم‌جویی هیجانی را به کار می‌برند از لحاظ شخصیتی سازگاری و گشودگی بیشتری نسبت به شرایط جدید دارند و با توجه به مسئولیت‌پذیری و اقدام فعالانه برای حل مسائل، رضایت از زندگی بالاتری را گزارش می‌کنند (بلیک و دورو، ۲۰۱۶). از طرفی کاربرد راهبردهای

ناکارآمد نظم جویی هیجان با افزایش عاطفه منفی به ویژگی روان رنجوری شدت می‌بخشد (امراللهی بیوکی، ۱۳۹۸) که موجب می‌شود فرد به جنبه‌های مثبت و فواید احتمالی که آن رویداد در درازمدت برای وی به دنبال دارد، توجه نکند، در نتیجه ناراحتی و تنیدگی بیشتری را تجربه کرده که رضایت از زندگی را کاهش می‌دهد.

یافته‌های پژوهش نشان داد مهارت حل مسئله بر رضایت از زندگی با میانجی‌گری ویژگی‌های شخصیتی اثر غیرمستقیم دارد. این نتایج با پژوهش‌های دیگر (دی‌لا فونته و همکاران، ۲۰۱۹؛ ولدینا و همکاران، ۲۰۱۹؛ اسگاراملا و همکاران، ۲۰۱۷؛ جیانگ و همکاران، ۲۰۱۶؛ طاهری و کریمی، ۱۳۹۴؛ کمالی و سلیمانی، ۱۳۹۳) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت حل مسئله یک امر شناختی است یعنی در درون ذهن یا دستگاه شناختی حل‌کننده روی می‌دهد و به نظر می‌رسد بسته به تفاوت در ویژگی‌های شخصیتی افراد در ابعاد برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، وظیفه‌شناسی و... به نوع ویژه‌ای از سبک حل مسئله گرایش بیشتری داشته باشند چراکه فرآیند حل مسئله افراد از ترجیحات شخصیتی آن‌ها ناشی می‌شود. به عبارتی با توجه به تیپ شخصیتی افراد یکی از دو کارکرد ادراکی (حس کردن یا شهود) و همین‌طور یکی از دو کارکرد قضاوتی (تفکر یا احساس) اهمیت می‌یابد که در فرآیند حل مسئله و تصمیم‌گیری، افراد از آن‌ها استفاده می‌کنند (طاهری و کریمی، ۱۳۹۴). به نظر می‌رسد افراد برون‌گرا، وجدانی و دارای گشودگی به تجربه اعتماد بیشتری به حل مسئله خوددارند، خلاقیت بیشتری برای حل مسئله نشان می‌دهند، از حمایت اجتماعی برای حل مسئله بهره می‌برند و... که رابطه مثبت مهارت حل مسئله با ویژگی‌های شخصیتی سازگار مانند برون‌گرایی، سازگاری و... را تبیین می‌کند. در حالی که افراد روان‌رنجور نسبت به مسائل استرس‌زا راهبردهای اجتنابی دارند، عواطف منفی، اضطراب و... بازداری آن‌ها در موقعیت‌های استرس‌زا را افزایش داده و به کاهش رضایت از زندگی منجر می‌شود. اگر فرد خود را در برخورد و مقابله با مسئله کم‌توان ببیند، درمانده می‌شود و احساس درماندگی، راه او برای برون‌رفت از مسئله و اضطراب ناشی از آن خواهد بود. احساس درماندگی، به عنوان یک راهبرد غیر سازنده حل مسئله، در مقابل موقعیت‌های پیچیده بیرونی، استفاده از امکانات عقلانی و روان‌شناختی را ناممکن می‌سازد. این احساس، توانمندی روانی و جسمانی را با سطحی از بازداری مواجه می‌کند و به تدریج، زمینه بروز بسیاری از اختلالات روانی و جسمانی را فراهم آورده و رضایت از زندگی را کاهش می‌دهد.

نتایج نشان داد تحمل ابهام بر رضایت از زندگی با میانجی‌گری ویژگی‌های شخصیتی اثر غیرمستقیم دارد که با یافته‌های کمالی و سلیمانی (۱۳۹۳)، مرادی و همکاران (۱۳۹۷)، لاچمن و همکاران (۲۰۱۸)، لیون و همکاران (۲۰۱۶)، گاریسون و همکاران (۲۰۱۷) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت تحمل ابهام، یک صفت شخصیتی است که بر اساس آن فرد تمایل به درک و رفتار با محرک‌های مبهم را دارد. سطوح مختلف تحمل ابهام در واکنش شخص نسبت به موقعیت‌های مبهم آشکار شده که باعث می‌شود گشودگی بیشتر یا کمتری نسبت به تجربیات مبهم داشته باشند؛ بنابراین به نظر می‌رسد تحمل ابهام در افرادی گشودگی به تجربه و سازگاری بیشتری دارند بالاتر باشد، تعامل این متغیرها در موقعیت‌های مبهم و استرس‌زا می‌تواند به افزایش سازگاری و انعطاف‌پذیری منجر شده و رضایت از زندگی را افزایش دهد. معمولاً افراد با تحمل ابهام مناسب به دنبال شرایطی هستند که ویژگی‌های مثبت شخصیتی آن‌ها مانند سازگاری را

منعکس می‌کند و این موقعیت رضایت از زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. درحالی‌که افراد با تحمل ابهام کم در موقعیت‌های مبهم، آسیب‌پذیری و حساسیت زیادتری نسبت به تشویش و اضطراب دارند و به همین دلیل به دنبال فرد دیگری برای خروج از تنش و بی‌اعتمادی هستند که این شرایط نشان‌دهنده ویژگی روان رنجوری است (جوین، ۲۰۱۶).

