

**پیش‌بینی بهزیستی ذهنی براساس راهبردهای تنظیم
شناختی هیجان، سبک‌های دفاعی، صداقت و نیازهای
اساسی روان‌شناختی**

فرهاد جوکار^{✉*}، مهرا ن فرهادی^{**} و آرزو دلفان پیرانوند^{***}

چکیده

هدف این پژوهش پیش‌بینی بهزیستی ذهنی براساس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، سبک‌های دفاعی، صداقت و نیازهای اساسی روان‌شناختی در دانشجویان بود. پژوهش حاضر به لحاظ هدف بنیادی و نحوه جمع‌آوری داده‌ها از نوع همبستگی بود. به همین منظور از میان دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا همدان در سال تحصیلی ۹۵-۹۴، ۲۸۹ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای از دانشکده‌های مختلف انتخاب شدند. از شرکت‌کنندگان درخواست شد به پرسشنامه‌های تنظیم شناختی هیجان، سبک‌های دفاعی، صداقت و راست‌گویی و نیازهای اساسی روان‌شناختی پاسخ دهند. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس و رگرسیون گام‌به‌گام استفاده شد. نتایج نشان داد که متغیرهای صداقت، راهبرد ارزیابی مجدد مثبت، ارتباط و خودمختاری و سبک دفاعی رشدیافته با بهزیستی ذهنی رابطه مثبت و معنادار دارند، و رابطه سبک دفاعی رشدیافته با بهزیستی ذهنی منفی ولی غیرمعنادار بود. این متغیرها در مجموع قادر به پیش‌بینی ۱۵ درصد از واریانس بهزیستی ذهنی بودند. همچنین رابطه متغیرهای سبک دفاعی روان‌آزرده، شایستگی و فرونشانی با بهزیستی ذهنی معنادار نبود. بهزیستی ذهنی تأثیر مثبت متعددی را بر سلامت جسم و سلامت روان افراد دارد. بنابراین، یافته‌های پژوهش حاضر دارای تلویحات عملی در عرصه‌های بالینی است.

کلیدواژه‌ها: بهزیستی ذهنی، تنظیم شناختی هیجان، سبک‌های دفاعی، صداقت و نیازهای اساسی روان‌شناختی.

^{✉*} دانشجوی دکتری روان‌شناسی، دانشگاه بوعلی سینا همدان، همدان، ایران

farhadjokar61@yahoo.com

^{**} استادیار روان‌شناسی، دانشگاه بوعلی سینا همدان، همدان، ایران

^{***} کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه بوعلی سینا همدان، همدان، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۵/۱۵

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۹/۱۹

مقدمه

سلامت روانی در روان‌شناسی مثبت‌نگر معادل کارکرد مثبت روان‌شناختی تلقی شده و در قالب اصطلاح «بهزیستی ذهنی یا روان‌شناختی» آمده‌است (ضرب استجابی، برماس و بهرامی، ۱۳۹۲) و به عنوان یکی از شاخص‌های کیفیت زندگی مطرح است. شاخص‌های کیفیت زندگی شامل؛ شرایط زندگی مادی، فعالیت تولیدی، تندرستی، تحصیلات، اوقات فراغت و تعاملات اجتماعی، امنیت اقتصادی و فیزیکی، حقوق سیاسی، محیط زیست طبیعی، تجربیات کلی زندگی هستند (گزارش نهایی از شاخص‌های کیفیت زندگی، ۲۰۱۷). بهزیستی ذهنی یک مفهوم چندوجهی است که سلامت جسمی و روانی، وضعیت تحصیلی، موقعیت اقتصادی، امنیت مادی، دستیابی به استقلال و آزادی و توانایی مشارکت در زندگی شهری را دربردارد (شارما^۱، ۲۰۱۷). بهزیستی ذهنی به‌عنوان خودارزیابی عاطفی و شناخت فردی (دینر، ایشی و لوکاس^۲، ۲۰۱۲) تعریف می‌شود. افراد با احساس بهزیستی ذهنی بالا هیجان‌ات مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند و ضمن خودارزیابی مثبت از رویدادهای پیرامون، میزان موفقیت و رضایت از زندگی بیشتری دارند. کیمولی و استیلول^۳ (به نقل از خواجه، بهرامی، فاتحی‌زاده و عابدی، ۱۳۹۱) در پژوهشی مشخص کردند در بعد بهزیستی، عوامل روان‌شناختی مانند پیشرفت و پسرقت شخصی، تعلق‌پذیری و بهره‌مندی از قدرت شخصی و متغیرهای جمعیت شناختی در ارتقاء و پیشرفت این متغیر نقش داشتند. یساولی (۱۳۹۴) در پژوهشی نشان داد که بهزیستی با رضایت از زندگی و کیفیت زندگی رابطه مستقیم دارند.

نیازهای اساسی روان‌شناختی نقش مهم و قابل توجهی در ادراک بهزیستی ذهنی دارد. جامع‌ترین نظریه‌ها در زمینه نیازهای روان‌شناختی نظریه خودتعیین‌گری^۴ است (چن و جانگ^۵، ۲۰۱۰). برآورده کردن نیازهای اساسی روان‌شناختی برای درونی ساختن مؤثر رفتارها، رشد روان‌شناختی، انگیزش و بهزیستی لازم است (جانسن و ورن^۶، ۲۰۱۳). افراد دارای نیازهای درونی روان‌شناختی به دنبال تعامل مؤثر با محیط یعنی داشتن احساس شایستگی (جانستون، فینی^۷، ۲۰۱۰) و تمرین خودمختاری و

-
1. Sharma
 2. Diener, Oishi and Lucas
 3. Kimweli and Stilwell
 4. self determination
 5. Chen and Jang
 6. Janssen and Vuren
 7. Johnston and Finney

