

رابطه صبر با شخصیت، سلامت روانی، و رضایت از زندگی

Relationship of Patience to Personality, Mental Health and life Satisfaction

Naser Aghababaei
Mohammad Taghi Tabik
Javad Hatami

ناصر آقابابائی*
محمد تقی تیبیک**
جواد حاتمی***

Abstract

The present study aimed to examine the relationships of patience with life satisfaction, depression, anxiety, mental health, and personality factors, among a group of Iranian university students. In doing so, 252 university students (including 123 female and 129 male) filled out "the 3-Factor Patience Scale", "Satisfaction with Life Scale", "General Health Questionnaire-12", "Anxiety and Depression Scales", and "Mini-International Personality Item Pool-Big Five". Analysis of the data showed that the three types of patience (namely: Interpersonal, Life Hardship, and Daily Hassles patience), were positively associated with life satisfaction and the Big Five factors of personality, and negatively associated with depression, anxiety and psychological dysfunction. Patience showed moderate relationships with the Big Five, and after controlling for the Big Five, patience managed to explain additional unique variance in life satisfaction, depression, anxiety, and psychological dysfunction. A possible neurological substrate of patience has been discussed.

Keywords: Patience, Well-Being, Mental Health, and Personality

چکیده

هدف پژوهش حاضر مطالعه رابطه صبر با رضایت از زندگی، افسردگی، اضطراب، سلامت روانی، و عامل‌های شخصیت در گروهی از دانشجویان بود. بدین منظور 252 دانشجو (شامل 123 زن و 129 مرد) به «مقیاس سه عاملی صبر»، «مقیاس رضایت از زندگی»، «پرسشنامه سلامت عمومی - 12»، «مقیاس‌های اضطراب و افسردگی» و «نسخه کوتاه خزانه بین‌المللی گویه‌های شخصیت - پنج عامل بزرگ» پاسخ دادند. تحلیل داده‌ها نشان داد که سه نوع صبر (یعنی صبر میان‌فردی، صبر در دشواری‌های زندگی، و صبر در مشکلات روزانه) با رضایت از زندگی و پنج عامل بزرگ شخصیت رابطه مثبت دارد، و با افسردگی، اضطراب و بدکاری روانشناختی رابطه منفی دارد. صبر رابطه متوسطی را با پنج عامل بزرگ شخصیت نشان داد و پس از کنترل شخصیت توانست رضایت از زندگی، افسردگی، اضطراب، و بدکاری روانشناختی را پیش‌بینی کند. مبنای محتمل عصب‌شناختی صبر بحث شد.

واژه‌های کلیدی: صبر، رضایت از زندگی، سلامت روانی، شخصیت

email: naseragha@gmail.com

* دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، دانشگاه علامه طباطبائی
** کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه تهران
*** عضو هیات علمی دانشگاه تهران

Received: 25 Sep 2012 Accepted: 23 Aug 2013

پذیرش: 92/6/1 در یافت: 91/7/4

مقدمه

صبر یکی از توانمندی‌های انسانی است که در بالندگی و بهزیستی¹ آدمی نقش اساسی دارد. صبر، تمایلی در فرد است که موجب آرامش وی در مواجهه با ناکامی‌ها، تلخی‌ها یا رنج‌ها می‌شود (اشنیتکر، 2012). متون دینی و اندیشمندان عرصه اخلاق مانند توماس آکویناس و سنت آگوستین (اشنیتکر و امونز، 2007) در سنت غربی، و ابوحامد غزالی (2002/505) در سنت شرقی، بر اهمیت پروراندن صبر در دستیابی به «زندگی خوب»² تاکید دارند. از دیدگاه تکاملی، تصمیم‌گیری‌های انطباقی³ مستلزم آن است که انسان‌ها گاهی با صبر کردن، از منافع آنی و کنونی چشم‌پوشند تا در آینده به پاداش‌های ارزشمندتر دست یابند. انسان‌ها هنگام تصمیم‌گیری‌های موقتی، پیامدهای آتی را در نظر می‌گیرند، اما بسیاری از گونه‌های حیوانات برای منافع معوق، تنها چند ثانیه منتظر می‌مانند. به نظر می‌رسد این تفاوت‌ها و دیگر تفاوت‌های آشکار میان انسان‌ها و موجودات دیگر شواهد قانع‌کننده‌ای را در تایید اینکه صبر یک رگه⁴ یگانه انسانی است، فراهم می‌آورد (روزاتی، استیونس، هر، و هاسر، 2007).