مهارت‌های نظم‌جویی هیجانی، مهارت حل مسئله و تحمل ابهام به عنوان مهارت‌های شناختی و رفتاری مهم در تعامل با ویژگی‌های شخصیتی نقش مهمی در پیش‌بینی رضایت از زندگی ایفاء می‌کنند. این مهارت‌ها با افزایش توانمندی افراد برای کنار آمدن با رویدادهای استرس‌زا، انعطاف‌پذیری و تجربه هیجانانگیز مثبت را در آن‌ها بهبود می‌بخشند و از این طریق بر رضایت از زندگی آن‌ها اثر می‌گذارند؛ بنابراین به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های نظم‌جویی هیجانی و مهارت حل مسئله می‌تواند در افزایش رضایت از زندگی افراد مؤثر واقع شود. با توجه به تأثیر تحمل ابهام و ویژگی‌های شخصیتی منفی مانند روان رنجوری بر کاهش رضایت از زندگی پیشنهاد می‌شود تکنیک‌هایی که تحمل ابهام را تقویت کرده و روان رنجوری را کنترل می‌کند آموزش داده شود. به درمانگران و مشاوران پیشنهاد می‌شود که با ارتقاء مسئله‌مداری در زوجین در جهت افزایش رضایت از زندگی گام بردارند. نمونه مورد مطالعه تنها زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره در مناطق ۲ و ۵ شهر تهران در بازه زمانی ۹۸-۱۳۹۷ بودند که برای تعمیم نتایج به سایر زوج‌ها و دیگر شهرها باید جانب احتیاط را رعایت کرد. عدم نظر نگرفتن قومیت و فرهنگ قومی به عنوان متغیر کنترل از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر بود.

موازن اخلاقی

در این پژوهش موازن اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. همچنین زمان تکمیل پرسشنامه‌ها ضمن تأکید به تکمیل تمامی سؤال‌ها، شرکت‌کنندگان در مورد خروج از پژوهش در هر زمان و ارائه اطلاعات فردی مختار بودند.

سپاسگزاری

از همکاری تمامی شرکت‌کنندگان در پژوهش تشکر و قدردانی می‌شود.

مشارکت نویسندگان

این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته روانشناسی تربیتی بود که توسط معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سمنان به تصویب رسیده و به هزینه شخصی انجام شده است. در تدوین این مقاله همه نویسندگان در طراحی، مفهوم‌سازی، روش‌شناسی، گردآوری داده‌ها، تحلیل آماری داده‌ها و نهایی‌سازی نقش داشتند.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