داشتن ارتباط‌های اجتماعی مفید با همکاران هستند. گرجی (۱۳۹۱) نشان داد که هرچه اهداف درونی‌تر و ارضای نیازهای روان‌شناختی بیشتر باشد، بهزیستی روانی افراد بیشتر خواهد بود. چن و جانگ (۲۰۱۰) نشان دادند که ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی به انگیزش درونی منجر می‌شود و انگیزش درونی، رضایت از تحصیل را به دنبال دارد. حجازی (۱۳۹۳) بیان کرد که با در نظر گرفتن ارضای نیازهای روان‌شناختی و افزایش انگیزش درونی می‌توان میزان رضایت از زندگی را ارتقاء داد. شواهد پژوهشی حاکی از آن است که ارتقاء سلامت روان و بهزیستی ذهنی در گرو ارضا شدن نیازهای بنیادی روان‌شناختی است و همچنین بین نیازهای بنیادی روان‌شناختی با بهزیستی ذهنی همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد (عرب‌زاده، پیرساقی، کاوسیان و عبدا... پور، ۲۰۱۷). پژوهش میلوسکی و کوستنر^۱ (۲۰۱۱) بیان‌کننده آن است که ارضای نیازهای خودمختاری، شایستگی و ارتباط می‌تواند به صورت مثبت و معنادار، سرزندگی ذهنی دانشجویان را پیش‌بینی کند.

روان‌شناسی سلامت در سال‌های اخیر، اهمیت زیادی برای نحوه مواجهه با تنیدگی و چالش‌های زندگی در بهبود وضعیت سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی افراد قائل شده و یکی از بهترین شیوه‌ها را، تقویت پاسخ‌های مقابله‌ای و توانمندی‌های شناختی آن‌ها می‌داند (آلدائو^۲، ۲۰۱۳). تنظیم شناختی هیجان شامل همه راهبردهای آگاهانه و غیرآگاهانه‌ای است که برای افزایش، حفظ و کاهش مؤلفه‌های هیجانی، رفتاری و شناختی، یک پاسخ هیجانی به‌کاربرده می‌شود و به توانایی فهم هیجانات، تعدیل تجربه هیجانی و ابراز هیجانات اشاره دارد (سان، باس، پونتیر و تروئر^۳، ۲۰۱۰). تنظیم هیجان به عنوان شکل خاصی از خودکنترلی با عملکرد مناسب در تکالیف شناختی و رفتاری ارتباط دارد که به بهبود سازگاری و بهزیستی افراد در زندگی روزمره منجر می‌شود. تنظیم شناختی هیجان به ماکمک می‌کند که چه هیجاناتی را، چه موقع تجربه کنیم و چگونه آن‌ها را بیان کنیم (سزیگیل، بوسزنی و بازینسکا^۴، ۲۰۱۲). پژوهش‌های پیشین ۹ راهبرد تنظیم شناختی را شناسایی کرده‌اند: سرزنش خود^۵، سرزنش دیگران^۶، نشخوار فکری^۷، تلقی فاجعه‌آمیز^۸، توسعه

-
1. Milaveski and Costner
 2. Aldao
 3. Sun, Boss, Pontier and Treur
 4. Szczygiel, Buczny and Bazinska
 5. self-blame
 6. other-blame
 7. rumination
 8. catastrophizing

چشم‌انداز^۱، تمرکز مجدد مثبت^۲، ارزیابی مثبت^۳، پذیرش شرایط^۴ و برنامه‌ریزی کردن^۵ (فکری، عیسی‌زادگان و میکاییلی، ۱۳۹۴). تنظیم هیجان شامل نظارت، ارزیابی و اصلاح واکنش‌های هیجانی، به ویژه حالت‌های شدید و زودگذر هیجانی به‌منظور رسیدن به اهداف است. راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان نقش محافظتی و راهبردهای منفی نقش تشدیدکننده آسیب‌ها و اختلالات روانی را دارند (گرزلیچاک، لینکلن و وسترمان^۶، ۲۰۱۵). استفاده مکرر از راهبردهایی مانند سرکوبی، نشخوار و استفاده کم‌تر از راهبردهایی مانند ارزیابی مجدد و خودافشاگری، با علائم افسردگی و اضطراب مرتبط است (کمبل-سیلس و بارلو^۷، ۲۰۰۷).

مکانیسم‌های دفاعی به‌عنوان فرایندهای روانی تعریف می‌شوند که از فرد در برابر آگاهی از خطرات درونی و بیرونی محافظت می‌کنند (جُن، لی، یو، سونگ و کیم^۸، ۲۰۱۵). در نظریه‌های روان‌تحلیلی مکانیسم‌های دفاعی جایگاه بسیار مهمی دارند و در سایر رویکردها نیز برای مقاصد درمانی ارزشمند و مؤثر تلقی شده‌اند (برنی، روتن، برتا، کرامر و دسپلاند^۹، ۲۰۱۴). ویژگی منحصر به فرد شخصیت هر انسان عمدتاً از طریق مکانیسم‌های دفاعی او تعیین می‌شود (میراندا و لوزا، ۲۰۱۵). از اینرو نقش مهمی را در رشد شخصیت و سازگاری با محیط دارند (بالیکچی، اردم، بولو، اوزنر و کلیک^{۱۰}، ۲۰۱۴). درواقع مکانیسم‌های دفاعی نقش زیادی در سازگاری افراد بزرگ‌سال و بهره‌مندی آن‌ها از مداخلات روان‌شناختی دارند (دیهل، چوی، های، لاملی، گروهن و لابیویف^{۱۱}، ۲۰۱۳) و برحسب سلسله مراتبی از سازش یافتگی تنظیم می‌شوند؛ سبک‌های دفاعی رشدیافته شیوه‌های مواجهه انطباقی، بهنجار و کارآمد محسوب می‌شوند و با پیامدهای سلامت جسمانی و روانی مرتبط است. سبک‌های دفاعی روان‌آزرده و رشدنیافته، شیوه‌های مواجهه‌ای غیرانطباقی و ناکارآمد هستند و با بسیاری از شاخص‌های اختلالات روان‌شناختی مرتبط هستند. برودی و

-
1. putting into perspective
 2. positive refocusing
 3. positive reappraisal
 4. acceptance
 5. planning
 6. Grezellschak, Lincoln and Westermann
 7. Campbell-Sills and Barlow
 8. Jun, Lee, Yoo, Song and Kim
 9. Berney, Roten, Beretta, Kramer and Despland
 10. Balikci, Erdem, Bolu, Oznur and Celik
 11. Diehl, Chui, Hay, Lumley, Grünh and Labouvie-Vief

کارسون (۲۰۱۲) نشان دادند بین مکانیسم‌های دفاعی رشدنیافته با رفتارهای خودآسیبی ارتباط معناداری وجود دارد. پژوهش زارعی و حقایق (۱۳۹۵) نشان داد بین ابعاد مکانیسم‌های دفاعی با ابعاد بهزیستی ذهنی رابطه معناداری وجود دارد.

