



«نشریه علمی-پژوهشی آموزش و ارزشیابی»  
سال یازدهم - شماره ۴۲ - تابستان ۱۳۹۷  
ص. ص. ۱۱۷-۱۴۲

## ویژگی‌های روانسنجی مقیاس دشواری تنظیم هیجان در دانشجویان دانشگاه سمنان

زهرا کرمانی‌مامازندی<sup>۱</sup>  
دکتر سیاوش طالع‌پسند<sup>۲\*</sup>

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۰۴/۱۸  
تاریخ پذیرش نهایی مقاله: ۱۳۹۶/۱۲/۲۴

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر رواسازی مقیاس دشواری تنظیم هیجان در دانشجویان دانشگاه سمنان بود. روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است. شرکت کنندگان ۴۳۹ نفر از دانشجویان دانشگاه سمنان بودند که به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای نسبتی انتخاب شدند. همه آنها مقیاس دشواری تنظیم هیجان، مقیاس خشم چند بعدی و مقیاس هوش معنوی را تکمیل کردند. تحلیل عاملی تأییدی، آلفای کرونباخ برای تحلیل داده‌ها استفاده شد. نتایج تحلیل عاملی نشان داد که این مقیاس از شش عامل آگاهی، دشواری کنترل تکانه، شفافیت، عدم پذیرش، رفتارهای هدفمند و دستیابی محدود به راهبردها اشیاع شد. اعتبار مقیاس‌ها قابل پذیرش بود. همچنین شواهد روایی نشان داد که عامل‌های آگاهی، دشواری کنترل تکانه، عدم پذیرش، شفافیت، دستیابی محدود به راهبردها و رفتارهای هدفمند با خشم انگیختگی رابطه معنی‌دار دارد. دشواری کنترل تکانه، دستیابی محدود به راهبردها و رفتارهای هدفمند با دامنه موقعیت خشم‌انگیز رابطه دارد. دستیابی محدود به راهبردها بیشترین همبستگی را با نگرش خصمانه؛ رفتارهای هدفمند بیشترین همبستگی را با خشم درونی؛ آگاهی بیشترین همبستگی منفی را با خشم بیرونی؛ دشواری کنترل تکانه بیشترین همبستگی منفی را با درک هستی؛ و رفتارهای هدفمند بیشترین همبستگی منفی را با زندگی معنوی داشت. در نهایت با توجه به اعتبار، روایی، سهولت اجرا، نمره‌گذاری، و عملی بودن این مقیاس ابزار مناسبی برای اندازه‌گیری دشواری تنظیم هیجان در میان دانشجویان دانشگاه است.

### واژگان کلیدی: ویژگی‌های روان‌سنجی، دشواری تنظیم هیجان

۱ - عضو گروه پژوهشی علوم شناختی، جهاد دانشگاهی استان البرز، کرج. ایران z.kermani@semnan.ac.ir

۲ - دانشیار روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه سمنان، سمنان، ایران

\* نویسنده مسئول stalepasand@semnan.ac.ir

## Psychometric Characteristics of Difficulties in Emotion Regulation Scale in Semnan University Students

Zahra Kermani Mamazandi  
Siavash Talepasand

Data of receipt: 2017.07.09

Data of acceptance: 2018.03.15

### Abstract

The aim of the present research was to validate the difficulties in emotion regulation scale in Semnan university students. The research method is descriptive and correlational. Participants were 439 students of Semnan University who were recruited by stratified sampling method. All of them completed the difficulties in emotion regulation scale, Dimensions of anger reactions scale and Spiritual Intelligence scale. confirmatory analysis and Cronbach's alpha coefficient were used for data analysis. The results of the factor analysis indicated that the scale was saturated with the six factors of awareness, impulse control difficulty, clarity, non-acceptance, goal-directed behaviors, and limited access to strategies. The reliability of the scales was acceptance. Also, validity evidences indicated that there was a meaningful relation between the awareness scale, the impulse control difficulties scale, non-acceptance scale, clarity scale, limited access to strategies scale, goal-directed behaviors scale, and impulse control difficulties. There was a relationship between the impulse control difficulties, limited access to strategies, and goal-directed behaviors and range of anger-eliciting situations. Limited access to strategies had the highest correlation with hostile outlook; goal-directed behaviors had the highest correlation with internal anger; awareness had the highest correlation with external anger negatively; impulse control difficulties had the highest correlation with perception of being negatively; and goal-directed behaviors has the highest correlation with spiritual life negatively. Finally, with regard to reliability, validity, administering easy, scoring, and practicality, the difficulties in emotion regulation scale in the students can be used as a valid tool.

**Keywords:** Psychometric characteristics, Difficulties in emotion regulation

## مقدمه

تجربه هیجان بدون تردید مهمترین جنبه از زندگی روزانه ماست، هیجان‌ها تمایلات موقعیت- پاسخ شامل حالت‌های احساسی، الگوی ادراک، پردازش اطلاعات و واکنش‌های فیزیولوژیکی و تعاملی است که در پاسخ به چالش‌های فیزیکی و اجتماعی ویژه رخ می‌دهد (نج، گیلیان، اشتون و ویرجیل زیگلر، ۲۰۱۶). امروزه بر مفید بودن هیجان‌ها در رفتارها تأکید می‌کنند و دیدگاه عمومی این است که هیجان‌ها قبل از رفتار واقع می‌شوند و سازگاری فرد را با ضروریات محیط فیزیکی و اجتماعی بهینه می‌سازند. هیجان‌ها با هماهنگ کردن فرآیندهای ذهنی، زیستی و انگیرشی موجب می‌شوند وضعیت فرد در ارتباط با محیط تثبیت شود و فرد را با پاسخ‌های ویژه و کارآمد مناسب با مسائل مجهز می‌کند و در نهایت موجب بقای جسمانی و اجتماعی وی می‌شود از طرفی هیجان‌ها در ایجاد و حفظ و قطع روابط میان فردی نقش مهمی ایفا می‌کنند و این کار را با تنظیم فاصله بین افراد انجام می‌دهند زیرا هیجان‌ها ما را به طرف هم می‌کشاند و یا از هم دور می‌کنند برای مثال خشم و شادمانی بر روابط اجتماعی تأثیر می‌گذارد. خوشحالی باعث برقراری روابط می‌شود و غم در مواقع جدایی روابط را حفظ می‌کند. خشم اقدام لازم برای قطع کردن روابط زیانبار را برمی‌انگیزد. (عبدی، باباپور خیرالدین و فتحی، ۱۳۸۹).

