فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۸، شماره ۱۲، بهار سال ۱۴۰۰

هنجاریابی نظم جویی هیجانی در دانشگاه آزاد اسلامی رودهن

لیلا اصغری[۱]

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی هنجاریابی پرسشنامه نظم بخشی هیجانی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی رودهن انجام شد. روش پژوهش حاضر از نظر هدف یک پژوهش کاربردی و از نظر روش یک پژوهش پیمایشی بود. جامعه آماری این تحقیق شامل همه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی رودهن سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بود. برای نمونه‌گیری از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند نمونه مورد مطالعه در این پژوهش در مجموع ۴۰۰نفر بود.ابزار سنجش این پژوهش پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان گارنفسکی (۲۰۰۶) و پرسشنامه dass- 21بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های "آلفای کرونباخ" و "همبستگی پیرسون" و "تحلیل عاملی اکتشافی" برای تحلیل سوال‌های پژوهش استفاده گردید. نتایج نشان داد پرسشنامه نظم‌جویی هیجانی از روایی مناسب برخوردار بوده و مولفه‌های این پرسشنامه بعنوان عامل مورد قبول واقع می‌شوند. پرسشنامه مذکور از پایایی مناسبی برخوردار است. روایی همگرا و تشخیصی (افتراقی) پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان از طریق محاسبه ضرایب همبستگی زیرمقیاس‌های آن با افسردگی، اضطراب، استرس و شاخص‌های سلامت روانی در مورد شرکت کنندگان بررسی شد. نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان داد که بین نمره شرکت کنندگان در زیر مقیاس‌های خودسرزنش‌گری، نشخوارگری، فاجعه‌نمایی و دیگرسرزنش‌گری با افسردگی، اضطراب، استرس و درماندگی روانشناختی همبستگی مثبت معنادار و با بهزیستی روانشناختی همبستگی منفی معنادار وجود دارد. بر اساس این نتایج، بین زیرمقیاس‌های پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و کم اهمیت شماری با افسردگی، اضطراب، استرس همبستگی منفی معنادار به دست آمد.

واژه‌های کلیدی: هنجاریابی ،نظم‌جویی هیجانی ،افسردگی، استرس، اضطراب

[۱] کارشناسی ارشد رشته روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-07]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۸، شماره ۱۲، بهار سال ۱۴۰۰

مقدمه

نظم جویی هیجانی به توانایی شناخت هیجان‌ها و تعدیل تجربه و ابراز هیجان اطلاق می‌شود (فلدمن بارت و همکاران ،۲۰۱۱) که از نخستین مراحل رشد و تحول روانی، به صورت فراگیر در همه جنبه‌های زندگی به کار بسته می‌شود. شواهد تجربی نشان داده‌اند که کودکان می‌توانند از ابتدا یاد بگیرند که هیجان‌هایشان را از طریق رفتارهایی چون روی آوری ، اجتناب ورزی یا توجه نمایی مهار و مدیریت کنند (روثبارت و احدی ،۲۰۰۹). نظم‌جویی هیجانی، همچنین جزیی از فرایند اجتماعی شدن محسوب می‌شود. برای مثال، کودکان می‌آموزند که موقع باز کردن هدایا در حضور دیگران، علی رغم احساس واقعی شان، شادی و تعجب نشان دهند. این شکل از فرایند اجتماعی شدن در همه مراحل زندگی ادامه می‌یابد. برای مثال، وقتی از بزرگسالان سوال می‌شود که چطورید، اکثر آن‌ها علی رغم احساس واقعی‌شان می‌خندند و می‌گویند خوبند (گراس ،۱۹۹۸). اختلال و آشفتگی در هیجان‌ها و تنظیم آن‌ها به دلیل اهمیت ذاتیشان در زندگی روزمره، پیامدهای آسیب شناختی خواهد داشت بررسی و تحلیل معیارهای تشخیصی DSM نشان می‌دهد که بیش از پنجاه درصد اختلال‌های محور I و صد در صد اختلال‌های محور II با نقایص نظم جویی هیجانی همراهند (انجمن روانپزشکان آمریکا ،۲۰۱۳). مدیریت و نظم جویی هیجان‌ها، بر اساس فرایندها و فنون متعدد صورت می‌گیرد؛ فنونی که ممکن است به صورت خودکار یا هدفمند، و هشیار یا ناهشیار به کار بسته شوند یکی از گستره‌های اصلی فعالیت هیجان‌ها، انگیختگی و تنظیم آن‌ها در پاسخ به عوامل استرس‌زا است. در این گستره، راهبردهای نظم جویی هیجانی به مثابه راهبردهای مقابله با استرس در نظر گرفته شده‌اند (گارنفسکی و کرایج ،۲۰۰۶). لازروس وفولکمن (۱۹۸۴) مقابله را به عنوان فعالیت‌های شناختی و رفتاری فرد به منظور مدیریت مطالبات خاص بیرونی و یا درونی تحمیلی یا فراتر از توانمندی وی، تعریف کرده‌اند. لازاروس (۱۹۹۳) بین مقابله مساله محور (یعنی تلاش برای به حداقل رساندن درماندگی از طریق تعدیل خود یا محیط) و مقابله هیجان محور (یعنی به کارگیری راهبردهای مقابله شناختی برای تغییر معنی رویدادهای استرس زا و کاهش درماندگی پیامد آن) تمایز قایل شد. هر دو شکل مقابله سازش یافته هستند و مفیدترین رویکرد مقابله‌ای، به ماهیت موقعیت استرس زا بستگی دارد.بر این اساس، پاسخ های هیجانی به رویدادهای استرس‌زا می‌توانند از طریق به کارگیری راهبردهای مقابله شناختی تنظیم شوند (فولکمن و موسکوویتز ،۲۰۰۴). به دلیل ضرورت کاربرد روزافزون این پرسشنامه و مزایای مقیاس‌های کوتاه‌تر، نسخه ۱۸ گویه‌ای آن را اعتباریابی و معرفی کردند. در این فرم، هر زیر مقیاس از ۲ گویه تشکیل شده است و دامنه نمره هر زیرمقیاس از ۲ تا ۱۰ محاسبه می‌شود. ویژگی‌های روان سنجی نسخه ۱۸ گویه‌ای پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در پژوهش‌های خارجی مورد تایید قرار گرفته است (گارنفسکی و کرایج ،۲۰۰۶).این پژوهش در صدد آن است که به هنجار یابی پرسشنامه نظم جوی هیجانی در دانشجویان بپردازد. این پژوهش می‌تواند مقیاسی معتبر در زمینه سنجش سازه تنظیم شناختی هیجان در اختیار پژوهشگران حوزه‌های مختلف روانشناسی از جمله روانشناسی شخصیت، روانشناسی بالینی، روانشناسی سلامت، روانشناسی تحولی و روانشناسی تربیتی قرار دهد.