از جمله ویژگی‌های شخصیتی دیگری که به‌عنوان یکی از معیارهای سلامت روان در نظر گرفته می‌شود، صداقت و راست‌گویی است. مقیاس صداقت-تواضع^۱ به‌عنوان یکی از بعدها مهم ساختار شخصیتی هگزاگو^۲ معرفی شده است. در این مدل شخصیتی مقیاس صداقت-تواضع به صورت صداقت، انصاف، پرهیز از حرص و فروتنی تعریف می‌شود که عنصر مهمی برای همکاری و روابط بین فردی است (اشتون، لی و ری وریز،^۳ ۲۰۱۴). همچنین در تعریف صداقت چهار جنبه رفتاری مشخص شده است: صداقت به‌عنوان مطابقت گفتار و اعمال، ثبات در ناملايمات، روراست بودن با خود و رفتار اخلاقی (علیزاده، مدهوشی و محبی، ۱۳۹۲). از سوی دیگر صداقت بیان‌کننده درستکاری، قابلیت اعتماد و احترام (رگو و ریبرو،^۴ ۲۰۰۹) است. پژوهش آقابابایی (۱۳۹۱) نشان داد که عامل صداقت-فروتنی با بهزیستی ذهنی رابطه مثبت دارد.

از آنجاکه بهزیستی ذهنی به‌عنوان توانایی افزایش ظرفیت حالت‌های مثبت و کاهش حالت‌های منفی (لینلی،^۵ ۲۰۰۹) و یک شاخص چندبعدی مهم در سنجش سلامت روانی افراد مطرح شده است (دلافاو، بردار، فرییر، ویلا-برودریچ و ویسینگ،^۶ ۲۰۱۱) و اینکه سازه بهزیستی ذهنی شش عامل: زندگی هدفمند^۷، رابطه مثبت با دیگران^۸، رشد شخصی^۹، پذیرش خود^{۱۰}، خودمختاری^{۱۱}، تسلط بر محیط^۱ را در بردارد (دیساباتو، گودمن، کشدن، شارت و

-
1. Honesty-Humility
 2. HEXACO (Honesty-Humility, Emotionality, Extraversion, Agreeableness, Conscientiousness, Openness)
 3. Ashton, Lee and De Vries
 4. Rego and Ribeiro
 5. Lineli
 6. Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick and Wissing
 7. purpose in life
 8. positive relation with others
 9. personaal growth
 10. self- acceptance
 11. autonomy

جاردن^۲، (۲۰۱۶)، شناسایی متغیرهای مرتبط با آن می‌تواند به بهبود سلامت روان کمک و از طرفی زمینه را برای ایجاد برنامه‌های ارتقای کیفیت زندگی افراد فراهم کند. ارزیابی بهزیستی ذهنی براساس متغیرهای مرتبط با آن می‌تواند برای پزشکان و سیاست‌گذاران برنامه‌های سلامت روان نیز اهمیت بسیاری داشته باشد؛ همچنین بهزیستی ذهنی دانشجویان به دلیل مواجهه آن‌ها با چالش‌ها و رویدادهای تازه در محیط دانشگاه‌ها ممکن است دچار نوسان شود و کیفیت زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. ازین رو توجه به بهزیستی ذهنی دانشجویان به‌عنوان قشر مستعد و برگزیده جامعه و سازندگان آینده کشور، می‌تواند تأثیر بسزایی در یادگیری و افزایش آگاهی علمی و موفقیت تحصیلی‌شان داشته‌باشد. انجام پژوهش در زمینه بهزیستی ذهنی و متغیرهای مرتبط با آن و اتخاذ روش‌هایی برای افزایش بهزیستی ذهنی و رضایت از زندگی دانشجویان ضرورت دارد. بنابراین، پژوهش حاضر، باهدف پیش‌بینی بهزیستی ذهنی براساس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، سبک‌های دفاعی، صداقت و نیازهای اساسی روان‌شناختی انجام شده است.

روش

طرح تحقیق این پژوهش از نوع مطالعات همبستگی و از نظر هدف پژوهش بنیادی است. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانشجویان دوره کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه بوعلی سینا شهر همدان (دامنه سنی ۱۷ - ۵۰ سال با میانگین ۳۳ سال) که در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۵ در دانشکده‌های مختلف این دانشگاه به تحصیل مشغول بودند. در پژوهش حاضر، از نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای استفاده شد. بنابراین، از دانشجویان مقاطع کارشناسی و کارشناسی ارشد در دانشکده‌های مختلف، تعداد ۲۸۹ نفر پس از حذف پرسشنامه‌های ناقص به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند.

ابزارهای پژوهش عبارت بودند از:

۱. مقیاس بهزیستی ذهنی^۳ (SWLS): این مقیاس را دینر و همکاران (۱۹۸۵) و به‌منظور

-
1. environmental mastery
 2. Disabato, Goodman, Kashdan, Short and Jarden
 3. Subjective well-being Scale

اندازه‌گیری بعد شناختی بهزیستی ذهنی (رضایت از زندگی) افراد، در پنج سؤال تهیه شده‌است. در این مقیاس، شرکت‌کنندگان به هر سؤال در یک طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت (از ۱ کاملاً مخالف تا ۵ کاملاً موافق) پاسخ می‌دهند. دینر و همکاران (۱۹۸۵) اعتبار مقیاس را با استفاده از ضریب همبستگی باز آزمایی ۰/۸۲ بیان کردند. در ایران بیاتی و همکاران (۱۳۸۵) اعتبار مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و با استفاده از روش بازآزمایی ۰/۶۹ گزارش کردند. در پژوهش حاضر این ضریب ۰/۸۱ به‌دست آمده‌است.

