

Research Paper



The Role of Temperament-Character & Neuroticism in Predicting the Arousal Regulation



Gholamreza Chalabianloo*¹, Reza Abdi¹, Seyedeh Arezoo Kazemi²

1. Associate Professor, Department of psychology, Azarbaijan Shahid Madani University, Tabriz, iran.
2.M.A, Department of psychology, Azarbaijan Shahid Madani University, Tabriz, Iran.



DOI: 10.22034/JMPR.2022.15319

DOR: [20.1001.1.27173852.1401.17.67.28.0](https://doi.org/20.1001.1.27173852.1401.17.67.28.0)

URL: https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_15319.html



ARTICLE INFO

ABSTRACT

Keywords:

Temperament character, Neuroticism, Mindfulness, Arousal

Received: 2020/10/10

Accepted: 2022/05/01

Available: 2022/12/21

The aim of the study was to determine the role of temperament-character dimensions and neuroticism in predicting the regulation of arousal. For this purpose, 300 students of Azarbaijan Shahid Madani University were selected by cluster sampling and in addition to demographic information, completed the Cloninger temperament character inventory (TCI), Neuroticism Scale (SPI-5), Freiburg Mindfulness Questionnaire (FMI-SF), and the physical arousal scale. The results of factor analysis showed that the two-factor model of arousal has good construct validity. Also, according to the results obtained from correlation, there is a positive correlation between perseverance and self-transcendence with the factor of believing in awareness of emotions and a negative correlation between self-direction and belief in awareness of emotions. There is also a positive relationship between perseverance and self-transcendence with the belief in changing consciousness and a negative relationship between neuroticism and harm avoidance with the belief in changing consciousness. There is also a positive relationship between self-direction, cooperation, and self-transcendence with mindfulness and a negative relationship between neuroticism, novelty-seeking, and harm avoidance with mindfulness. In addition, the research findings showed that self-transcendence, perseverance, self-direction, and reward-dependence were able to significantly predict the regulation of arousal through the factor of believing in emotional awareness. The self-direction, self-transcendence, perseverance, neuroticism, and harm avoidance were also able to significantly predict the changes in arousal regulation through the belief in changing consciousness. On the other hand, neuroticism, harm avoidance, and self-direction were able to explain the changes in arousal regulation through mindfulness. In general, it can be concluded that the psychobiological aspects of personality can play an important and effective role in regulating arousal.



* Corresponding Author: Gholamreza chalabianloo

E-mail: chalabianloo_f@yahoo.com

مقاله پژوهشی



نقش ابعاد سرشت - منش و روان نژندی در پیش بینی تنظیم برانگیختگی

غلامرضا چلبیانلو^{۱*}، رضا عبدی^۱، سیده آرزو کاظمی^۲

۱. دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران.

۲. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران.



DOI: 10.22034/JMPR.2022.15319

DOR: [20.1001.1.27173852.1401.17.67.28.0](https://doi.org/10.22034/JMPR.2022.15319)URL: https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_15319.html

چکیده

مشخصات مقاله

هدف این پژوهش، تعیین نقش ابعاد سرشت و منش و روان نژندی در تنظیم برانگیختگی بود. بدین منظور تعداد ۳۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه شهید مدنی آذربایجان به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب و علاوه بر اطلاعات دموگرافیک، به پرسشنامه سرشت و منش کلونینجر (TCI)، مقیاس روان نژندی (SPI-5)، فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ (FMI-SF) و مقیاس برانگیختگی بدنی پاسخ دادند. نتایج تحلیل عاملی نشان داد که الگوی دو عاملی برانگیختگی با دارا بودن برزندگی مطلوب با داده‌ها، از روایی سازه مناسبی برخوردار است. همچنین طبق نتایج به دست آمده از همبستگی، بین پشتکار و خودفراروی با عامل باور به آگاهی از احساسات همبستگی مثبت و بین خودراهبری و باور به آگاهی از احساسات، رابطه منفی وجود دارد. همچنین بین پشتکار و خود فراروی با باور به تغییر آگاهی رابطه مثبت و بین روان نژندی و آسیب‌پرهیزی با باور به تغییر آگاهی رابطه منفی وجود دارد. همچنین بین خودراهبری، همکاری و خودفراروی با ذهن آگاهی رابطه مثبت و بین روان نژندی، نوجویی و آسیب‌پرهیزی با ذهن آگاهی رابطه منفی وجود دارد. بعلاوه یافته‌های تحقیق نشان داد که متغیرهای خودفراروی، پشتکار، خودراهبری و پاداش - وابستگی مجموعاً توانستند تنظیم برانگیختگی را از طریق عامل باور به آگاهی از احساسات به طور معنی‌داری پیش بینی کنند. متغیرهای خودراهبری، خودفراروی، پشتکار، روان نژندی و آسیب‌پرهیزی هم توانستند تغییرات تنظیم برانگیختگی را از طریق عامل باور به تغییر آگاهی به طور معنی‌داری پیش‌بینی نمایند. از طرفی متغیرهای روان نژندی، آسیب‌پرهیزی و خودراهبری توانستند تغییرات تنظیم برانگیختگی را از طریق ذهن آگاهی به طور معنی‌داری تبیین نمایند. در کل می‌توان چنین نتیجه گرفت که جنبه‌های روانی - بیولوژیکی شخصیت می‌توانند نقش مهم و مؤثری در تنظیم برانگیختگی داشته باشند.

کلیدواژه‌ها:

سرشت و منش؛ روان نژندی؛ ذهن آگاهی؛ برانگیختگی

دریافت شده: ۱۳۹۹/۰۷/۱۹

پذیرفته شده: ۱۴۰۱/۰۲/۱۱

منتشر شده: ۱۴۰۱/۰۹/۳۰

* نویسنده مسئول: غلامرضا چلبیانلو

رایانامه: chalabianloo_f@yahoo.com

مقدمه

برانگیختگی بدن^۱ به عنوان تمایل به توجه و نظارت دقیق بر احساسات درونی تعریف می‌شود (دیکن و آبرامویتز^۲، ۲۰۰۸). افراد در مورد علائم بدنی خود فرضیه‌هایی دارند. این فرضیه‌ها مبین این هستند برای این که افراد بتوانند در کیفیت علائم بدنی خود اثرگذار باشند، به احساسات‌شان به طور انتخابی توجه و آنها را رمزگذاری می‌نمایند (پنیکر و اسکلتون^۳، ۱۹۸۱). به علاوه، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که رابطه‌ی قابل توجهی که میان عواطف منفی و افزایش علائم بدنی گزارش شده وجود دارد، تمایل افراد به توجه انتخابی به احساسات خود، عموماً نقش واسطه را ایفا می‌کند (کاو، تیمپانو، زاویلینسکی و اشمیت^۴، ۲۰۱۱).

با توجه به آنچه در تعریف برانگیختگی ذکر شد، چنین به نظر می‌رسد که برانگیختگی با سازه‌ی ذهن آگاهی^۵ در ارتباطی تنگاتنگ باشد. ذهن آگاهی را می‌توان حالتی از توجه داشتن و نیز آگاهی از آنچه که در لحظه حاضر در حال وقوع است تعریف نمود (براون و ریان^۶، ۲۰۰۳). این توجه، فرآیندی است هدفمند، همراه با پذیرش بدون قضاوت در مورد تجربه‌های در حال وقوع در لحظه کنونی (یانی، لائوریولا، کافارو و دیدوننا^۷، ۲۰۱۷). به طور کلی، دو مدل برای ترویج ذهن آگاهی در زمینه تمرین مراقبه وجود دارد: یکی مدل تاریخی ۲۵۰۰ ساله‌ای است که برای نخستین بار توسط گواتاما بودا^۸ توصیف شد و ریشه در علم بودیسم^۹ دارد و دیگری مدل معاصر ۲۵ ساله‌ای است که به شدت تحت تأثیر کاهش استرس مبتنی بر حضور در لحظه کابات زین^{۱۰} (MBSR) قرار دارد، که اقتباسی از تکنیک‌های خاص بودیسم برای کاهش استرس کلی می‌باشد. مدل تاریخی آموزش ذهن آگاهی، دارای اهداف مشابهی با مدل پزشکی معاصر غرب است؛ هر دو علاقه‌مند به کاهش رنج، افزایش احساسات مثبت و بهبود کیفیت زندگی هستند (واگو و سیلبرسوی^{۱۱}، ۲۰۱۲؛ ولز^{۱۲}، ۲۰۱۰). ذهن آگاهی، به مشاهده‌ی باز از فرآیندهای درونی و بیرونی اشاره دارد؛ فرآیندی که می‌تواند در رهاسازی افراد از قید افکار خودآیند، عادات یا الگوهای رفتاری ناسازگار حائز اهمیت باشد. این سازه، به لحاظ نظری و تجربی از دیگر سازه‌های مربوط به خودآگاهی، مانند خودآگاهی عینی، خودهشیاری و سایر سازه‌های مرتبط که خودآگاهی را تعریف می‌نمایند، متمایز است (وجانویک، زوالنسکی، برنشتاین، فلدر و مک‌لیش^{۱۳}، ۲۰۰۷). جلب توجه در خودآگاهی، تحت تأثیر سوگیری‌های تفکر خودمحور بوده و با قضاوت راجع به خود همراه است؛ اما ذهن آگاهی یک توجه بدون سوگیری و قضاوت پیرامون جنبه‌های خود می‌باشد (علی نسب، شاهقلیان و فراهانی، ۱۳۹۶). دو ویژگی اصلی ذهن

