



## هنجاریابی نظم جویی هیجانی در دانشگاه آزاد اسلامی رودهن

لیلا اصغری<sup>۱</sup>

### 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 ۴۰۰ نفر بود. ابزار سنجش این پژوهش پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان گارنفسکی (۲۰۰۶) و پرسشنامه 21-dass بود. 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 دیگر سرزنش‌گری 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

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد رشته روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن



## 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 آوردن، اجتناب ورزشی یا توجه‌نمایی مهار و مدیریت کنند (روث‌بارت و احدی، ۲۰۰۹). نظم‌جویی هیجانی، همچنین جزئی از فرایند اجتماعی شدن محسوب می‌شود. برای مثال، کودکان می‌آموزند که موقع باز کردن هدایا در حضور دیگران، علی‌رغم 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 علی‌رغم احساس واقعی‌شان می‌خندند و می‌گویند خوبند (گراس، ۱۹۹۸). اختلال و آشفتگی در هیجان‌ها و تنظیم آن‌ها به دلیل اهمیت ذاتیشان در زندگی روزمره، پیامدهای آسیب‌شناختی 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 نظم‌جویی هیجانی همراهند (انجمن روانپزشکان آمریکا، ۲۰۱۳). مدیریت و نظم‌جویی هیجان‌ها، بر اساس فرایندها و فنون متعدد صورت می‌گیرد؛ فونونی که ممکن است به صورت خودکار یا هدفمند، و هشیار یا ناهشیار به کار بسته شوند یکی از گسترده‌های اصلی فعالیت هیجان‌ها، انگیزختگی و تنظیم آن‌ها در پاسخ به عوامل استرس‌زا است. در این گستره، راهبردهای نظم‌جویی هیجانی به مثابه راهبردهای مقابله با استرس در نظر گرفته شده‌اند (گارفنلسکی و کرایچ، ۲۰۰۶). لازروس و فولکمن (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. لازروس (۱۹۹۳) بین مقابله مساله محور (یعنی تلاش برای به حداقل رساندن در ماندگی از طریق تعدیل خود یا محیط) و مقابله هیجان محور (یعنی به کارگیری راهبردهای مقابله شناختی برای تغییر معنی رویدادهای استرس‌زا و کاهش در ماندگی پیامد آن) تمایز قایل شد. هر دو شکل مقابله سازش یافته هستند و مفیدترین رویکرد مقابله‌ای، به ماهیت موقعیت استرس‌زا بستگی دارد. بر این اساس، پاسخ‌های 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 روان‌سنجی نسخه ۱۸ گویه‌ای پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در پژوهش‌های خارجی مورد تایید قرار گرفته است (گارفنلسکی و کرایچ، ۲۰۰۶). این پژوهش در صدد آن است که به هنجار یابی پرسشنامه نظم‌جویی 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 بر شدت، مدت و نوع تجارب هیجانی خود می‌باشند. این فرایند در متون روان‌شناختی، نظم‌جویی هیجان نامیده می‌شود. نظم‌جویی هیجان شامل طبقه‌بندی وسیعی از فرایندهای داخلی و خارجی است که به منظور بازبینی، ارزیابی و تعدیل واکنش‌های هیجانی به کار گرفته می‌شوند (تامپسون، ۲۰۱۴). همچنین، نظم‌جویی هیجان دربرگیرنده دامنه وسیعی از



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، کرایچ، لیگرس، ون دن کومر، ۲۰۱۴).  
به صورت کلی، راه‌بردهای متعددی برای نظم‌جویی تجارب و فرایندهای مختلف هیجانی وجود دارند. یکی از متداول‌ترین راه‌بردها، هیجان با استفاده از فرایندهای شناختی (یا نظم‌جویی شناختی هیجان) می‌باشد. نظم‌جویی شناختی هیجان معادل مدیریت شناختی اطلاعات برانگیزاننده هیجانی است (تامپسون، ۲۰۰۱، گارنفسکی، کرایچ و اسپینهوون، ۲۰۱۱). نظم‌جویی هیجان‌ها از طریق شناخت‌ها یکی از ملزومات اساسی زندگی انسان می‌باشد و افراد را در مدیریت هیجان‌ها پس از تجزیه وقایع استرس‌زایی می‌کند (گارنفسکی، ریف، جلسما، ترووجت و کرایچ، ۲۰۰۷). در واقع، راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان پاسخ‌های شناختی به وقایع فراخواننده هیجان هستند که به صورت هشیار یا ناهشیار سعی در تعدیل شدت و یا نوع تجربه 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 راه‌بردهای خاص نظم‌جویی هیجان و طیف گسترده‌ای از اختلال‌های روان‌شناختی نظیر افسردگی (گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۰۶، نولن و هوکسما، ویسکو، لیومیرسکی، ۲۰۰۸)، مانیا (فلدمن، ژورمن و جانسون، ۲۰۰۸)، اختلال اضطراب فراگیر (منین، هولواوی، فرسکو، مور و همیبرگ، ۲۰۱۷)، اختلال استرس پس از سانحه (تول وروئمر، ۲۰۰۳)، اختلال اضطراب اجتماعی (کاشدان و برین، ۲۰۰۸) و اختلال‌های خوردن (نولن-هوکسما، استیک، وید و بوهون، ۲۰۰۷، پیران و کورمیر، ۲۰۰۵) پرداخته‌اند. به صورت کلی، یافته‌های پژوهشی بیان‌گر وجود رابطه قوی بین راه‌بردهای نظم‌جویی شناختی هیجان با آسیب‌شناسی روانی است (گارنفسکی، بوون و کرایچ، ۲۰۰۳، گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱، گارنفسکی و همکاران، ۲۰۱۴، کرایچ