بیان مسئله

انسان دارای ماهیت چندگانه زیست‌شناختی، روان‌شناختی، اجتماعی و معنوی است. هر یک از ابعاد مذکور نقش اساسی در سازگاری وی دارند. یکی از جنبه‌های مهم روان‌شناختی انسان سازه هیجان می‌باشد. تجارب هیجانی در زندگی روزمره، سلامت روان‌شناختی، فرایندهای انگیزشی، پاسخ‌دهی مناسب در برابر حوادث استرس‌زا و تحول اجتماعی نقش محوری داشته، برکنش‌های مختلف افراد تأثیر می‌گذارد. هرچند هیجان‌ها (مانند ترس، خشم و تنفر) دارای پایه‌های زیستی هستند، ولی افراد قادر به تأثیرگذاری برشدت، مدت و نوع تجارب هیجانی خود می‌باشند. این فرایند در متون روان‌شناختی، نظم جویی هیجان نامیده می‌شود. نظم جویی هیجان شامل طبقه وسیعی از فرایندهای داخلی و خارجی است که به‌منظور بازبینی، ارزیابی و تعدیل واکنش‌های هیجانی به کار گرفته می‌شوند (تامپسون،۲۰۱۴). همچنین، نظم جویی هیجان دربرگیرنده دامنه وسیعی از

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-07]

پاسخ‌های شناختی، رفتاری، هیجانی و فیزیولوژیک می‌باشد و برای درک همبسته‌های هیجانی و رفتاری استرس و حالت‌های عاطفی منفی ضروری است (تامپسون ،۲۰۱۴،گارنفسکی ،تیردز ،کرایج، لیگرست، ون دن کومر،۲۰۱۴).

به صورت کلی، راه بردهای متعددی برای نظم جویی تجارب و فرایندهای مختلف هیجانی وجود دارند. یکی از متداول تـرین راه بردها، هیجان با استفاده از فرایندهای شناختی (یا نظم جویی شناختی هیجان) می‌باشد. نظـم جـویی شناختـی هیجان معادل مدیریت شناختی اطلاعات برانگیزاننده هیجانی است (تامپسون ،۲۰۰۱، گارنفسکی، کرایج و اسـپینهوون،۲۰۱۱). نظـم جـویی هیجان‌ها از طریق شناخت‌ها یکی از ملزومات اساسی زندگی انسان می‌باشد و افراد را در مدیریت هیجان‌ها پس از تجزیه وقایع استرس‌زا یاری می کند(گارنفسکی ،ریف ،جلسما ،تروجت وکرایج ،۲۰۰۷).درواقع، راهبردهای نظم جـویی شـناختی هیجـان پاسخ‌های شناختی به وقایع فرا خواننده هیجان هستند که به‌صورت هشیار یا ناهشیار سعی در تعدیل شـدت و یـا نـوع تجربـه هیجانی یا خود واقعه دارند (کمپل –سیلز ، بارلو،۲۰۰۷ ،ویلیامز و بارق،۲۰۱۷).

در سال‌های اخیر گستره وسیعی از پژوهش‌ها به بررسی و تصریح رابطه تمایل به استفاده از راه بردهای خاص نظم جویی هیجان و طیف گسترده‌ای از اختلال‌های روان‌شناختی نظیر افسردگی (گارنفسکی و کرایج ،۲۰۰۶،نولن و هوکسما، ویسکو، لیومیرسکی،۲۰۰۸)، مانیا (فلدمن، ژورمن و جانسون،۲۰۰۸)، اختلال اضطراب فراگیر (منین، هولاوای، فرسکو، مور وهیمبرگ ،۲۰۱۷)، اختلال استرس پس از سانحه (تول وروئمر ،۲۰۰۳)، اختلال اضطراب اجتماعی (کاشدان وبرین،۲۰۰۸) و اختلال‌های خوردن (نولن –هوکسما ،استیک، وید و بوهون،۲۰۰۷،پیران و کورمیر،۲۰۰۵) پرداخته‌اند. به‌صورت کلی، یافته‌های پژوهشی بیان‌گر وجود رابطه قوی بین راه‌بردهای نظم جویی شناختی هیجان با آسیب‌شناسی روانی است (گارنفسکی ،بوون و کرایج ،۲۰۰۳ ،گارنفسکی و همکاران ،۲۰۰۱،گارنفسکی و همکاران ،۲۰۱۴،کرایج