آگاهی، باز بودن به تجربه و پذیرش هستند (براون و ریان، ۲۰۰۳). توسعه مهارت‌های ذهن آگاهی به تعادل بین احساسات و عقلانیت منجر می‌شود. همچنین، تمرین ذهن آگاهی یک رابطه عقلانی را نسبت به زندگی درونی فرد ایجاد می‌کند (ولز، ۲۰۱۰). این جنبه از آگاهی جسمانی (ذهن آگاهی)، در نقطه مقابل فقدان آگاهی از وضعیت جسمی قرار دارد که معمولاً افراد تجربه می‌نمایند؛ زمانی که افراد در اندیشه‌های روزمره خود گرفتار نشخوار شده و به نگرانی‌های گذشته یا آینده خود متصل می‌شوند. این فقدان هشیاری ذهنی، ممکن است آگاهی افراد را از نشانه‌ها و علائم هشدار ناشی از محیط داخلی و خارجی از بین برده، و بنابراین تنظیم رفتار فرد در رابطه با موقعیت‌ها و روابط با دنیای خارج، به تدریج کارایی خود را از دست بدهد (کامپانلا، کرسنتینی، اورگری و فابرو^{۱۴}، ۲۰۱۴). به طور کلی می‌توان گفت که ذهن آگاهی به طور فزاینده نقش مهمی در عملکردهای روانشناختی ایفا می‌کند (وجانویک و همکاران، ۲۰۰۷). به این ترتیب مشخص شد که ذهن آگاهی و برانگیختگی هر دو با برداشتن موانع پیشین توجه، تمرکز ذهنی نزدیکی را ایجاد می‌نمایند و به وضوح نشان می‌دهند که توجه فرد سرگردان است (خاها^{۱۵}، ۲۰۱۴). بسیار عجیب است که محققان حوزه شخصیت، تقریباً هرگز برانگیختگی را اندازه‌گیری نکرده‌اند. خارج از تحقیقات حوزه شخصیت، روانشناسان سلامت در حال مطالعه برانگیختگی هستند که گاهی آن را آگاهی بدن نامیده و در ارتباط با سلامت در نظر می‌گیرند (وستون و جکسون^{۱۶}، ۲۰۱۸). این مفهوم با سازه ذهن آگاهی در ارتباط است که ذهن آگاهی از طریق آموزش با قاعده توصیف شده، فرا آگاهی (خودآگاهی)، خود تنظیمی و خود فراروی را توسعه می‌بخشد. این چهارچوب خودآگاهی، خود تنظیمی و خود فراروی، روشی را برای آگاهی از شرایطی که موجب (و حذف) تحریفات و سوگیری‌ها می‌شود، نشان می‌دهد (واگو و سیلبرسوی، ۲۰۱۲). با توجه به یافته‌های حاصل از پژوهش‌ها می‌توان چنین استنباط نمود که یکی از عواملی که بر تنظیم برانگیختگی افراد تأثیر بسزایی دارد، عوامل و ویژگی‌های شخصیتی می‌باشد (کرامر^{۱۷} و همکاران، ۲۰۱۹؛ وستون و جکسون، ۲۰۱۸). ابعاد شخصیت از دید پژوهشگرانی که در پی تبیین رفتار می‌باشند، همواره به عنوان چارچوبی مهم در درک ساختار رفتار آدمی مورد توجه قرار گرفته است (علی نسب، شاهقلیان و فراهانی، ۱۳۹۶). در این راستا، کلونینجر^{۱۸} تلاش کرده است با نگاه و تأکید بر پارامترهای زیست‌شناختی، چارچوب نظری محکمی در باب شخصیت پدید آورد که هر دو شخصیت بهنجار و نابهنجار را در بر می‌گیرد (شریفی درآمدی، بگیان کوله مرز، ویسی، بختی و پادروند، ۱۳۹۴). مدل روانی- بیولوژیکی سرشت و منش کلونینجر^{۱۹}

11. Vago & Silbersweig

12. Wells

13. Vujanovic, Zvolensky, Bernstein, Feldner & McLeish

1. Companella, Crescentini, Urgesi, & Fabbro

2. Kha-Pa

3. Weston, & Jackson

2 kramer

4. Cloninger

5. Cloninger's psychobiologic temperament and character model

1. body vigilance

2. Deacon & Abramowitz

3. Pennebaker, & Skelton

4. Keough, Timpano, Zawilinski & Schmidt

5. mindfulness

6. Brown & Ryan

1 Iani, Lauriola, Cafaro & Didonna

7. Gautama Buddha

8. Buddhist

9. Kabat-Zinn

10. Mindfulness-Based Stress Reduction

نماید (واتسون و کاسیلاس^۵، ۲۰۰۳). افرادی که نمره بالایی در این شاخص داشته باشند، به احتمال بیشتری دارای باورهای غیر منطقی بوده، قدرت کمتری در کنترل تکانه‌ها داشته و سازگاری ضعیف‌تری با دیگران و شرایط استرس‌زا نشان می‌دهند. افراد با سطح بالای روان‌رنجورخویی، از راهبردهای انطباقی ناسازگارانه‌ای استفاده می‌کنند (اسدی مجره، ایلبگی، اکبری و حصاری، ۱۳۹۶). بر اساس الگوهای نظری و یافته‌های پژوهشی، افراد روان‌رنجور، حالات عاطفی منفی بیشتری را تجربه می‌کنند، چرا که آنها در رویارویی با موقعیت‌های چالش‌برانگیز به دلیل ارزیابی شناختی غلط، به خود فرصت فکر کردن و مرور مسئله را نمی‌دهند و موقعیت را درست درک نمی‌کنند و به دلیل ارزیابی‌های اشتباه، این افراد اغلب اوقات مضطرب، نگران، پرخاشگر، افسرده، شتاب‌زده و آسیب‌پذیر هستند (واتسون و کلارک^۶، ۱۹۹۲).

برهمن اساس نیز، هرچند برخی از متخصصان، بر جنبه‌های از روان‌زندگی تأکید می‌نمایند که بیانگر عاطفه منفی آن است، در مقابل برخی دیگر، بر جنبه‌های عصب روانشناختی آن و کارکردهایی مانند نشخوار، نگرانی و بی‌قراری تأکید می‌کنند (فریدمن^۱، ۲۰۱۹). برهمن اساس، افراد دارای روان‌زندگی بالا، دچار بی‌ثباتی هیجانی بوده و برانگیختگی‌های فیزیولوژیکی تابهنجاری را تجربه می‌کنند که می‌تواند سلامت جسمی و روانی آنها را تحت تأثیر قرار دهد (نجاب، پالکا و براون^۲، ۲۰۲۰؛ وستون و جکسون، ۲۰۱۸). بوچانان و لاودی^۳ (۲۰۲۰) عنوان کردند که افراد روان‌زندگی نسبت به نشانه‌ها و علائم مربوط به مشکلات خود حساس‌تر هستند و لذا نسبت به تهدیدهای مرتبط با سلامتی نیز آگاه‌تر می‌باشند. لذا روان‌زندگی بیشتر با دقت و آگاهی افزایش یافته در مورد تشخیص مشکلات همراه بوده و باعث افزایش برانگیختگی و گوش به زنگی افراد می‌شود. در تحقیق وستون و جکسون (۲۰۱۸) که یکی از نخستین کارهایی بود که ارتباط روان‌رنجورخویی را با برانگیختگی بدن توصیف نمود، این یافته به دست آمد که روان‌رنجورخویی با یک عامل برانگیختگی یعنی باور به آگاهی از احساسات^۴ رابطه مثبت داشت. حتی مطالعاتی که اثرات تعاملی هشیاری و روان‌رنجورخویی را روی سلامتی به دست آوردند، معتقدند که ترکیبی از این صفات ممکن است منجر به برانگیختگی شوند (رابرتز، اسمیت، جکسون و ادموندز^۵، ۲۰۰۹؛ توریانو، امرکزک، موینهان و چامپن^۶، ۲۰۱۳؛ وستون و جکسون، ۲۰۱۵). همچنین نتایج تحقیق ایانی و همکاران (۲۰۱۷) و گیلوک^{۱۱} (۲۰۰۹) نشان داد که روان‌رنجورخویی پیش‌بین منفی ذهن آگاهی می‌باشد. در حالی که نتایج پژوهش‌های جدیدی مانند ویب (۲۰۱۳)؛ به نقل از علی