تنظیم هیجان اشاره دارد به توانایی تنظیم، ارزیابی، درک و اصلاح واکنش‌های هیجانی در یک رفتاری که برای عملکرد سازشی سودمند است (گروس و تامسون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷). تنظیم هیجان به عنوان فرآیندهایی که از طریق آنها افراد هیجان‌ناشان را برای پاسخ به توقعات محیطی هشیارانه و ناهشیارانه تعدیل می‌کنند، در نظر گرفته می‌شود (آداو، نولن- هوکسما و سویرز<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). بدین ترتیب، تنظیم هیجان شامل تنظیم هیجان‌های مثبت و منفی است و می‌تواند بر حسب یک موقعیت خاص سازش یافته یا سازش نایافته باشد (تال، ویس، آدامز و گراتز<sup>۴</sup>، ۲۰۱۲). نولن- هوکسما (۲۰۱۲) ادعان کرده‌اند که تنظیم هیجان انطباقی به افراد اجازه می‌دهد تا تحمل وضعیت‌های درمانده کننده افزایش یابد. علاوه بر این، باردن و کامپولا<sup>۵</sup> (۲۰۱۳) نشان دادند که توانایی تنظیم هیجانی افراد برای رشد سالم روابط بین فردی ضروری است. تنظیم هیجان مناسب یک پیش نیاز ضروری و یک ویژگی مهم سلامت روانی محسوب می‌شود در حالیکه دشواری در تنظیم هیجان یک عامل پرخطر برای سلامت روانی افراد می‌باشد (برکینگ و همکاران، ۲۰۱۱).

دشواری در تنظیم هیجان باعث به‌کارگیری راهبردهای سازش نایافته برای پاسخدهی به هیجان‌ها می‌شود. پاسخ‌های غیرقابل پذیرش، دشواری در کنترل رفتارها هنگام مواجهه با آشفتگی‌های هیجانی و

۱ . Noah, Gillian, Ashton, Virgil Zeigler

۲ . Gross & Thompson

۳ . Aldao, Nolen- Hoeksema & Schweizer

۴ . Tull, Weiss, Adams & Gratz

۵ . Bardeen, Kumpula

نقص در استفاده کارآمد از اطلاعات هیجانی نمونه‌هایی از این راهبردها هستند (تال و همکاران، ۲۰۱۲). دشواری تنظیم هیجان با اختلالات روانی، اختلال شخصیت مرزی، اختلال افسردگی، خشم، اختلال خوردن، اختلال استرس پس از سانحه، سوء مصرف الکل و مواد در ارتباط است (بندر، رینحلت-دان، اسبجن و پنز، ۲۰۱۲؛ روبرتن، دافرن و باکس، ۲۰۱۲؛ ارگتا، ۲۰۱۱). پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که بین دشواری تنظیم هیجان و هوش معنوی رابطه وجود دارد (مشیریان فراچی و همکاران، ۱۳۹۴). تنظیم هیجان مؤثر می‌تواند واکنش‌های هیجانی به موقعیت‌های استرس زا و اضطراب انگیز را کاهش دهد. بر خلاف آن دشواری در تنظیم هیجان به عنوان یک مکانیسم کلیدی در اختلالات اضطرابی شناخته شده است (ورنر و گروس، ۲۰۰۹). فرگاس<sup>۵</sup> (۲۰۱۳)؛ جرجن، هیلر و ویتنهفت<sup>۴</sup> (۲۰۱۴) تاکید کردند که دشواری تنظیم هیجان روی اضطراب و سلامتی افراد تأثیرگذار است. فرگاس و والنتینر<sup>۷</sup> (۲۰۱۰) نشان دادند که دشواری تنظیم هیجان ممکن است در شرایط استرس زا یعنی زمانی که افراد از شناسایی و درک تجربیات هیجانی ناتوان هستند، افراد به طرز نادرستی احساسات جسمی و نشانگان فیزیکی را به شرایط طبی یا بهداشتی نسبت می‌دهند.

پژوهش‌ها نشان داده که دشواری تنظیم هیجان به طور کامل در رابطه استرس و افسردگی نقش واسطه‌ای دارد (موریا و تاکاهاشی<sup>۸</sup>، ۲۰۱۲). شواهد اخیر نشان می‌دهد که پیشرفت در نمره دشواری تنظیم هیجان به ویژه پیشرفت در خرده مقیاس کنترل تکانه و رفتارهای معطوف به هدف تا یک اندازه-ای میزان بروز و فراوانی خودکشی و صدمه زدن به خود را در طول و بعد درمان شناختی- رفتاری تعدیل می‌کند همچنین این شواهد اهمیت توانایی تنظیم هیجان بهبود یافته در تعدیل پیامدهای درمان را خاطر نشان می‌کند (اسلی، اسپینهنون، گارنفسکی و آرنسمن<sup>۹</sup>، ۲۰۰۸؛ اکسرد، پیرپلیتیچیکوا، هلتمزن و سینها<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۱؛ برکینگ و همکاران، ۲۰۱۱). به باور هافمن یکی از مهمترین قابلیت‌های انسانها، توانایی تنظیم و سازگاری هیجان‌های فردی متناسب با الزامات موقعیت‌های خاص است. خود تنظیمی هیجانی تمایل به کنترل حالت‌های درونی، کنترل تکانه‌ها و رفتارها و انطباق آن با معیارها برای رسیدن به هدف می‌باشد. خودتنظیمی هیجانی شامل فرآیندهایی است که به وسیله‌ی آن افراد هیجانات خود را و نیز چگونگی و

۱ . Bender, Reinholdt- Dunne, Esbjorn & Pons

۲ . Robertson, Daffern, Bucks

۳ . Orgeta

۴ . Werner, Gross

۵ . Fergus

۶ . Gorgen, Hiller & Witthoft

۷ . Fergus & Walentiner

۸ . Moriya & Takahashi

۹ . Slee, Spinhoven, Garnefski & Arensman

۱۰ . Axelrod, Perepletchikova, Holtzman & Sinha

ابراز آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهند (هافمن و کادان<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰). هیجان‌های مثبت، خود تنظیمی را تسهیل می‌کنند و هیجان‌های منفی به خود تنظیمی آسیب می‌رسانند (مایبرگ<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱). این توانمندی نقش قابل توجهی در بهزیستی و سلامت روان دارد و ضروری است که به خوبی شناسایی شود و پیامدهای آن مورد بررسی قرار گیرد. از آنجا که تنظیم هیجان نقش مهمی در سازگاری ما با وقایع استرس زا زندگی دارد. افزایش کنترل و تنظیم هیجانات توانایی اداره مطلوب خلق و خو و افزایش توان حل مسأله و بهره برداری از هیجانات را موجب می‌شود.

بنابر موارد یاد شده و با توجه به این که فرآیندهای دشواری تنظیم هیجان، نقش آشکاری در تحول و تداوم اختلالات روانی گوناگون دارند، ساخت و تدوین ابزاری دقیق و با ویژگی‌های روان‌سنجی مطلوب ضروری می‌نماید؛ وجود چنین ابزاری برای بررسی فرآیندهای نظم بخشی هیجانی نقش انکارناپذیری را در پیش برد دانش تجربی در این حوزه، ایفا می‌کند.