۲. پرسشنامه تنظیم هیجان^۱ (ERQ): این پرسشنامه خود گزارشی ۱۰ ماده‌ای را گراس و جان (۲۰۰۳) تهیه کرده و دو سازوکار متفاوت تنظیم هیجانی شامل ارزیابی مجدد شناختی^۲ شامل گرایش‌های فرد برای تنظیم هیجان با تغییر دادن افکار (۶ ماده) و فرونشانی^۳ شامل فقدان بیان هیجانات منفی و مثبت (۴ ماده) را در یک مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای می‌سنجد. گراس و جان (۲۰۰۳) بیان کردند که این مقیاس دارای پایایی درونی ۰/۷۳ و پایایی بازآزمایی ۰/۶۹ است. در ایران حسینی و خیر (۲۰۱۳) میزان آلفای کرونباخ ۰/۷۰ گزارش کردند، اعتبار نسخه فارسی پرسشنامه با استفاده از بازآزمون ۰/۶۷ بود (حسینی، ۱۳۹۰). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۷۱ به‌دست آمد.

۳. پرسشنامه سبک‌های دفاعی^۴ (DSQ): برای سنجش سازوکارهای دفاعی از پرسشنامه ۴۰ سؤالی آندروز، سینک و باند (۱۹۹۳) استفاده شد که سه سبک دفاعی رشدیافته^۵ روان رنجور^۶ و رشدنیافته^۷ را با مقیاس پاسخگویی نه درجه‌ای لیکرت (کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۹) می‌سنجد. ضریب آلفای کرونباخ را اندروز (۱۹۹۳) رضایت بخش و برای سبک‌های رشدیافته، رشدنیافته و روان‌آزرده به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۷۶ و ۰/۷۳ گزارش شد. بشارت (۱۳۸۰) نیز ضریب آلفای کرونباخ هر یک از سبک‌های رشدیافته، رشدنیافته و روان‌آزرده را به ترتیب برابر ۰/۷۵، ۰/۷۳، و ۰/۷۴ و ضریب اعتبار بازآزمایی را بافاصله ۴ هفته ۰/۸۲ گزارش کرده‌اند؛

-
1. Emotion Regulation Questionnaire
 2. cognitive reappraisal
 3. suppression
 4. Defensive Style Questionnaire
 5. mature defensive style
 6. neurotic defensive style
 7. immature defensive style

ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس در پژوهش حاضر ۰/۸۳ به دست آمد.

۴. پرسشنامه صداقت و راست‌گویی^۱: از این پرسشنامه ۱۶ گویه‌ای برای سنجش میزان صداقت و راست‌گویی استفاده می‌شود. نمره‌گذاری این مقیاس براساس لیکرت چهارگزینه‌ای (هرگز=۱ تا اغلب اوقات=۴) انجام می‌شود. حداقل و حداکثر نمره در این آزمون به ترتیب ۱۶ و ۶۴ است. نمره پایین در این آزمون نشان‌دهنده راست‌گویی و صداقت بیشتر شرکت‌کننده‌ها در موقعیت‌های زندگی و نمره بالا نشان‌دهنده تحریف واقعیت و دروغ‌گویی بیشتر است. زارع و امین پور (۱۳۹۰) در پژوهش خود ضریب آلفای کرونباخ آن را ۰/۸۰ به دست آوردند. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ مقیاس ۰/۸۵ به دست آمد.

۵. مقیاس نیازهای اساسی روان‌شناختی^۲ دسی و رایان (۲۰۰۲): این مقیاس ۲۱ گویه‌ای سه نیاز اساسی روان‌شناختی (خودمختاری، شایستگی و پیوستگی یا ارتباط) را ارزیابی می‌کند. این مقیاس براساس نظریه خود تعیین‌گری ساخته شده است. آلفای کرونباخ این مقیاس‌ها در پژوهش دسی و رایان (۲۰۰۲) به ترتیب ۰/۶۴ و ۰/۵۸ و ۰/۶۸ به دست آمده است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۶۱ و ضرایب زیر مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۵۱، ۰/۶۹ و ۰/۸۱ به دست آمد.

یافته‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی و رگرسیون گام‌به‌گام استفاده شد. ابتدا پیش‌فرض‌های استفاده از مدل رگرسیون بررسی شد. به این ترتیب استقلال خطاها (با آزمون دوربین/واتسن)، نرمال بودن توزیع (با آزمون کالموگراف/اسمیرنف) و شاخص‌های ضریب تحمل و تورم واریانس (با آزمون هم‌خطی) بررسی و تأیید شدند. باتوجه به معنادار نبودن نتایج آزمون کالموگراف-اسمیرنف، داده‌ها دارای توزیع نرمال هستند. شاخص‌های میانگین و انحراف معیار نشان می‌دهند که داده‌ها از پراکندگی کافی و مناسب بهره‌مند هستند.

-
1. Honesty Questionnaire
 2. Psychological needs Scale

جدول ۱: نتایج آزمون کالموگراف-اسمیرنف برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها

متغیر	کالموگراف-اسمیرنف	معناداری
صداقت	۰/۷۴	۰/۶۴
ارزیابی مجدد	۰/۷۹	۰/۰۶
فرونشانی	۰/۳۵	۰/۰۶
ارتباط	۰/۹۰	۰/۳۹
خودمختاری	۰/۷۱	۰/۰۸
شایستگی	۰/۵۹	۰/۰۶

بر اساس ماتریس همبستگی بین متغیرها (جدول ۲)، کلیه ضرایب همبستگی به‌دست‌آمده بین متغیرهای پژوهش به‌غیر از متغیر فرونشانی، شایستگی و سبک دفاعی رشدنیافته و روان‌آزرده معنادار هستند.