اهمیت و ضرروت پژوهش

فرم بلند پرسش نامه نظم جویی شناختی هیجان دارای محدودیت‌های اساسی می‌باشد. از مهم‌ترین محدودیت‌های آن می‌توان به تکراری بودن محتوای گریه‌های خرده مقیاس‌ها، هماهنگی درونی پایین برخی از خرده مقیاس‌هـا و ضـعیف بـودن سـاختار عاملی آن اشاره نمود. این مشکلات در نسخه فارسی مقیاس مـذکور هـم قابـل مشـاهده اسـت (حسـنی ،۲۰۱۱). در مجمـوع، می توان گفت که توسعه فرم کوتاه نسخه فارسی پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان ،به منظـور انجـام ارزیـابی و غربـالگری سریع در موقعیت‌های بالینی، مقایسه گروه‌های مختلف بیماران روان پزشکی، اسـتفاده در پـژوهش‌هـا و بهـره گیـری از آن در زمینه‌های مختلف روان شناسی و تأکید رویکردهای نوین روان سنجی بر آزمون‌های کوتاه، ضـروری بـه نظـر مـی‌رسـد. هـدف پژوهش حاضر تدوین فرم کوتاه نسخه فارسی پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان از طریق کاهش تعداد ماده های هر خـرده مقیاس از ۴ ماده به ۲ ماده می‌باشد. به‌منظور حفظ روایی پرسشنامه، تمایز مفهومی آن در قالب ۹ خرده مقیاس اصـلی دسـت نخورده باقی خواهد ماند. همچنین، خصوصیات روان سنجی فرم جدیـد و رابطـه آن بـا اسـترس ،اضـطراب و افسـردگی مـورد بررسی قرار خواهد گرفت. در نهایت، نتایج پژوهش حاضر با یافته های نسخه فارسی پرسشنامه نظـم جـویی شـناختی هیجـان مورد مقایسه قرار خواهد گرفت .

هدف اصلی

بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان و رابطه آن با استرس، اضطراب و افسردگی در دانشجویان

سوال‌های پژوهش

۱) آیاپرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان از روایی مناسب برخوردار است ؟

۲) پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان از اعتبار مناسب برخوردار است؟

فرضیه‌های پژوهش

۱) نظم جویی شناختی هیجان با استرس، اضطراب و افسردگی در دانشجویان رابطه دارد.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-07]

تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرها

تعریف مفهومی: نظم جویی شناختی هیجان نحوه ی پردازش شناختی فرد در هنگام مواجهه با وقایع ناگوار واسترس زا می باشد که شامل پذیرش ،بازاریابی ،تمرکز مجدد ،برنامه ریزی واتخاذ دیدگاه می‌باشد (خداپناهی ،۱۳۹۵).

تعریف عملیاتی :نظم جویی شناختی هیجان به نمره‌ای گفته می‌شود که فرد در پرسشنامه‌ی گارنفسکی (۲۰۰۶) دریافت می‌کند.

تعریف مفهومی استرس: یک حالت تنش روان شناختی که به وسیله انواع نیروها یا فشارهای جسمانی، روانی، اجتماعی و ... حاصل می‌گردد."استرس در واقع هر نوع تنش و عدم تعادل روانی است که تعادل عمومی انسان را مورد تهدید قرار می دهد و تعادل زیستی وی را بر هم می زند و می تواند احساسات منفی ایجاد کند و احساس خوب بودن فرد را به مخاطره بیندازد (افشاری، ۱۳۸۵)

تعریف عملیاتی : استرس در این پژوهش به نمره ای گفته می شود که فرد در آزمون استرس لابیوند (۱۹۹۵) دریافت می کند .تعریف مفهومی: اضطراب یک احساس ناخوشایند و اغلب مبهم دلواپسی است که با یک یا چند علامت جسمانی مثل تپش قلب، تنگی نفس، احساس خالی شدن سردل، تعریق و بیقراری و میل به حرکت همراه می گردد (روزنهان و سلیگمن ۲۰۰۵؛ ترجمه سید محمدی، ۱۳۹۰).

تعریف عملیاتی: اضطراب در این پژوهش به نمره ای گفته می شود که فرد در آزمون اضطراب لابیوند (۱۹۹۵) دریافت می‌کند.

تعریف مفهومی :افسردگی پنج (یا تعداد بیشتری) از نشانه های زیر در طول مدت ۲ هفته وجود داشته اند و انحراف از عملکرد قبلی را نشان دهند:۱)خلق افسرده در بخش عمده روز و تقریبا هرروزبه صورتی که فرد احساس کند غمگین،پوچ،یا ناامید است.۲)کاهش محسوس علاقه یا لذت در تمام یا تقریبا تمام فعالیت ها در بخش عمده روز۳)کاهش وزن قابل ملاحظه بدون اینکه رژیمی گرفته باشد یا افزایش وزن قابل ملاحظه یا کاهش اشتها یا افزایش اشتها تقریبا هر روز ۴)بی خوابی یا پرخوابی تقریبا هرروز ۷)احساس بی ارزشی یا احساس گناه تقریبا هرروز ۸)کاهش توانایی فکر یا تمرکز کردن تقریبا هرروز۹)افکار مرگ،اندیشه پردازی مکرر خودکشی بدون برنامه برنامه خاص.

وجود پنج مورد از نه نشانه فوق قطعا بیانگر وجود افسردگی بالینی است و شخص که ۴ مورداز این نشانه ها را داراست نیز احتمالا فردی افسرده و غمگین است طبق نظر سازمان روانپزشکی امریکا تحقیقاتی که در مورد اختلالات روانی انجام شده است نشان می دهد شخصی که حد اقل یک ماه افسرده و غمگین یا دل تنگ باشد دچار افسردگی است(انجمن روان پزشکی امریکا،ترجمه سید محمدی،۱۳۹۳).

تعریف عملیاتی: افسردگی در این پژوهش به نمره ای گفته می شود که فرد در آزمون افسردگی لابیوند(۱۹۹۵) دریافت می کند .