مقیاس تنظیم خلق منفی<sup>۳</sup> یکی از ابزارهای رایج و ابتدایی سنجش نحوه تنظیم هیجان است. این که برخی از رفتارها و یا شناخت‌ها می‌توانند حالات عاطفی منفی را کاهش دهند یا یک حالت عاطفی مثبت را القا کنند، اساس تدوین این مقیاس بوده است. هم چنین این مقیاس، بر حذف و یا اجتناب از هیجان‌های منفی، به جای تأکید بر توانایی عمل کردن به نحوه مطلوب در هنگام بروز این هیجانات، تأکید می‌کند. بسیاری از ماده‌های مقیاس تنظیم خلق منفی، به راهبردهای تنظیم هیجان ویژه‌ای اشاره می‌کنند (کاتانزارو و میرنس<sup>۴</sup>، ۱۹۹۰). با این حال، مهمترین اشکال این مقیاس، نپرداختن به برخی از جنبه‌های بالقوه مهم و مثبت تنظیم هیجانی (مانند آگاهی، فهم و پذیرش هیجانات) است (گراتز و روئمر<sup>۵</sup>، ۲۰۰۴).

ابزار دیگری که گاه برای اندازه‌گیری سازه تنظیم هیجانی استفاده می‌شود، مقیاس رگه‌های فراخلقی<sup>۶</sup> است که تفاوت‌های فردی را در زمینه توانایی انعکاس دادن و مدیریت هیجانات ارزیابی می‌کند. این مقیاس برخی از ابعاد تنظیم هیجان (مانند فهم و آگاهی هیجانی) که در مقیاس تنظیم خلق منفی نادیده گرفته شده بود را نیز می‌سنجد (سالوی، مایر، گلدمن، تاروی و پالفای<sup>۷</sup>، ۱۹۹۵). با وجود این، مقیاس رگه‌های فراخلقی نیز مانند مقیاس تنظیم خلق منفی به جای تأکید بر رفتارهای مطلوب به هنگام بروز

۱ . Hofmann, Kahdan

۲ . Myberg

۳ . Negative Mood Regulation Scale

۴ . Catanzaro & Mearns

۵ . Gratz & Roemer

۶ . Meta- Mood Trait Scale

۷ . Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai

این هیجانات، بر اجتناب از آنها تأکید می‌کند. همچنین، مقیاس رگه‌های فراخلقی ارزیابی توانایی درگیر شدن در رفتارهای مطلوب در هنگام تجربه هیجانات منفی را نیز ارزیابی نمی‌کند.

یکی از مقیاس‌هایی که اخیراً برای اندازه‌گیری دشواری تنظیم هیجان ساخته شده است، مقیاس دشواری تنظیم هیجان<sup>۱</sup> گراتز و روئمر (۲۰۰۴) است که دشواری در تنظیم هیجان را در شش زمینه عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی<sup>۲</sup>، فقدان آگاهی‌های هیجانی<sup>۳</sup>، دشواری در به‌کارگیری رفتارهای هدفمند<sup>۴</sup>، دشواری کنترل تکانه<sup>۵</sup>، دستیابی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان<sup>۶</sup> و فقدان شفافیت هیجانی<sup>۷</sup> اندازه‌گیری می‌کند. گراتز و روئمر (۲۰۰۴)، با توجه به کاستی‌های ابزارهای پیشین در زمینه تنظیم هیجان و با در نظر گرفتن ضرورت ارزیابی جامع این سازه، مقیاس دشواری تنظیم هیجان را تدوین نمودند. این مؤلفان، دلیل تهیه مقیاس را محدودیت‌های موجود در سنجش درست راهبردهای تنظیمی در زمان ارزیابی تنظیم هیجان بیان کرده‌اند. از نظر پژوهش‌گران یاد شده، این موضوع که صرف‌نظر از بافت، چه راهبرد خاصی نسبت به دیگر راهبردها انطباقی‌تر است، و نیز واریانس اثربخشی راهبردها، از دلایل دیگری است که می‌توان برای تهیه مقیاس بیان کرد. هدف و امید مؤلفان آن بوده است که با تهیه مقیاس، ابزاری برای ارزیابی دقیق و تجربی راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه فراهم آید (گراتز و روئمر، ۲۰۰۴). گویه‌های این مقیاس بر اساس گفتگوهای متعدد مؤلفان با متخصصان در زمینه تنظیم هیجان تدوین شده است. نسخه اولیه دشواری در تنظیم هیجان، ۴۱ گویه داشت که برای کاربردهای بالینی ساخته شده بود. به دلیل اینکه الگوی گراتز و روئمر در تدوین این مقیاس، مقیاس تنظیم خلق منفی بوده است، بسیاری از گویه‌های مقیاس دشواری تنظیم هیجان مشابه مقیاس تنظیم خلق منفی با عبارت وقتی ناراحت می‌شوم شروع می‌شوند. به طور کلی، ماده‌های مقیاس دشواری تنظیم هیجان به گونه‌ای تهیه شده‌اند که بتوانند دشواری‌های موجود در ابعاد مختلف تنظیم هیجان را پوشش دهند؛ به این دشواری‌ها در جنبه‌هایی از قبیل آگاهی و فهم هیجان‌ها، پذیرش هیجان‌ها، توانایی مشغول شدن در رفتارهای معطوف به هدف و دوری کردن از رفتارهای تکانشی در زمان تجربه هیجان‌های منفی، و ارزیابی از راهبردهای تنظیم هیجان کارآمد، توجه شده است.

۱. Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)

۲. Non-acceptance of emotional responses

۳. Lack of emotion awareness

۴. Difficulties engaging in goal-directed behaviors

۵. Impulse control difficulties

۶. Limited access to emotion regulation strategies

۷. Lack of emotional clarity



گراتز و روئمر (۲۰۰۴) در دو نمونه مجزا (نمونه ۳۵۷ نفری برای بررسی ساختار عاملی و روایی، و یک نمونه ۲۱ نفری برای بررسی اعتبار بازآزمون) به بررسی ساختار عاملی و روایی این مقیاس پرداختند. آنان پس از نتایج تحلیل عاملی و بررسی همسانی درونی گویه‌ها، پنج گویه را حذف کردند. بنابراین، تعداد گویه‌های مقیاس به ۳۶ گویه رسید. نتایج حاصل از تحلیل عاملی، وجود شش عامل نپذیرفتن پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتارهای هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان و ابهام هیجانی را تأیید کرد. ضریب اعتبار کل مقیاس با استفاده از روش همسانی درونی ۰/۹۳ و برای هر کدام از شش زیر مقیاس دشواری تنظیم هیجان، ضرایب آلفای کرونباخ بیشتر از ۰/۸۰ به دست آمده است. همچنین ارتباط بین مقیاس دشواری تنظیم هیجان با مقیاس تنظیم خلق منفی و پرسشنامه پذیرش و عمل معنادار گزارش شده است (هایس<sup>۱</sup>، ۱۹۹۶). میلر، مک لین و هوپ<sup>۲</sup> (۲۰۰۶) برای فراهم آوردن شواهد بیشتری درباره ساختار عاملی مقیاس دشواری تنظیم هیجان، از روش تحلیل عاملی تأییدی استفاده کردند. نتایج پژوهش آنها نیز، همان شش عامل گراتز و روئمر را آشکار ساخت؛ در این پژوهش، گویه‌های ۲۲، ۲۴ و ۳۰ از مقیاس حذف شدند.

