

نقش میانجی گر هماهنگی خود با هدف و نظم جویی شناختی هیجان در رابطه بین هسته ارزشیابی خود با رضایت از زندگی

دنا شجاعی^۱، محترم نعمت طاوسی^۲

The mediating role of goal self - concordance and cognitive emotion regulation in relationship between core self evaluation and life satisfaction

Dena Shojaee¹, Mohtaram Nemat Tavousi²

چکیده

زمینه: پژوهش های متعددی به رابطه هسته ارزشیابی خود با رضایت از زندگی اشاره کرده اند، اما مسئله این پژوهش این است که آیا هماهنگی خود با هدف و نظم جویی شناختی هیجان می تواند بر رابطه هسته ارزشیابی خود با رضایت از زندگی دانشجویان تأثیر بگذارد؟

هدف: هدف این پژوهش تعیین اثر میانجی گر هماهنگی خود با هدف و نظم جویی شناختی هیجان در رابطه بین هسته ارزشیابی خود با رضایت از زندگی بود. **روش:** بر مبنای یک طرح همبستگی از نوع مدل سازی معادلات ساختاری، ۲۸۰ (۱۱۸ مرد، ۱۶۲ زن) دانشجوی به روش نمونه برداری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند و به مقیاس هسته ارزشیابی خود (جاج و دیگران، ۲۰۰۳)، مقیاس رضایت از زندگی (دایتر و دیگران، ۱۹۸۵)، مقیاس هماهنگی خود با هدف (الیوت و شلدون، ۱۹۹۸)، و پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان (گارنفسکی و کرایج، ۲۰۰۶) پاسخ دادند. **یافته ها:** نتایج نشان داد همبستگی بین هسته ارزشیابی خود، هماهنگی خود با هدف، نظم جویی شناختی هیجان و رضایت از زندگی مثبت و معنادار است ($P < 0/01$). همچنین نتایج تحلیل مسیر نشان داد که در ارتباط بین هسته ارزشیابی خود با رضایت از زندگی، هماهنگی خود با هدف و نظم جویی شناختی هیجان نقش میانجی گر ایفا می کنند ($P < 0/01$).

نتیجه گیری: بنابراین می توان نتیجه گرفت هسته ارزشیابی خود از طریق اثر گذاری بر هماهنگی خود با هدف و نظم جویی شناختی هیجان نقش مهمی در افزایش رضایت از زندگی دانشجویان دارد. **واژه کلیدها:** رضایت از زندگی، هسته ارزشیابی خود، هماهنگی خود با هدف، نظم جویی شناختی هیجان

Background: Several studies have pointed to the relationship between core self- evaluation and life satisfaction, but the current research question is whether goal self-concordance and cognitive emotion regulation can affect the relationship between core self- evaluation and life satisfaction? **Aims:** This study aimed to examine the mediating effect of goal self-concordance and cognitive emotion regulation in the relationship between core self- evaluation and life satisfaction. **Method:** Based on a structural equation modeling correlation design, 280 (118 male, 162 female) Islamic Azad University graduate student were selected via multistage sampling and responded to the Core Self-Evaluation Scale (Judge et al, 2003), the Satisfaction With Life Scale (Diener et al, 1985) and the Goal Self-Concordance Scale (Sheldon & Elliot, 1998) and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (Garnefski & Kraaij, 2006). **Results:** Results indicated that the correlation between core self-evaluation, goal self-concordance, cognitive-emotional regulation and life satisfaction was positive and significant ($P < 0/01$). Furthermore, goal self-concordance and cognitive emotion regulation played a mediating role in the relationship between core self-evaluation and life satisfaction ($P < 0/01$). **Conclusions:** Therefore, it can be concluded that core self-evaluation plays an important role in increasing students life satisfaction by influencing goal self-concordance and cognitive emotion regulation. **Key words:** Life satisfaction, Core self-evaluation, Goal self-concordance and Cognitive emotion regulation

Corresponding Author: nemattavousi@yahoo.com

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران جنوب، تهران، ایران

۱. M A in Clinical Psychology, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Tehran, Iran

۲. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

۲. Associate Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Tehran, Iran (Corresponding Author)

پذیرش نهایی: ۹۸/۰۵/۲۴

دریافت: ۹۸/۰۲/۲۸

مقدمه

رضایت از زندگی^۱ لازمهٔ یک زندگی مفید، مؤثر و رضایت‌بخش فردی است و شامل ارزیابی شناختی افراد از وضعیت زندگی‌شان است. به همین دلیل افراد با سطوح بالای رضایت از زندگی هیجان‌های مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند و از پیرامون خود، ارزیابی مثبت‌تری دارند (تیم، ۲۰۱۰). درحالی‌که افرادی با رضایت از زندگی پایین، رویدادها و موقعیت‌های زندگی خود را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و هیجان‌های منفی مانند اضطراب و افسردگی بیشتری را تجربه می‌کنند (رایت و کراوفورد و دل‌کاستیلو، ۲۰۰۹). شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که یکی از مکانیزم‌هایی که باعث افزایش رضایت از زندگی و اجتناب از نارضایتی می‌شود هسته ارزشیابی خود^۲ است (جاج و بونو، ۲۰۰۱).