روش پژوهش: روش پژوهش حاضر از نظر هدف یک پژوهش کاربردی و از نظر روش یک پژوهش پیمایشی است.

جامعه آماری: جامعه آماری این تحقیق شامل همه دانشجویان دانشگاه آزاد رودهن در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ می باشد

نمونه آماری: حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران تعیین گردید کل دانشجویان دانشگاه آزاد رودهن ۱۰۰۰۰ نفر برآورد شد که براساس فرمول کوکران ۳۷۶ نفر حجم نمونه این پژوهش محاسبه شد و۲۴ نفر هم به عنوان پیش یرآورد انتخاب می شوند که در نهایت نمونه مورد مطالعه در این پژوهش ۴۰۰ نفر از دانشجویان(۱۶۰ مرد و۲۴۰ زن) می‌باشند که به روش تصادفی خوشه‌ای انتخاب می شوند

ابزار پژوهش

۱)پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان (CERQ) یک پرسشنامه چند بعدی است که جهت شناسایی راهبردهای مقابله‌ای شناختی افراد پس از تجربه کردن وقایع یا موقعیت‌های منفی مورد استفاده قرار می‌گیرد. بر خلاف سایر پرسش‌نامه‌های مقابله‌ای که به‌صورت آشکار بین افکار فرد و اعمال واقعی وی تمایز قابل نمی‌شوند، این پرسشنامه افکار فرد را پس از مواجهه

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-07]

با یک تجربه منفی یا وقایع آسیب زا ارزیابی می‌کند. این پرسش نامه یک ابزار خود گزارشی است و دارای ۳۶ ماده می‌باشد. اجرای این پرسشنامه خیلی آسان است و برای افراد ۱۲ سال به بالا (هم افراد بهنجار و هم جمعیت‌های بالینی) قابل استفاده می‌باشد. پرسش نامه نظم جویی شناختی هیجان (CERQ) دارای پایه تجربی و نظری محکمی بوده، از ۹ خرده مقیاس تشکیل شده است. خرده مقیاس‌های مذکور ۹ راهبرد شناختی ملامت خویش، پذیرش، نشخوار گری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه پذیری، فاجعه سازی و ملامت دیگران را ارزیابی می‌کند. دامنه نمرات مقیاس از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) می‌باشد. هر خرده مقیاس شامل ۴ ماده است. نمره کل هر یک از خرده مقیاس‌ها از طریق جمع کردن نمره ماده‌ها به دست می‌آید؛ بنابراین دامنه نمرات هر خرده مقیاس بین ۴ تا ۲۰ خواهد بود. نمرات بالا در هر خرده مقیاس بیانگر میزان استفاده بیشتر راهبرد مذکور در مقابله و مواجهه با وقایع استرس زا و منفی می‌باشد (گارنفسکی، کرایج، اسپینهاون و مانوئل،۲۰۰۲)

۲) پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس شامل ۲۱ گویه است که این عبارات مرتبط با علایم عواطف منفی(افسردگی، اضطراب و استرس) تشکیل شده است. خرده مقیاس افسردگی شامل عباراتی است که خلق ناشاد، فقدان اعتماد به نفس ، ناامیدی، بی ارزش بودن زندگی، فقدان علاقه برای درگیری در امور، عدم لذت بردن از زندگی و فقدان انرژی و قدرت را می سنجد. خرده مقیاس اضطراب دارای عباراتی است که می‌کوشد تا بیش انگیختگی فیزیولوژیک، ترس‌ها و اضطراب موقعیتی را مورد ارزیابی قرار دهند و خرده مقیاس استرس عباراتی چون دشواری در دستیابی به آرامش، تنش عصبی، تحریک پذیری و بیقراری را در بر می گیرد.هر یک از خرده مقیاس‌های dass-21 شامل ۷ سوال است که نمره نهایی هر کدام از طریق مجموع نمرات سوال‌های مربوط به آن به دست می‌آید (جدول ۱). هر سوال از صفر (اصلا در مورد من صدق نمی‌کند) تا ۳ (کاملا در مورد من صدق می‌کند) نمره گذاری می‌شود. از آنجا که این پرسشنامه فرم کوتاه شده مقیاس اصلی (۴۲ سوالی) است، نمره نهایی هر یک از خرده مقیاس ها باید ۲ برابر شود. سپس با مراجعه به جدول شماره ۲ می‌توان شدت علایم را مشخص کرد (لاویبوند، ۱۹۹۵، به نقل از فتحی آشتیانی، ۱۳۸۸).

روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

در این تحقیق، برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS 21 استفاده شد که در دو بخش آمار توصیفی و آمار استنباطی داده‌ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. در بخش آمار توصیفی از میانگین، انحراف معیار، جداول توزیع فراوانی، واریانس، خطای استاندارد و جداول آماری استفاده شد. در بخش آمار استنباطی نیز ابتدا نرمال بودن داده‌ها از طریق آزمون "کولموگروف – اسمیرنوف" تایید گردید و سپس از آزمون‌های "آلفای کرونباخ" و "همبستگی پیرسون" و "تحلیل عاملی اکتشافی" برای تحلیل فرضیه‌های پژوهش استفاده گردید.