مطالعات متعددی ساختار عاملی مقیاس دشواری تنظیم هیجان را بررسی کردند. ساختار عاملی این ابزار در بعضی از مطالعات ناهمسان گزارش شده است (باردین، فرگوس و اورکات<sup>۳</sup>، ۲۰۱۲؛ کوکونی، اوربان، رین هارت، جوزن، و دمترویک<sup>۴</sup>، ۲۰۱۴). به هر حال، این مقیاس برای بررسی راهبردهای تنظیم هیجان در جمعیت عمومی (کاشدان، زولنسکی و مک لیش<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸)، دانشجویی (گرتز و روئمر، ۲۰۰۴)، و بالینی (هینوس، روبرتو، مارتینز، اتیا و فروزتی<sup>۶</sup>، ۲۰۱۴) از همسانی برخوردار است. یکی از هدف‌های این مطالعه بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس دشواری تنظیم هیجان در جامعه دانشجویی است. همچنین، با توجه به رابطه بین دشواری تنظیم هیجانی، خشم و هوش معنوی پیش‌بینی می‌شود رابطه مثبتی بین اندازه‌های دشواری هیجان و خشم، رابطه منفی بین این اندازه‌ها و هوش معنوی به دست آید. بررسی این شواهد به عنوان روایی بیرونی از هدف‌های دیگر این مطالعه است.

### روش، جامعه و نمونه آماری

طرح پژوهش حاضر، توصیفی و از نوع همبستگی است. کلیه دانشجویان دانشگاه سمنان در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ جامعه آماری این پژوهش را تشکیل می‌دادند (N = ۱۶۶۵۴). برای استخراج عوامل در

۱ . Hayes

۲ . Miller, Mc Lean & Hope

۳ . Bardeen, Ferguson, & Orcutt

۴ . Kökönyei, Urbán, Reinhardt, Józán, & Demetrovics

۵ . Kashdan, Zvolensky, & McLeish

۶ . Haynos, Roberto, Martinez, Attia, & Fruzzetti

روش تحلیل عاملی، متخصصان نسبت‌های متفاوتی را برای N:p پیشنهاد می‌کنند. این نسبت‌ها از ۳:۱ تا ۲۰:۱ در تغییر است (ویلیام، براون و اونسمان، ۲۰۱۰). در مطالعه حاضر این نسبت ۱۲:۱ در نظر گرفته شد. با استفاده از روش نمونه‌گیری طبقه‌ای نسبی ۴۳۹ نفر انتخاب شدند. شرکت کنندگان ۴۳۹ نفر (۱۷۷ پسر و ۲۶۲ دختر) از دانشجویان دانشگاه سمنان در مقاطع کاردانی، کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ بودند. از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای استفاده شد. برای انتخاب نمونه، حجم دانشجویان در ۲۰ دانشکده دانشگاه سمنان طبق آمار اداره کل آموزش استخراج شد. نسبت نمونه‌گیری و تعداد دانشجوی انتخابی از هر دانشکده محاسبه شد. سپس با مراجعه به هر یک از دانشکده‌های دانشگاه سمنان پرسشنامه‌ها بین دانشجویان توزیع شد.

### ابزار سنجش

**مقیاس دشواری تنظیم هیجان:** مقیاس دشواری تنظیم هیجان<sup>۱</sup> DERS (گرتز و روئمر، ۲۰۰۴) یک ابزار ۳۶ گویه‌ای است که سطوح نقص و نارسایی تنظیم هیجانی فرد را در اندازه‌ی پنج درجه‌ای از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه)، در شش زمینه به شرح زیر اندازه‌گیری می‌کند: عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی<sup>۲</sup>، فقدان آگاهی هیجانی<sup>۳</sup>، دشواری در به‌کارگیری رفتارهای هدفمند<sup>۴</sup>، دشواری کنترل تکانه<sup>۵</sup>، دستیابی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان<sup>۶</sup> و فقدان شفافیت هیجانی<sup>۷</sup>. از مجموع نمره شش زیر مقیاس آزمون، نمره کل فرد برای دشواری تنظیم هیجان محاسبه می‌شود. نمره بیشتر در هر یک از زیر مقیاس‌ها و کل مقیاس، نشانه دشواری بیشتر در تنظیم هیجان است. در پژوهش‌های قبلی ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۶ گزارش شده است (گرتز و روئمر<sup>۸</sup>، ۲۰۰۴؛ اندرسون، ریلی، جورل، اسپامبرگ و اندرسون<sup>۹</sup>، ۲۰۱۶). پرسشنامه مذکور ضمن حفظ مفهوم اصلی و استفاده از جملات ساده به فارسی و مجدداً به انگلیسی برگردانده شد. ترجمه گویه‌هایی که مشکل داشت مجدداً بررسی شد. سپس مطالعات مقدماتی برای بررسی میزان رسائی و قابل فهم بودن نسخه فارسی صورت گرفت. برای این

۱. Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)

۲. Non-acceptance of emotional responses

۳. Lack of emotion awareness

۴. Difficulties engaging in goal-directed behaviors

۵. Impulse control difficulties

۶. Limited access to emotion regulation strategies

۷. Lack of emotional clarity

۸. Gratz, Roemer

۹. Anderson, Reilly, Gorrell, Schumberg, Anderson



منظور سه بار نمونه‌گیری مقدماتی انجام شد و در هر بار سؤال‌هایی که ضریب تمیز پائین داشتند و یا به لحاظ مفهومی برداشت‌های متفاوتی از آنها می‌شد، بازنگری شدند.

**مقیاس خشم چند بعدی:** مقیاس خشم چند بعدی<sup>۱</sup> (سیگل، ۱۹۸۶) یک آزمون ۳۰ سؤالی است که برای سنجش خشم ساخته شده است. سؤال‌های آزمون پنج بعد خشم شامل خشم انگیزندگی<sup>۲</sup>، موقعیت-های خشم انگیز<sup>۳</sup>، نگرش خصمانه<sup>۴</sup>، خشم بیرونی<sup>۵</sup> و خشم درونی<sup>۶</sup> را در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از نمره یک (کاملاً نادرست) تا نمره پنج (کاملاً درست) اندازه‌گیری می‌کند. ویژگی‌های روانسنجی مقیاس خشم چند بعدی در پژوهش‌های خارجی مورد تأیید قرار گرفته است (سیگل، ۱۹۸۶). در فرم فارسی این مقیاس (بشارت، دهقانی، مسعودی، پورخاقان و مطهری، ۱۳۹۳) آلفای کرونباخ پرسش‌های هر یک از زیر مقیاس‌ها در مورد نمونه‌های دانشجویی (۱۸۰، پسر و ۲۰۲، دختر) و جمعیت عمومی (۲۱۸، مرد و ۱۹۸، زن) از ۰/۷۵ تا ۰/۹۱ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی خوب ابزار است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۷۶ نفر از نمونه‌ی دانشجویی و ۸۳ نفر از جمعیت عمومی در دو نوبت با فاصله دو تا چهار هفته برای زیرمقیاس‌ها و نمره کل سؤالات از ۰/۶۵ تا ۰/۸۱ محاسبه شد که نشانه‌ی پایایی بازآزمایی رضایت بخش مقیاس است. روایی محتوایی مقیاس خشم چند بعدی بر اساس داوری شش نفر از متخصصان روانشناسی بررسی و ضرایب توافق کندال برای هر یک از مقیاس‌های خشم انگیزندگی، موقعیت‌های خشم انگیز، نگرش خصمانه، خشم بیرونی و نمره کل خشم به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۸۴، ۰/۷۷، ۰/۷۹، ۰/۸۵ و ۰/۸۹ برای نمونه دانشجویی و ۰/۸۳، ۰/۷۸، ۰/۷۵، ۰/۸۰، ۰/۷۹ و ۰/۸۶ برای نمونه جمعیت عمومی محاسبه شد. روایی همگرا و تشخیصی (افتراقی) مقیاس خشم چند بعدی از طریق اجرای همزمان مقیاس نشخوار خشم، فهرست عواطف مثبت و منفی و مقیاس سلامت روانی در مورد نمونه‌ها محاسبه شد و مورد تأیید قرار گرفت (بشارت و همکاران، ۱۳۹۳).