با همه اهمیتی که این فضیلت دارد، پژوهش‌های تجربی اندکی در روانشناسی به آن پرداخته‌اند. یکی از مهمترین علل این امر آن است که به گمان پژوهشگران با وجود پژوهش درباره سازه‌هایی که پیوند عمیقی با صبر دارند، نیازی به پژوهش مستقل درباره صبر نیست. برخی از این سازه‌ها عبارتند از بی‌صبری⁵، تاخیر در ارضاء⁶، خودمهارگری⁷ و خود تنظیمی⁸. نخستین پژوهش‌ها، بی‌صبری را با تمرکز بر مولفه ناشکیبایی - تحریک پذیری⁹ در شخصیت سنخ الف¹⁰ بررسی کرده‌اند (اشنیتکر، 2010). بویژه مفهوم اضطراب زمانی با مفهوم صبر مرتبط است. شاید برخی گمان کنند از آنجا که بی‌صبری متضاد صبر است، پژوهش درباره بی‌صبری ما را از پژوهش درباره صبر بی‌نیاز می‌کند. اما به باور برخی پژوهشگران اگرچه صبر و بی‌صبری پیوند زیادی با هم دارند، لزوماً رابطه متضاد با هم ندارند. به عنوان نمونه، ارسطو باور داشت که صبر فضیلتی است که حد وسط میان دو رذیلت آتش مزاجی و بلاهت است (ارسطو، 1378)، از این رو فرض تضاد میان صبر و بی‌صبری نمی‌تواند درست باشد و ما نیازمند پژوهش مستقل درباره صبر هستیم. تاخیر در ارضاء، سازه دیگری است که رابطه نزدیکی با صبر دارد، اما از آن متفاوت

1 well-being
2 the good life
3 adaptive
4 trait
5 impatience
6 gratification delay
7 self-control
8 self-regulation
9 Impatience/Irritability
10 Type A personality

است. تاخیر در ارضاء عبارت است از یک گزینش رفتاری آشکار میان موقعیت کنونی که یک پاداش کوچک دارد و موقعیت آتی که در آن پاداش بزرگتر وجود دارد. اما چارچوبی که صبر در آن مصداق می‌یابد لزوماً گزینش میان موقعیت کنونی یا آتی نیست، همچنین گاهی هیچ تمایز آشکار رفتاری میان پاسخ فرد ناشکیبا و فرد صبور دیده نمی‌شود. در واقع، برای تشخیص صبر یک فرد بیشتر باید به پاسخ درونی توجه داشت تا به رفتارهای آشکار بیرونی (اشنیتکر و امونز، 2007). سازه دیگری که با صبر پیوند عمیق دارد، خودتنظیمی است. مردم عادی و بیشتر روانشناسان صبر را ذیل مفهوم خود تنظیمی یا خودمهارگری می‌بینند. در طبقه بندی ارزش‌های عملی روانشناسان مثبت‌گرا که بیست و چهار توانمندی اخلاقی را به صورت تجربی می‌آزماید، نامی از توانمندی صبر برده نشده است (پترسون و سلیگمن، 2004). به باور مولفان طبقه بندی یاد شده، صبر آمیزه‌ای از توانمندی‌های استقامت¹، گشاده ذهنی² و خود تنظیمی است و خودش به عنوان یک توانمندی مستقل نباید در نظر گرفته شود. با وجود این، اشنیتکر (2010) نشان داد سازه صبر در مقایسه با این توانمندی‌ها اعتبار افتراقی³ دارد. در رگرسیون این سه توانمندی تنها گشاده ذهنی توانست به صورت معناداری صبر را پیش بینی کند و این سه توانمندی مجموعاً توانستند فقط 9/6 درصد از واریانس نمره‌های صبر را پیش بینی کنند. اشنیتکر (2010) اعتبار افتراقی صبر را در رابطه با دیگر فضایل و ویژگی‌های شخصیتی نیز نشان داده است. 24 توانمندی خوی⁴ مجموعاً 26 درصد از واریانس نمره‌های صبر را پیش بینی کرد؛ این نشان می‌دهد که صبر قابل کاسته شدن به ترکیبی از دیگر فضایل نیست. همچنین، پنج عامل بزرگ شخصیت 25 درصد از تغییرات در نمره‌های صبر را پیش بینی کرد. به علاوه، خودمهارگری هم فقط 4 درصد از واریانس در نمره‌های صبر را پیش بینی کرد. از این رو، می‌توان صبر را به عنوان یک توانمندی مستقل در نظر گرفت. مطالعه محرابیان⁵ (1999 به نقل از اشنیتکر، 2010) از محدود پژوهش‌هایی است که سازه صبر را به صورت تجربی آزموده است. بر اساس تعریف وی، صبر سازه‌ای متشکل از سنجیدگی⁶، استواری⁷، مهارگری⁸، و توانایی تحمل مشکلات است. محرابیان (1999 به نقل از اشنیتکر، 2010) در پرسشنامه خود با نام مقیاس جهت‌گیری منظم هدف⁹، صبر را به صورت خرده مقیاسی با چهار گویه می‌سنجد. ضعف این مقیاس کوتاه، نسجیدن هیچیک از انواع قابل تمایز صبر است. به علاوه مقیاس او رایگان