در خاتمه یافته‌های جانبی تحقیق نیز ارائه گردیده است. به منظور پاسخ به سوالات پژوهش، داده‌های جمع‌آوری شده بوسیله پرسشنامه از جامعه آماری با استفاده از نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرارگرفته است..بر اساس ریزش آزمودنی‌ها ،داده‌های ۳۸۰ نفر از آزمودنی‌ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

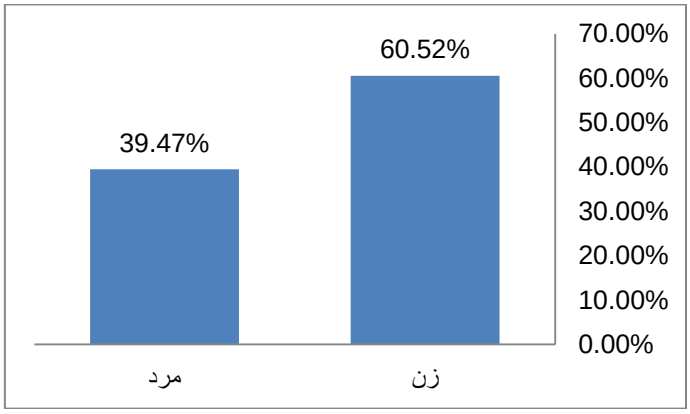
بخش اول:توصیف وضعیت نمونه آماری:

جدول شماره ۴-۱ توصیف تفکیک جنست زنان و مردان متاهل نمونه مورد آزمون

	فراوانی	درصد فراوانی
زن	۲۳۰	٪۶۰/۵۲
مرد	۱۵۰	٪۳۹/۴۷
مجموع	۳۸۰	٪۱۰۰

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-07]

مشاهدات جدول ۴-۱ نشان میدهد که ۶۰/۵۲٪افراد نمونه آماری تحقیق از زنان دانشجو و۳۹/۴۷٪ از آن‌ها از مردان دانشجو تشکیل شده است.

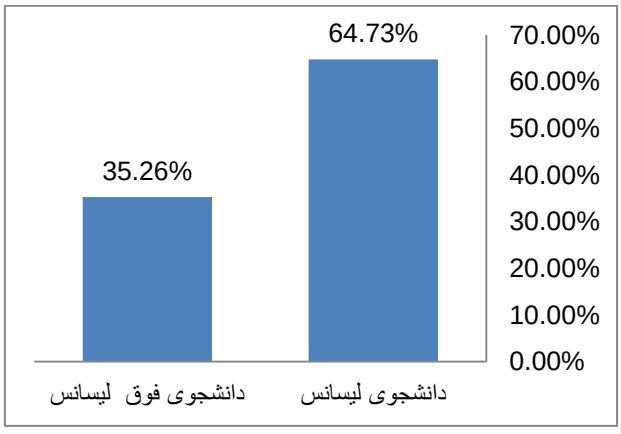


نمودار ۴-۱:نمودار میله‌ای تفکیک جنست نمونه آماری تحقیق

جدول شماره ۴-۲ توصیف وضعیت تحصیلات دانشجویان نمونه مورد آزمون

تحصیلات	فراوانی	درصد فراوانی
دانشجوی لیسانس	۲۴۶	٪۶۴/۷۳
دانشجوی فوق لیسانس	۱۳۴	٪۳۵/۲۶
مجموع	۳۸۰	٪۱۰۰

مشاهدات جدول ۴-۲ نشان میدهد که ۶۴/۷۳٪افراد نمونه آماری تحقیق دانشجوی لیسانس و۳۵/۲۶٪ دانشجوی فوق لیسانس می‌باشند



نمودار ۴-۲:نمودار میله ای سطح تحصیلات نمونه آماری تحقیق

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-07]

جدول ۴- ۳میانگین، انحراف معیار و نتایج آزمونt نمره های مقیاس‌های خودتنظیمی شناختی هیجان، افسردگی، اضطراب، استرس برای مردان و زنان

	مردان		زنان		کل		
متغیر	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	P
خودسرزنش گری	۵/۵۵	۲/۲۰	۵/۹۰	۱/۸۸	۵/۷۳	۲/۰۴	۰/۰۵۰
پذیرش	۶/۳۸	۲/۳۹	۶/۰۸	۱/۹۸	۶/۲۲	۲/۱۹	۰/۱۴۸
نشخوارگری	۵/۴۳	۲/۲۵	۵/۶۵	۱/۹۶	۵/۵۵	۲/۱۰	۰/۲۴۹
تمرکز مجدد مثبت	۶/۳۵	۲/۰۸	۵/۵۹	۱/۹۲	۶/۱۴	۲/۰۰	۰/۰۳۰
برنامه ریزی	۶/۵۵	۲/۴۷	۶/۳۲	۲/۲۴	۶/۴۳	۲/۳۵	۰/۲۶۹
ارزیابی مجدد مثبت	۶/۷۰	۲/۲۳	۶/۴۴	۱/۹۵	۶/۵۶	۲/۰۹	۰/۱۸۰
کم اهمیت شماری	۵/۹۷	۲/۱۱	۵/۵۵	۱/۹۳	۵/۷۵	۲/۰۳	۰/۰۲۷
فاجعه نمایی	۴/۱۹	۱/۷۰	۴/۹۰	۱/۶۰	۴/۵۷	۱/۶۸	۰/۰۰۱
دیگر سرزنش گری	۴/۵۰	۱/۹۳	۴/۸۵	۱/۷۵	۴/۶۸	۱/۸۴	۰/۰۳۵
افسردگی	۷/۸۹	۶/۲۴	۹/۲۸	۵/۶۵	۸/۶۲	۵/۹۸	۰/۰۱۲
اضطراب	۷/۰۹	۵/۸۵	۸/۳۷	۵/۳۲	۷/۷۶	۵/۶۱	۰/۰۱۴
استرس	۱۰/۸۹	۶/۹۸	۱۱/۸۳	۵/۸۳	۱۱/۳۹	۶/۴۱	۰/۱۱۵

جدول ۴-۳شاخص‌های آماری آزمودنی‌ها را در مورد نمره‌های پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان، مقیاس‌های افسردگی، اضطراب، استرس نشان می‌دهد. مقایسه نمره های زنان و مردان در مقیاس‌های تنظیم هیجان نشان می‌دهد که میانگین نمره مردان در تمرکز مجدد مثبت و کم اهمیت شماری به صورت معنادار از میانگین نمره زنان در این زیرمقیاس‌ها بیشتر است؛ میانگین نمره زنان در فاجعه نمایی و دیگرسرزنش گری به صورت معنادار از میانگین نمره مردان در این زیرمقیاس ها بیشتر است، اما در بقیه زیرمقیاس های تنظیم شناختی هیجان بین دو جنس تفاوت معنادار نیست.