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد صداقت، تنظیم شناختی هیجان، سبک‌های دفاعی، نیازهای اساسی روان‌شناختی، و بهزیستی ذهنی و ضرایب همبستگی آن‌ها (n=۲۸۹)

مؤلفه‌ها	میانگین	انحراف استاندارد	ضریب همبستگی بهزیستی ذهنی
صداقت	۴۵/۱۳	۸/۴۹	**۰/۲۷
ارزیابی مجدد	۱۹/۶۰	۴/۶۹	**۰/۲۳
فرونشانی	۸/۲۸	۲/۶۵	۰/۰۰
ارتباط	۳۶/۴۹	۶/۳۵	**۰/۱۸
خودمختاری	۲۹/۴۳	۵/۰۸	*۰/۱۳
شایستگی	۲۵/۵۸	۴/۶۱	۰/۰۰
سبک دفاعی رشدنیافته	۴۴/۲۱	۹/۵۳	**۰/۲۱
سبک دفاعی رشدنیافته	۱۲۰/۶۱	۲۵/۳۸	-۰/۰۸
سبک دفاعی روان‌آزرده	۴۴/۷۱	۱۰/۱۳	۰/۰۰
بهزیستی ذهنی	۱۵/۶۱	۴/۷۰	۱

** P < ۰/۰۵ P < ۰/۰۱ *

در جدول ۳، در گام اول متغیر صداقت وارد معادله رگرسیون شد و ۸ درصد واریانس بهزیستی ذهنی را تبیین کرد. همچنین مقدار F برای مدل ۱ برابر ۲۳/۸۵ با سطح معناداری ۰/۰۰۱ شده‌است، بنابراین، مدل معنادار است و متغیر مستقل به‌خوبی تغییرات متغیر وابسته را تبیین می‌کند. در گام دوم متغیر صداقت و سبک دفاعی رشدنیافته وارد معادله رگرسیون شدند

و در مجموع ۱۳ درصد واریانس را برای بهزیستی ذهنی تبیین کرد، مقدار F برای مدل ۲ برابر ۲۰/۹۹ با سطح معناداری ۰/۰۰۱ شده است، بنابراین، مدل معنادار است و متغیرهای مستقل به‌خوبی تغییرات متغیر وابسته را تبیین می‌کنند. در گام سوم متغیر صداقت، سبک دفاعی رشدیافته و ارزیابی مجدد وارد معادله رگرسیون شدند و در مجموع ۱۵ درصد واریانس را برای بهزیستی ذهنی تبیین کردند. همچنین مقدار F برای مدل ۳ برابر ۱۶/۲۳ با سطح معناداری ۰/۰۰۱ شده است، بنابراین، مدل معنادار است و متغیرهای مستقل به‌خوبی تغییرات متغیر وابسته را تبیین می‌کنند.

جدول ۳: مشخصه‌های آماری رگرسیون گام‌به‌گام متغیر صداقت، سبک دفاعی رشدیافته و تنظیم شناختی هیجان (ارزیابی مجدد) بر بهزیستی ذهنی (n=۲۸۹)

گام	متغیر پیش‌بین	R	R مجذور	Df	F	B	Beta	T
اول	صداقت	۰/۲۷	۰/۰۸	(۱، ۲۸۷)	*** ۲۳/۸۵	۰/۱۵	۰/۲۷	*** ۴/۸۸
دوم	سبک دفاعی رشدیافته	۰/۳۵	۰/۱۳	(۲، ۲۸۶)	*** ۲۰/۹۹	۰/۱۶	۰/۲۸	*** ۵/۲۱
	صداقت					۰/۱۱	۰/۲۲	*** ۴/۱۰
	سوم	سبک دفاعی رشدیافته	۰/۳۸	۰/۱۵	(۳، ۲۸۵)	۰/۰۹	۰/۱۹	*** ۳/۵۵
	ارزیابی مجدد					۰/۱۴	۰/۱۴	** ۲/۴۴

*** P < ۰/۰۰۱; ** P < ۰/۰۱; * P < ۰/۰۵

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به هدف پژوهش مبنی بر پیش‌بینی بهزیستی ذهنی دانشجویان براساس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، سبک‌های دفاعی، صداقت و نیازهای اساسی روان‌شناختی، در راستای تبیین این یافته که (بین صداقت و بهزیستی ذهنی رابطه مثبت معناداری وجود دارد) می‌توان به پژوهش آقابابایی (۱۳۹۱) اشاره کرد، زیرا او نشان داد که عامل صداقت-فروتنی با بهزیستی ذهنی رابطه مثبت دارد که در این میان، احتمالاً نقش صداقت در داشتن یک زندگی

خوب (که مفهوم زیربنایی بهزیستی ذهنی است) مهم‌تر از فروتنی است. با توجه به اینکه صداقت بیشتر از گفتار، تطبیق اعمال با گفتار است و به تعهد شخصی مربوط می‌شود، افرادی که در جنبه‌های مختلف زندگی عامل صداقت را مبنا قرار می‌دهند، به‌نحوی که رفتارشان مطابق گفتارشان است، در برابر چالش‌های زندگی ثبات رفتاری دارند و با خود روراست هستند و بر اساس اصول اخلاقی عمل می‌کنند، زمانی که به ارزیابی شناختی از میزان زندگی خود اقدام می‌کنند، هیجان مثبت را تجربه کرده و هیجان‌های منفی کاهش می‌یابند، همین امر می‌تواند به بهزیستی ذهنی منجر شود. بنابراین، صداقت با فراهم کردن یک حالت عاطفی مثبت همراه با رضایت از خود و کاهش اضطراب، شرایطی را برای فرد ایجاد می‌کند تا بهزیستی ذهنی بالاتر و رضایت از زندگی بیشتری را تجربه کند.