**مقیاس هوش معنوی:** این مقیاس توسط عبدالله زاده (۱۳۸۸) و کشمیری، عرب احمدی (۱۳۸۷) ساخته شد. این مقیاس شامل ۲۹ سؤال است که به روش لیکرت (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) نمره-گذاری می‌شود. این پرسشنامه دارای دو خرده مقیاس شامل: درک و ارتباط با سرچشمه هستی و عامل زندگی معنوی با هسته درونی می‌باشد. اعتبار این آزمون در مرحله مقدماتی به روش آلفای کرونباخ برابر

۱. The Multidimensional Anger Inventory

۲. Anger Arousal

۳. Range of Anger-Eliciting Situations

۴. Hostile Outlook

۵. Anger-out

۶. Anger-in

۰/۸۷ بوده و در مرحله نهایی ۰/۸۹ گزارش شده است. همبستگی کلی سؤاها بالای ۰/۳۰ گزارش شده است.

### یافته‌ها

تحلیل عاملی تأییدی. برای تحلیل عاملی تأییدی از برآوردهای بیشینه درست نمایی استفاده شده است. شاخص‌های برازندگی ریشه واریانس خطای تقریب<sup>۱</sup>، ریشه استاندارد واریانس پس‌ماند<sup>۲</sup>، شاخص‌های برازندگی مقایسه‌ای<sup>۳</sup>، شاخص نیکویی برازش<sup>۴</sup> و شاخص‌های نیکویی برازش تعدیل شده<sup>۵</sup> برای سنجش برازندگی مدل استفاده شد. برای شاخص‌های برازندگی، برش‌های متعددی مطرح شده است. برای مثال، مقدار مساوی یا کمتر از ۰/۰۵ برای ریشه واریانس خطای تقریب، مقدار مساوی یا بالاتر از ۰/۹۶ برای شاخص برازندگی مقایسه‌ای، مساوی یا کمتر از ۰/۰۷ برای ریشه استاندارد واریانس پس‌ماند، نشان دهنده برازندگی کافی مدل است (جورسک و سوربوم، ۲۰۰۳). از طرف دیگر، پیشنهاد شده است که اگر شاخص‌های برازندگی مقایسه‌ای، نیکویی برازش و نیکویی برازش تعدیل شده، بزرگتر از ۰/۹ و شاخص‌های ریشه واریانس خطای تقریب و ریشه واریانس پس‌ماند، کوچکتر از ۰/۰۵ باشد، بر برازش بسیار مطلوب و کوچکتر از ۰/۱ بر برازش مطلوب دلالت دارد (برکلی، ۱۹۹۰). شاخص‌های برازندگی گزارش شده است (جدول ۱). یافته‌ها حاکی از آن است که بعضی از شاخص‌های برازندگی، حاکی از برازندگی مطلوب داده-مدل و برخی از شاخص‌های دیگر، نشان دهنده برازندگی ضعیف داده-مدل است. در این مدل،  $x^2=184/279$ ،  $df=198$  و بنابراین نسبت  $x^2/df=0/931$  می‌باشد.

### برآورد پارامترها

با توجه به اینکه مدل شش عاملی با ۲۲ گویه برازندگی مناسبی نشان داد، ضرایب استاندارد، جملات خطا و ضریب تعیین ( $R^2$ ) بررسی شد (جدول ۲). همه مسیرهای استاندارد معنادار بودند. برای عامل عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی گویه ۲۵ اعتبار قابل قبولی داشت ( $R^2=0/26$ )، برآورد اعتبار برای گویه ۲۳ نیز قابل قبول بود ( $R^2=0/23$ ). اما برآورد اعتبار برای گویه‌های ۱۲ و ۲۱ نسبتاً پایین بود (به ترتیب،  $R^2=0/18$  و  $R^2=0/18$ ). به این ترتیب، معتبرترین و نیرومندترین نشانگر این سازه نهفته گویه ۲۵ ( $\lambda_{\text{std}}=0/51$ ) و به دنبال آن گویه ۲۳ ( $\lambda_{\text{std}}=0/48$ )، گویه

۱ . Root Mean Square Error of Approximation

۲ . Standardized Root Mean Square Residual

۳ . Comparative Fit Index

۴ . Goodness of Fit Index

۵ . Adjusted Goodness of Fit Index

کارگیری رفتارهای هدفمند گویه ۳۳ اعتبار قابل قبولی داشت ( $R^2=0/28$ ). برآورد اعتبار گویه‌های ۱۸ و ۲۶ نیز قابل قبول بود (به ترتیب  $R^2=0/23$  و  $R^2=0/21$ ) به این ترتیب معتبرترین و نیرومندترین نشانگر این سازه نهفته گویه ۳۳ ( $\lambda_{\text{ررت}(stand)}=0/53$ ) و به دنبال آن گویه ۱۸ ( $\lambda_{\text{ا۸۲}(stand)}=0/48$ ) و گویه ۲۶ ( $\lambda_{\text{۲۶۲}(stand)}=0/46$ ) بودند. در عامل سوم یعنی دشواری کنترل تکانه گویه‌های ۳۲ و ۱۴ اعتبار قابل قبولی داشتند ( $R^2=0/34$  و  $R^2=0/22$ ). اما اعتبار گویه ۳ نسبتاً پایین بود ( $R^2=0/11$ ). معتبرترین و نیرومندترین نشانگر این سازه نهفته گویه ۳۲ ( $\lambda_{\text{ررت}(stand)}=0/58$ ) و به دنبال آن گویه ۱۴ ( $\lambda_{\text{ررت}(stand)}=0/33$ ) و گویه ۳ ( $\lambda_{\text{ررت}(stand)}=0/47$ ) بودند. در عامل چهارم یعنی فقدان آگاهی هیجانی گویه‌های ۶، ۸ و ۲ اعتبار قابل قبولی داشتند (به ترتیب  $R^2=0/25$ ،  $R^2=0/23$  و  $R^2=0/18$ ) اما برآورد اعتبار گویه ۱۰ نسبتاً پایین بود ( $R^2=0/06$ ). به این ترتیب معتبرترین و نیرومندترین نشانگر این سازه نهفته گویه ۶ ( $\lambda_{\text{۶۲}(stand)}=0/50$ ) بود. در عامل پنجم یعنی دستیابی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان گویه‌های ۱۵، ۳۵، ۲۸ و ۱۶ اعتبار قابل قبولی داشتند (به ترتیب  $R^2=0/26$ ،  $R^2=0/24$ ،  $R^2=0/22$  و  $R^2=0/16$ ). اما برآورد اعتبار گویه ۲۲ نسبتاً پایین بود ( $R^2=0/04$ ) به این ترتیب معتبرترین و نیرومندترین نشانگر این سازه نهفته گویه ۱۵ ( $\lambda_{\text{۱۵۵}(stand)}=0/51$ ) بود. در عامل ششم یعنی فقدان شفافیت هیجانی گویه‌های ۹ و ۵ اعتبار قابل قبولی داشتند (به ترتیب  $R^2=0/22$  و  $R^2=0/19$ ) اما برآورد اعتبار گویه ۴ نسبتاً پایین بود ( $R^2=0/12$ ). به این ترتیب معتبرترین و نیرومندترین نشانگر این سازه نهفته گویه ۹ ( $\lambda_{\text{۹۶}(stand)}=0/47$ ) بود. به این ترتیب، مقیاس دشواری تنظیم هیجان از شش عامل مجزا تشکیل شده است (شکل ۱).