فرض می‌کند که به طور کلی شخصیت با توجه به صفات ژنتیکی، یادگیری و بینش نسبت به خودپنداره تحول پیدا می‌کند (کلیکل، کاز، کامورکو، ارکورماز، سایار، بورکات و همکاران^۶، ۲۰۰۹). طبق تعریف کلونینجر، سرشت دارای چهار بعد نوجویی (NS)^۷، آسیب‌پرهیزی (HA)^۸، پاداش-وابستگی (RD)^۹ و پشتکار (P)^{۱۰} است که در طول زمان ثابت می‌باشند و منش نیز دارای سه بعد خودراهبری (SD)^{۱۱}، همکاری (C)^{۱۲} و خودفراروی (ST)^{۱۳} است که تحت تأثیر جامعه، فرهنگ و آموزش در طول زمان قرار دارند (کیم، لی و لی^{۱۴}، ۲۰۱۳). صفات سرشتی شامل تفاوت‌هایی در واکنش‌های هیجانی خودکار و عادات هستند که تا حد زیادی توسط ژنتیک تعیین می‌شوند، به طور مستقل در اوایل زندگی آشکار شده و واکنش‌های رفتاری خودکار را تنظیم می‌نمایند (کلیکل و همکاران، ۲۰۰۹؛ وردزورث^{۱۵}، ۲۰۰۳). صفات منش نیز شامل تفاوت‌هایی در خودپنداره افراد در مورد اهداف و ارزش‌هاست که با بلوغ تغییر کرده و در ارتباط با فرایندهای شناختی بالاتری نظیر تفسیر و ساخت‌های صوری می‌باشند (بازگلو، آنر، آتس، آنگال، بز، ابرنیک و همکاران^{۱۶}، ۲۰۱۱؛ وردزورث، ۲۰۰۳). نتایج پژوهش‌های واگو و سیلبرسوی (۲۰۱۲) نشان داد که بین ذهن آگاهی و خودفراروی رابطه مثبت وجود دارد. همچنین یافته‌های پژوهش مرادی، محمدخانی، محمود زاده، دولتشاهی و محرایی‌نیا (۲۰۱۸) نشان داد که بین آسیب‌پرهیزی و نوجویی با ذهن آگاهی رابطه منفی و بین همکاری و خودراهبری با ذهن آگاهی، رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد.

از طرفی، نتایج پژوهش‌ها بیانگر این هستند که برخی از صفات شخصیتی نظیر روان‌رنجورخویی^۲ در تنظیم برانگیختگی نقش مهمی ایفا می‌کنند (وستون و جکسون، ۲۰۱۸). روان‌رنجورخویی نتیجه‌ی آستانه‌ی پایین‌تر فعالیت در سیستم لیمبیک است. سیستم لیمبیک مسئول هیجانانی مانند ترس، اضطراب، خشم و غم می‌باشد (راستینگ و لارسن^۳، ۱۹۹۷). بنابراین روان‌رنجورخویی عبارت است از تمایل به داشتن احساسات منفی مانند ترس، غم، برانگیختگی، خشم، احساس گناه، احساس کلافگی دائمی و فراگیر (اسدی مجره، ایلبگی، اکبری و حصاری، ۱۳۹۶). روان‌رنجورخویی جزء مهمی از سیستم بازداری رفتار (BIS)^۴ است که موجودات را از خطر و تهدید، محافظت می‌کند. به خاطر کارکردهای حمایتی این سیستم، می‌توان از سطوح بسیار پایین روان‌رنجورخویی، افزایش آسیب‌پذیری فرد برای انواع مختلفی از تهدیدها را انتظار داشت. همگام با این استدلال، به نظر می‌رسد که روان‌رنجورخویی در واقع ممکن است نقش فعال و مفیدی را در آگاهی بخشی مرتبط با سلامت، بازی کند و نیز به فرآیند تصمیم‌گیری افراد کمک

3. Rusting & Larsen
4. Behavioral Inhibition System
5. Watson & Casillas
6. Clark
- 1 Friedman
- 2 Najjab, Palka & Brown
- 3 . Buchanan & Loveday
7. sensation awareness belief
8. Roberts, Smith, Jackson & Edmonds
9. Turiano, Mroczek, Moynihan & Chapman
11. Giluk

6. Celikel, Kose, Cumurcu, Erkokmaz, Sayar, Borckardt & et al.
7. Novelty seeking
8. Harm Avoidance
9. Reward Dependence
10. Persistence
11. Self Directedness
12. Cooperativeness
13. Self Transcendence
14. Kim, Lee & Lee
15. Wordworth
1. Basoglu, Oner, Ates, Algul, Bez, Ebrinc & et al.
2. Neuroticism

ابزارهای پژوهش

در این پژوهش برای جمع آوری اطلاعات از آزمون های زیر استفاده شد: پرسشنامه سرشت و منش کلونینجر: پرسشنامه سرشت و منش کلونینجر و شوراکیک (۱۹۹۴) برای اندازه گیری سرشت ژنتیکی و منش اکتسابی ساخته شده است. این پرسشنامه ۱۲۵ سؤال دارد و به صورت صحیح و غلط می باشد. در این پرسشنامه سرشت چهار بعد (نوجویی، اجتناب از آسیب، وابستگی - پاداش و پشتکار) و منش سه بعد (خودراهبری، همکاری و خود فراروی) دارد. در پژوهش آلونسو، منچون، جیمenez، سگالاس، متیاکس - کالز، جاوریتا و همکاران^۱ (۲۰۰۸) ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه بالای ۰/۶۸ بدست آمده است. کاویانی و پورناصح (۱۳۸۴) ضرایب همسانی درونی این پرسشنامه را در مقیاس های هفت گانه در دامنه ۰/۵۵ تا ۰/۸۴ و ضرایب اعتبار بازآزمایی در دامنه ۰/۷۳ تا ۰/۹۰ گزارش نمودند. همچنین کاویانی (۱۳۸۶) ضریب پایایی بازآزمونی این پرسشنامه را در مقیاس های هفت گانه از ۰/۶۱ تا ۰/۹۶ بدست آورد. مقدار آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر در مقیاس های هفت گانه از ۰/۴۵ تا ۰/۷۲ به دست آمد.

مقیاس روان نژندی کندن (SPI-5): روان نژندی با استفاده از مقیاس ۱۴ سؤالی از ابزار مقیاس روان نژندی کندن (SPI-5) (۲۰۱۷) مورد سنجش قرار گرفت. این مقیاس در یک طیف لیکرتی ۵ درجه ای (کاملاً مخالف=۱ تا کاملاً موافق=۵) درجه بندی شده است. مقیاس دارای ثبات درونی خوبی ($\alpha=0/88$ و $W_h=0/70$) می باشد (کندن، ۲۰۱۷). برای بررسی روایی سازه مقیاس روان نژندی از تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد. به این منظور، مدل ۴ عاملی رنجوری، بهزیستی، اضطراب و ثبات هیجانی مقیاس روان نژندی بر اساس مدل ۴ عاملی SPI-5 کندن (۲۰۱۷) با نرم افزار لیزرل ترسیم گردید و مورد آزمون قرار گرفت. مقدار شاخص های χ^2/df ، CFI، GFI، AGFI، RMR و RMSEA به دست آمده در این پژوهش برای الگوی چهار عاملی به ترتیب برابر با ۲/۹۲، ۰/۹۱، ۰/۸۷، ۰/۸۱، ۰/۱۴ و ۰/۰۹ است. بنابراین الگوی چهار عاملی روان نژندی با دارا بودن برازندگی مطلوب با داده ها، تأییدی بر مناسب بودن روایی سازه مقیاس یاد شده است. **فرم کوتاه مقیاس ذهن آگاهی فرایبورگ (FMI-SF):** فرم کوتاه مقیاس ذهن آگاهی فرایبورگ (FMI-SF) توسط والاش، بوچهدل، باتنمولر، کلیننت و اشمیت^۲ (۲۰۰۶) ساخته شده و شامل ۱۴ سؤال است. این پرسشنامه در یک مقیاس لیکرتی ۴ درجه ای (به ندرت = ۱ تا تقریباً همیشه=۴) درجه بندی شده است حداقل نمره در این پرسشنامه ۱۴ و حداکثر ۵۶ است که نمره بیشتر نشانگر ذهن آگاهی بالاتر است. لازم به ذکر است که عبارت ۱۳ در آن به صورت معکوس نمره گذاری می شود. ضریب پایایی بازآزمایی در پژوهش سوئر و همکاران (۲۰۱۱)؛ به نقل از قاسمی جوبنه، عرب زاده، جلیلی نیکو، محمدعلی پور و محسن زاده، (۱۳۹۴) ۰/۸۸ به دست آمد. این پرسشنامه در ایران توسط قاسمی جوبنه و همکاران (۱۳۹۴) هنجاریابی شده که ضریب همسانی درونی این مقیاس را ۰/۹۲ و ضریب