هسته ارزشیابی خود در قالب یک سازهٔ شخصیتی یکپارچه، منعکس‌کنندهٔ باورهای بنیادین افراد دربارهٔ خود و کنش‌وری دنیای خویش است که در ارزشیابی از قابلیت‌ها و صلاحیت‌های خویش و حس کلی زندگی خوب متجلی می‌شود (جاج، ۲۰۰۹). این سازه معرف یک مفهوم گستردهٔ مکنون است که بر محور چهار رگهٔ حرمت‌خود^۳، خودکارآمدی تعمیم‌یافته^۴، مسند مهارگری^۵ و روان‌آزردگی‌گرایی^۶ استوار است (دی‌باسچرا، هافمنسا و دی‌فریت، ۲۰۱۷). بررسی‌های فراتحلیلی نشان داده‌اند که افرادی که دارای هسته ارزشیابی مثبت هستند در موقعیت‌های مختلف و شیوهٔ برخورد با محیط به خود اطمینان دارند و با جست‌وجوی موقعیت‌های چالش‌برانگیز و پاداش‌دهنده از زندگی و شغل خود رضایت بیشتری دارند (اوزرل، همارتا و دنیز، ۲۰۱۶؛ نعمت‌طاوسی و اکبرزاده حوری، ۱۳۹۲؛ میلرمیدما و همکاران، ۲۰۱۵). در حمایت از این نظریه‌ها پژوهش‌ها نشان داده‌اند که هسته ارزشیابی خود یکی از مؤلفه‌های اساسی در پیش‌بینی و تبیین رضایت از زندگی است (جاج، ۲۰۰۹؛ جیانگ و همکاران، ۲۰۱۷؛ گریوز، پارکر، زاچر و جیمینسن، ۲۰۱۷). به عنوان مثال کامیر - مولر، جاج و اسکات (۲۰۰۹) نشان داده‌اند که افراد با سطوح بالای هسته ارزشیابی خود، تنیدگی ادراک شدهٔ کمتر و سطوح پایینی از فشار را گزارش کرده‌اند. این مؤلفان دریافته‌اند که

سطوح بالای هسته ارزشیابی خود مانند یک محافظ در برابر تنیدگی عمل می‌کند و با حفظ خلق مثبت و دریافت حمایت اجتماعی بیشتر، سبب افزایش بهزیستی فاعلی در افراد است.

شواهد متعددی وجود دارد که نشان می‌دهد هماهنگی خود با هدف^۷ با رضایت از زندگی ارتباط دارد (شلدون و الیوت، ۱۹۹۸). هماهنگی خود با هدف به عنوان هدفی که منعکس‌کنندهٔ منافع شخصی و ارزش‌های فرد در مقابل فشارهای درونی و بیرونی است، تعریف شده است (دسی و رایان، ۲۰۰۰). هماهنگی خود با هدف منجر به افزایش ظرفیت تلاش مستمر، پیشرفت هدف و در نتیجه رضایت از زندگی می‌شود (الیوت و شلدون، ۱۹۹۸). به همین دلیل هماهنگی خود با هدف موجب محافظت و نگهداری فرد در برابر وسوسهٔ انجام دادن کارهای نامربوط می‌شود و از اتلاف انرژی حاصل از پیگیری کارهای بیهوده جلوگیری می‌کند. بر اساس مدل هماهنگی خود با هدف، افراد برای دستیابی به هدف‌های خود چهار دلیل (بیرونی، شناسایی^۸، شخصی و درونی^۹) دارند (شلدون و الیوت، ۱۹۹۸). پژوهش‌ها حکایت از رابطهٔ مثبت معنادار هماهنگی خود با هدف با رضایت از زندگی دارد (الیوت و شلدون، ۱۹۹۸؛ جاج و بونو، ۲۰۰۱). به عنوان مثال، الیوت و شلدون (۱۹۹۸) و شلدون و الیوت (۱۹۹۸) مطرح می‌کنند که افرادی که با هدف‌های خود هماهنگ‌ترند و برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند، نسبت به بقیهٔ افراد خوشحال‌ترند و رضایت از زندگی بالاتری دارند.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که شخصیت افراد نقش تعیین‌کننده‌ای در واکنش به تنیدگی‌های روانی دارد و نوع راهبردهای مقابله‌ای انتخابی تابعی از رگه‌های شخصیت است (بارتلی و روش، ۲۰۱۱). یکی دیگر از عواملی که می‌تواند نقش مهمی در رضایت از زندگی داشته باشد، نظم‌جویی شناختی هیجان^{۱۰} است (هندرسون، ۲۰۱۴). از دو دههٔ اخیر، علاقهٔ روزافزونی نسبت به درک این موضوع وجود دارد که چگونه نظم‌جویی هیجانی در سلامت روانی و جسمانی شخص تأثیر می‌گذارد (سینگ و میشر، ۲۰۱۱). نظم‌جویی شناختی هیجان شامل استفاده از راهبردهای رفتاری و شناختی برای تغییر در مدت یا شدت تجربهٔ یک هیجان است (گراس و تامپسون، ۲۰۰۷).