جدول ۱. شاخص‌های برازش مدل شش عاملی مقیاس دشواری تنظیم هیجان ( $n=439$ )

Table 1  
Six-factor model fitting emotional adjustment difficulty scale ( $n=439$ )

AGFI	GFI	SRMR	RMR	RMSEA CI 90%	RMSEA	NNFI	NFI	IFI	CFI	*X <sup>2</sup>	مدل Model
0.95	0.96	0.04	0.10	0.001-0.016	0.01	0.99	0.88	0.99	0.99	184.279	شش عاملی Six factors

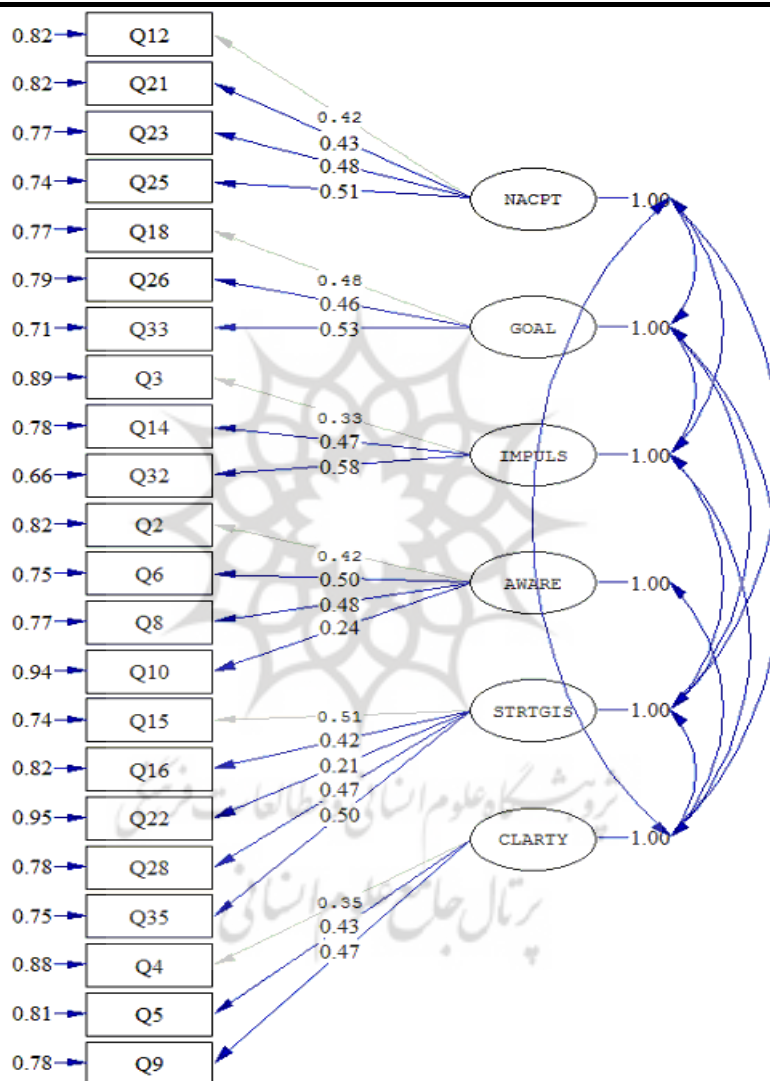
\* مجذور کای به روش بیشینه درست نمایی Chi-square is the most accurate method

جدول ۲. برآورد پارامترهای استاندارد مقیاس دشواری تنظیم هیجان ( $n=439$ )

Table 2  
Estimation of Standard Parameters of the Think Tank Difficulty Scale ( $n=439$ )

ضریب تعیین coefficient of determination	واریانس خطا Error variance	ضریب استاندارد Standard coefficient	شماره سؤال‌ها Number of questions	عامل Factor
0.18	0.82	0.42	2	فقدان آگاهی هیجانی Lack of emotional awareness
0.25	0.75	0.50	6	فقدان آگاهی هیجانی Lack of emotional awareness
0.23	0.77	0.48	8	فقدان آگاهی هیجانی Lack of emotional awareness
0.06	0.94	0.24	10	فقدان آگاهی هیجانی Lack of emotional awareness
0.11	0.89	0.33	3	دشواری کنترل تکانه Difficulty controlling the impulse
0.22	0.78	0.47	14	دشواری کنترل تکانه Difficulty controlling the impulse
0.34	0.66	0.58	32	دشواری کنترل تکانه Difficulty controlling the impulse
0.12	0.88	0.35	4	فقدان شفافیت هیجانی Lack of emotional clarity
0.19	0.81	0.43	5	فقدان شفافیت هیجانی Lack of emotional clarity
0.22	0.78	0.47	9	فقدان شفافیت هیجانی Lack of emotional clarity
0.18	0.82	0.42	12	عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی Disacceptance of emotional responses
0.18	0.82	0.43	21	عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی Disacceptance of emotional responses
0.23	0.76	0.48	23	عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی Disacceptance of emotional responses
0.26	0.74	0.51	25	عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی Disacceptance of emotional responses
0.23	0.77	0.48	18	دشواری در به کارگیری رفتارهای هدفمند Difficulty in employing targeted behaviors
0.21	0.79	0.46	26	دشواری در به کارگیری رفتارهای هدفمند Difficulty in employing targeted behaviors
0.28	0.71	0.53	33	دشواری در به کارگیری رفتارهای هدفمند Difficulty in employing targeted behaviors
0.26	0.74	0.51	15	دستیابی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان Achieving limited excitement strategies
0.18	0.82	0.42	16	دستیابی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان Achieving limited excitement strategies
0.04	0.95	0.21	22	دستیابی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان Achieving limited excitement strategies

0.22	0.78	0.47	28	دستیابی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان Achieving limited excitement strategies
0.24	0.75	0.49	35	دستیابی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان Achieving limited excitement strategies