نسب، شاهقلیان و فراهانی، (۱۳۹۶) نشان داد که روان رنجور خوبی با ذهن آگاهی رابطه مثبت دارد. بنابراین نتایج حاصل از پژوهش ها در مورد ارتباط روان رنجور خوبی با ذهن آگاهی متناقض است.

با توجه به آنچه گفته شد و با در نظر گرفتن یافته های متناقض موجود در پیشینه پژوهشی در رابطه با متغیرهای ذکر شده و همچنین خلأ پژوهشی، هدف تحقیق حاضر تعیین ارتباط ابعاد سرشت - منش و روان نژندی با تنظیم برانگیختگی بود.

جامعه و نمونه آماری

جامعه ی آماری پژوهش، شامل کلیه دانشجویان دانشگاه شهید مدنی آذربایجان در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بود. از این جامعه، ۳۰۰ دانشجو به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب شد. برای این منظور یکی از دانشکده های دانشگاه به صورت تصادفی در خوشه اول انتخاب گردید. سپس رشته های مختلف دانشکده انتخاب شده در خوشه بعدی قرار گرفت و سه رشته تحصیلی به صورت تصادفی از میان رشته های مختلف آن دانشکده انتخاب گردید و در نهایت در خوشه آخر، از هر رشته دو ورودی به صورت تصادفی انتخاب گردید و تمامی دانشجویان کلاس های انتخاب شده، سوالات پرسشنامه های توزیع شده را تکمیل نمودند. از بین پرسشنامه های ارجاع شده، پس از حذف پرسشنامه هایی که دچار نقص بودند، در نهایت اطلاعات مربوط به ۲۰۶ نفر از دانشجویان مورد تحلیل قرار گرفت که از نظر جمعیت شناختی ۹۶/۶ درصد زن، با میانگین سنی ۲۵ سال و ۸۳ درصد مجرد بودند. از نظر تحصیلات، ۴۲/۲ درصد دانشجوی کارشناسی، ۵۲/۹ درصد دانشجوی کارشناسی ارشد و ۴/۹ درصد دانشجوی دکتری بودند.

روش

الگوی پژوهش حاضر، در طبقه مطالعات همبستگی قرار دارد. در این پژوهش، تلاش می گردد از طریق «تحلیل عاملی تأییدی» (CFA) ویژگی های روانسنجی (اعتبار و روایی سازه) مقیاس برانگیختگی و روان نژندی ارزیابی گردد. گام هایی که به ترتیب در پژوهش حاضر برداشته می شود عبارتند از: ابتدا صحت ساختار عاملی این دو ابزار به همراه ویژگی های روانسنجی آن از طریق تحلیل عاملی تأییدی بررسی می شود. روایی سازه مقیاس ها از طریق «تحلیل عاملی تأییدی» بررسی می گردد. برازندگی الگو بر اساس شاخص مجذور کای (χ^2)، شاخص مجذور کای بر درجه آزادی (χ^2/df)، شاخص برازندگی مقایسه ای (CFI)، شاخص برازندگی انطباق (GFI)، شاخص برازندگی انطباق اصلاح شده (AGFI)، باقیمانده ریشه مجذور میانگین (RMR) و خطای تقریب ریشه مجذور میانگین (RMSEA) تعیین شد. سپس ارتباط روان نژندی و ابعاد سرشت و منش کلونینجر با تنظیم برانگیختگی از طریق هر یک از عوامل برانگیختگی و ذهن آگاهی به طور مجزا، از طریق رگرسیون همزمان برآورد شد.

2. Freiburg Mindfulness Inventory - Short Form
3. Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht & Schmidt

1. Alonso, Menchon, Jimenez, Segalas, Mataix-Cols, Jaurrieta & at. el
1. Condon's Neuroticism Scale (SAPA Personality Inventory)

بر اساس نتایج جدول فوق، بین پشتکار و خود فراروی با عامل باور به آگاهی از احساسات، همبستگی مثبت و معنی‌دار و بین خود راهبری و باور به آگاهی از احساسات، رابطه منفی و معنی‌دار وجود دارد. همچنین، بین پشتکار و خودفراروی با باور به تغییر پذیری آگاهی، رابطه مثبت و معنی‌دار و بین روان نژندی و آسیب‌پرهیزی با باور به تغییر پذیری آگاهی، رابطه منفی و معنی‌دار وجود دارد.

از طرفی بر اساس نتایج جدول فوق، بین خود راهبری، همکاری و خود فراروی با ذهن آگاهی، همبستگی مثبت و معنی‌دار و بین روان نژندی، نوجویی و آسیب‌پرهیزی با ذهن آگاهی، رابطه منفی و معنی‌دار وجود دارد. در ادامه به منظور تعیین سهم هر یک از متغیرها یعنی روان نژندی و ابعاد سرشت و منش (نوجویی، آسیب‌پرهیزی، پاداش-وابستگی، پشتکار، خود راهبری، همکاری و خود فراروی) در پیش‌بینی تنظیم برانگیختگی از طریق عامل باور به آگاهی از احساسات، از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان استفاده گردید که نتایج مربوط به آن در جدول شماره ۲، نشان داده شده است.

جدول ۲: خلاصه مدل تحلیل رگرسیون همزمان متغیرهای مورد مطالعه بر عامل باور به آگاهی از احساسات

متغیرها	R	R ²	F	Sig.	β	t	Sig.
روان نژندی	۰/۴۲	۰/۱۸	۱۱/۳۰	۰/۰۰۱	-۰/۰۲	-۰/۳۸	۰/۷۰
نوجویی					۰/۰۴	۰/۹۱	۰/۳۶
آسیب‌پرهیزی					-۰/۰۱	۰/۲۸	۰/۷۷
پاداش‌وابستگی					۰/۱۱	۲/۲۷	۰/۰۵
پشتکار					۰/۲۳	۴/۸۹	۰/۰۰۱
خودراهبری					-۰/۱۵	۲/۶۹	۰/۰۱
همکاری					۰/۰۰	۰/۱۱	۰/۹۰
خودفراروی					۰/۲۶	۵/۳۴	۰/۰۰۱

بر اساس نتایج جدول ۲، در این بررسی مقدار ضریب همبستگی بین متغیرهای پیش‌بین و عامل باور به آگاهی از احساسات ($R=0/42$) و میزان R^2 برابر با $0/18$ بدست آمد یعنی ۱۸ درصد از میزان برانگیختگی از طریق روان نژندی و ابعاد سرشت و منش قابل تبیین است. به منظور بررسی معناداری ضریب همبستگی بدست آمده، نتایج تحلیل واریانس نشان می‌دهد که میزان F مشاهده شده معنادار است ($F=11/30$ و $P < 0/001$) بنابراین متغیرهای پیش‌بین به طور کلی قادر به پیش‌بینی برانگیختگی می‌باشند. همچنین آزمون معناداری ضرایب رگرسیون نشان می‌دهد که به ترتیب خود فراروی ($\beta = 0/26$ و $P < 0/001$) و پشتکار ($\beta = 0/23$ و $P < 0/001$)، خود راهبری ($\beta = -0/15$ و $P < 0/01$) و پاداش-وابستگی ($\beta = 0/11$ و $P < 0/05$) می‌توانند واریانس برانگیختگی را تبیین کنند.