6. Neuroticism

7. goal self-concordance

8. introjected

9. intrinsic

10. cognitive emotion regulation

1. life satisfaction

2. core self-evaluation

3. self-esteem

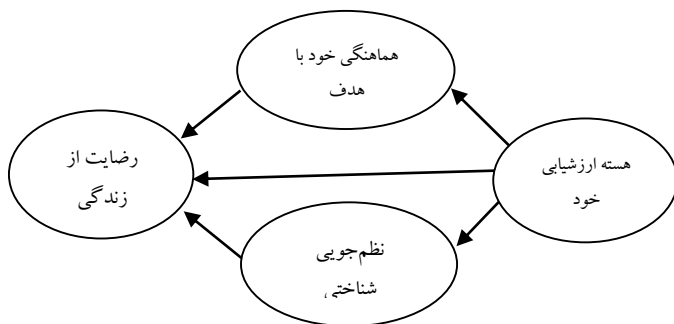
4. generalized self-efficacy

5. locus of control

هماهنگی خود با هدف در رابطه با هسته ارزشیابی خود و رضایت از زندگی نقش میانجی گر ایفا می کنند؟

فرضیه های پژوهش عبارتند از:

۱. هسته ارزشیابی خود با رضایت از زندگی، هماهنگی خود با هدف و نظم جویی شناختی هیجان رابطه مثبت دارد.
 ۲. هماهنگی خود با هدف و نظم جویی شناختی هیجان در رابطه هسته ارزشیابی خود و رضایت از زندگی نقش میانجی گر دارد.
- مدل مفهومی پژوهش در شکل ۱ ارائه شده است.



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

روش

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود که با صورت بندی مدل مفهومی و مدل تحلیلی به صورت مدل پایی معادلات ساختاری به بررسی رابطه بین متغیرها پرداخت. جامعه آماری این پژوهش شامل دانشجویان کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب بود که در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ مشغول به تحصیل بودند. بر اساس نظر کلاین (۲۰۱۱)، برای تعیین حجم نمونه، $2/5$ تا 5 برابر تعداد ماده ها کفایت می کند. بنابراین با در نظر گرفتن ریزش احتمالی، نمونه ای متشکل از ۲۸۰ نفر به شیوه نمونه برداری خوشه ای چندمرحله ای انتخاب شد. نمونه شامل ۱۶۲ نفر زن با میانگین سنی ۲۶ سال و ۱۱۸ مرد با میانگین سنی ۲۸ سال بود. پس از جمع آوری اطلاعات، داده های پژوهش با استفاده از آزمون های پیرسون و تحلیل مسیر مورد تحلیل قرار گرفت.

ابزار

مقیاس رضایت از زندگی (SWSL): این مقیاس ۵ ماده ای توسط داینر، امونس، لارسن و گریفین (۱۹۸۵) طراحی شده است. پاسخ گویی به ماده ها بر اساس مقیاس لیکرت ۷ درجه ای است. کاریگن، کلاکوفسکی - هاینر، رایت، بلون و کاروفل (۲۰۱۳)، همسانی درونی آن را به روش آلفای کرونباخ بین ۰/۷۸ تا ۰/۹۷

این نکته نیز مشخص شده است که افراد در مواجهه با رویدادهای تنیدگی زا از راهبردهای نظم جویی هیجانی متفاوت برای اصلاح یا تعدیل تجربه هیجانی خود استفاده می کنند (تروی، ۲۰۱۲). از آنجایی که توانایی نظم جویی شناختی هیجان باعث می شود شخص در حالتی آرام و دور از برانگیختگی هیجانی قرار گیرد و باعث نظارت و تغییر تجربیات هیجانی می شود، عامل بسیار مهمی در به انجام رساندن هدف ها و در نتیجه رضایت از زندگی تلقی می شود. هندرسون (۲۰۱۴) در پژوهشی نشان داده که بین اضطراب اجتماعی با رضایت از زندگی رابطه منفی معنادار وجود دارد اما بین امیدواری و نظم جویی هیجانی با رضایت از زندگی رابطه مثبت وجود دارد و نظم جویی هیجانی می تواند بهزیستی روانشناختی را پیش بینی کند.