منابع

- آتش روز، بهروز، پاک دامن، شهلا؛ و عسگری، علی. (۱۳۸۷). ارتباط بین رگه شخصیتی و پیشرفت تحصیلی. روانشناسان ایرانی. ۴(۲): ۳۷۶-۳۶۷.
- امراللهی بیوکی، عاطفه. (۱۳۹۸). پیش‌بینی رابطه بین هوش معنوی، دینداری و رضایت از زندگی. پنجمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت نگر، بندرعباس، دانشگاه فرهنگیان.
- اثنی عشری، شکوه، محمدخانی، شهرام، و حسن آبادی، حمیدرضا. (۱۳۹۶). مدل شناختی اضطراب در بیماران مبتلا به سرطان: نقش متغیرهای شناختی و فراشناختی. فصلنامه علمی- پژوهشی روانشناسی سلامت. ۶(۲۱): ۶۶-۸۵.
- ایل‌بیگی، رضا، الهی مجد، لیلا، و قاسمپور، عبدالله. (۱۳۹۷). نقش سبک‌های مقابله‌ای و تنظیم هیجان در پیش‌بینی رضایت از زندگی. فصلنامه علمی تخصصی روانشناسی، علوم اجتماعی و علوم تربیتی، ۳(۲): ۸-۱.
- بذل، معصومه. (۱۳۸۳) بررسی ارتباط مهارت حل مسئله و میزان سازگاری در دانش آموزان دختر و پسر پایه دوم مقطع دبیرستانی در شمال و جنوب تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه الزهراء، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.
- تقریبی، زهرا، شریفی، خدیجه، سوکی، زهرا، و تقریبی، لیلا. (۱۳۹۱). روان‌سنجی فرم کوتاه پرسشنامه رضایت از زندگی در دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی. مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، ۶(۱): ۸۹-۹۸.
- تقوایی‌نیا، علی، و میرزائی، اعظم. (۱۳۹۶). رابطه صفات شخصیتی و بهزیستی روان‌شناختی با توجه به نقش واسطه‌ای بخشایش. مجله /رمغان دانش، ۲۲(۴): ۴۱-۵۶.
- راستگو، اعظم، نادری، عزت‌الله، شریعتمداری، علی، و سیف‌نراقی، مریم. (۱۳۸۹). بررسی تأثیر آموزش سواد اطلاعاتی اینترنت بر رشد مهارت‌های حل مسئله دانشجویان. دوماهنامه علمی - پژوهشی رهیافتی نو در مدیریت آموزشی، ۱(۴): ۱-۲۲.
- سامانی، سیامک، و صادقی، لادن. (۱۳۸۹). کفایت شاخص‌های روان‌سنجی پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان. فصلنامه علمی - پژوهشی روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۱(۱): ۵۱-۶۲.
- شریفی‌نیا، محمد علی، و هارون رشیدی، همایون. (۱۳۹۹). رابطه صفات تاریک شخصیت و ابرازگری هیجانی با رضایت از زندگی نظامیان. روانشناسی نظامی. ۴۱(۱۱): ۴۱-۴۹.
- صفورائی پاریزی، سلیمه، و صفورائی پاریزی، محمدمهدی. (۱۳۹۷). بررسی رابطه تنظیم شناختی هیجان با کارآمدی خانواده و رضایت از زندگی و تبیین آن بر اساس منابع اسلامی. پژوهش‌های روانشناسی اسلامی، ۱(۱): ۶۵-۸۲.
- طاهری، ریحانه، و کریمی، فریبا. (۱۳۹۴). رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی با راهبردهای حل مسئله در دانشجویان کارشناسی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی اصفهان. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی. ۱۵: ۶۱۳-۶۲۲.
- فتحی آشتیانی، علی. (۱۳۸۸). آزمون‌های روان‌شناختی - ارزشیابی شخصیت و سلامت روان. انتشارات بعثت.
- فیضی، آوات، محبوبی، طاهر، زارع، حسین، و مصطفایی، علی. (۱۳۹۱). رابطه هوش شناختی و تحمل ابهام با کارآفرینی در دانشجویان دانشگاه پیام نور استان آذربایجان غربی. تحقیقات علوم رفتاری. ۱۰(۴): ۲۷۶-۲۸۴.

کمالی، اکرم، و سلیمانی، اسماعیل. (۱۳۹۳). نقش ابعاد پنج‌گانه شخصیت و تحمل ابهام در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان. اولین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران، مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی، انجمن علمی توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین.

مرادی، محبوبه، کرمی نیا، رضا، حاتمی، حمیدرضا، و ابوالمعالی الحسینی، خدیجه. (۱۳۹۷). بررسی رابطه متغیرهای سبک زندگی و ویژگی‌های شخصیتی با رضایت زناشویی زنان. *مجله فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده*، ۱۳ (۴۴): ۴۱-۳۰.

هاشمی، نظام، سیافی، سمانه، و اندامی، علیرضا. (۱۳۹۸). ارتباط راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و تحمل پریشانی با رضایت از زندگی دانشجویان مستعد اعتیاد: نقش میانجی تاب‌آوری. *فصلنامه علمی اعتیاد پژوهی*، ۱۳ (۵۳): ۱۵۷-۱۷۶.

یاراحمدی، سمیه، آزادمد، شهنام، و خادمی، زینب. (۱۳۹۵). رابطه تنظیم هیجانی و دلبستگی به خدا با رضایت از زندگی والدین کودکان کم‌توان ذهنی. *ماهنامه پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری*، ۴(۸): ۲۲-۱۰.

References

- Balkis, M. & Duru, E. (2016). Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being: underregulation or misregulation form. *European Journal of Psychology of Education*, 31(3), 439-459.
- Braun, S. S. Schonert-Reichl, K. A. & Roeser, R. W. (2020). Effects of teachers' emotion regulation, burnout, and life satisfaction on student well-being. *Journal of applied developmental psychology*, 69, 101151.
- Danaee, M. Farahbijari, A. & Mollaei, L.C. (2019). Investigate the Mediating Role of Parentification in the Relationship between Boundary Ambiguity with Family Support, Family Satisfaction and Perceived Stress in Adolescent Girls of Divorced Families. *Social and Behavioral Sciences*, 59(43), 410-420.
- de la Fuente, A. Chang, E. C. Cardeñoso, O. & Chang, O. D. (2019). The psychological impact of social problem solving under stress in adults: Debased life satisfaction, heightened depressed mood, or both? *Personality and Individual Differences*, 146, 46-52.
- Diener, E. D. Emmons, R. A. Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Erdogan, B. Bauer, T. N. Truxillo, D. M. & Mansfield, L. R. (2012). Whistle while you work: A review of the life satisfaction literature. *Journal of management*, 38(4), 1038-1083.
- Esmailinasab, M. Khoshk, A. A. & Makhmali, A. (2016). Emotion regulation and life satisfaction in university students: Gender differences. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences EpSBS*, 82, 798-809.
- Fried, E. I. (2017). What are psychological constructs? On the nature and statistical modelling of emotions, intelligence, personality traits and mental disorders. *Health psychology review*, 11(2), 130-134.
- Garnefski, N. & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659-1669.
- Garrison, Y.L. Lee, K.H. & Ali, S.R. (2017). Career identity and life satisfaction: The mediating role of tolerance for uncertainty and positive/negative affect. *Journal of Career Development*, 44(6), 516-529.