### اهمیت و ضرورت پژوهش

فرم بلند پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان دارای محدودیت‌های اساسی می‌باشد. از مهم‌ترین محدودیت‌های آن می‌توان به تکراری بودن محتوای گریه‌های خرده‌مقیاس‌ها، هماهنگی درونی پایین برخی از خرده‌مقیاس‌ها و ضعیف بودن ساختار عاملی آن اشاره نمود. این مشکلات در نسخه فارسی مقیاس مذکور هم قابل مشاهده است (حسینی، ۲۰۱۱). در مجموع، می‌توان گفت که توسعه فرم کوتاه نسخه فارسی پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان، به منظور انجام ارزیابی و غربالگری سریع در موقعیت‌های بالینی، مقایسه گروه‌های مختلف بیماران روان‌پزشکی، استفاده در پژوهش‌ها و بهره‌گیری از آن در زمینه‌های مختلف روان‌شناسی و تأکید رویکردهای نوین روان‌سنجی بر آزمون‌های کوتاه، ضروری به نظر می‌رسد. هدف پژوهش حاضر تدوین فرم کوتاه نسخه فارسی پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان از طریق کاهش تعداد ماده‌های هر خرده‌مقیاس از ۴ ماده به ۲ ماده می‌باشد. به منظور حفظ روایی پرسشنامه، تمایز مفهومی آن در قالب ۹ خرده‌مقیاس اصلی دست‌نخورده باقی خواهد ماند. همچنین، خصوصیات روان‌سنجی فرم جدید و رابطه آن با استرس، اضطراب و افسردگی مورد بررسی قرار خواهد گرفت. در نهایت، نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های نسخه فارسی پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان مورد مقایسه قرار خواهد گرفت.

### هدف اصلی

بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان و رابطه آن با استرس، اضطراب و افسردگی در دانشجویان سوال‌های پژوهش

(۱) آیا پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان از روایی مناسب برخوردار است؟

(۲) پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان از اعتبار مناسب برخوردار است؟

فرضیه‌های پژوهش

(۱) نظم‌جویی شناختی هیجان با استرس، اضطراب و افسردگی در دانشجویان رابطه دارد.



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 تقریباً هرروزه صورتی که فرد احساس کند غمگین، پوچ، یا ناامید است. (۲) کاهش محسوس علاقه یا لذت در تمام یا تقریباً تمام فعالیت ها در بخش عمده روز (۳) کاهش وزن قابل ملاحظه بدون اینکه رژیم گرفته باشد یا افزایش وزن قابل ملاحظه یا کاهش اشتها یا افزایش اشتها تقریباً هر روز (۴) بی خوابی یا پرخوابی تقریباً هرروز (۷) احساس بی ارزشی یا احساس گناه تقریباً هرروز (۸) کاهش توانایی فکر یا تمرکز کردن تقریباً هرروز (۹) افکار مرگ، اندیشه پردازی مکرر خودکشی بدون برنامه برنامه خاص.

وجود پنج مورد از نه نشانه فوق قطعاً بیانگر وجود افسردگی بالینی است و شخص که ۴ مورد از این نشانه ها را داراست نیز احتمالاً 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 و ۲۴ نفر هم به عنوان پیش برآورد انتخاب می شوند که در نهایت نمونه مورد مطالعه در این پژوهش ۴۰۰ نفر از دانشجویان (۱۶۰ مرد و ۲۴۰ 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



با یک تجربه منفی یا وقایع آسیب‌زا ارزیابی می‌کند. این پرسش‌نامه 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. پرسش‌نامه 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، دیدگاه‌پذیری، فاجعه‌سازی 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 استرس‌زا و منفی می‌باشد (گارنفسکی، کرایچ، اسپینهاون و مانول، ۲۰۰۲).