شواهد پژوهشی نشان می دهد که رضایت از زندگی یک راه مهم برای کسب هدف های زندگی است و وقتی افراد شاد هستند و رضایت دارند، به نظر می رسد که تفکرشان بهتر و خلاقانه تر است و احساسات مثبت سبب بهزیستی در طولانی مدت و شاد بودن آنها می شود و بر چگونگی فائق آمدن بر حوادث منفی و تنیدگی زای زندگی و توجه به جنبه های مثبت آن تمرکز دارد (دانوون، هالپرن و سارجنت، ۲۰۰۲). بر همین اساس بررسی عوامل تأثیرگذار بر رضایت از زندگی دانشجویان با شناخت رگه های شخصیتی مؤثر در این رابطه می تواند راه گشای روشنی در افزایش بازدهی آنها در حوزه های تحصیلی، فرهنگی، اجتماعی و شغلی باشد که این خود بر ضرورت پژوهش بیشتر در این حوزه صحنه می گذارد.

با عنایت به ادبیات پژوهشی مبنی بر رابطه بین هسته ارزشیابی خود با رضایت از زندگی (اوزرل و همکاران، ۲۰۱۶؛ تیچلر و همکاران، ۲۰۱۶؛ جاج، ۲۰۰۹؛ جیانگ و همکاران، ۲۰۱۷؛ گریوز و همکاران، ۲۰۱۷؛ میلر میدما و همکاران، ۲۰۱۵)، هماهنگی خود با هدف با رضایت از زندگی (الیوت و شلدون، ۱۹۹۸؛ جاج و همکاران، ۲۰۰۵؛ شلدون، ۲۰۱۴)، نظم جویی شناختی هیجان با رضایت از زندگی (تروی، ۲۰۱۲؛ سینگ و میشرا، ۲۰۱۱؛ هندرسون، ۲۰۱۴)، در این پژوهش یک مدل فرضی ارائه شده است (شکل ۱). این مدل نشان می دهد که چگونه هسته ارزشیابی خود به واسطه هماهنگی خود با هدف و نظم جویی شناختی هیجان بر رضایت از زندگی تأثیر می گذارد. هدف این پژوهش بررسی ارتباط بین این متغیرها و ارائه یک مدل برای تبیین رضایت از زندگی (شکل ۱) و پاسخ به این سؤال است که آیا متغیرهای نظم جویی شناختی هیجان و

مناسب این ابزار است. در این پژوهش نیز ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد که مؤید اعتبار قابل قبول این مقیاس است. پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ): این پرسشنامه ۱۸ ماده‌ای در قالب طیف لیکرت ۵ درجه‌ای توسط گارنفسکی و کرایج (۲۰۰۶) ساخته شده است. این پرسشنامه شامل ۹ زیرمقیاس است و هر زیرمقیاس آن ۲ ماده دارد. گارنفسکی، کرایج و اسپینهاون (۲۰۰۱) قابلیت اعتماد پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ، ۰/۹۱ برای راهبردهای سازش‌یافته، ۰/۸۷ برای راهبردهای سازش‌نیافته و ۰/۹۳ برای کل پرسشنامه گزارش کرده‌اند. درستی پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان و ضرایب کندال برای زیرمقیاس‌ها از ۰/۸۸ تا ۰/۹۲ محاسبه شد (بشارت و بزازیان، ۱۳۹۳). در این پژوهش نیز ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۱ به دست آمد که مؤید اعتبار این پرسشنامه است.

یافته‌ها

میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ آمده است.

این یافته‌ها نشان می‌دهد این ضرایب معنادار است و بنابراین تحلیل مدل پیشنهادی پژوهش با محاسبه ضرایب مسیر انجام شد. برای افزایش برازش مدل، شاخص‌های تصحیح نیز محاسبه شدند. به علاوه، بر اساس معناداری ضرایب استاندارد، مسیرها مورد پردازش قرار گرفتند و ضرایب غیر معنادار از مدل حذف و پس از آن، شاخص‌ها مجدداً محاسبه شدند.

گزارش کرده‌اند. در پژوهش حسین‌زاده، عزیزی و توکلی (۱۳۹۳)، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد. در این پژوهش نیز ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد که مؤید اعتبار مطلوب این مقیاس است.