دیاگرام ۱: مدل شش عاملی مقیاس دشواری تنظیم هیجان بر اساس تحلیل عاملی تأییدی گویه‌ها

Diagram 1

Six factor model of emotional adjustment difficulty scale based on confirmatory factor analysis of items

\*. ضرایب استاندارد گزارش شده اند

\*\* همه ضرایب حداقل در سطح ۵ درصد معنادار هستند

تذکر: NACPT = عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، GOAL = دشواری در به کارگیری رفتارهای هدفمند، IMPULS = دشواری کنترل تکانه، AWARE = فقدان آگاهی هیجانی، STRATGIS = دستیابی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان، CLARTY = فقدان شفافیت هیجانی

### تحلیل اعتبار

اعتبار مقیاس دشواری تنظیم هیجان با استفاده از روش همسانی درونی و با بهره‌گیری از ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد. ضرایب اعتبار برای هر یک از عامل‌های عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری در به کارگیری رفتارهای هدفمند، دشواری کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دستیابی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان و فقدان شفافیت هیجانی به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۴، ۰/۶۸، ۰/۶۶، ۰/۷۳ و ۰/۶۳ بدست آمد. ضریب همبستگی اصلاح شده سوال - نمره کل مقیاس و ضریب آلفا در صورت حذف هر سوال در خرده مقیاس مربوطه در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳. ضریب تمیز و ضریب آلفای خرده مقیاس‌های دشواری تنظیم هیجان

Table 3

Clean factor and Alpha coefficient of difficulty subscales of emotion regulation

عامل Factor	سوال Question	محتوی content	همبستگی با نمره کل Correlation with total score	آلفا در صورت حذف Alpha in case of deletion
فقدان آگاهی هیجانی Lack of emotional awareness	2	به اینکه چگونه احساس می‌کنم، توجه دارم. I pay attention to how I feel	0.452	0.582
	6	به احساساتم توجه می‌کنم. I am attentive to my feelings	0.537	0.523
	8	من به احساساتم اهمیت می‌دهم. I care about what I am feeling	0.501	0.547
دشواری کنترل تکانه Difficulty controlling the impulse	10	هنگامی که ناراحتم، به احساساتم آگاهی دارم. When I'm upset, I acknowledge my emotions	0.283	0.696
	3	هیجاناتم طاقت فرسا و خارج از کنترل است. I experience my emotions as overwhelming and out of control	0.409	0.700
	14	هنگامی که ناراحتم، نمی‌توانم خودم را کنترل کنم. When I'm upset, I become out of control	0.537	0.543
	32	هنگامی که ناراحتم، کنترل رفتارهایم را از دست می‌دهم. When I'm upset, I lose control over my behaviors	0.559	0.510
فقدان شفافیت هیجانی Lack of emotional clarity	4	هیچ ایده‌ای در مورد احساساتم ندارم. I have no idea how I am feeling	0.420	0.558
	5	من در درک احساساتم مشکل دارم. I have difficulty making sense out of my feelings	0.440	0.530



0.506	0.457	در مورد درک احساسم دچار سردرگمی هستم. I am confused about how I feel	9	
0.695	0.545	هنگامی که ناراحتم، به خاطر احساسی که از این طریق پیدا کردم، خجالت می‌کشم. When I'm upset, I become embarrassed for feeling that way	12	عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی Disacceptance of emotional responses
0.678	0.575	هنگامی که ناراحتم، به خاطر احساسی که دارم احساس شرمندگی می‌کنم. When I'm upset, I feel ashamed with myself for feeling that way	21	
0.735	0.470	هنگامی که ناراحتم، احساس ضعیف بودن می‌کنم. When I'm upset, I feel like I am weak	23	
0.664	0.599	هنگامی که ناراحتم، به خاطر احساسی که دارم احساس گناه می‌کنم. When I'm upset, I feel guilty for feeling that way	25	
0.649	0.567	هنگامی که ناراحتم، تمرکز بر چیزهای دیگر برایم دشوار است. When I'm upset, I have difficulty focusing on other things	18	دشواری در به کارگیری رفتارهای هدفمند Difficulty in employing targeted behaviors
0.635	0.579	هنگامی که ناراحتم، در تمرکز کردن مشکل دارم. When I'm upset, I have difficulty concentrating	26	
0.675	0.544	هنگامی که ناراحتم، فکر کردن در مورد هر چیز دیگری برایم دشوار است. When I'm upset, I have difficulty thinking about anything else	33	
0.642	0.621	هنگامی که ناراحتم، باور دارم که برای زمان طولانی در آن حالت باقی می‌مانم. When I'm upset, I believe that I will remain that way for a long time	15	دستیابی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان Achieving limited excitement strategies
0.695	0.487	هنگامی که ناراحتم، باور دارم که احساس افسردگی می‌کنم. When I'm upset, I believe that I'll end up feeling very depressed	16	
0.759	0.286	هنگامی که ناراحتم، می‌دانم که می‌توانم راهی پیدا کنم که سرانجام احساس بهتری داشته باشم When I'm upset, I know that I can find a way to eventually feel better	22	
0.682	0.516	هنگامی که ناراحتم، باور دارم هیچ چیزی نیست که باعث بهتر شدن احساسم شود. When I'm upset, I believe that there is nothing I can do to make myself feel better	28	
0.654	0.590	هنگامی که ناراحتم، زمان زیادی طول می‌کشد تا احساس بهتری پیدا کنم. When I'm upset, it takes me a long time to feel better	35	

### روایی همگرا

برای محاسبه روایی همگرا، واگرا و ملاکی مقیاس دشواری تنظیم هیجان از اجرای همزمان آن با پرسشنامه‌ی خشم سیگل و هوش معنوی استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که عامل فقدان آگاهی هیجانی، دشواری کنترل تکانه، عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، فقدان شفافیت هیجانی، دستیابی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان و دشواری در به کارگیری رفتارهای هدفمند بیشترین همبستگی را با بعد خشم انگیختگی داشتند. همچنین، عامل دشواری کنترل تکانه، دستیابی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان و دشواری در به کارگیری رفتارهای هدفمند بیشترین همبستگی را با بعد دامنه موقعیت خشم انگیز داشتند. عامل دشواری کنترل تکانه، عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، فقدان شفافیت هیجانی، دستیابی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان و دشواری در به کارگیری رفتارهای هدفمند بیشترین همبستگی را با بعد نگرش خصمانه داشتند. همچنین، دشواری کنترل تکانه عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، فقدان شفافیت هیجانی، دستیابی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان و دشواری در به کارگیری رفتارهای هدفمند بیشترین همبستگی را با خشم درونی داشتند. فقدان آگاهی هیجانی بیشترین همبستگی منفی را با خشم بیرونی داشت (جدول ۴).