۲) پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس شامل ۲۱ گویه است که این عبارات مرتبط با علایم عاطفی منفی (افسردگی، اضطراب و استرس) تشکیل شده است. خرده مقیاس افسردگی شامل عباراتی است که خلق ناشاد، فقدان اعتماد به نفس، ناامیدی، بی‌ارزش بودن زندگی، فقدان علاقه برای درگیری در امور، عدم لذت بردن از زندگی و فقدان انرژی و قدرت را می‌سنجد. خرده مقیاس اضطراب دارای عباراتی است که می‌کوشد تا بیش‌انگیزگی فیزیولوژیک، ترس‌ها و اضطراب موقعیتی را مورد ارزیابی قرار دهند و خرده مقیاس استرس عباراتی چون دشواری در دستیابی به آرامش، تنش عصبی، تحریک‌پذیری و بیقراری را در بر می‌گیرد. 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 (اصلاً در مورد من صدق نمی‌کند) تا ۳ (کاملاً 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 مقیاس‌ها باید ۲ برابر شود. سپس با مراجعه به جدول شماره ۲ می‌توان شدت علایم را مشخص کرد (لاویوند، ۱۹۹۵، به نقل از فتحی‌آشتیانی، ۱۳۸۸).

### روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

در این تحقیق، برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار 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 قرار گرفته است. بر اساس ریزش آزمودنی‌ها، داده‌های ۳۸۰ نفر از آزمودنی‌ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

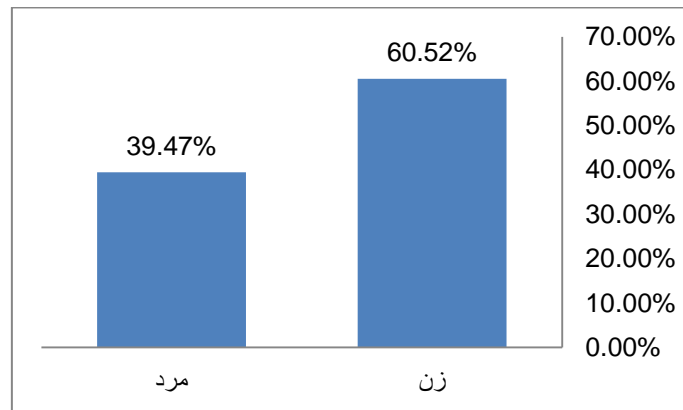
### بخش اول: توصیف وضعیت نمونه آماری:

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

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



مشاهدات جدول ۱-۴ نشان می‌دهد که ۶۰/۵۲٪ افراد نمونه آماری تحقیق از زنان دانشجو و ۳۹/۴۷٪ از آن‌ها از مردان دانشجو تشکیل شده است.

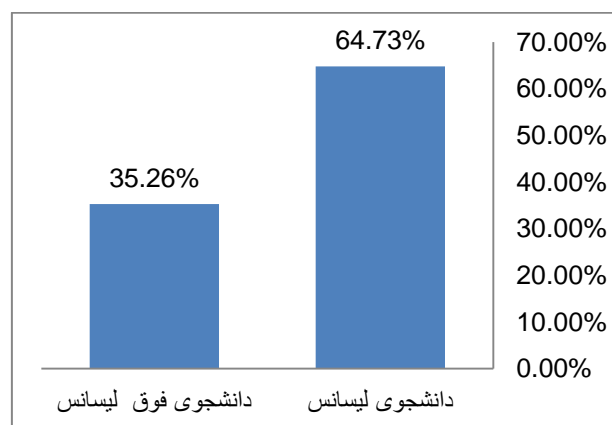


نمودار ۱-۴: نمودار میله‌ای تفکیک جنسیت نمونه آماری تحقیق

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

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

مشاهدات جدول ۲-۴ نشان می‌دهد که ۶۴/۷۳٪ افراد نمونه آماری تحقیق دانشجوی لیسانس و ۳۵/۲۶٪ دانشجوی فوق لیسانس می‌باشند



نمودار ۲-۴: نمودار میله‌ای سطح تحصیلات نمونه آماری تحقیق



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

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

جدول ۴-۳ شاخص‌های 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 دیگر سرزنش گری به صورت معنادار از میانگین نمره مردان در این زیرمقیاس‌ها بیشتر است، اما در بقیه زیرمقیاس‌های تنظیم شناختی هیجان بین دو جنس تفاوت معنادار نیست.