1 persistence
2 open-mindedness
3 discriminant validity
4 character strength
5 Mehrabian, Albert
6 deliberate
7 steadfast
8 restrained
9 Disciplined Goal Orientation Scale

نیست. دادلی (2005) نیز یک مقیاس 28 گویه‌ای برای سنجش صبر ارائه کرده است. پرسشنامه او هم خالی از اشکال نیست. مقیاس صبر¹ او رگه صبر را با دیگر سازه‌ها در آمیخته است. مثلاً گویه‌های «من سریع کار می‌کنم»، «وقت ندارم موهابیم را کوتاه کنم»، «اگر چیزی بخواهم آن را بدست می‌آورم»، و «کارم زیاد است ولی زمان کافی ندارم» ویژگی‌هایی فراتر از صبر را می‌سنجند، مانند مشغله داشتن یا احساس کنترل شخصی. برخی دیگر از گویه‌های پرسشنامه او (مانند «غالباً با تغییرات غیرمنتظره، وقفه‌های مکرر، دردها، یا «خراب شدن اوضاع» روبرو می‌شوم») رگه صبر را با موقعیت‌های مستلزم صبر در آمیخته است. به تازگی یک مقیاس سه عاملی برای سنجش سه گونه صبر طراحی شده است: صبر میان فردی²، صبر در دشواری‌های زندگی³، و صبر در مشکلات روزانه⁴ (اشنیتکر، 2010، 2012). «صبر میان فردی» صبر در تعاملات اجتماعی را می‌سنجد و دو نوع دیگر صبر غیر اجتماعی را می‌سنجد. صبر در دشواری‌های زندگی در ارتباط با هدف‌های بلند مدت یا دشواری‌ها (مانند یک بیماری مزمن) است. صبر در مشکلات روزانه به موقعیت‌های ناکام کننده در زندگی روزانه (مانند دردسر ترافیک) مربوط می‌شود. این سه گونه صبر به گونه متفاوتی با بهزیستی و شخصیت رابطه دارند. مثلاً در حالی که صبر میان فردی با توافق⁵ همبستگی قوی دارد، صبر در دشواری‌های زندگی و صبر در مشکلات روزانه همبستگی‌های متوسطی با توافق دارند (اشنیتکر، 2012).

مطالعه همبسته‌ها، تعیین گر‌ها و پیامدهای بهزیستی یکی از کانونهای توجه اصلی روانشناسان است. رگه‌های شخصیت و توانمندی‌های خوی از قوی‌ترین و باثبات‌ترین پیش بین‌های بهزیستی هستند. گرچه نقش برخی رگه‌ها به طور گسترده‌ای بررسی شده است (آقابابائی و ارجی، 2014؛ وود، فراه و گرافتی، 2010)، از مطالعه علمی دیگر رگه‌ها مانند صبر غفلت شده است (امونز، 2003). شایان ذکر است که در گستره روانشناسی مثبت‌گرا، بهزیستی‌های لذت‌گرا⁶ و فضیلت‌گرا⁷ از هم متمایز شده‌اند. در حالی که تاکید بهزیستی لذت‌گرا بر رضایت از زندگی، عاطفه مثبت زیاد و عاطفه منفی کم است، بهزیستی فضیلت‌گرا بر معنا و هدف زندگی تاکید می‌کند. بهزیستی فضیلت‌گرا می‌گوید شادکامی حقیقی در ابزاز فضیلت و انجام آنچه شایسته انجام است، یافت می‌شود. در نتیجه انسانها باید شادکامی را از طریق دوراندیشی و خویش‌داری جویا باشند و مطالبه کنند (هفرون و بونیول، 2011). پژوهش‌ها نشان می‌دهند در حالی که نقش بهزیستی فضیلت‌گرا و لذت‌گرا در سودمندی شخصی یکسان است،

1 the Patience Scale
2 Interpersonal patience
3 Life hardships patience
4 Daily hassles patience
5 Agreeableness
6 hedonic well-being
7 eudaimonic well-being