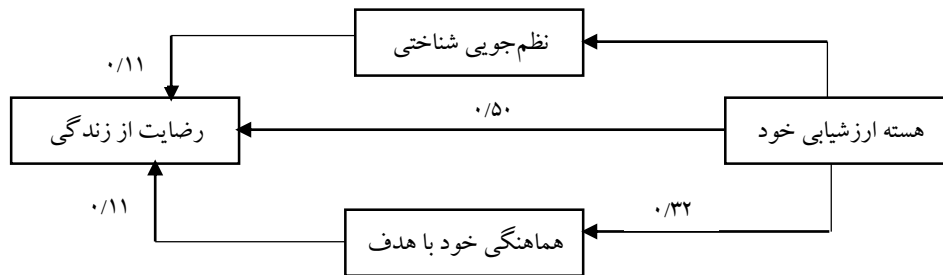
مقیاس هسته ارزشیابی خود (CSES): این مقیاس ۱۲ ماده‌ای در قالب طیف لیکرت ۵ تایی، توسط جاج، ارز، بونو و تورسن (۲۰۰۳) گسترش یافته است. جاج و همکاران (۲۰۰۳)، بر اساس چهار پژوهش مختلف، قابلیت اعتماد این مقیاس را برابر با ۰/۸۳ به دست آورده‌اند. نتایج پژوهش نعمت‌طاوسی و محمدعلی شریفی (۱۳۹۶) مقدار آلفای کرونباخ و قابلیت اعتماد بازآزمایی دو هفته‌ای این مقیاس را به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۲ به دست آورده‌اند. در این پژوهش نیز ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۱ به دست آمد که مؤید اعتبار قابل قبول این مقیاس است.

مقیاس هماهنگی خود با هدف (GSCS): این مقیاس ۴ ماده‌ای توسط الیوت و شلدون (۱۹۹۸) تهیه و معرفی شد. در این مقیاس از آزمودنی خواسته می‌شود که هر کدام از هدف‌های خود را به صورت جداگانه با توجه به لیکرت ۹ درجه‌ای از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۹) علامت‌گذاری کنند. ضرایب آلفای کرونباخ در اولین اجرا در دانشجویان ۰/۷۸ و در نوبت دوم ۰/۷۵ گزارش شده است (الیوت و شلدون، ۱۹۹۸). جاج، ارز، بونو و لاک (۲۰۰۵) نیز به منظور بررسی درستی مقیاس هماهنگی خود با هدف نتایج حاصل از اجرای این ابزار با حرمت‌خود، رضایت‌شغلی و روان‌آزردگی گرابی به ترتیب ۰/۲۳، ۰/۲۵ و ۰/۱۹- به دست آورده‌اند که نشان‌دهنده درستی

جدول ۱. ضرایب همبستگی هسته ارزشیابی خود، رضایت از زندگی، نظم‌جویی شناختی هیجان، هماهنگی خود با هدف

متغیرها	M	SD	Min	۱	۲	۳
هسته ارزشیابی خود	۴۱/۵۱	۵/۷۱	۲۴	-	-	-
رضایت از زندگی	۲۳/۱۰	۴/۹۹	۹	**۰/۵۴	-	-
نظم‌جویی شناختی هیجان	۵۹/۳۲	۸/۴۲	۳۹	*۰/۱۳	**۰/۱۷	-
هماهنگی خود با هدف	۳۴/۲۹	۲۴/۳۴	-۲۲	**۰/۳۲	**۰/۲۶	-۰/۵۶

**p<۰/۰۱ *p<۰/۰۵



شکل ۲. نمودار مسیرهای برازش یافته با مدل استاندارد

یافته بزرگتر یا مساوی $0/90$ ، ریشه دوم واریانس خطای تقریب کمتر از $0/08$ و شاخص برازندگی غیر تطبیقی بزرگتر از $0/90$ را از نشانه-های برازش مناسب و از شاخص‌های مطلوب برای ارزیابی مدل می-دانند. در نتیجه با توجه به شاخص‌های به دست آمده در مدل ارائه شده $(AGFI=0/95, GFI=0/95, CFI=0/99, \chi^2/df=2/88)$ ، $(NFI=0/98, RMSA=0/07)$ مدل از برازش مناسبی برخوردار است. با اطمینان از برازش مناسب مدل، ضرایب استاندارد کل مسیر، اثر مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم موجود در مدل در جدول ۲ آمده است.

با بررسی مدل اندازه‌گیری مفهومی، برخی ماده‌ها از تحلیل خارج شد. پس از اصلاح مدل اندازه‌گیری و کسب برازش مناسب مدل اندازه‌گیری تحلیل مسیر اجرا شد. نتایج حاصل از اجرای تحلیل مسیر برای تعیین نقش میانجی گر هماهنگی خود با هدف و نظم جویی شناختی هیجان در ارتباط هسته ارزشیابی خود و رضایت از زندگی در شکل ۲ به نمایش در آمده است.