همچنین، به منظور تعیین سهم هر یک از متغیرها یعنی روان نژندی و ابعاد سرشت و منش (نوجویی، آسیب‌پرهیزی، پاداش-وابستگی، پشتکار، خود راهبری، همکاری و خود فراروی) در پیش‌بینی تنظیم برانگیختگی از طریق عامل باور به تغییر آگاهی از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان استفاده گردید که نتایج مربوط به آن در جدول شماره ۳ نشان داده شده است.

پایایی بازآزمایی این مقیاس را $0/83$ گزارش کردند. در پژوهش حاضر نیز میزان آلفای کرونباخ $0/84$ به دست آمد.

مقیاس برانگیختگی بدن: سؤالات این مقیاس با استفاده از یک متاآنالیز مقیاس هشیاری بدن توسط مهلینگ، گوپیتتی، دوبنمایر و پرایس (۲۰۰۹) شناسایی شد. آنها از پرسشنامه آگاهی بدن شیلدز، مالوری و سیمون (BAQ)، خرده مقیاس هشیاری شخصی بدن از پرسشنامه هشیاری بدن میلر، مورفی و باس (PBCS)، مقیاس آگاهی بدن هانسل و شرمن (SBA)، پرسشنامه پاسخدهی بدن دوبنمایر (BRQ) و مقیاس هشیاری بدن اشمیت و لریو (BVS) استفاده کردند. همه سؤالات در مقیاسی لیکرتی از ۱ (به شدت مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم)، به استثنای سؤالی از SBC و مورد سوم از BVS، که در مقیاس از ۱ (هرگز) به ۵ (همیشه) درجه‌بندی شدند (وستون و جکسون، ۲۰۱۸). برای بررسی روایی سازه مقیاس برانگیختگی از تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد. به این منظور، مدل ۲ عاملی باور به آگاهی از احساسات و باور به تغییر آگاهی بر اساس مدل ۲ عاملی وستون و جکسون (۲۰۱۸) با نرم افزار لیزرل ترسیم گردید و مورد آزمون قرار گرفت. نمودار ۲، ساختار عاملی تأییدی مدل دو عاملی مقیاس برانگیختگی بدن را به همراه وزن‌های رگرسیونی و بارهای عاملی نشان می‌دهد. مقدار شاخص‌های χ^2/df ، CFI، GFI، AGFI، RMR و RMSEA به دست آمده در این پژوهش برای الگوی دو عاملی به ترتیب برابر با $2/19$ ، $0/94$ ، $0/76$ ، $0/73$ ، $0/07$ و $0/08$ است. سایر شاخص‌ها به صورت کامل با تمامی ملاک‌های مطرح شده برای مقادیر مناسب شاخص‌های برازندگی، همخوانی دارد. بنابراین الگوی دو عاملی برانگیختگی بدن با دارا بودن برازندگی مطلوب با داده‌ها، تأییدی بر مناسب بودن روایی سازه مقیاس یاد شده است. مقدار آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه در پژوهش حاضر $0/92$ به دست آمد.

نتایج

برای تجزیه و تحلیل نتایج از روش تحلیل همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه همزمان استفاده شد. جدول شماره ۱، نتایج مربوط به آماره‌های توصیفی و ماتریس همبستگی متغیرهای مورد مطالعه را نشان می‌دهد.

جدول ۱: ماتریس همبستگی و شاخص‌های مرکزی و پراکنندگی متغیرها

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
روان نژندی	۳۰/۳۰	۷/۹۰	۱										
نوجویی	۳۹/۰	۱/۹۲	۰/۱۳*	۱									
آسیب‌پرهیزی	۸۳/۸	۳/۷۵	-۰/۵۶**	-۰/۰۷	۱								
پاداش‌وابستگی	۲۶/۷	۱/۳۹	-۰/۱۳**	-۰/۰۱	-۰/۰۱	۱							
پشتکار	۲/۴۴	۱/۳۰	-۰/۰۵	-۰/۱۶**	-۰/۰۵	۰/۱۱*	۱						
خودراهبری	۱۲/۶۹	۴/۵۳	-۰/۵۲**	-۰/۲۸**	-۰/۴۵**	-۰/۰۲	-۰/۰۲	۱					
همکاری	۱۵/۶۷	۳/۱۸	-۰/۲۸**	-۰/۳۳**	-۰/۱۸**	۰/۰۰	۰/۲۸**	-۰/۳۵**	۱				
خودفراروی	۱۰/۳۳	۲/۰۹	-۰/۱۰*	-۰/۱۰*	-۰/۱۶**	-۰/۰۷	-۰/۰۲	-۰/۰۲	۰/۰۲	۱			
باور به آگاهی از احساسات	۵۱/۳۳	۸/۰۰	۰/۰۵	۰/۰۱	-۰/۰۲	۰/۰۰	-۰/۰۲	-۰/۰۱	-۰/۰۱	-۰/۳۳**	۱		
باور به تغییرپذیری آگاهی	۷۲/۷۷	۱۱/۷۳	۰/۰۰	-۰/۱۰*	-۰/۱۵**	-۰/۰۳	-۰/۰۳	۰/۱۸	-۰/۰۵	-۰/۰۲	-۰/۲۳**	۱	
ذهن آگاهی	۳۵/۴۶	۷/۷۸	-۰/۳۹**	-۰/۱۸**	-۰/۰۹	-۰/۰۹	-۰/۰۹	۰/۰۹	۰/۳۹**	۰/۲۶**	۰/۳۳**	۰/۲۴**	۱

N=206, *P<0.05, **P<0.01

جدول ۳: خلاصه مدل تحلیل رگرسیون همزمان متغیرهای مورد مطالعه بر عامل باور به تغییر آگاهی

متغیرها	R	R ²	F	Sig	β	t	Sig.
روان نژندی					-۰/۱۲	۱/۹۸	۰/۰۴
نوجویی					۰/۰۳	۰/۶۸	۰/۴۹
آسیب پرهیزی					-۰/۱۲	۲/۰۷	۰/۰۵
پاداش وابستگی	۰/۳۲	۰/۱۰	۱۱/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۰۲	۰/۴۵	۰/۶۴
پشتکار					۰/۱۳	۲/۷۲	۰/۰۱
خودراهبری					-۰/۱۷	۲/۷۸	۰/۰۱
همکاری					۰/۰۲	۰/۴۶	۰/۶۴
خودفراری					۰/۱۵	۲/۹۶	۰/۰۱

نژندی ($\beta = -0/17$ و $P < 0/005$)، آسیب پرهیزی ($\beta = -0/17$ و $P < 0/005$) و خود راهبری ($\beta = 0/17$ و $P < 0/005$) تقریباً به طور یکسان و همکاری ($\beta = 0/09$ و $P < 0/05$) می‌تواند واریانس ذهن آگاهی را تبیین کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه بین ابعاد سرشت و منش و نورو تیزیم با تنظیم برانگیختگی بود. طبق نتایج به دست آمده از همبستگی، بین پشتکار و خودفراری با عامل باور به آگاهی از احساسات همبستگی مثبت و معنی‌دار و بین خودراهبری و باور به آگاهی از احساسات رابطه منفی و معنی‌دار وجود دارد. همچنین بین پشتکار و خود فراروی با باور به تغییر آگاهی رابطه مثبت و معنی‌دار و بین روان نژندی و آسیب پرهیزی با باور به تغییر آگاهی رابطه منفی و معنی‌دار وجود دارد. و نیز بین خودراهبری، همکاری و خودفراری با ذهن آگاهی رابطه مثبت و معنی‌دار و بین روان نژندی، نوجویی و آسیب پرهیزی با ذهن آگاهی رابطه منفی و معنی‌دار وجود دارد. این یافته با نتایج مطالعه مرادی و همکاران (۲۰۱۸)، علی‌نصب، شاهقلیان و فراهانی (۱۳۹۶)، نریمانی، تکلوی، ابوالقاسمی و میکائیلی (۱۳۹۵) همسو و با نتایج وجانوویک و همکاران (۲۰۰۷) ناهمسو است.