#### ۴-۲- سوال پژوهش

(۱) آیا پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان از روایی مناسب برخوردار است؟



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)
۹۱.۷۲۲	Approx. Chi-Square
۱۰	df
۰.۰۰۰	sig

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 ۰.۵ باشد 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 از ۰.۷ باشد همبستگی های موجود در بین داده ها برای تحلیل عاملی اکتشافی مناسب خواهد بود.

با توجه به جدول ۴-۴ چون مقدار آماره 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 وارد شده در تحلیل عاملی

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

جدول ۴-۵ میزان اشتراک متغیرها یا واریانس کل با میزان اشتراک عاملی متغیرها را نشان می دهد. برای مثال ملاحظه میشود که ۷۲ 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



اشتراک‌ها بالاتر از ۵۰ درصد است و بیانگر توانایی عامل‌های تعیین‌شده در تبیین واریانس متغیرهای مورد مطالعه است. بنابراین طبق مشاهدات صورت گرفته پرسشنامه ارزیابی ترس از شکست از روایی مناسب برخوردار بوده و مولفه‌های این پرسشنامه بعنوان عامل مورد قبول واقع می‌شوند.

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

متغیر	افسردگی	اضطراب	استرس
خودسرنش‌گری	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
برنامه‌ریزی	-۰/۶۳	-۰/۶۲	-۰/۵۹
ارزیابی مجدد مثبت	-۰/۵۹	-۰/۶۰	-۰/۵۶
کم‌اهمیت‌شماری	-۰/۶۱	-۰/۵۹	-۰/۶۴
فاجعه‌نمایی	۰/۵۷	۰/۵۱	۰/۵۳
دیگرسرنش‌گری	۰/۶۴	۰/۶۲	۰/۶۳

روایی همگرا و تشخیصی (افتراقی) پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان از طریق اجرای همزمان مقیاس‌های افسردگی، اضطراب، استرس و سلامت روانی در مورد شرکت‌کنندگان محاسبه شد. نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان داد که بین نمره شرکت‌کنندگان در زیرمقیاس‌های کمترسازش یافته شامل خودسرنش‌گری، نشخوارگری، فاجعه‌نمایی و دیگرسرنش‌گری 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 بیشترسازش یافته شامل پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و کم‌اهمیت‌شماری با افسردگی، اضطراب، استرس و همبستگی منفی معنادار دارد. (۲) پرسشنامه نظم‌جویی 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 می‌سنجد (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
خودسرنش‌گری	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
کم‌اهمیت‌شماری	۵/۴۰	۱/۸۹	۰/۷۹



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

از ضریب آلفای کرونباخ (۱۹۷۰) در مورد نمره‌های آزمودنی‌ها استفاده شد. ضرایب آلفای کرونباخ پرسش‌های هر یک از مقیاس‌های پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان، برای نمونه ۰/۸۰ نفری شرکت‌کنندگان 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 زیرمقیاس‌های خودسرنش‌گری، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، کم‌اهمیت‌شماری، فاجعه‌نمایی و دیگر سرزنش‌گری (محاسبه شد جدول ۲). ضرایب آلفای کرونباخ مقیاس‌های پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان برای کل شرکت‌کنندگان ( $n=380$ ) 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 نشانه همسانی درونی رضایت بخش پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان است.

### نتیجه‌گیری

سوال اول: آیا پرسشنامه نظم‌جویی هیجانی از روایی مناسب برخوردار است؟

یافته‌های پژوهش حاضر ویژگی‌های روان‌سنجی 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 بر حسب محاسبه ضرایب همبستگی بین نمره‌های آزمودنی‌ها در یک نوبت برای زیرمقیاس‌های خودسرنش‌گری، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، کم‌اهمیت‌شماری، فاجعه‌نمایی 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 نظم‌جویی 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 آزمودنی‌ها محاسبه شد. ضرایب همبستگی میانگین نمره‌های آزمودنی‌ها در زیر مقیاس‌های نه‌گانه پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان با شاخص‌های افسردگی، اضطراب، استرس و درماندگی روانشناختی مثبت معنادار و با شاخص‌های بهزیستی روانشناختی منفی معنادار بود. بر اساس این نتایج، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان از روایی کافی برخوردار است.



## 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.



- 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). When emotion goes wrong: realizing the promise of affective science. *Clinical Psychology Science and Practice*; 10(2): 227-32.



- 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 emotion regulation*. 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.