نتایج حاصل از پژوهش مبنی بر ارتباط مثبت و معنادار بهزیستی ذهنی با سبک دفاعی رشدیافته (و رابطه منفی غیرمعنادار با سبک دفاعی رشدنیافته) را می‌توان همسو با پژوهش زارعی و حقایق (۱۳۹۵) دانست، زیرا پژوهش آن‌ها نشان داد که بین ابعاد مکانیسم‌های دفاعی با ابعاد بهزیستی ذهنی رابطه معناداری وجود دارد. نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که سبک‌های دفاعی رشدیافته علاوه بر همبستگی مثبت و معنادار با بهزیستی ذهنی، در پیش‌بینی بهزیستی ذهنی نیز نقش قابل‌ملاحظه‌ای دارد. در راستای این یافته‌ها می‌توان بیان کرد زمانی که افراد در مواجهه با موقعیت‌های مختلف چالش‌برانگیز و استرس‌زا در زندگی از سبک‌ها و مکانیسم‌های دفاعی سازش یافته سود می‌برند، بهتر می‌توانند شرایط را تحت کنترل خود درآورند و به سازگاری مناسب دست یابند. همین امر به بهزیستی ذهنی فرد کمک می‌کند. زیرا که افراد دارای بهزیستی ذهنی به دلیل ارزیابی‌های شناختی مناسب و سازمان عاطفی و فراوانی حالات عاطفی مثبت، فقدان نسبی اضطراب و افسردگی و رضایت کلی از زندگی در شرایط استرس‌زا از مکانیسم‌های دفاعی به شیوه مناسب سود می‌برند. از سوی دیگر زمانی که سطح بهزیستی ذهنی افراد پایین است، احتمالاً اطلاعات هیجانی و شناختی به‌درستی در فرآیند پردازش، ادراک و ارزیابی نمی‌شوند، سازمان عواطف و شناخت‌های فرد عملکرد بهینه‌ای نخواهد داشت و در نتیجه احتمال استفاده از مکانیسم‌های دفاعی رشدنیافته در شرایط استرس‌زا افزایش می‌یابد؛ زیرا ویژگی منحصر به فرد شخصیت هر انسان عمدتاً از طریق مکانیسم‌های دفاعی او تعیین می‌شود (میراندا و لوزا، ۲۰۱۵). از این رو مکانیسم‌های دفاعی

نقش مهمی را در رشد شخصیت و سازگاری با محیط دارند (بالیکچی و همکاران، ۲۰۱۴). بر این اساس، سبک‌های دفاعی رشدیافته به‌عنوان شیوه‌های مواجهه انطباقی، بهنجار و کارآمد می‌توانند در پیش‌بینی بهزیستی ذهنی نقش داشته باشند.

نتایج به‌دست آمده از پژوهش حاضر نشان داد که بین راهبرد ارزیابی مجدد مثبت با بهزیستی ذهنی، همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. براین اساس، انتخاب راهبرد مقابله‌ای کارآمد در ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری، علاوه بر افزایش استفاده از مقابله‌های سازگارانه، بر ارتقاء سلامت روانی و کاهش نگرانی نیز اثرگذار است، زیرا که راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان نقش محافظتی را در برابر آسیب‌ها و اختلالات روانی دارند (گرزلچاک و همکاران، ۲۰۱۵). شواهد زیادی نشان داده‌اند که استفاده مکرر از راهبردهایی مانند سرکوبی، نشخوار و استفاده کم‌تر از راهبردهایی مانند ارزیابی مجدد و خودافشاگری، با علائم افسردگی و اضطراب مرتبط است (کمبل-سیلس و بارلو، ۲۰۰۶). همچنین نتایج پژوهش حاضر بیان‌کننده آن است که ارزیابی مجدد به‌عنوان یک مؤلفه از متغیر تنظیم شناختی هیجان، علاوه بر همبستگی مثبت و معنادار با بهزیستی ذهنی، به پیش‌بینی آن نیز قادر است. درواقع مؤلفه ارزیابی مجدد مثبت در کنترل هیجانات منفی و جلوگیری از ایجاد اضطراب، افسردگی و سایر اختلالات هیجانی می‌تواند نقش به‌سزایی داشته باشد.

در راستای نتایج حاصل از پژوهش حاضر مبنی بر اینکه خودمختاری و پیوستگی یا ارتباط، همبستگی مثبت و معناداری را با بهزیستی ذهنی دارد، می‌توان به پژوهش عرب‌زاده و همکاران (۲۰۱۷) اشاره کرد. آن‌ها نشان دادند بین نیازهای اساسی روان‌شناختی و بهزیستی ذهنی با سلامت روان رابطه معناداری وجود دارد. همچنین نتایج پژوهش خواجه و همکاران (۱۳۹۱) درباره نقش واسطه‌ای نیازهای روان‌شناختی در رابطه بین اهداف زندگی و بهزیستی ذهنی نیز نشان داد که هرچه اهداف درونی‌تر و ارضای نیازهای روان‌شناختی بیشتر باشد، بهزیستی روانی افراد بیشتر خواهد بود. پژوهش میلوسکی و کوستنر (۲۰۱۱) بیان‌کننده آن است که ارضای نیازهای خودمختاری، شایستگی و ارتباط می‌تواند به صورت مثبت و معنادار، سرزندگی ذهنی دانشجویان (یکی از مؤلفه‌های بهزیستی ذهنی) را پیش‌بینی کند. براین اساس، نتایج حاصل از پژوهش‌ها بیان‌کننده آن است که ارتقاء سلامت روان و بهزیستی ذهنی در گرو ارضا شدن نیازهای بنیادی روان‌شناختی است. ازاین‌رو در صورتی که نیازهای روان‌شناختی

برآورده شوند، احساس اعتماد به خود و خود ارزشمندی در افراد شکل می‌گیرد و زمینه برای ارتقاء بهزیستی ذهنی فراهم می‌شود، اما در صورت ممانعت و عدم برآورده شدن این نیازها، فرد ادراکی شکننده، منفی، بیگانه و انتقادی از خود پرورش خواهد داد (چن و جانگ، ۲۰۱۰) و افراد سطوح پایینی از بهزیستی ذهنی را تجربه خواهند کرد.