به علاوه، یافته‌ها نشان داد که خودفراری پیش‌بینی کننده‌ی مثبت هر دو عامل برانگیختگی است. بعد خود فراروی بر پایه مفهوم از خویشتن به عنوان بخش وحدت‌یافته‌ای از جهان و منابع پیرامون آن است. از این خودانگاره احساساتی چون مشارکت عارفانه در امور ایمان مذهبی و متانت و صبوری غیر مشروط نشأت می‌گیرد. افرادی که در این خرده آزمون نمرات بالایی به دست می‌آورند، زمانی که درگیر روابط اجتماعی بوده و یا در حال انجام کاری هستند، از مرزهای خود فراتر رفته، به نظر می‌رسد که در دنیای دیگری سیر می‌کنند و دارای تجربیات اوج بوده و اکثراً افرادی خلاق هستند (رمضانپور کوشالی و رضوی طوسی، ۱۳۹۶). به نظر می‌رسد که این افراد، علاوه بر حواس پنجگانه شناخته شده، یا دارای حواس مراتب بالاتری هستند که هنوز برای دنیای علم مکشوف نیست که این حواس ناشناخته، این توانایی‌ها را برای آنها امکان‌پذیر ساخته و آنها را از دیگر افراد متمایز می‌نمایند و یا این افراد، در هر یک از حواس پنجگانه خود به شدت عمق یافته‌اند و آنها با فراتر رفتن از حدود آستانه‌ی معمول حواس خود نسبت به افراد عادی، قادر به انجام این توانایی‌ها شده‌اند. این فرضیه‌ها مستلزم تحقیقات آتی می‌باشند.

بر اساس نتایج جدول ۳، در این بررسی مقدار ضریب همبستگی بین متغیرهای پیش‌بین و عامل باور به تغییر آگاهی ($R = 0/32$) و میزان R^2 برابر با ۰/۱۰ بدست آمد یعنی ۱۰ درصد از میزان برانگیختگی از طریق متغیرهای روان نژندی و ابعاد سرشت و منش قابل تبیین است. به منظور بررسی معناداری ضریب همبستگی بدست آمده، نتایج تحلیل واریانس نشان می‌دهد که میزان F مشاهده شده معنادار است ($F = 5/78$ و $P < 0/001$) بنابراین متغیرهای پیش‌بین به طور کلی قادر به پیش‌بینی برانگیختگی می‌باشند. همچنین آزمون معناداری ضرایب رگرسیون نشان می‌دهد که به ترتیب خود راهبری ($\beta = -0/17$ و $P < 0/001$)، خود فراروی ($\beta = 0/15$ و $P < 0/005$)، پشتکار ($\beta = 0/13$ و $P < 0/001$)، روان نژندی ($\beta = -0/12$ و $P < 0/05$) و آسیب پرهیزی ($\beta = -0/12$ و $P < 0/05$) می‌تواند واریانس برانگیختگی را تبیین کند.

و نیز، به منظور تعیین سهم هر یک از متغیرها یعنی روان نژندی و ابعاد سرشت و منش (نوجویی، آسیب پرهیزی، پاداش- وابستگی، پشتکار، خود راهبری، همکاری و خود فراروی) در پیش‌بینی تنظیم برانگیختگی از طریق ذهن آگاهی از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان استفاده گردید که نتایج مربوط به آن در جدول شماره ۴ نشان داده شده است.

جدول ۴: خلاصه مدل تحلیل رگرسیون همزمان متغیرهای مورد مطالعه بر ذهن آگاهی

متغیرها	R	R ²	F	Sig	β	t	Sig.
روان نژندی					-۰/۱۷	۳/۰۱	۰/۰۱
نوجویی					-۰/۰۴	۰/۹۲	۰/۳۵
آسیب پرهیزی					-۰/۱۷	۳/۱۱	۰/۰۵
پاداش وابستگی	۰/۵۰	۰/۲۵	۱۷/۵۶	۰/۰۰۱	۰/۰۱	۰/۳۸	۰/۶۹
پشتکار					۰/۰۶	۱/۳۷	۰/۱۷
خودراهبری					-۰/۱۷	۲/۱۶	۰/۰۱
همکاری					۰/۰۹	۱/۹۷	۰/۰۵
خودفراری					۰/۰۹	۱/۹۴	۰/۰۱

بر اساس نتایج جدول ۴، در این بررسی مقدار ضریب همبستگی بین متغیرهای پیش‌بین و ذهن آگاهی ($R = 0/50$) و میزان R^2 برابر با ۰/۲۵ بدست آمد یعنی ۲۵ درصد از میزان ذهن آگاهی از طریق متغیرهای روان نژندی و ابعاد سرشت و منش قابل تبیین است. به منظور بررسی معناداری ضریب همبستگی بدست آمده، نتایج تحلیل واریانس نشان می‌دهد که میزان F مشاهده شده معنادار است ($F = 17/56$ و $P < 0/001$) بنابراین متغیرهای پیش‌بین به طور کلی قادر به پیش‌بینی ذهن آگاهی می‌باشند. همچنین آزمون معناداری ضرایب رگرسیون نشان می‌دهد که متغیرهای روان

والز (۲۰۰۷)، گیلوک (۲۰۰۹)، بارنهوفر، دوگان و گریفیت (۲۰۱۱) و مرادی و همکاران (۲۰۱۸) همسو است. می‌توان این یافته را به این صورت تبیین نمود که از آنجایی که آسیب‌پرهیزی پیش‌بین BIS می‌باشد و فعالیت بالای BIS نیز با افزایش توجه، تحریک، برانگیختگی و اضطراب مرتبط است (آمادیو، ماستر، یی و تیلور (۲۰۰۸)، بنابراین نمرات بالای آسیب‌پرهیزی منجر به افزایش توجه و برانگیختگی نسبت به علائم بدنی و همین‌طور محیطی شده، که با تعریف برانگیختگی بدن منطبق بوده و به این ترتیب افزایش میزان برانگیختگی با افزایش آسیب‌پرهیزی توجیه می‌شود. در تبیین رابطه‌ی آسیب‌پرهیزی و ذهن آگاهی نیز می‌توان گفت که آسیب‌پرهیزی منجر به افزایش نشخوار و نگرانی می‌شود و یکی از مکانیسم‌های ذهن آگاهی کاهش دادن نشخوار است. بنابراین، سطوح بالاتر آسیب‌پرهیزی با افزایش نشخوار در ارتباط است که به سطوح پایین‌تر ذهن آگاهی منجر می‌شود (مرادی و همکاران، ۲۰۱۸).

و یافته‌ی آخر پژوهش حاضر نشان داد که روان‌نژندی پیش‌بینی‌کننده منفی عامل باور به تغییر آگاهی و نیز ذهن آگاهی بوده که این یافته با نتایج پژوهش‌های تامپسون و والز (۲۰۰۷)، گیلوک (۲۰۰۹)، ایانی، لاریولا، کافارو و دیدونا (۲۰۱۷)، علی‌نسب، شاهقلیان و فراهانی (۱۳۹۶) و شاپیرو، کارلسون، آستین و فریدمن (۲۰۰۶) همسو و با نتایج وستون و جکسون (۲۰۱۸) و ویب (۲۰۱۳)؛ به نقل از علی‌نسب، شاهقلیان و فراهانی، (۱۳۹۶) ناهم‌سوست. در توجیه بخش نخست این یافته می‌توان چنین ادعان داشت که افراد روان‌رنجور خو به اضطراب، خودآگاهی، بدخلقی و ناامنی تمایل دارند، بنابراین بیشتر مستعد ابتلا به پریشانی‌های روانی می‌باشند. این افراد از طریق قرارگیری ارادی و داوطلبانه در معرض رویدادها (یعنی نشستن با تجارب و احساسات شخصی به جای اجتناب از آنها، حتی رویدادهایی که ناخوشایند است)، توانایی بیشتری برای تحمل طیف وسیعی از افکار، احساسات و تجارب جسمی دارند (شاپیرو، کارلسون، آستین و فریدمن، ۲۰۰۶؛ گیلوک، ۲۰۰۹) فلذا انتظار می‌رود که روان‌رنجورخویی پیش‌بین منفی برای برانگیختگی بدنی باشد. در تبیین ارتباط بین روان‌رنجورخویی و ذهن آگاهی نیز می‌توان چنین گفت که افرادی با نگرش غیر ارزیابانه و غیر واکنشی، همراه با آگاهی مبتنی بر لحظه، ممکن است تمایل به تجربه‌های درونی منفی نظیر نگرانی، افسردگی و آسیب‌پذیری داشته باشند و آن‌ها را بدون نگرش‌های بی‌فایده و غیرمتعارف و یا واکنش به آنها بپذیرند. به عبارت دیگر، افرادی که این جنبه‌های ذهن آگاهی را در خود افزایش می‌دهند، تمایل به حوادث درونی یا بیرونی بالقوه ناراحت‌کننده دارند، بدون اینکه احساس کنند موظف به واکنش نشان دادن نسبت به آنها می‌باشند. یعنی جنبه‌هایی از روان‌رنجورخویی که معمولاً در ارتباط با بازداری هستند نظیر اضطراب، افسردگی و آسیب‌پذیری، با عدم پاسخگویی، عدم قضاوت و اقدام آگاهانه مرتبط می‌باشند (ایانی، لاریولا، کافارو و دیدونا، ۲۰۱۷). به عبارت دیگر، می‌توان چنین استنباط کرد که ارتباط روان‌نژندی و برانگیختگی به ابعاد جسمی انسان منحصر شده، ولی رابطه روان‌نژندی و ذهن آگاهی با ابعاد ذهنی انسان ارتباط می‌یابد. همچنین ذکر این نکته ضروری است که پژوهش حاضر، جزو نخستین پژوهش‌هایی است که ارتباط عوامل روان‌نژندی را با