- Garrison, Y. L. & Lee, K. H. (2017). Meaning in life among Korean college students based on emotionality and tolerance of uncertainty. *Personality and Individual Differences*, 112, 26-30.
- Gillet, N. Fouquereau, E. Lafrenière, M.A.K. & Huyghebaert, T. (2016). Examining the roles of work autonomous and controlled motivations on satisfaction and anxiety as a function of role ambiguity. *The Journal of psychology*, 150(5), 644-665.
- Heppner.p.p. & Anderson.W.P (1985). The relationship between problem solving self-appraisal and psychological adjustment. *Cognitive Therapy and Rscarch*.9 (4). 415-427.
- Hsu, W. T. Rosenberg, M. D. Scheinost, D. Constable, R. T. & Chun, M. M. (2018). Resting-state functional connectivity predicts neuroticism and extraversion in novel individuals. *Social cognitive and affective neuroscience*, 13(2), 224-232.
- Jeon, H.O. (2016). The influence of nursing professionalism, academic failure tolerance and social self-efficacy on college life satisfaction among nursing students. *J Korean Acad Soc Nurs Educ*, 22(2), 171.
- Jiang, X. Lyons, M.D. & Huebner, E.S. (2016). An examination of the reciprocal relations between life satisfaction and social problem solving in early adolescents. *Journal of adolescence*, 53, 141-151.
- Kring, A.M. & Sloan, D.M. (2010). *Emotion regulation and psychopathology: A Trans diagnostic approach to etiology and treatment*. New York: The Guilford Press.
- Lachmann, B. Sariyska, R. Kannen, C. Blssiii ww,,, K. Trendafilov, B. Andone, I. Eibes M, Markowetz A, Li, M. Kendrick K.M. & Montag, C. (2018). Contributing to overall life satisfaction: personality traits versus life satisfaction variables revisited—is replication impossible? *Behavioral sciences*, 8(1), 1.
- Lardier, D. T. Lee, C. Y. S. Rodas, J. M. Garcia-Reid, P. & Reid, R. J. (2020). The effect of perceived college-related stress on depression, life satisfaction, and school satisfaction: The coping strategies of Hispanic college students from a Hispanic serving institution. *Education and Urban Society*, 52(8), 1204-1222.
- Liu, Y. Wang, Z.H. & Li, Z.G. (2012). Affective Mediators of the Influence of Neuroticism and Resilience on Life Satisfaction. *Personality and Individual Difference*, 52, 833-838.
- Lyons, M. D. Huebner, E. S. & Hills, K. J. (2016). Relations among personality characteristics, vvvirmmttt al vvttt ,, iiiii gg hhhvrrr ddd llll sstttt '' life aatiffttt i... *Journal of Happiness Studies*, 17(3), 1033-1050.
- McLain, D.L. (1993) The MSTAT-I: A wwwmsssrre ff an iiiii villll 's .ll rrcce fr ambiguity, *Educational and Psychological Measurement*, Vol. 53, pp.183-189.
- Park, J. Joshanloo, M. & Scheifinger, H. (2019). Predictors of life satisfaction in a large nationally representative Japanese sample. *Social science research*, 82, 45-58.
- Pirzadeh Nouri, N. Asheghi, M. Asheghi, M. & Hesari, M. (2021). The Mediating Role of Emotion Regulation in the Relationship Between Procrastination, Psychological Wellbeing, and Life Satisfaction in the Elderly.9 (2).
- Prakashkumar, P. & CA, S.A. (2018). Life Satisfaction and Stress Tolerance among Recruit Women Police Constables with respect to Personality Pattern. *International Journal of Engineering, Science and*, 7, 47-55.
- Ruvalcaba-Romero, N.A. Fernández-Berrocal, P. Salazar-Estrada, J.G. & Gallegos-Guajardo, J. (2017). Positive emotions, self-esteem, interpersonal relationships and social support as mediators between emotional intelligence and life satisfaction. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 9(1), 1-6.

- Salas, B. L. Rodríguez, V. Y. Urbieto, C. T. & Cuadrado, E. (2017). The role of coping strategies and self-efficacy as predictors of life satisfaction in a sample of parents of children with autism spectrum disorder. *Psicothema*, 29(1), 55-60.
- Sgaramella, T.M. Nota, L. Carrieri, L. Soresi, S. & Sato, G. (2017). Daily functioning, problem solving and satisfaction for quality of life in visually impaired old persons. *International Journal on Disability and Human Development*, 16(2), 225-232.
- Volodina, A. Lindner, C. Retelsdorf, J. (2019). Personality traits and basic psychological needs predict life satisfaction with vocational education and training. *International Journal of Educational Research*, 93, 197-209.
- Wille, B. Wiernik, B. M. Vergauwe, J. Vrijdags, A. & Trbovic, N. (2018). Personality characteristics of male and female executives: Distinct pathways to success? *Journal of Vocational Behavior*, 106, 220-235.
- Zhang, Y. Dong, K. & Zhao, G. (2021). The mediating role of social connectedness in the effect of positive personality, alexithymia and emotional granularity on life satisfaction: analysis based on a structural equation model. *Personality and Individual Differences*, 171, 110473.