بنابراین، با توجه به یافته‌های این پژوهش در خصوص اهمیت بهزیستی ذهنی، اندازه‌گیری شاخص کیفیت زندگی در کنار شاخص‌های اقتصادی و اجتماعی و تأثیر آن بر بهداشت روانی، شناسایی عواملی که در پیش‌بینی بهزیستی ذهنی نقش دارند، می‌تواند به ارتقاء کیفیت زندگی جامعه دانشجویان و افراد جامعه منجر شود. از این رو انجام پژوهش در زمینه سایر عوامل پیش‌بینی‌کننده بهزیستی ذهنی ضرورت دارد. یافته‌های پژوهش حاضر اهمیت صداقت، سبک دفاعی رشدیافته و ارزیابی مجدد مثبت را در بهزیستی نشان دادند؛ اما ارزیابی مداد کاغذی متغیرها و محدود بودن نمونه به جامعه دانشجویان، از محدودیت‌های پژوهش حاضر است. بنابراین، بررسی این متغیرها با سایر شیوه‌ها در گروه‌های مختلف، انجام مطالعات طولی و مقطعی در گروه‌های مرضی و بهنجار می‌تواند به یافته‌های جالبی منتهی شود.

تشکر و قدردانی

از کلیه عزیزانی که در انجام پژوهش حاضر مشارکت کردند، تشکر و قدردانی می‌شود.

منابع

- آقابابایی، ناصر (۱۳۹۱). رابطه صداقت و فروتنی با شخصیت، دین و بهزیستی ذهنی. *مجله روانشناسی و دین*، ۵(۳): ۷۷-۸۸.
- خواجه، نبی‌الله، بهرامی، فاطمه، فاتحی‌زاده، مریم و عابدی، محمدرضا (۱۳۹۱). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی براساس کیفیت روابط زناشویی، همدلی و سیستم‌سازی. *فصلنامه مطالعات روان‌شناختی*، ۸(۲): ۷۳-۹۵.
- زارعی، علی‌رضا و حقایق، سیدعباس (۱۳۹۵). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی براساس مکانیسم‌های دفاعی و راهبردهای انطباقی در بیماران مبتلا به سندرم نقص ایمنی اکتسابی. *روانشناسی سلامت*، ۴(۲۰): ۲۲-۳۱.
- ضرب استجابی، معصومه، برماس، حامد و بهرامی، حامد (۱۳۹۲). رابطه سبک‌های تفکر با رضایت زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان متأهل. *فصلنامه مطالعات روان‌شناختی*، ۹(۲): ۱۲۹-۱۰۳.
- علیزاده ثانی، محسن، مدهوشی، مهرداد و محبی، لیلیا (۱۳۹۲). رابطه صداقت رفتاری با اثربخشی رهبران در سازمان‌ها. *فصلنامه اخلاق در علوم و فناوری*، ۹(۲): ۴۴-۵۲.
- فکری، اکرم، عیسی‌زادگان، علی و میکاییلی، فرزانه (۱۳۹۴). مقایسه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و ناگویی هیجانی در افراد مبتلا به فشار خون اساسی و افراد غیر مبتلا. *روانشناسی معاصر*، ۱۰(۱): ۸۵-۹۴.
- گرچی، راحله (۱۳۹۱). *رابطه اهداف زندگی و بهزیستی: نقش واسطه‌ای نیازهای اساسی روان‌شناختی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
- یساولی، هادی، برجعلی، احمد، یساولی، مهدی و فداکار، پرویز (۱۳۹۴). پیش‌بینی کیفیت زندگی بر اساس مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف: نقش مداخله‌گرایانه رضایت از زندگی. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی*، ۴(۱۳): ۱۲-۲۲.
- Aghababai, N. (2012). The relationship of honesty and humility with personality, religion, and subjective well-being. *Journal of psychology and religion*, 5(3):77-88(Text in Persian).
- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context, *Psychological Science*, 8(2): 155-172.
- Alizade sani, M., Madhoshi, M. and Mohebbi, L. (2013). Relationship of behavioral integrity with the effectiveness of leadership in organizations. *Journal of ethics in science and technology*, 9(2): 44-52(Text in Persian).
- Andrews, G., Singh, M. and Bond, M. (1993). The defence style questionnaire.

Journal of Nervous and Mental Disease, 246-256.

- Arabzadeh, M., Pirsaghi, F., Kavousiyan, J., Amani, K. and Abdollah pour, Y. (2017). Investigating the structural relationship between basic psychological needs and subjective well-being with mental health in older adults. *Journal of Gerontology*, 2 (2): 215-222(Text in Persian).
- Ashton, M. C., Lee, K. and de Vries, R. E. (2014). The HEXACO honesty-humility, agreeableness, and emotionality factors: A review of research and theory. *Personality and Social Psychology Review*, 18(2): 139-152.
- Balikci, A., Erdem, M., Bolu, A., Oznur, T. and Celik, C. (2014). Defense mechanisms in endogenous depression. *Journal of Arastirma/Original Article*, 56(4): 154-158.
- Berney, S., Roten, Y. D., Beretta, V., Kramer, U. and Despland, J. N. (2014). Identifying psychotic defenses in a clinical interview. *Journal of Clinical Psychology*, 70(5): 428-439.
- Brody, S. and Carson, C.M. (2012). Brief report: Self-harm is associated with immature defense mechanisms but not substance use in a nonclinical Scottish adolescent sample. *Journal of Adolescence*, 35(3): 765-767.
- Campbell-Sills, L. and Barlow, D. (2007). *Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders Handbook of emotion regulation*. New York, NY, US: Guilford Press.
- Chen, K.C. and Jang, S.J. (2010). Motivation in online learning: Testing a model of self-determination theory. *Computers in Human Behavior*, 26(4):741-752.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D. and Wissing, M.P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. Social moderating role of coping style. *Health Psychology*, 23(5): 542-555.
- Diehl, M., Chui, H., Hay, E.L., Lumley, M.A., Grünh, D. and Labouvie-Vief, G. (2013). Change in coping and defense mechanisms across adulthood: Longitudinal findings in a European American sample. *Developmental Psychology*, 50(5): 634-648.
- Diener, E., Oishi, S. and Lucas, R. (2012). Subjective well-being: The science of happiness and lifesatisfaction. In S. J. Lopez and C. R. Snyder (Eds.). *The Oxford Handbook of Positive Psychology*.
- Disabato, D.J., Goodman, F.R., Kashdan, T.B., Short, J.L. and Jarden, A. (2016). Different types of well-being? *Psychological Assessment*, 28(5): 471-482.
- Fekri, A., Isazadegan, A. and Mikaeili, F. (2015). Comparison of cognitive emotion regulation and alexithymia in people with essential hypertension and non-infected people. *Contemporary Psychology*, 10(1): 85-94(Text in Persian).
- Final report of the expert group on quality of life indicators. (2017). *Theme: Population and social conditions Collection: Statistical reports: Publications*