در تبیین این یافته می‌توان چنین ادعان نمود که خود فراروی به ویژگی بلوغ تکاملی اشاره دارد که از طریق آن مرزهای خود و جهت‌دهی به اهداف و دیدگاه‌های وسیع‌تر زندگی، گسترش می‌یابد. این بدان معناست که ظرفیتی برای فراتر رفتن از خود و نگرانی‌های شخصی و رسیدن به اهداف، فعالیت‌ها و دیدگاه‌های گسترده‌تر زندگی را ممکن می‌سازد. این مفهوم مطرح می‌کند که افراد واقعیت را مشاهده می‌کنند و احساس یکپارچگی و اتصال بین خود و محیط را فراهم می‌کنند (چاپری، ۲۰۱۲). به عبارتی خود فراروی با افزایش آگاهی شخص از خود، احساساتش و محیط پیرامون، و درک و پذیرش آنها و فراهم ساختن ظرفیتی برای فراتر رفتن از این حدود، می‌تواند میزان برانگیختگی را افزایش دهد.

یافته دیگر پژوهش حاضر این بود که پشتکار پیش‌بینی‌کننده مثبت هر دو عامل برانگیختگی بدن می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان ادعان داشت که افرادی که پشتکار بالایی دارند قابلیت تطابق بالایی با شرایط دارند و همچنین در انجام اموری پیش قدم می‌شوند که لازمه آن داشتن میزان بالایی از شناخت خود و توانایی‌ها و احساسات خود و نیز دیگران و محیط اطراف برای تطبیق با هر شرایطی است که زمینه‌ی اصلی تنظیم برانگیختگی می‌باشد.

یافته‌ها نشان داد که خودراهبری پیش‌بینی‌کننده منفی هر دو عامل برانگیختگی بدنی و نیز پیش‌بینی‌کننده مثبت ذهن آگاهی است. این یافته با نتایج پژوهش‌های مرادی و همکاران (۲۰۱۸)، نریمانی، تکلوی، ابوالقاسمی و میکائیلی (۱۳۹۵) همسو است. می‌توان این یافته را چنین تبیین کرد که ویژگی‌های خودراهبری شامل موارد مسئولیت‌پذیری، هدفمندی، کاردانی، پذیرش و انسجام می‌باشد (یزدان‌پناه سامانی و چلبیانلو، ۱۳۹۵). بنابراین افراد دارای توانایی خودراهبری بالا بایستی برای داشتن این ویژگی‌ها از هر گونه نگرانی، اضطراب یا هر مانع دیگری که بواسطه‌ی آگاهی از احساسات بدنی به آنها دست‌می‌دهد فارغ باشند که به این ترتیب بخش نخست یافته تبیین می‌شود. همچنین در توجیه این یافته که خودراهبری پیش‌بین مثبت ذهن آگاهی است می‌توان به ویژگی پذیرش که از شاخصه‌های خودراهبری است استناد نمود و گفت که پذیرش یکی از ویژگی‌های ذهن آگاهی نیز هست (براون و ریان، ۲۰۰۳) که به این ترتیب ارتباط مثبت آنها منطقی به نظر می‌رسد.

همچنین همانگونه که بیان شد پاداش-وابستگی پیش‌بینی‌کننده مثبت عامل باور به آگاهی از احساسات برانگیختگی است. می‌توان در تبیین این یافته گفت پاداش-وابستگی پیش‌بینی‌کننده‌ی BIS است. BIS بازتاب‌دهنده‌ی تفاوت‌های فرد در سیستم مغزی مربوط به نشانه‌های شرطی شده پاداش، بویژه نشانه‌های اجتماعی می‌باشد. رفتار مشخصه BIS نیز شامل اجتناب، تحریک‌پذیری و برانگیختگی بدنی و رفتارهای کلامی و غیر کلامی است (مارداگا و هنسن، ۲۰۰۷؛ یعقوبی، ۱۳۹۳). بدین ترتیب چگونگی این موضوع که پاداش-وابستگی با اثرگذاری بر سیستم بازداری رفتاری، موجب افزایش برانگیختگی بدنی می‌شود، توجیه می‌شود.

در ادامه نتایج نشان داد که آسیب‌پرهیزی پیش‌بینی‌کننده منفی عامل باور به تغییر آگاهی و نیز ذهن آگاهی است که این یافته با نتایج تامپسون و