۴-۲-سوال پژوهش

۱) آیاپرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان از روایی مناسب برخوردار است ؟

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-07]

در این پژوهش بمنظور بررسی روایی پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان از تحلیل عاملی اکتشافی استفاده شده است.

جدول ۴-۴: آماره‌ی *KMO* و نتایج آزمون کرویت بارتلت

آماره KMO (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling (Adequacy		۰.۷۱۱
آزمون بارتلت(Bartlett's Test of Sphericity)	Approx. Chi-Square	۹۱.۷۲۲
	df	۱۰
	sig	۰.۰۰۰

مشاهدات جدول فوق آماره ی KMO و نتایج آزمون کرویت بارتلت را نشان می دهد. آماره ای که پژوهشگر از طریق آن قادر به تعیین و تشخیص مناسب بودن داده ها برای تحلیل عاملی است استفاده از ضریب KMO است که مقدار آن همواره بین صفر و یک در نوسان است.مقادیر کوچک KMO بیانگر آن است که همبستگی بین زوج متغیرها نمی تواند توسط متغیرهای دیگر تبیین شود، بنابراین کاربرد تحلیل عاملی اکتشافی متغیرها ممکن است قابل توجیه نباشد در صورتیکه مقدار.KMO کمتر از ۰.۵باشد داده ها برای تحلیل عاملی مناسب نخواهند بود و اگر مقدار آن بین ۰.۵ ، ۰.۶۹ باشد می توان با احتیاط بیشتر به تحلیل عاملی پرداخت .اما در صورتیکه مقدار آن بزرگتر از۰.۷باشد همبستگی های موجود در بین داده ها برای تحلیل عاملی اکتشافی مناسب خواهد بود.

با توجه به جدول ۴-۴ چون مقدار آمارۀ KMO برابر ۰.۷۱۱ است پس داده ها برای انجام تحلیل عاملی مناسب اند.همچنین نتایج آزمون کرویت بارتلت نیز معنی دار است، به این مفهوم که فرض مخالف تأیید میشود، یعنی بین متغیرها همبستگی معنی دار وجود دارد.

جدول ۴-۵: میزان اشتراک عامل ها برای متغیرهای واردشده در تحلیل عاملی

	Initial	Extraction
خودسرزنش گری	۱.۰۰	۰.۶۸۸
پذیرش	۱.۰۰	۰.۴۵۷
نشخوارگری	۱.۰۰	۰.۷۲۲
تمرکز مجدد مثبت	۱.۰۰	۰.۵۴۸
برنامه ریزی	۱.۰۰	۰.۶۵۶
ارزیابی مجدد مثبت	۱.۰۰	۰.۴۳۴
کم اهمیت شماری	۱.۰۰	۰.۷۲۶
فاجعه نمایی	۱.۰۰	۰.۵۶۸
دیگرسرزنش گری	۱.۰۰	۰.۵۹۲

جدول ۴-۵ میزان اشتراک متغیرها یا واریانس کل با میزان اشتراک عاملی متغیرها را نشان می دهد .برای مثال ملاحظه میشود که۷۲ درصد واریانس امتیازات متغیرنشخوارگری واریانس عامل مشترک است. . Initial ،گویای تمامی اشتراک های قبل از استخراج است، بنابراین تمامی آنها برابر با یک هستند .همان گونه که در جدول زیر مشاهده می شود بیشتر میزان

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-07]

اشتراک ها بالاتر از ۵۰ درصد است و بیانگر توانایی عامل های تعیین شده در تبیین واریانس متغیرهای مورد مطالعه است.بنابراین طبق مشاهدات صورت گرفته پرسشنامه ارزیابی ترس از شکست از روایی مناسب برخوردار بوده و مولفه های این پرسشنامه بعنوان عامل مورد قبول واقع می‌شوند.

جدول ۴-۶ضرایب همبستگی پیرسون بین زیرمقیاس‌های تنظیم هیجان با افسردگی، اضطراب، استرس برای بررسی روایی همگرا و تشخیصی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان

متغیر	افسردگی	اضطراب	استرس
خود سرزنش گری	۰/۵۴	۰/۵۳	۰/۵۸
پذیرش	-۰/۵۳	-۰/۵۴	-۰/۵۱
نشخوارگری	۰/۵۸	۰/۵۵	۰/۵۶
تمرکز مجدد مثبت	-۰/۶۲	-۰/۶۰	-۰/۶۱
برنامه ریزی	-۰/۶۳	-۰/۶۲	-۰/۵۹
ارزیابی مجدد مثبت	-۰/۵۹	-۰/۶۰	-۰/۵۶
کم اهمیت شماری	-۰/۶۱	-۰/۵۹	-۰/۶۴
فاجعه نمایی	۰/۵۷	۰/۵۱	۰/۵۳
دیگر سرزنش گری	۰/۶۴	۰/۶۲	۰/۶۳

روایی همگرا و تشخیصی (افتراقی) پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان از طریق اجرای همزمان مقیاس های افسردگی، اضطراب، استرس و سلامت روانی در مورد شرکت کنندگان محاسبه شد. نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان داد که بین نمره شرکت کنندگان در زیر مقیاس های کمتر سازش یافته شامل خودسرزنش گری، نشخوارگری، فاجعه نمایی و دیگرسرزنش گری با افسردگی، اضطراب، استرس و درماندگی روانشناختی همبستگی مثبت معنادار و با بهزیستی روانشناختی همبستگی منفی معنادار وجود دارد. بر اساس این نتایج، بین زیرمقیاس های بیشتر سازش یافته شامل پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و کم اهمیت شماری با افسردگی، اضطراب، استرس و همبستگی منفی معنادار دارد.