رابطه صبر با شخصیت، سلامت روانی، و رضایت از زندگی

بهزیستی فضیلت‌گرا در سودمندی به حال دیگران موثرتر است (هوتا، پلتیر، بکستر، و تامسن، 2012). به تازگی یک مقیاس سه عاملی برای سنجش سه گونه صبر طراحی شده است: صبر میان فردی، صبر در دشواری‌های زندگی، و صبر در مشکلات روزانه (اشنیتکر، 2010، 2012). این سه گونه صبر به گونه‌های متفاوتی با سلامت، بهزیستی و شخصیت در پیوندند. اما روشن نیست که آیا این پیوندها در فرهنگ‌های دیگر نیز همین وضع را دارند. برای استوارتر شدن ادعای تعمیم‌پذیری صبر به عنوان پیش بین یگانه برای بهزیستی و سلامت روانی باید نشان دهیم که صبر عمومیت میان فرهنگی دارد. به همین منظور، چگونگی پیوند صبر با سلامت روانی، رضایت از زندگی و عامل‌های شخصیت در پژوهش حاضر بررسی شده است. گرچه انتظار می‌رود که هر سه گونه صبر با سطوح بالای سلامت روانی و رضایت از زندگی در پیوند باشند، فرضیه‌ای درباره توان این ارتباطها نداریم.

روش

این پژوهش از نوع توصیفی (غیر آزمایشی) و با روش تحقیق همبستگی (سرمد، بازرگان و حجازی، 1388) است. داده‌های پژوهش به وسیله پرسشنامه‌های خودگزارشی بدست آمدند و با شاخص‌ها و روش‌های آماری ضریب همبستگی، و رگرسیون تحلیل شدند.

نمونه آماری

نمونه آماری این پژوهش مشتمل بر 252 دانشجوی داوطلب بود. محدوده سنی این 123 زن و 129 مرد از 19 تا 45 سال، با میانگین 23/43 و انحراف استاندارد 3/45 بود. نمونه‌گیری به صورت غیرتصادفی انجام گرفت و حضور در این پژوهش داوطلبانه بود. برای تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد. برای این مدل‌ها تعداد نمونه، دست کم 10 تا 20 برابر تعداد متغیرهای مستقل تعیین شده است (فراهانی و عریضی، 1384؛ هومن، 1386). از این رو، با وجود سه متغیر مستقل (ابعاد سه گانه صبر) حجم نمونه در پژوهش پیش رو بسنده است.

ابزار

1. «مقیاس سه عاملی صبر»¹: (اشنیتکر، 2012): این مقیاس 11 گویه ای برای سنجش سه گونه صبر طراحی شده است: صبر میان فردی (گویه نمونه: «در ارتباط با افراد دیگر صبور هستم»)، صبر در دشواری‌های زندگی (گویه نمونه: «قادرم لحظات دشوار را پشت سر بگذارم»)، صبر در مشکلات روزانه (گویه نمونه: «انتظار عمومی در صفوف مرا آزار نمی‌دهد»). این مقیاس از همسانی درونی، اعتبار همگرا، و پایایی بازآزمایی رضایت بخشی برخوردار است (اشنیتکر، 2012). برای انجام این پژوهش گویه‌های

پرسشنامه به فارسی ترجمه شد و شایستگی ترجمه‌ها از راه ترجمه مجدد نسخه فارسی پرسشنامه به انگلیسی تایید شد. مقیاس فارسی پرسشنامه، نظیر نسخه اصلی آن، ساختار سه عاملی دارد که حاوی صبر میان فردی (آلفا = 0/74)، صبر دشواری‌های زندگی (آلفا = 0/81)، و صبر در مشکلات روزانه (آلفا = 0/64) است. آلفای کرونباخ این مقیاس برابر با 0/82 بود.

2. «مقیاس رضایت از زندگی»¹: این مقیاس پنج گویه‌ای برای سنجش جنبه شناختی بهزیستی فاعلی ساخته شده است. پایایی این مقیاس با روش آلفای کرونباخ برابر با 0/87 و با روش بازآزمایی به فاصله دو هفته، یک ماه، و دو ماه به ترتیب برابر با 0/83، 0/84، و 0/82 بوده است (دینر، امونز، لارسن، گریفین، 1985؛ وو و یائو، 2006). به گفته کشدان (2004) برای سنجش بهزیستی فاعلی، مقیاس رضایت از زندگی از مناسب‌ترین مقیاس‌ها است چرا که کوتاه، فارغ از فشار زمانی، و مبتنی بر نظریه است، و ویژگی‌های روانسنجی مناسبی دارد. بیانی، کوچکی و گودرزی (1386) مقیاس رضایت از زندگی را در گروهی از دانشجویان ایرانی اعتباریابی کردند. به گزارش آنها پایایی این مقیاس با روش آلفای کرونباخ برابر با 0/83 و با روش بازآزمایی پس از یک ماه برابر با 0/69 بدست آمد. همبستگی مثبت با فهرست شادکامی آکسفورد (0/78) و همبستگی منفی با فهرست افسردگی بک (0/59-) نیز موید اعتبار افتراقی مقیاس است.