پرسشنامه رضایت از زندگی

کاملاً موافقم	موافقم	تا اندازه‌ای موافقم	نه موافقم و نه مخالفم	تا اندازه‌ای مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم	
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱ زندگی من در بیشتر جنبه‌ها با ایده آل‌هایم تطبیق دارد
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲ شرایط زندگی‌ام عالی است
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳ از زندگی‌ام راضی هستم
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴ تا اینجا چیزهایی را که در زندگی خواسته‌ام به دست آورده‌ام
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵ اگر می‌توانستم در زندگی به عقب برگردم تقریباً هیچ چیز را عوض نمی‌کردم

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجانی

همیشه	اغلب اوقات	برخی اوقات	به ندرت	هرگز	
۵	۴	۳	۲	۱	۱ خودم را مقصر این مسئله می‌دانم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲ مجبورم این اتفاق را بپذیرم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳ من اغلب به احساسی که نسبت به این تجربه دارم فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۴ به مسائل بهتری فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۵ به بهترین کاری که می‌توانم انجام دهم فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۶ می‌توانم از این موقعیت چیزی یاد بگیرم.
۵	۴	۳	۲	۱	۷ شرایط می‌توانست به مراتب بدتر از این باشد.

۵	۴	۳	۲	۱	۸	اغلب فکر می‌کنم چیزی را که من تجربه کرده‌ام در مقایسه با چیزهایی که دیگران تجربه کرده‌اند به مراتب بدتر می‌باشد.
۵	۴	۳	۲	۱	۹	دیگران را مقصر این اتفاق می‌دانم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	من مسئول این اتفاق می‌باشم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۱	مجبورم این موقعیت را قبول کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۲	این مسئله ذهن مرا به خود مشغول می‌کند.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۳	به چیزهای خوشایندی فکر می‌کنم که ربطی به این اتفاق ندارند.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۴	به بهترین شیوهی کنار آمدن با این موقعیت فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	احساس می‌کنم بر اثر چیزی که برایم اتفاق افتاده است، مقاوم‌تر خواهم شد.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۶	فکر می‌کنم سایر مردم شرایط بسیار بدتری را تجربه می‌کنند.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۷	من به فکر کردن در مورد وحشتناک بودن تجربه‌ام ادامه می‌دهم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۸	دیگران مسئول این اتفاق می‌باشند.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۹	به اشتباهاتی که در این خصوص مرتکب شده‌ام فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۰	قادر به تغییر این وضعیت نمی‌باشم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۱	می‌خواهم بدانم چرا چنین احساسی نسبت به این مسئله دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۲	من به جای این اتفاق به چیزهای خوب می‌اندیشم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۳	به تغییر دادن این موقعیت فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۴	فکر می‌کنم این موقعیت دارای جوانب مثبتی هم می‌باشد.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۵	فکر می‌کنم این مسئله در مقایسه با مسائل دیگر خیلی هم بد نبوده است.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۶	اغلب فکر می‌کنم چیزی که تجربه کرده‌ام بدترین اتفاقی است که می‌تواند برای یک فرد رخ دهد.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۷	به اشتباهاتی که دیگران در این خصوص مرتکب شده‌اند فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	خود را مسبب اصلی این مسئله می‌دانم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۹	باید یاد بگیرم با این شرایط کنار بیایم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۰	من عمیقاً به احساساتی که این موقعیت در من برانگیخته است فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۱	به تجربه‌های خوشایند فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۲	برای بهترین کار ممکن برنامه‌ریزی می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۳	من به جستجوی جوانب مثبت این مسئله می‌پردازم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۴	من به خودم می‌گویم که در زندگی چیزهای بدتری هم وجود دارد.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۵	من همواره به ناگواری آن موقعیت فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۶	دیگران را مسبب اصلی این مسئله می‌دانم.

پرسشنامه تحمل ابهام

ردیف	عبارات				
	بسیار مخالفم	تا حدودی مخالفم	نه مخالفم نه موافقم	تا حدودی موافقم	بسیار موافقم
۱	۵	۴	۳	۲	۱
۲	۵	۴	۳	۲	۱
۳	۵	۴	۳	۲	۱
۴	۵	۴	۳	۲	۱
۵	۵	۴	۳	۲	۱
۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	۱	۲	۳	۴	۵
۸	۱	۲	۳	۴	۵
۹	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۱	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	۱	۲	۳	۴	۵

پرسشنامه فرسودگی زناشویی

ردیف	عبارات				
	کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری دارم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	۴	۳	۲	۱	۰
۲	۰	۱	۲	۳	۴
۳	۴	۳	۲	۱	۰
۴	۰	۱	۲	۳	۴
۵	۰	۱	۲	۳	۴
۶	۰	۱	۲	۳	۴
۷	۰	۱	۲	۳	۴
۸	۴	۳	۲	۱	۰
۹	۴	۳	۲	۱	۰
۱۰	۰	۱	۲	۳	۴
۱۱	۰	۱	۲	۳	۴
۱۲	۴	۳	۲	۱	۰