۲) پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان از اعتبار مناسب برخوردار است؟

پایایی یا قابلیت اعتماد یکی از ویژگی‌های فنی ابزار اندازه‌گیری است. مفهوم یاد شده با این امر سر و کار دارد که ابزار اندازه‌گیری در شرایط یکسان تا چه اندازه نتایج یکسانی بدست می‌دهند. به عبارت دیگر ضریب پایایی نشانگر آن است که تا چه حد ابزار اندازه‌گیری ویژگی‌های با ثبات آزمودنی و یا ویژگی‌های متغیر آن را می سنجد (سرمد و همکاران،۱۳۸۳).

جدول ۴-۷ ضرایب آلفای کرونباخ و همبستگی بین نمره‌های آزمودنی‌ها در پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان ($n = 380$)

متغیر	میانگین	انحراف معیار	آلفا
خودسرزنش‌گری	۵/۷۵	۱/۸۶	۰/۷۶
پذیرش	۶/۰۹	۱/۹۱	۰/۸۳
نشخوارگری	۵/۱۶	۱/۷۰	۰/۷۹
تمرکز مجدد مثبت	۵/۷۹	۱/۸۷	۰/۸۰
برنامه‌ریزی	۵/۹۰	۲/۲۷	۰/۸۹
ارزیابی مجدد مثبت	۶/۱۱	۲/۰۸	۰/۸۵
کم اهمیت شماری	۵/۴۰	۱/۸۹	۰/۷۹

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-07]

فاجعه نمایی	۴/۰۹	۱/۵۹	۰/۸۷
دیگر سرزنش گری	۴/۹۴	۱/۷۹	۰/۸۹

از ضریب آلفای کرونباخ(۱۹۷۰) در مورد نمره‌های آزمودنی‌ها استفاده شد. ضرایب آلفای کرونباخ پرسش های هر یک از مقیاس های پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان، برای نمونهٔ ۱۰۸نفری شرکت کنندگان در نوبت اول به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۸۳، ۰/۷۹، ۰/۸۰، ۰/۸۹، ۰/۸۵، ۰/۷۹، ۰/۸۷، ۰/۸۹ و در نوبت دوم به ترتیب ۰/۷۳، ۰/۸۷، ۰/۷۵، ۰/۸۶، ۰/۸۷، ۰/۸۳، ۰/۸۰، ۰/۹۰، ۰/۸۷ برای زیرمقیاس های خودسرزنش گری، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، کم اهمیت شماری، فاجعه نمایی و دیگرسرزنش گری (محاسبه شد(جدول۲). ضرایب آلفای کرونباخ مقیاس های پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان برای کل شرکت کنندگان(n =380) به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۹، ۰/۸۳، ۰/۸۹، ۰/۹۱، ۰/۸۸، ۰/۸۵، ۰/۹۲ و ۰/۹۳ محاسبه شد. این ضرایب نشانهٔ همسانی درونی رضایت بخش پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان است.

نتیجه‌گیری

سوال اول: آیاپرسشنامه نظم جویی هیجانی از روایی مناسب برخوردار است ؟

یافته‌های پژوهش حاضر ویژگی‌های روان سنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان را مورد تایید قرار داد. همسانی درونی ماده‌های زیرمقیاس‌های پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان بر حسب ضرایب آلفای کرونباخ محاسبه شد و مورد تایید قرار گرفت. پایایی بازآزمایی پرسشنامه برحسب محاسبهٔ ضرایب همبستگی بین نمره‌های آزمودنی‌ها در یک نوبتبرای زیرمقیاس‌های خودسرزنش‌گری، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، کم اهمیت شماری، فاجعه نمایی و دیگر سرزنش‌گری در سطح $p < 0/001$ معنادار محاسبه شد. این ضرایب نشانه پایایی بازآزمایی رضایت بخش پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان است.

سوال دوم : پرسشنامه نظم جویی هیجانی از اعتبار مناسب برخوردار است؟

روایی محتوایی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان بر اساس داوری متخصصان مورد تایید قرار گرفت. روایی همگرا و تشخیصی (افتراقی) پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان از طریق اجرای همزمان مقیاس افسردگی اضطراب استرس و مقیاس سلامت روانی در مورد آزمودنی ها محاسبه شد. ضرایب همبستگی میانگین نمره های آزمودنی ها در زیر مقیاس های نه گانه پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان با شاخص های افسردگی، اضطراب، استرس و درماندگی روانشناختی مثبت معنادار و با شاخص های بهزیستی روانشناختی منفی معنادار بود. بر اساس این نتایج، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان از روایی کافی برخوردار است

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-07]

منابع

انجمن روانپزشکی آمریکا. (۲۰۱۳). راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی (**DSM-5**). (ترجمه فرزین رضاعی، علی فخرایی، آتوسا فرمن، علی نیلوفری، ژانت هاشمی آذر و فرهاد شاملو، ۱۳۹۵). تهران: روان.

ساراسون، اروین جی، ساراسون، باربارا آر. (۲۰۰۸). روانشناسی مرضی، جلد اول. ترجمه بهمن نجاریان و همکاران (۱۳۸۷). تهران: انتشارات رشد.