3. «پرسشنامه سلامت عمومی -12»²: پرسشنامه 12 گویه‌ای سلامت عمومی مقیاسی پرکاربرد در زمینه بدکاری روانشناختی است. این مقیاس معتبر، گزارشی شخصی درباره مولفه‌های روانشناختی بیماری است. توجه اصلی این پرسشنامه بر نابسامانی کارکرد بهنجار است نه رگه‌های پایدار (ونگ و لین، 2011). آلفای کرونباخ نسخه فارسی این مقیاس برابر با 0/87 بدست آمده است (عبادی، حریرچی، شریعتی، گرمارودی، فاتح، و منتظری، 1381).

4. «مقیاس‌های اضطراب و افسردگی»³: این مقیاس 23 گویه‌ای که توسط کاستلو و کامری (1967) ساخته شده است، برای سنجش میزان اضطراب و افسردگی به عنوان رگه به کار می‌رود. روائی و پایایی مقیاس در پژوهش قربانی، قراملکی و واتسن (2005) بررسی شده است. ضرایب آلفای کرونباخ مقیاس اضطراب، در ایران و ایالات متحده به ترتیب برابر با 0/73 و 0/77 و ضرایب آلفای مقیاس افسردگی به ترتیب برابر با 0/87 و 0/93 گزارش شد.

5. «نسخه کوتاه خزانه بین‌المللی گویه‌های شخصیت- پنج عامل بزرگ»⁴: این مقیاس 20 گویه‌ای، هر یک از عامل‌های پنج‌گانه شخصیت (برونگردی، توافق، وظیفه‌شناسی، ثبات هیجانی و تجربه‌پذیری) را

1 Satisfaction with Life Scale

2 General Health Questionnaire-12

3 Anxiety and depression scales

4 Mini-International Personality Item Pool-Big Five

رابطه صبر با شخصیت، سلامت روانی، و رضایت از زندگی

با 4 گویه می‌سنجد. آلفای کرونباخ عامل‌های این نسخه، بالای 0/60 گزارش شده است. بازآزمایی این مقیاس مشابه نسخه 50 گویه‌ای بوده است و اعتبار همگرا، واگرا و ملاک این دو مقیاس نیز قابل مقایسه بوده‌اند (دونلان، اوسوالد، برد، و لوکاس، 2006). ضرایب آلفای کرونباخ نسخه فارسی عامل‌های این مقیاس از 0/59 تا 0/73 گزارش شده است (آقابابائی، 2013). شرکت کنندگان در یک مقیاس پنج درجه‌ای به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ می‌دهند.

یافته‌ها

جدول 1 همبستگی صبر را با متغیرهای پژوهش نشان می‌دهد. چنانچه پیش بینی می‌شد، صبر با پنج عامل بزرگ شخصیت و رضایت از زندگی رابطه مثبت و با افسردگی، اضطراب و بدکارکردی روان‌شناختی رابطه منفی داشت. تفاوت‌های جنسیتی در صبر مشاهده نشد. تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی نشان داد که نمره کل صبر در گام دوم، پس از کنترل اثر شخصیت در گام اول، همچنان رضایت از زندگی ($\beta = 0/22$ ، $p < 0/01$)، افسردگی ($\beta = 0/22$ ، $p < 0/01$)، اضطراب ($\beta = 0/38$ ، $p < 0/01$)، و بدکارکردی روان‌شناختی ($\beta = 0/16$ ، $p < 0/01$) را به طور معنادار پیش بینی کرد.

برای آزمودن رابطه سه عامل صبر با شاخص‌های سلامت روانی، مجموعه‌ای از رگرسیون‌ها اجرا شدند (جدول 2). صبر میان فردی قوی‌ترین پیش بین اضطراب بود. صبر در دشواری‌های زندگی قویترین پیش بین افسردگی و بدکارکردی روان‌شناختی بود. صبر در مشکلات روزانه قوی‌ترین پیش بین رضایت از زندگی بود، و پس از آن صبر در دشواری‌های زندگی با فاصله کمی در رتبه دوم قرار گرفت (جدول 1- پیوست).