پیش از تحلیل نتایج آزمون تحلیل مسیر به بررسی شاخص‌های برازش مدل پرداخته شد. به منظور تعیین شاخص‌های برازش مدل، پژوهشگران نسبت خنثی دو به درجه آزادی کمتر از ۳، شاخص برازندگی تطبیقی، شاخص برازندگی و شاخص برازندگی تعدیل

جدول ۲. ضرایب استاندارد کل، مستقیم و غیرمستقیم در مدل				مسیرها
اثر کل	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	واریانس تبیین شده	
0/13	0/13	0/00	0/10	بر نظم جویی شناختی هیجان از هسته ارزشیابی خود
0/32	0/32	0/00	0/02	بر هماهنگی خود با هدف از هسته ارزشیابی خود
0/11	0/11	0/00	0/32	بر رضایت از زندگی از نظم جویی شناختی هیجان
0/11	0/11	0/00	-	هماهنگی خود با هدف
0/54	0/49	*0/05	-	هسته ارزشیابی خود

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش تعیین نقش میانجی گر هماهنگی خود با هدف و نظم جویی شناختی هیجان در رابطه بین هسته ارزشیابی خود و رضایت از زندگی بود تا به این وسیله تأثیر هسته ارزشیابی خود بر رضایت از زندگی افراد تبیین شود.

نتایج این پژوهش همسو با پژوهش‌های دیگر (الیوت و شلدون، ۱۹۹۸؛ جاج و همکاران، ۲۰۰۵؛ جیانگ و همکاران، ۲۰۱۷؛ تیچلر و همکاران، ۲۰۱۶؛ گریوز و همکاران، ۲۰۱۷؛ میلر میدما و همکاران، ۲۰۱۵؛ هندرسون، ۲۰۱۴)، نشان داد که رگه‌های شخصیت از عوامل مؤثر بر رضایت از زندگی است. با توجه به نتایج پژوهش و بر مبنای الگوی نظری، می‌توان گفت که افراد با سطوح بالای هسته ارزشیابی خود، رضایت از زندگی بیشتری را نسبت به افرادی که دارای

بر اساس مسیرهای آزمون شده در مدل و نتایج جدول ۲ مشاهده می‌شود اثر مستقیم هسته ارزشیابی خود بر نظم جویی شناختی هیجان ($\beta=0/13$)، هماهنگی خود با هدف ($\beta=0/32$) و رضایت از زندگی ($\beta=0/49$) معنادار است. افزون بر آن اثر مستقیم نظم جویی شناختی هیجان ($\beta=0/11$) و هماهنگی خود با هدف ($\beta=0/11$) نیز بر رضایت از زندگی معنادار است. این یافته‌ها نشان دادند هسته ارزشیابی خود با واسطه نظم جویی شناختی هیجان و هماهنگی خود با هدف بر رضایت از زندگی ($\beta=0/05$) اثر غیرمستقیم معنادار دارد و متغیرهای ارائه شده در مدل توانایی تبیین ۳۲ درصد از واریانس رضایت از زندگی را دارند. این یافته‌ها بیانگر آن است که نظم جویی شناختی هیجان و هماهنگی خود با هدف در ارتباط هسته ارزشیابی خود و رضایت از زندگی نقش میانجی گر دارند.

زندگی پایین تری دارند. در تبیین این یافته ها می توان گفت که رضایت از زندگی یک فرآیند مبتنی بر قضاوت فردی است که فرد بر اساس معیارهای خویش، کیفیت زندگی خود را می سنجد. یک تبیین احتمالی دیگر آن است که هسته ارزشیابی خود نسبت به سایر رگه های شخصیت اثر زیادی بر رفتار و بازخورد شخص دارد و از ارتباط بیشتری با رگه ها، باورها و ارزشیابی ها برخوردار است (جاج می شود). چنانکه استفاده از سبک های ارزیابی مجدد با هیجان های مثبت و عملکردهای میان فردی بهتر و رضایت از زندگی بالا ارتباط دارد (گراس و تامپسون، ۲۰۰۷). برای مثال نتایج پژوهش های فردریکسون و جوینر (۲۰۰۲) حاکی از آن است که رگه های مثبت شخصیت به وسیله کاهش انگیزتگی خودمختار ناشی از هیجان های منفی و افزایش انعطاف پذیری ناشی از تفکر و حل مسئله، و تقویت حرمت خود سپری در برابر پیامدهای ناگوار تنیدگی ایجاد می کنند. یافته های این پژوهش حاکی از این است که هماهنگی خود با هدف البته به شرط این که هدف مطابق با واقعیت باشد و با احساس ها، ارزش ها و خواسته های ما هماهنگی داشته باشد نقش مهمی در رضایت از زندگی ایفا می کند و همچنین هسته ارزشیابی خود به واسطه نظم جویی شناختی هیجان موجب ارزیابی مثبت موقعیت های تنیدگی را و تجربه عاطفه مثبت می شود که رضایت از زندگی را در پی دارد.