سانتراک، جان دبلیو. (۲۰۰۵). زمینه روانشناسی سانتراک. ترجمه مهرداد فیروزبخت (۱۳۹۲)، چاپ پنجم. تهران: نشر فروزش.

گنجی، مهدی (۱۳۹۵). آسیب شناسی روانی بر اساس DSM-5. تهران، انتشارات ساوالان.

Beck AT, Ward CH, Mendelson M, Mock J, Erbaugh J. (1961). An inventory for measuring depression. Arch Gen Psychiatry; 4: 561-71.

Besharat MA (2006). [Reliability and validity of the Mental Health Inventory-34]. Daveshvar Raftar. 7(3) 1-8. (Persian).

Besharat MA (2009) [Reliability and validity of the Mental Health Inventory-28]. Forensic Medicine. 54(2) 87-91. (Persian).

Besharat MA Mohammad Mehr R (2009) [Psychometric evaluation of Anger Rumination Scale]. Nursing & Midwifery Quarterly. 19(3) 36-43.

Bronson MB (2000). Recognizing and supporting the development of self-regulation in young children. Young Children. 55(2) 32-37.

Cakmak AF, Cevik EI. (2010). Cognitive emotion regulation questionnaire: development of Turkish version of 18-item short form. African Journal of Business Management; 4(10): 2097-102.

Campbell-Sills L, Barlow DH. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In: Gross JJ, Editor. Handbook of emotion regulation. New York: Guilford Press; p. 542-59.

Decker, C. L. (2007). Social support and adolescent cancer survivor: A review of the literature. Psycho Oncology, 16, 1-11.

Dillon, D. G., Ritchey, M. Johnson, B. D., La-Bar, K. S. (2007). Dissociable effects of conscious emotion regulation strategies on explicit and implicit memory. Emotion, 7(2), 345-62.

Feldman GC, Joormann J, Johnson SL. (2008). Responses to positive affect: a self-report measure of rumination and dampening. Cognit Ther Res; 32(4): 507-25.

Folkman S Lazarus RS (1988). Manual of the Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.

Folkman S Moskowitz JT (2004). Coping: Pitfalls and promise. Annual Review of Psychology. 55(6) 745-774.

Garnefski N et al (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems. European Journal of Personality. 16(5) 403-420.

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. (2002). Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire: a questionnaire measuring cognitive coping strategies. Leiderdorp: The DATEC.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-07]

Garnefski N, Kraaij V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire - development of a short 18-item version (CERQ-short). Personality and Individual Differences; 41(6): 1045-53.

Garnefski N, Kraaij V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. Personality and Individual Differences; 40(8): 1659-69.

Garnefski N, Legerstee J, Kraaij VV, Van Den Kommer T, Teerds J. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: a comparison between adolescents and adults. J Adolesc; 25(6): 603-11.

Garnefski N, Rieffe C, Jellesma F, Terwogt MM, Kraaij V. (2007). Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9-11-year-old children: the development of an instrument. Eur Child Adolesc Psychiatry; 16(1): 1-9.

Garnefski N, Teerds J, Kraaij V, Legerstee J, Van den Kommer T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. Personality and Individual Differences; 36(2): 267-76.

Gross JJ (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. Review of General Psychology. 2(3) 271-299.

Gross JJ, Muñoz RF. (1995). Emotion regulation and mental health. Clinical Psychology: Science and Practice; 2(2): 151-64.

Harvey A, Watkins E, Mansell W, Shafran R. (2004). Cognitive behavioural processes across psychological disorders: a transdiagnostic approach to research and treatment. Oxford: Oxford University Press.

Hasani J. (2011). The psychometric properties of the cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ). Journal of Clinical Psychology; 2(3): 73-83.

Jermann F, Van der Linden M, D Acremont M, Zermatten A. (2006).Cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ): confirmatory factor analysis and psychometric properties of the French translation. European Journal of Psychological Assessment; 22(2): 126-31.

Kashdan TB, Breen WE. (2008). Social anxiety and positive emotions: a prospective examination of a self-regulatory model with tendencies to suppress or express emotions as a moderating variable. Behav Ther; 39(1): 1-12.

Kraaij V, van EA, Garnefski N, Schroevers MJ, Lo-Fo-Wong D, van EP, et

Mennin DS, Holaway RM, Fresco DM, Moore MT, Heimberg RG. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. Behav Ther; 38(3): 284-302.

Nolen-Hoeksema S, Stice E, Wade E, Bohon C. (2007). Reciprocal relations between rumination and bulimic, substance abuse, and depressive symptoms in female adolescents. J Abnorm Psychol; 116(1): 198-207.

Nolen-Hoeksema S, Wisco BE, Lyubomirsky S. (2008). Rethinking rumination. Perspectives on Psychological Science; 3(5): 400-24.

Painuly N et al (2007). Antecedents, concomitants and consequences of anger attacks in depression. Psychiatry Research. 153(1) 39-45.

Rothbart MK Ahadi SA (1994). Temperament and the development of personality. Journal of Abnormal Psychology. 103(1) 55-66.

Rottenberg J, Gross JJ. (2007). Whenemotion goes wrong: realizing the promise of affective science. Clinical Psychology Science and Practice; 10(2): 227-32.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-07]

Ryff CD, Singer B. (1998). The contours of positive human health. Psychological Inquiry; 9(1): 1-28.

Williams LE, Bargh JA. (2007). The nonconscious regulation of emotion. In: Gross JJ, Editor. Handbook of emotionregulation. New York: Guilford Press; p. 429-45.

Zhu X, Auerbach RP, Yao S, Abela JR, Xiao J, Tong X. (2008). Psychometric properties of the cognitive emotion regulation questionnaire: Chinese version. Cognition & Emotion; 22(2): 288-307.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-07]