جدول 2: خلاصه نتایج رگرسیون برای پیش بینی شاخص‌های سلامت روانی بر اساس عامل‌های صبر

شاخص سلامت روانی (ارزش β)				
عامل صبر	اضطراب	افسردگی	بدکارکردی روان‌شناختی	رضایت از زندگی
میان فردی	-0/29**	-0/15*	-0/15*	0/09
دشواری‌های زندگی	-0/22**	-0/30**	-0/27**	0/16*
مشکلات روزانه	-0/21**	-/14*	-0/08	0/18**
R	0/34	0/23	0/18	0/35

** p<0/01 * p<0/05

بحث و نتیجه گیری

نتایج این مطالعه، با تایید پیش بینی ما، نشان داد که صبر با سطوح بالای سلامت روانی و رضایت از زندگی در پیوند است که با یافته‌های اشنیتکر (2012) در جامعه آمریکا همسو است. بنابراین، پژوهش حاضر به صورت میان فرهنگی موید این نتیجه گیری است که صبر می‌تواند کارکردهای مثبت و سلامت روانی را پیش بینی کند. ابعاد سه گانه صبر به گونه متفاوتی با بهزیستی و شخصیت رابطه داشتند. عامل «صبر در دشواری‌های زندگی» افسردگی و بدکارکردی روان‌شناختی را بهتر پیش بینی کرد، و این بیانگر آن است که صبر بلند مدت در خصوص افسردگی و بدکارکردی روان‌شناختی با اهمیت‌تر است. عامل «صبر در مشکلات روزانه» رضایت از زندگی را بهتر پیش بینی کرد، و این مبین آن است که احتمالاً صبر کوتاه مدت برای بهزیستی لذت‌گرا سودمندتر است. همچنین، پژوهش حاضر نشان داد که عامل «صبر میان فردی» اضطراب را بهتر پیش بینی می‌کند، ولی رضایت از زندگی را نمی‌تواند پیش بینی کند. درباره اینکه تجربه‌های بهزیستی فضیلت‌گرا و لذت‌گرا چه ارتباطی با هم دارند، دیدگاه‌های متفاوتی وجود دارند. ممکن است بهزیستی فضیلت‌گرا همواره بهزیستی لذت‌گرا را تا اندازه‌ای در خود داشته باشد، یا اینکه آنها ابعاد مستقل از هم باشند (ریف، 1989). یا اینکه تجربه بهزیستی فضیلت‌گرا می‌تواند فعالانه از بهزیستی لذت‌گرا بکاهد. بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر شاید بتوان گفت دست کم در برخی موارد بهزیستی فضیلت‌گرا از بهزیستی لذت‌گرا می‌کاهد، چرا که صبر میان فردی که بیانگر بهزیستی فضیلت‌گراست نتوانست رضایت از زندگی را پیش بینی کند، چون سودمندی صبر میان فردی بیش از آنکه برای خود فرد باشد، مفید به حال دیگران است، در نتیجه ممکن است از رضایت از زندگی فرد بکاهد. در عوض پژوهش حاضر نشان داد که صبر میان فردی قوی‌ترین پیش بین اضطراب است. درباره این یافته می‌توان گفت بهزیستی فضیلت‌گرا گرچه ممکن است از لذت‌های کوتاه مدت فرد بکاهد، اما بر آرامش و تسلط بر محیط که جزئی از بهزیستی فضیلت‌گراست و زمینه ساز لذت‌های بلند مدت است، می‌افزاید.

یافته دیگر پژوهش حاضر این بود که ابعاد سه گانه صبر به گونه‌ای متفاوت با رگه‌های شخصیت رابطه برقرار کردند. نمره کلی صبر قوی‌ترین رابطه را با عامل ثبات هیجانی داشت. افراد دارای ثبات هیجانی بالا، دیر از حالت تعادل هیجانی خارج می‌شوند، و هنگامی که از به نحوی از تعادل خارج شدند زودتر به تعادل باز خواهند گشت (لارسن و باس، 2008). روشن است که افراد صبور نیز باید چنین باشند؛ کسی که به راحتی از کوره در برود را نمی‌توان فردی صبور خواند. از میان ابعاد سه گانه صبر، صبر میان فردی قوی‌ترین رابطه را با عامل توافق داشت. هسته مرکزی عامل توافق، اهل سازش بودن با دیگران است (لارسن و باس، 2008). از این رو، انتظار است که افراد دارای نمره بالا در این عامل، در موقعیت‌های میان فردی، صبوری پیشه کنند. عامل برون‌گردی با تمام ابعاد صبر رابطه پایینی داشت، به

رابطه صبر با شخصیت، سلامت روانی، و رضایت از زندگی

ویژه با صبر میان فردی که رابطه‌ای معنادار نداشت. این یافته، که همسو با یافته اشنیتکر و امونز (2007) است، نشان می‌دهد افراد صبور به احتمال بیشتری دارای گرایش رفتاری اجتنابی¹ اند تا گرایش رفتاری فعالیت/نزدیکی².