- Alonso, P., Menchon, J. M., Jimenez, S., Segalas, J., Mataix-Cols, D., Jaurrieta, N., Labad, J., Vallejo, J., Cardoner, N., & Pujol, J. (2008). Personality dimensions in obsessive compulsive disorder: Relation to clinical variables. *Psychiatry Research*, 157, 159-168.
- Amadio, D. M., Master, S. L., Yee, C. M., & Taylor, S. E. (2008). Neurocognitive component of the behavioral inhibition and activation systems: Implications for theories of self-regulation. *Psychophysiology*, 45, 11-19.
- Barnhofer, T., Duggun, D. S., & Griffith, J. W. (2011). Dispositional mindfulness moderates the relation between neuroticism and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51, 958-962.
- Basoglu, C., Oner, O., Ates, A., Algul, A., Bez, Y., Ebrinc, S., & Cetin, M. (2011). Temperament traits and psychopathy in a group of patients with antisocial personality disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 52, 607-612.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being Present: mindfulness and its role in psychological well-being, *Journal of Personality & Social Psychology*, 84, 822-848.
- Buchanan, T. & Loveday, C. (2020). Neuroticism influences informant ratings of other people's memory performance. *Personality & individual differences*, 166, 110209.
- Celikel, F. C., Kose, S., Cumurcu, B. E., Erkorkmaz, U., Sayar, K., Borckardt, J. J., & Cloninger, R. (2009). Cloninger's temperament and character dimensions of personality in patients with major depressive disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 50, 556-561.
- Chairy (2012). Spirituality, Self Transcendence, and Green Purchase Intention in Colledge Students. *Social and Behavioral Science*, 57, 243-246.
- Cloninger, C.R., Svrakic, D.M. (1994). *Differentiating normal and deviant personality by the seven-factor personality model*. In Strack S., Lorr, M. (Eds.), *Differentiating Normal and Abnormal Personality*. New York: Springer Publishing.
- Condon, D. M. (2017). *The SAPA Personality Inventory: An empirically derived, hierarchically organized self report personality assessment model*.
- Companella, F., Crescentini, C., Urgesi, C., & Fabbro, F. (2014). Mindfulness- oriented meditation improves self-related character scales in healthy individuals. *Comprehensive Psychiatry*, 55, 1-10.
- Deacon, B., & Abramowitz, J. S. (2008). Is Hypochondriasis Related to Obsessive-Compulsive Disorder, Panic Disorder, or Both? An Empirical Evaluation. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 22, 115-127.
- Friedman, H. S. (2019). Neuroticism and health as individuals age. *Personality Disorders*, 10, 25-32.
- Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, Big Five Personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 47, 805-811.
- Iani, L., Lauriola, M., Cafaro, V., & Didonna, F. (2017). Dimensions of Mindfulness and Their Relations with Psychological Well-Being and Neuroticism. *Mindfulness*, 8, 664-676.
- Kim, J. W., Lee, H. K., & Lee, K. (2013). Influence of temperament and character on resilience. *Comprehensive Psychiatry*, 54, 1-6.
- برانگیختگی بدن بررسی می‌نماید، لذا تعمیم این نتیجه مستلزم تحقیقات بیشتری می‌باشد.
- این مطالعه به عنوان مطالعه‌ای مقدماتی، می‌تواند راهگشای تحقیقات بعدی و پاسخ دادن به ابهامات باقی مانده باشد. این پژوهش همچون سایر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی مواجه بوده است؛ از آنجا که داده‌های به دست آمده از آزمودنی‌ها به صورت خودگزارشی است، احتمال ارائه پاسخ غیر واقعی افراد می‌تواند نتایج مطالعه را مخدوش سازد. با توجه به این موضوع، یافته‌های پژوهش حاضر را باید به دیده احتیاط نگریست و از هرگونه استنباط علی در مورد آن‌ها باید خودداری شود. پیشنهاد می‌شود که مطالعات بعدی، این پژوهش را با نمونه بزرگتر و در جمعیت‌های دیگر اجرا نمایند.
- ### تشکر و قدردانی
- بدین وسیله از تمامی افرادی که با شرکت در پژوهش حاضر، ما را یاری کردند، صمیمانه قدردانی می‌شود. بنا به اظهار نویسنده مسئول مقاله، حمایت مالی از پژوهش و تعارض منافع وجود نداشته است.
- ### منابع
- اسدی مجره، سامره؛ ایلبگی، رخساره؛ اکبری، بهمن و حصار، الهام (۱۳۹۶). روان‌رنجوری، تکانشگری و بدتنظیمی هیجانی در مبتلایان به اختلال مصرف مواد. *روانشناسی معاصر*، ۱۲، ۱۴۳-۱۴۷.
- دادفر، محبوبه؛ بهرامی، فاضل؛ دادفر، فرشته و یونس، سید جلال (۱۳۸۹). بررسی پایایی و روایی پرسشنامه سرشت و منش. *توانبخشی*، ۱۱، ۲۴-۱۵.
- رضانپور کوشالی، محبوبه و رضوی طوسی، سید رقیه (۱۳۹۶). ابعاد سرشت و منش و رفتارهای پرخطر در نوجوانان. *روانشناسی معاصر*، ۱۲، ۸۱۴-۸۱۱.
- شریفی درآمدی، پرویز؛ بگیان کوله مرز، محمدجواد؛ ویسی، نصرا...؛ بختی، مجتبی و پادروند، حافظ (۱۳۹۴). ارتباط ابعاد سرشت و منش با بازداری پاسخ در دانش‌آموزان پسر دارای نشانه‌های اختلال سلوک. *دوفصلنامه علمی- پژوهشی روانشناسی بالینی و شخصیت*، ۱۳، ۴۲-۳۳.
- عابدینی، مریم؛ اسدی مجره، سامره و میر بلوک بزرگی، عباس (۱۳۹۶). ذهن آگاهی، بخشودگی بین فردی و بهزیستی معنوی در رضایت از زندگی سالمندان. *روانشناسی معاصر*، ۱۲، ۱۱۳۴-۱۱۳۰.
- علی نسب، سمیه؛ شاهقلیان، مهناز و فراهانی، محمدنقی (۱۳۹۶). نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی در رابطه میان برون‌گرایی/نورزگرایی و بهزیستی ذهنی. *فصلنامه علمی- پژوهشی پژوهش در سلامت روانشناختی*، ۱۱، ۱۲-۱.
- قاسمی جوینه، رضا؛ عربزاده، مهدی؛ جلیلی نیکو، سعید؛ محمدعلی پور، زینب و محسن‌زاده، فرشاد (۱۳۹۴). بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۱۴، ۱۴-۱۵۰.
- کاویانی، حسین (۱۳۸۶). *نظریه های زیستی شخصیت*. تهران: موسسه انتشارات علوم شناختی.
- کاویانی، حسین و پورناصح، مهرانگیز (۱۳۸۴). اعتباریابی و هنجارسنجی پرسشنامه سرشت و منش کلویننجر در جمعیت ایرانی. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران*، ۶۳، ۹۸-۸۹.
- نریمانی، محمد؛ تکلوی، سمیه؛ ابوالقاسمی، عباس و میکائیلی، نیلوفر (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش تن آرامی کاربردی مبتنی بر ذهن آگاهی بر ابعاد سرشت و منش زنان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر. *مجله تحقیقات علوم رفتاری*، ۳، ۴۰۰-۳۹۳.
- یزدان‌پناه سامانی، روشنگر و چلبیانلو، غلامرضا (۱۳۹۵). نقش ابعاد سرشت- منش و سیستم‌های مغزی و رفتاری در پیش‌بینی ویژگی‌های شخصیت خودشیفته. *مجله پزشکی ارومیه*، دوره ۲۷، شماره ۹، ۸۰۰-۷۹۱.
- یعقوبی، حسن (۱۳۹۳). *الگوی ارتباطی بین ابعاد سرشت- منش و سامانه‌های مغزی رفتاری با علائم وسواس جبری*. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی*، ۳۴، ۲۳۶-۲۱.

- Keough, M. E., Timpano, K. R., Zawilinski, L. L., & Schmidt, N. B. (2011). The Association between Irritable Bowel Syndrome and the Anxiety Vulnerability Factors Body Vigilance and Discomfort Intolerance. *Journal of Health Psychology*, 16, 91-98.
- Kha-Pa, T. (2014). The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment (Lam Rim Ham Mo). In J. Cutler & G. Newland (Eds.), *Translate by Lamrim Chenmo Translation Committee*, Vol 3. (pp. 48-50). Snow Lion Publications, Ithaca, New York: Boulder, Colorado.
- Kramer, L., Sander, C., Bertsch, K., Gescher, D.M., Cackowski, S., Hegerl, U. & Herpertz, S.C. (2019). EEG-vigilance regulation in borderline personality disorder. *International Journal of psychophysiology*, 139,10-17.
- Mardaga, S. & Hansenne, M. (2007). Relationships between cloninger's biosocial model of personality and the behavioral inhibition/approach systems (BIS/BAS). *Personality & Individual Differences*, 42, 715-722.
- Mehling, W. E., Gopisetty, V., Daubenmier, J., & Price, C. J. (2009). Body awareness: Construct and self-report measures. *PLOS ONE*, 4, e5614.
- Moradi, S., Mohammadkhani, P., Mahmoudzadeh, Sh., Dolatshahi, B., & Mehrabinia, F. (2018). The Relationship Between Dispositional Mindfulness, Temperament and Character Dimensions of Personality and Identity Styles. *Practice in Clinical Psychology*, 6, 93-100.
- Najjab, A., Palka, J. M., & Brown, E. S. (2020). Personality traits and risk of lifetime asthma diagnosis. *Journal of Psychosomatic Research*, 131,109961.
- Pennebaker, J. W., & Skelton, J. A. (1981). Selective Monitoring of Physical Sensations. *Journal of Personality*, 41, 212-223.
- Roberts, B. W., Smith, J., Jackson, J. J., & Edmonds, G. W. (2009). Compensatory conscientiousness and health in older couples. *Psychological Sciences*, 20, 553-559.
- Rusting, C. L. & Larsen, R. J. (1997). Extraversion, Neuroticism and susceptibility to positive and negative affect: A Test of two theoretical models. *Personality and Individual Differences*, 22, 607-612.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373-386.
- Tampson, B. L., & Waltz, J. (2007). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not? *Personality and Individual Differences*, 43, 1875-1885.
- Turiano, N. A., Mroczek, D. K., Moynihan, J., & Chapman, B. P. (2013). Big 5 personality traits and interleukin-6: Evidence for "healthy Neuroticism" in a US population sample. *Brain, Behavior, and Immunity*, 28, 83-89.
- Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, Self-regulation, and Self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neuro biological mechanism of mindfulness. *Frontier Human Neuroscience*, 6, 1-30.
- Vujanovic, A. A., Zvolensky, M. J. Bernstein, A., Feldner, M. T., & McLeish, A. C. (2007). A test of the interactive effects of anxiety sensitivity and mindfulness in the prediction of anxious arousal, agoraphobic cognitions, and body vigilance. *Behaviour Research and Therapy*, 45: 1393-1400.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness, The Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality Individual Differences*; 40, 1543-1555.
- Watson, D., & Casillas, A. (2003). *Neuroticism: Adaptive and maladaptive features*. In E. C. Chang & L. J. Sanna (Eds.), *Virtue, vice, and personality: The complexity of behavior* (pp. 145-161). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Wells, Leisa, L. (2010). *Associations between Mindfulness and Symptoms of Anxiety*. Electronic Theses and Dissertations. Paper 1370.
- Weston, S. J., & Jackson, J. J (2015). Identification of the healthy neurotic: personality traits predict smoking after disease onset. *Journal of Research in Personality*, 54, 61-69.
- Weston, S. J., & Jackson, J. J (2018). The role of vigilance in the relationship between neuroticism and health: A registered report. *Journal of Research in Personality*, 73, 27-34.
- Wordworth, W. (2003). A Psychobiological model of temperament and character: TCI. *Yeni Symposium*, 41,86-97.