از جمله محدودیت های این پژوهش می توان به محدودیت جامعه آماری و نوع پژوهش اشاره کرد که ملاحظاتی را در تعمیم یافته ها، تفسیرها و اسنادها ایجاد می کنند. با توجه به خلاء پژوهشی موجود در زمینه آموزش هماهنگی خود با هدف و تأکید متخصصان بر آموختنی بودن مهارت ها، برگزاری کارگاه های آموزشی در این رابطه و در جهت ارتقاء سطح رضایت از زندگی در دانشجویان پیشنهاد می شود.

منابع

بشارت، محمدعلی و بزازیان، سعیده (۱۳۹۳). بررسی ویژگی های روان سنجی پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان در نمونه ای از جامعه ایرانی. *مجله دانشکده پرستاری و مامایی*، ۲۴ (۸۴)، ۶۱-۷۰.
حسین زاده، علی اصغر، عزیزی، مرتضی و توکلی، حسین (۱۳۹۳). حمایت اجتماعی و رضایت در نوجوانان: نقش واسطه ای خود کارآمدی و حرمت خود. *نشریه علمی پژوهشی روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)*، ۱۱ (۴۱)، ۱۰۳-۱۱۴.

سطوح پایین هسته ارزشیابی خود هستند، تجربه می کنند و قادر به حفظ سطوح پایینی از تنیدگی و تجربه بالایی از عاطفه مثبت هستند. همچنین نتایج پژوهش میلر میدما و همکاران (۲۰۱۵) حاکی از آن است که افراد دارای سطوح پایین هسته ارزشیابی خود به دلیل اینکه توانایی کمتری برای مقابله با تنیدگی های کنونی زندگی را دارند، نسبت به بیماری و مشکلات روانی آسیب پذیرترند و رضایت از (ارز، ۲۰۰۱).

در راستای بررسی نقش میانجی گر هماهنگی خود با هدف در رابطه هسته ارزشیابی خود با رضایت از زندگی، نتایج پژوهش حاکی از نقش میانجی گر هماهنگی خود با هدف در این رابطه است. بنابراین هسته ارزشیابی خود هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیرمستقیم از طریق هماهنگی خود با هدف بر رضایت از زندگی تأثیر می گذارد. این یافته با یافته های پژوهش های الیوت و شلدون (۱۹۹۸)، جاج و همکاران (۲۰۰۵)، و شلدون، (۲۰۱۴) همسوست. برای مثال الیوت و شلدون (۱۹۹۸) و جاج و همکاران (۲۰۰۵) مطرح کرده اند که افرادی که با هدف های خود هماهنگ ترند و به دنبال رسیدن به هدف های خود تلاش می کنند نسبت به بقیه افراد خوشحال تر و دارای رضایت از زندگی بالاتری هستند. با این حال، مدل هماهنگی خود با هدف ادعا می کند که یکی از دلایل شکست افراد در شناسایی هدف های مناسب شخصی، عدم مطابقت آن هدف با شخصیت و ظرفیت فرد است که تحول شخصیت را تحت تأثیر قرار می دهد و منجر به کاهش رضایت از زندگی می شود.

در تبیین این یافته ها می توان گفت که هدف هایی که از آنها اجتناب می شود با حرمت خود رابطه منفی و با روان آزرده گری رابطه مثبت دارد. افراد با هسته ارزشیابی خود مثبت، هدف هایشان را بهتر دنبال می کنند و دارای ثبات رفتاری هستند، زیرا ارزش های شخصی بالایی دارند و شادی آنها رو به افزایش است (الیوت و شلدون، ۱۹۹۸).

همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که نظم جویی شناختی هیجان در رابطه بین هسته ارزشیابی خود و رضایت از زندگی نقش میانجی گر دارد که با یافته پژوهش های هندرسون (۲۰۱۴) و گراس و تامپسون (۲۰۰۷) همسوست. پژوهش ها نشان داده اند که تفاوت های افراد در استفاده از سبک های مختلف نظم جویی شناختی هیجان موجب پیامدهای عاطفی، شناختی و اجتماعی مختلفی

- anxiety with Satisfaction of life of students. *Psychological Reports*, 24(80), 695-702.
- Jiang, Z., Wang, Z., Jing, X., Wallace, R., Jiang, X., & Kim, D. (2017). Core self-evaluation: Linking career social support to life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 112, 128-135.
- Judge, T. A. (2009). Core self-evaluations and work success. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 58-62.
- Judge, T. A., Bono, J. E., Erez, A., Locke, E. A. (2005). Core self-evaluations and Job and Life Satisfaction: The Role of Self-Concordance and Goal Attainment. University of Maryland. *Journal of Applied Psychology* Copyright 2005 by the American Psychological Association, 2, 257-268.
- Judge, T. A., Erez, A. Bono, J. E. Thoresen, C. J. (2003). The Core Self-Evaluations Scale: Development of a measure. *Personal Psychology*, 56, 303-331.
- Judge, T. A., & Bono, J. E. (2001). Relationship of Core Self-Evaluations Traits Self-Esteem, Generalized Self-Efficacy, Locus of Control, and Emotional Stability—With Job Satisfaction and Job Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86(1), 80-92
- Kammeyer-Mueller, J. D., Judge, T. A., & Scott, B. A. (2009). The role of core self-evaluations in the coping process. *Journal of Applied Psychology*, 94, 177-195.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- Miller Smedema, S., Chan, F., Yaghmaian, R., DaSilva Cardoso, E., Muller, V., Keegan, J. (2015). The relationship of Core self-evaluations and life satisfaction in college student with disabilities: Evaluation of a mediator model. *Journal of post Secondary Education and Disability*, 28(3), 341-358.
- Özer1, E., Hamarta, F., & Deniz, E. (2016). Emotional intelligence, core self-evaluation, and life satisfaction. *Psychology*, 7, 145-153.
- Sheldon, K. M. (2014). Becoming Oneself: The Central Role of Self-Concordant Goal Selection. *Personality and Social Psychology Review*, 18(4), 349-365.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1998). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497.
- Singh, S., & Mishra, R. C. (2011). Emotion regulation strategies and their implications for well-being. *Social Science International*, 27(2), 179-186.
- Tischler, L., Giambatista, R., McKeage, R., & McCormick, D. (2016). Servant Leadership and its Relationships with Core Self-Evaluation and Job Satisfaction. *The Journal of Values-Based Leadership*, 9(1), 1-20.
- Thimm, J. C. (2010). Personality and early maladaptive schemas: A five-factor model perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41, 73-380.
- نعمت طاوسی، محترم و اکبرزاده حوری، شهناز (۱۳۹۲). آزمون روان سنجی مقیاس هسته ارزشیابی خود. *تحقیقات روانشناختی*، ۲۰(۵)، ۸۵-۹۸.
- نعمت طاوسی، محترم و شریفی، محمدعلی (۱۳۹۶). مقیاس هسته ارزشیابی خود: شکل گیری یک سازه. *فصلنامه روانشناسان تحولی (روانشناسان ایرانی)*، ۱۳(۵۱)، ۲۴۵-۲۵۶.
- Bartley, C. E., & Roesch, S. C. (2011). Coping with daily stress: The role of conscientiousness. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 79-83.
- Corrigan, J., Kolakowsky-Hayner, S., Wright, J., Bellon, K., & Carufel, P. (2013). The satisfaction with life scale. *The Journal of head trauma rehabilitation*, 28(6), 489-491.
- Donovan, N. & Halpern, D. (2002). *Life satisfaction: The state of knowledge and implication for government*. London, UK: Cabinet office strategy unit.
- Debuschera, J., Hofmansa, J., & De Fruytb, F. (2017). Core self-evaluations as a moderator of the relationship between task complexity, job resources, and performance. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 26(3), 411-420.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Donovan, N., Halpern, D., & Sargeant, R. (2002). Life satisfaction: The state of knowledge and implication for government. *Cabinet office, strategy unit*, 32, 27-39.
- Elliot, A. J., & Sheldon, K. M. (1998). Avoidance achievement motivation: A personal goals analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 171-185.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire—development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045-1053.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Greaves, C. E., Parker, S. L., Zacher, H., & Jimmieson, N. L. (2017). Working mothers' emotional exhaustion from work and care: The role of core self-evaluations, mental health, and control. *Work & Stress*, 31(2), 164-181.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219.
- Henderson, L. (2014). The relationship between of emotion regulation, Life Expectancy and social

- Troy, A. S. (2012). *Cognitive reappraisal ability as a protective factor: resilience to stress across time and context*. Unpublish Dissertation, University of Denver
- Wright, M. O., Crawford E., & Del Castillo, D. (2009). Childhood emotional maltreatment and later psychological distress among college students: The mediating role of maladaptive schemas. *Journal of Child Abuse and Neglect*, 33(1), 59-68.