انسانها باید به سازوکارهایی که برای چشم پوشی از مزایای آنی برای دستیابی به پاداش‌های ارزشمندتر آتی طراحی شده، مجهز شوند تا بتوانند بر دشواری‌های زندگی یا مشکلات روزانه چیره شوند. یک سوال مهم این است که پایه‌های عصب شناختی (ساختاری و فرایندی) صبر کدامند. ناقزینگی فعالیت مغز³ یکی از احتمالات است. قشر پیش پیشانی از تمام سیستم‌های حسی و حرکتی فرافکنی‌هایی را می‌گیرد و می‌فرستد، درون دادها را منسجم می‌کند و نقش اساسی را در توجه بخشی به برون‌دادهای حرکتی هماهنگ ایفا می‌کند. افرادی که انگیزتگی گرایشی دارند، قشر چپ پیش پیشانی‌شان فعال‌تر از قشر راست پیش پیشانی‌شان است، و افرادی که انگیزتگی اجتنابی دارند، قشر راست پیش پیشانی‌شان فعال‌تر از قشر چپ پیش پیشانی‌شان است (میلر، پروکاج، مانر، 2012؛ سانتسو، سگالوویتز، آشبوگ، انتونی، مک کیب و اچمیت، 2008). افزون بر این، عدم دستیابی به هدف یا تأخیر در آن ممکن است تهدید کننده «حرمت خود» باشد. راه‌های گوناگونی برای مقابله با این تهدید پیش رو است. یکی از راه‌ها نادیده گرفتن است، به این صورت که فرد صبور توجه خود را از علت پیدایش تنیدگی به سمت دیگری تغییر می‌دهد (یعنی اجتناب می‌کند). بنابراین، هنگام ماندن در ترافیک به بازی والیبال دیشب می‌اندیشد (دادلی، 2005). راه دیگر، بازارزیابی⁴ هیجانی است که به گفته اشنیتکر (2010) یکی از سازوکارهای اصلی است که افراد صبور به کار می‌برند. توانایی بازارزیابی هیجانی با غلبه نیمکره راست مرتبط است (کاسترو-شیلو و کی، 2010). با توجه به این یافته‌ها، ناقزینگی پیش پیشانی⁵ را می‌توان به عنوان شالوده عصب شناختی صبر در نظر گرفت. لیکن، پژوهش‌های مستقلی نیاز است تا ارتباط ناقزینگی پیش پیشانی و صبر را بررسی کنند. محدودیت اصلی این پژوهش مربوط به نمونه است. شایسته است پژوهش‌های آینده افراد متنوع‌تری را به عنوان نمونه برگزینند، نیز دیگر فرهنگ‌ها و جوامع دینی را مطالعه نمایند. چنین پژوهش‌هایی تعمیم‌پذیری این نتایج را به آزمون خواهند گذاشت.

1 behavioral inhibition

2 behavioral activation/approach

3 brain asymmetry

4 reappraisal

5 prefrontal asymmetries

منابع

- ارسطو. (1378). *اخلاق نیکوماخوس*. ترجمه حسن لطفی. تهران: طرح نو.
- بیانی، علی اصغر. کوچکی، عاشور محمد. گودرزی، حسینه. (1386). اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی. *روانشناسان ایرانی*. ش 3 (11) ص 259-265.
- سرمد، زهره. بازرگان، عباس. و حجازی، الهه. (1388). *روشهای تحقیق در علوم رفتاری*. تهران: آگاه.
- عبادی، مهدی. حریرچی، امیر محمود. شریعتی، محمد. گرمارودی، غلامرضا. فاتح، ابوالفضل. و منتظری، علی. (1381). ترجمه، تعیین پایایی و روایی پرسشنامه 12 سوالی سلامت عمومی (GHQ-12). *فصلنامه پایش*. ش 3 (1) ص 39-46.
- غزالی، محمد. (2002/505). *احیاء علوم الدین*. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- فراهانی، حجت اله و عریضی، حمیدرضا. (1384). *روشهای پیشرفته پژوهش در علوم انسانی (رویکردی کاربردی)*. اصفهان: جهاد دانشگاهی.
- نجاتی صفا، علی اکبر. (1382). بررسی وضعیت پژوهشهای حوزه خواب در ایران. *تازه های علوم شناختی*. ش 5 (1) ص 34-38.
- هومن، حیدر علی. (1386). *شناخت روش علمی در علوم رفتاری*. تهران: سمت.