۴	۳	۲	۱	۰	۱۳	نقش‌های موجود در پدیده‌های هنری و طبیعت مرا مبهور می‌کنند.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۴	بعضی مردم فکر می‌کنند که من شخصی خودخواه و خودمحورم.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۵	فرد خیلی منظم و مرتبی نیستم.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۶	به‌ندرت احساس تنهایی و غم می‌کنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۷	واقعاً از صحبت کردن با دیگران لذت می‌برم.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۸	فکر می‌کنم گوش دادن دانشجویان به مطالب متناقض، فقط به سردرگمی و گمراهی آن‌ها منجر خواهد شد.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۹	همکاری را بر رقابت ترجیح می‌دهم.
۴	۳	۲	۱	۰	۲۰	سعی می‌کنم که همه کارهایم را با احساس مسئولیت انجام دهم.
۴	۳	۲	۱	۰	۲۱	اغلب احساس عصبی بودن و تنش می‌کنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۲۲	همیشه برای کار آماده‌ام.
۰	۱	۲	۳	۴	۲۳	شعر تقریباً اثری در من ندارد.
۰	۱	۲	۳	۴	۲۴	نسبت به قصد و نیت دیگران حساس و مشکوک هستم.
۴	۳	۲	۱	۰	۲۵	دارای اهداف روشنی هستم و برای رسیدن به آن‌ها طبق برنامه کار می‌کنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۲۶	گاهی کاملاً احساس بی‌ارزشی می‌کنم.
۰	۱	۲	۳	۴	۲۷	غالباً ترجیح می‌دهم که کارهایم را به‌تنهایی انجام دهم.
۴	۳	۲	۱	۰	۲۸	اغلب غذاهای جدید و خارجی را امتحان می‌کنم.
۰	۱	۲	۳	۴	۲۹	معتقدم اگر به مردم اجازه دهید، اکثر آن‌ها از شما سوءاستفاده می‌کنند.
۰	۱	۲	۳	۴	۳۰	قبل از شروع هر کاری وقت زیادی تلف می‌کنم.
۰	۱	۲	۳	۴	۳۱	به‌ندرت احساس اضطراب یا ترس می‌کنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۳۲	اغلب احساس می‌کنم که سرشار از انرژی هستم.
۰	۱	۲	۳	۴	۳۳	به‌ندرت به احساسات و عواطفی که محیط‌های متفاوتی به وجود می‌آورند، توجه می‌کنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۳۴	اغلب آشنایانم مرا دوست دارند.
۴	۳	۲	۱	۰	۳۵	برای رسیدن به اهدافم شدیداً تلاش می‌کنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۳۶	اغلب از طرز برخورد دیگران با خودم عصبانی می‌شوم.
۴	۳	۲	۱	۰	۳۷	فردی خوشحال و بشاش و دارای روحیه خوبی هستم.
۰	۱	۲	۳	۴	۳۸	معتقدم که هنگام تصمیم‌گیری در مسائل اخلاقی باید پیرو مراجع مذهبی باشیم.
۰	۱	۲	۳	۴	۳۹	برخی فکر می‌کنند من فردی سرد و حسابگر هستم.
۴	۳	۲	۱	۰	۴۰	وقتی قول یا تعهدی می‌دهم همواره می‌توانم برای عمل به آن روی من حساب کرد.
۴	۳	۲	۱	۰	۴۱	معمولاً وقتی کارها درست پیش نمی‌رود دلسرد شده و از کار منصرف می‌شوم.
۰	۱	۲	۳	۴	۴۲	شخص بانشاط و خوش بینی نیستم.
۴	۳	۲	۱	۰	۴۳	بعضی اوقات وقتی شعری می‌خوانم یا یک کار هنری را تماشا می‌کنم، یک احساس لرزش و یک تکان هیجانی را حس می‌کنم.
۰	۱	۲	۳	۴	۴۴	دروغ‌هایم سرسخت و بی‌انعطاف هستم.
۰	۱	۲	۳	۴	۴۵	گاهی آن‌طور که باید و شاید قابل‌اعتماد و اتکا نیستم.
۰	۱	۲	۳	۴	۴۶	به‌ندرت غمگین و افسرده هستم.
۴	۳	۲	۱	۰	۴۷	زندگی و رویدادهای آن برایم سریع می‌گذرد.
۰	۱	۲	۳	۴	۴۸	علاقه‌ای به تأمل و تفکر جدی درباره سرنوشت و ماهیت جهان یا انسان ندارم.
۴	۳	۲	۱	۰	۴۹	عموماً سعی می‌کنم شخصی باملاحظه و منطقی باشم.
۴	۳	۲	۱	۰	۵۰	فرد مولدی هستم که همیشه کارهایم را به اتمام می‌رسانم.
۴	۳	۲	۱	۰	۵۱	اغلب احساس درماندگی می‌کنم و دنبال کسی می‌گردم که مشکلاتم را برطرف کند.