Office of the European Union.

- Gorji, R. (2012). *Relationship between the goals of life and well-being: the mediating role of basic psychological needs*. M.A. Dissertation. Tehran University (Text in Persian).
- Grezellschak, S., Lincoln, T. M. and Westermann, S. (2015). Cognitive emotion regulation in patients with schizophrenia: Evidence for effective reappraisal and distraction. *Psychiatry Research*, 229(5): 434-439.
- Hosseini, F. and Khayer, M. (2013). The role of cognitive assessment in mathematics education emotions explain the relationship between parenting style and emotion regulation. *Teaching and Learning Research Journal*, 3(1) (Text in Persian).
- Janssen, S. and Vuren, M.V. (2013). Identifying support functions in developmental relationships: A self-determination perspective. *Journal of Vocational Behavior*; 82(1): 20-29.
- Johnston, M. and Finney, S. (2010). Measuring basic needs satisfaction: evaluating previous and conducting new psychometric evaluations of the basic needs satisfaction in general scale. *Psychology of Sport and Exercis*, 11(3): 91-99.
- Jun, J.Y., Lee, Y.G., Lee, H., Yoo, S.Y., Song, J. and Kim, S.J. (2015). Association between defense mechanisms and psychiatric symptoms in North Korean Refugees. *Journal of Comprehensive Psychiatric*, 56(3): 179-187.
- Khaje, N., Bahrami, F., Fatehizade, M. and Abedi, M. (2012). The prediction of psychological well-being based on the quality of marital relations, empathy and system building Married students. *Journal of Psychological studies*, 8(2): 73-95 (Text in Persian).
- Linley, P.A. (2009). Measuring happiness. *Personality and Individual Differences*, 47(5): 878-884.
- Miranda, B. and Louza, M.R. (2015). The physician's quality of life: Relationship with ego defense mechanisms and object relations. *Journal of Comprehensive Psychiatry*, 63(5): 22-29.
- Rego, A. and Ribeiro, N. (2009). "Does perceived organizational virtuousness explain organizational citizenship behaviors?" *International Conference on Business, Economics, Management and Marketing*, Paris: France.
- Sharma, R. (2017). Global youth wellbeing index. ISBN: 978-0-692-92138-8. www.youthindex.org
- Sun, R., Boss, T., Pontier, M. and Treur, J. (2010). A computational model based on Gross' emotion regulation theory. *Cognitive Systems Research*, 11(3): 211-230.
- Szczygiel, R., Buczny, M. and Bazinska, J. (2012). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour research and therapy*, 48(10): 974-983.
- Yasavoli, H., Borjali, A., Yasavoli, M. and Fadakar, P. (2015). The prediction of

quality of life based on the components of psychological well-being of Reef: Interactive role of life satisfaction. *Journal of counseling and psychotherapy*, 4(13): 12-22(Text in Persian).

Zarb Estejabi, M., Bermas, H. and Bahrami, H. (2013). Relationship between thinking styles with marital satisfaction and psychological well-being in married students. *Journal of Psychological studies*, 9(2): 103-129(Text in Persian).

Zarei, A. and Haghayegh, S.A. (2016). The prediction of psychological well-being based on defense mechanisms and adaptive strategies in patients with acquired immune deficiency syndrome. *Health psychology*, 4(20): 22-31(Text in Persian).

**Prediction of Subjective Well-Being Based on Cognitive
Emotion Regulation Strategies, Defensive Styles, Honesty
and Psychological needs**

Farhad Jokar*, Mehran Farhadi** and Arezou Delfan Beiranvand ***

Abstract

The aim of the present study was to predict subjective well-being based on cognitive emotion regulation strategies, defensive styles, honesty and psychological needs. In terms of objective, it is a fundamental research, and data collection, it is a correlation research. For this purpose, 289 students were selected using random sampling from students of the Bu-Ali Sina University of Hamadan in the academic year 2015-2016. The participants were asked to complete Subjective Well-Being Scales, Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, Honesty Scale, Defensive Styles Questionnaire and the Psychological Needs Questionnaire. Data were analyzed by the analysis of variance and stepwise regression. The results showed that there were positive and significant relationships between the variables of honesty, positive reappraisal strategy, relationship, autonomy, and defensive style with mental well-being, and the non-developed styles of defense had a negative but non-significant relationship with mental well-being. These variables (honesty, positive strategies of cognitive emotion regulation and mature defensive style were able to predict 15% of the total variance of Subjective Well-Being. The subjective well-being has positive effects on physical and psychological health of people. Thus, the findings of this study have practical implications in the clinical areas.

Keywords: Cognitive Emotion Regulation Strategies, defensive styles, honesty, psychological needs, subjective well-being

* Ph. D. student of psychology, Bu-Ali Sina University, Hamedan,Iran

** Assistant Professor of Psychology, Bu-Ali Sina University, Hamedan, Iran

*** Master of Educational Psychology, Bu-Ali Sina University, Hamedan, Iran

received: 2016-12-09

accepted :2018-08-06

DOI: 10. 22051/psy. 2018. 13006. 1302