Reference

- Aghababaei, N. (2013). Between you and God, where is the general factor of personality? Exploring personality-religion relationships in a Muslim context. *Personality and Individual Differences*, 55(2), 196-198.
- Aghababaei, N., & Arji, A. (2014). Well-being and the HEXACO model of personality. *Personality and Individual Differences*, 56(1), 139-142.
- Castro-Schilo, L., & Kee, D. W. (2010). Gender differences in the relationship between emotional intelligence and right hemisphere lateralization for facial processing. *Brain and Cognition*, 73, 62-67.
- Costello, C. G., & Comrey, A. L. (1967). Scales for measuring depression and anxiety. *The Journal of Psychology*, 66, 303-313.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Donnellan, M. B., Oswald, F. L., Baird, B. M., & Lucas, R. E. (2006). The Mini-IPIP scales: Tiny-yet-effective measures of the Big Five factors of personality. *Psychological Assessment*, 18, 192-203.
- Dudley, K. C. (2003). *Empirical development of a scale of patience*. Unpublished PhD Dissertation, West Virginia University.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In L. M. C. Keyes (Ed), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 105-128). Washington: American Psychological Association.
- Ghorbani, N., Ghramaleki, A. F., & Watson, P. J. (2005). Philosophy, self-knowledge, and personality in Iranian teachers and students of philosophy. *The Journal of Psychology*, 139(1), 81-95.

- Hefferon, K., Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and application*. UK: McGraw-Hill.
- Huta, V., Pelletier, L. G., Baxter, D., & Thompson, A. (2012). How eudaimonic and hedonic motives relate to the well-being of close others. *The Journal of Positive Psychology, 7*(5), 399–404.
- Kashdan, T. B. (2004). The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire). *Personality and Individual Differences, 36*, 1225-1232.
- Larsen, R. J., & Buss, D. M. (2008). *Personality psychology: Domains of knowledge about human nature* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Miller, S. L., Prokosch, M. L., & Maner, J. K. (2012). Relationship maintenance and biases on the line bisection task: Attractive alternatives, asymmetrical cortical activity, and approach–avoidance motivation. *Journal of Experimental Social Psychology, 48*, 566–569.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association.
- Rosati, A. G., Stevens, J. R., Hare, B. H., & Hauser, M. D. (2007). The evolutionary origins of human patience: Temporal preferences in chimpanzees, bonobos, and human adults. *Current Biology, 17*, 1663–1668.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.
- Santesso, D. L. Segalowitz, S. J., Ashbaugh, A. R., Antony, M. M., McCabe, R. E., & Schmidt, L. A. (2008). Frontal EEG asymmetry and sensation seeking in young adults. *Biological Psychology, 78*, 164–172.
- Schnitker, S. A. (2010). *An examination of patience and well-being*. Unpublished PhD dissertation, University OF California Davis.
- Schnitker, S. A. (2012). An examination of patience and well-being. *The Journal of Positive Psychology, 7*, 263–280.
- Schnitker, S. A., & Emmons, R. A. (2007). Patience as a virtue: Religious and psychological perspectives. *Research in the Social Scientific Study of Religion, 18*, 177-207.
- Wang, L., & Lin, W. (2011). Wording effects and the dimensionality of the General Health Questionnaire (GHQ-12). *Personality and Individual Differences, 50*, 1056–1061.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review, 30*, 890–905.
- Wu, C. & Yao, G. (2006). Analysis of factorial invariance across gender in the Taiwan version of the Satisfaction with Life Scale. *Personality and Individual Differences, 40*, 1259-1268

فصل نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، علمی - پژوهشی، شماره 2، سال پنجم

متغیرها	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. برونگردی	1											
2. توافق	**0/20	1										
3. وظیفه شناسی	0/09	**0/24	1									
4. ثبات هیجانی	0/04	**0/29	0/03	1								
5. تجربه پذیری	0/11	**0/29	0/11	-0/03	1							
6. رضایت از زندگی	**0/26	0/10	0/11	**0/23	*0/13	1						
7. اضطراب	-0/11	** -0/22	** -0/24	** -0/57	* -0/14	** -0/30	1					
8. افسردگی	** -0/23	** -0/23	** -0/19	** -0/38	** -0/17	** -0/66	**0/53	1				
9. سلامت عمومی	** -0/22	** -0/20	** -0/36	** -0/32	** -0/24	** -0/46	**0/56	**0/61	1			
10. صبر بین شخصی	0/08	**0/32	**0/27	**0/29	**0/22	**0/23	** -0/48	** -0/37	** -0/33	1		
11. صبر در دشواری های زندگی	*0/15	**0/20	**0/26	**0/31	**0/19	**0/28	** -0/50	** -0/45	** -0/40	**0/60	1	
12. صبر در مشکلات روزانه	*0/15	0/08	0/12	**0/21	0/08	**0/27	** -0/39	** -0/30	** -0/23	**0/24	**0/45	1
13. نمره کل در صبر	*0/15	**0/27	**0/29	**0/35	**0/21	**0/33	** -0/58	** -0/47	** -0/40	**0/83	**0/85	**0/67

**p<0/01

*p<0/05