۴	۳	۲	۱	۰	شخص بسیار فعالی هستم.	۵۲
۴	۳	۲	۱	۰	من کنجکاوی فکری فراوانی دارم.	۵۳
۰	۱	۲	۳	۴	اگر کسی را دوست نداشته باشم، می‌گذارم متوجه احساسم بشود.	۵۴
۰	۱	۲	۳	۴	فکر نمی‌کنم هیچ‌وقت بتوانم فردی منطقی بشوم.	۵۵
۴	۳	۲	۱	۰	گاهی آن‌چنان خجالت‌زده شده‌ام که فقط می‌خواستم خودم را پنهان کنم.	۵۶
۰	۱	۲	۳	۴	ترجیح می‌دهم برای خودم کارکنم تا رهبر دیگران باشم.	۵۷
۴	۳	۲	۱	۰	اغلب از کلنجار رفتن با نظریه‌های انتزاعی لذت می‌برم.	۵۸
۰	۱	۲	۳	۴	اگر لازم باشد می‌توانم برای رسیدن به اهداف دیگران را به‌طور ماهرانه‌ای به بازی بگیرم.	۵۹
۴	۳	۲	۱	۰	تلاش می‌کنم هر کاری را به نحو احسن انجام دهم.	۶۰

پرسشنامه حل مسئله هیبر

عبارت	کاملاً موافقم	موافقم	اندکی موافقم	اندکی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم	شماره
زمانی را که راه‌حل برای مسئله ناموفق بوده است من دیگر از آن استفاده نمی‌کنم چراکه آن کارایی ندارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱
زمانی که با مسائل پیچیده روبرو می‌شوم من خود را به دنبال راهی برای جمع‌آوری اطلاعات به زحمت نمی‌اندازم زیرا که من دقیقاً می‌توانم متوجه شوم که مسئله چیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲
زمانی که اولین تلاش‌های من برای حل مسئله با شکست مواجه می‌شود من درباره توانایی‌ام برای تسلط بر موقعیت شک می‌کنم و نگران می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳
من بعد از اینکه مسئله‌ای را حل می‌کنم بررسی نمی‌کنم که چه چیز درست یا اشتباه است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴
من معمولاً می‌توانم راهی خلاق و مؤثر برای حل یک مسئله پیدا کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۵
من بعد از اینکه برای حل مسئله طبق شیوه مشخصی تلاش کرده‌ام وقت می‌گذارم و پیامد واقعی را با آنچه من فکر می‌کردم اتفاق می‌افتد مقایسه می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۶
زمانی که با مسئله‌ای روبرو می‌شوم به همه راه‌های ممکن فکر می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
زمانی که با مسئله‌ای روبرو می‌شوم حتماً برای فهمیدن آنچه در مورد مسئله اتفاق می‌افتد به احساسی که در من ایجاد می‌کند دقت می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۸
زمانی که در مورد مسئله‌ای گنج می‌شوم برای روشن سازی افکار یا احساسات مبهم یا تبدیل آن‌ها به موارد مشخص تلاش نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۹
من برای حل اکثر مسائل توانا هستم حتی اگر هم در آغاز راه‌حل فوری پیدا نشود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۰
من با مسئله‌های زیادی که حل کردن آن‌ها برای من بسیار دشوار است روبرو هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۱
من تصمیم می‌گیرم و بعداً از آن‌ها شاد می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۲
زمانی که با مسئله‌ای روبرو می‌شوم نخستین چیزی که به آن توجه می‌کنم آن است که برای حل کردن آن فکر می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۳
من گاهی اوقات صبر نمی‌کنم و زمانی برای حل کردن مسئله‌هایم نمی‌گذارم ولی تا حدی با حالت گنجی جلو می‌روم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۴

۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	هنگام تصمیم‌گیری پیرامون طرز فکر یا راه‌حل مناسب برای یک مسئله وقت را صرف پرداختن به احتمال موفق بودن هر گزینه نمی‌کنم.
۱۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	زمانی که با مسئله‌ای روبرو می‌شوم من صبر می‌کنم و قبل از اینکه کاری انجام دهم درباره آن فکر می‌کنم.
۱۷	۱	۲	۳	۴	۵	۶	من معمولاً با نخستین راه مناسبی را که به ذهنم می‌رسد جلو می‌روم.
۱۸	۱	۲	۳	۴	۵	۶	زمان تصمیم‌گیری من پیامد همه راه‌ها را بررسی می‌کنم و آن‌ها را با یکدیگر مقایسه می‌کنم.
۱۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶	زمانی که من برای حل مسئله برنامه‌ریزی می‌کنم همیشه مطمئنم که می‌توانم طبق آن‌ها کار کنم.
۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	من برای پیش‌بینی همه پیامدهای انجام راه‌حل‌های مشخص تلاش می‌کنم.
۲۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	زمانی که من برای پیدا کردن راه‌حل‌های ممکن برای مسئله تلاش می‌کنم من تعداد زیادی از راه‌ها را در نظر نمی‌گیرم.
۲۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	در تلاش برای حل یک مسئله یک راهبری که من اغلب استفاده می‌کنم این است که مسائل قبلی را که به آن شباهت دارند در نظر می‌گیرم.
۲۳	۱	۲	۳	۴	۵	۶	من مطمئنم که اگر به اندازه کافی تلاش کنم می‌توانم همه مسائلی را که با آن‌ها روبرو هستم حل کنم.
۲۴	۱	۲	۳	۴	۵	۶	زمانی که من با موقعیت جدیدی روبرو می‌شوم اطمینان دارم که می‌توانم بر مسائلی که ممکن است ایجاد شوند، تسلط یابم.
۲۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	حتی اگر من بر مسئله تسلط یابم گاهی اوقات من احساسی شبیه شگفت‌زدگی دارم و به موضوع نمی‌پردازم.
۲۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	من تصمیمات ناگهانی می‌گیرم و بعداً از آن‌ها پشیمان می‌شوم.
۲۷	۱	۲	۳	۴	۵	۶	من به توانایی‌ام به حل مسائل تازه و دشوار مطمئن هستم.
۲۸	۱	۲	۳	۴	۵	۶	من شیوه‌ای اصولی برای مقایسه راه‌ها و تصمیم‌گیری‌ها دارم.
۲۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶	زمانی که در بررسی راه‌های تسلط یافتن و حل مسئله تلاش می‌کنم من راه‌های مختلف را ترکیب نمی‌کنم.
۳۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	زمانی که با مسئله‌ای روبرو می‌شوم من معمولاً بررسی نمی‌کنم که چه دسته عوامل خارجی در محیط من ممکن است باعث ایجاد مسئله‌ی من شده باشد.
۳۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	زمانی که من با مسئله‌ای روبرو می‌شوم یکی از نخستین کارهایی که انجام می‌دهم این است که موقعیت و همه عواملی را که آن را ایجاد کرده‌اند بررسی می‌کنم.
۳۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	گاهی اوقات که من درباره یک مسئله بسیار نگران می‌شوم آن (نگرانی) باعث می‌شود که نتوانم راه‌های زیادی را برای حل آن بررسی کنم.
۳۳	۱	۲	۳	۴	۵	۶	بعد از تصمیم‌گیری پیامدی که من معمولاً انتظارش را دارم با پیامد واقعی یکسان است.
۳۴	۱	۲	۳	۴	۵	۶	زمانی که با مسئله‌ای روبرو می‌شوم من مطمئن نیستم که بتوانم بر موقعیت مسلط شوم.
۳۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	زمانی که من مسئله‌ای را متوجه می‌شوم نخستین کاری که انجام می‌دهم این است که تلاش می‌کنم بفهمم که مسئله دقیقاً چیست.

Structural Model of Life Satisfaction Based on Emotional Regulation, Problem-Solving Skills, and Tolerance of Ambiguity Mediated by Personality Traits of Couples

Mohamad. Kazemzadeh¹, Hassan. Asadzadeh^{*2}, Amaneh. Moazedian³ & Abolfazl Karami²

Abstract

Aim: The present study aimed to develop a structural model of life satisfaction based on emotional regulation, problem-solving skills, and tolerance of ambiguity (TA) mediated by personality traits of couples. **Methods:** The research method was descriptive-correlational, and the statistical population consisted of all couples who visited counseling centers 2 and 5 in Tehran in 2018. Among them, 380 individuals were selected by convenience sampling. The life satisfaction questionnaire by Diner et al. (1985), cognitive emotion regulation questionnaire by Garfnsky et al. (2001), Hepner's problem-solving questionnaire (1982), tolerance of ambiguity questionnaire by McLain (1993), and the five-factor NEO personality inventory (NEO-PI) by McCrae and Costa (1985) were used to collect data. Data were analyzed using structural equations, SPSS22, and AMOS24. **Results:** The results indicated a direct significant effects of emotional regulation ($P=0.01$, $\beta=0.40$), problem-solving skills ($P=0.01$, $\beta=0.32$), Tolerance of ambiguity ($P=0.01$, $\beta=0.22$), and personality traits- neuroticism ($P=0.01$, $\beta=0.22$), extraversion ($P=0.01$, $\beta=0.23$), openness to experience ($P=0.01$, $\beta=0.19$), agreeableness ($P=0.01$, $\beta=0.22$), and conscientiousness ($P=0.01$, $\beta=0.27$) on life satisfaction. There was also a significant relationship between emotional regulation, problem-solving skills, and tolerance of ambiguity with life satisfaction mediated by personality traits ($P=0.01$). **Conclusion:** Personality traits play a mediating role in the relationship between emotional regulation, problem-solving skills, and increasing tolerance of ambiguity. Life satisfaction can increase by teaching problem-solving skills and emotional regulation.

Keywords: Life Satisfaction; Emotional Regulation; Problem-Solving Skills; Tolerance of Ambiguity; Personality Traits

1. PhD Student in Educational Psychology, Semnan Branch, Islamic Azad University, Semnan, Iran

2. *Corresponding Author: Associate Professor, Department of Educational Psychology, Allameh Tabatabaie University, Tehran, Iran
Asadzadeh@atu.ac.ir

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Semnan Branch, Islamic Azad University, Semnan, Iran