### روایی واگرا

روایی واگرای مقیاس دشواری تنظیم هیجان از اجرای همزمان آن با پرسشنامه‌ی هوش معنوی بررسی شد. یافته‌ها نشان داد که فقدان آگاهی هیجانی، دشواری کنترل تکانه، فقدان شفافیت هیجانی و دستیابی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان بیشترین همبستگی منفی را با درک هستی داشتند. همچنین، فقدان آگاهی هیجانی دشواری کنترل تکانه، عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، فقدان شفافیت هیجانی، دستیابی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان و دشواری در به کارگیری رفتارهای هدفمند بیشترین همبستگی منفی را با زندگی معنوی داشتند (جدول ۴). میانگین و انحراف استاندارد مولفه‌های مقیاس دشواری تنظیم هیجان در جدول ۴ گزارش شده است. متوسط خرده مقیاس فقدان آگاهی هیجانی در دامنه ۴ تا ۲۰ برابر با ۶/۳۵ با انحراف استاندارد ۲/۳۵ است. میانگین این خرده مقیاس در قسمت ابتدایی توزیع نمرات متمرکز شده است. وضعیت مشابهی در مورد نمرات سایر خرده مقیاس‌ها مشاهده می‌شود (جدول ۴). یافته‌ها نشان می‌دهد که توزیع نمرات دشواری تکانه ( $p > 0/01$ ،  $r = 1/46$ )، عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی ( $p > 0/05$ ،  $r = 1/09$ )، دستیابی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان

( $p > 0/05$ )،  $1/20$ ) نرمال بود ولی نمرات متغیرهای فقدان آگاهی هیجانی ( $p < 0/01$ )،  $1/94$ ) و دشواری در به کار گیری رفتارهای هدفمند ( $p < 0/01$ )،  $1/66$ ) نرمال نبود.

جدول ۴. میانگین، انحراف استاندارد و همبستگی مولفه‌های دشواری تنظیم هیجان با مولفه‌های خشم و هوش معنوی

Table 4

Mean, standard deviation and correlation of difficulty components of emotion regulation with the components of anger and spiritual intelligence

متغیر Variable	M	SD	۱ Lack of awareness	۲ کنترل ننگانه Difficulty controlling the impulse	۳ عدم پذیرش nonacceptance	۴ فقدان شفافیت Lack of clarity	۵ راهبردها Strategies	۶ عواطف Goals	۷ خشم Anger of arousal
۱	6.35	2.35	1						
۲	6.85	2.05	0.141**	1					
۳	8.82	3.02	0.189**	0.40	1				
۴	5.77	2.12	0.33**	0.30**	0.35**	1			
۵	11.78	3.46	0.26**	0.44**	0.50**	0.34**	1		
۶	8.13	2.13	0.10*	0.41**	0.35**	0.20**	0.44**	1	
۷	31.49	7.44	0.20**	0.44**	0.33**	0.29**	0.47**	0.29**	1

۸. دامنه موقعیت	۹. تگرش خصمانه	۱۰. خشم درونی	۱۱. خشم بیرونی	۱۲. درک هستی	۱۳. زندگی معنوی
Angry location range	Hostile attitude	Inner anger	Exterior anger	Existence understand	Spiritual life
26.95	32.35	16.00	10.20	47.38	63.68
6.11	6.23	3.36	1.64	6.42	8.30
-0.09	0.05	0.06	-0.12**	-0.30**	-0.35**
0.14**	0.25**	0.11*	-0.00	-0.11*	-0.21**
0.07	0.17**	0.21**	0.02	-0.09	-0.16**
0.05	0.16**	0.16**	-0.00	-0.20**	-0.29**
0.10*	0.27**	0.29**	-0.00	-0.21**	-0.31**
0.12*	0.23**	0.30**	0.09	-0.02	-0.11*
0.24**	0.61**	0.42**	0.16**	-0.18**	-0.35**
1	0.72**	0.25**	0.20**	0.05	-0.03
	1	0.46**	0.18**	-0.03	-0.18**
		1	0.11*	0.06	-0.09
			1	0.06	0.02
				1	0.69*
					1

\*P&lt;0/05 \*\*P&lt;0/01

### بحث و نتیجه گیری

توانایی تنظیم هیجانها به فرد این امکان را می‌دهد تا برانگیختگی‌ها و تجربه‌های هیجانی را در دو سطح شخصی و بین شخصی مدیریت و تعدیل کند (برگ و ویلیامز، ۲۰۰۷؛ تال و همکاران، ۲۰۱۲). وقتی نقص و نارسایی در فرآیند تنظیم هیجان وجود داشته باشد، مدیریت و تعدیل هیجانها مختل می‌شود و قدرت سازگاری فرد تضعیف می‌گردد (تال و همکاران، ۲۰۱۲).

پژوهش حاضر با هدف روسازی مقیاس دشواری تنظیم هیجان در دانشجویان دانشگاه سمنان انجام شد. یافته‌های تحلیل نشان داد که این ابزار، دشواری تنظیم هیجان را به صورت سازه شش بعدی اندازه گیری می‌کند. این یافته با نتایج سایر پژوهش‌ها مبنی بر شش عاملی بودن مقیاس همسو بوده است (گرتز و روئمر، ۲۰۰۴؛ اندرسون و همکاران، ۲۰۱۶). یافته‌های تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که داده‌ها با یک مدل شش عاملی برازش مناسب دارد که این یافته با یافته‌های قبلی همسو بود (گرتز و روئمر،

۲۰۰۴؛ اندرسون و همکاران، ۲۰۱۶، آدامز<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸، وینبرگ و کلونسکی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). در این پژوهش، بررسی ساختار عاملی این مقیاس، شش عامل را نشان داد که با شش زیر مقیاس استخراج شده در پژوهش گراتز و روئمر (۲۰۰۴) هماهنگ بود. از میان شش عامل استخراج شده، عامل عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، ۱۱/۲۰ درصد از کل واریانس مقیاس را تبیین کرد، که نشان دهنده‌ی میزان اهمیت این عامل در تنظیم هیجان است. این یافته کاملاً با پژوهش گراتز و روئمر (۲۰۰۴) همسو است. به طوری که این عامل نیز، در پژوهش یاد شده، بیشترین درصد از کل واریانس مقیاس را تبیین کرده بود. نپذیرفتن هیجان‌ها، از گویه‌هایی تشکیل شده است که نشان دهنده‌ی تمایل فرد برای واکنش به هیجان‌ها با پاسخ‌های هیجانی منفی است؛ در حالی که خود فرد، این نوع پاسخ‌های خود را به آشفته‌گیها نمی‌پذیرد. در بسیاری از مدل‌های درمانی مبتنی بر هیجان، مانند درمان هیجان محور (گرینبرگ<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲)؛ درمان‌های مبتنی بر پذیرش و ذهن آگاهی (روئمر، ارسیلو و سالتر- پدنالت<sup>۴</sup>، ۲۰۰۸) و درمان تنظیم هیجانی (منین و فرسکو<sup>۵</sup>، ۲۰۰۹)، در بردارنده‌ی آموزش تنظیم هیجان است و بر نقش پذیرش در تنظیم هیجان تأکید شده است. مدل درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، پذیرش هیجان‌ها را در بردارنده‌ی آگاهی بسط نایافته، غیر قضاوتی و معطوف به زمان حال می‌داند که در آن، افکار، احساسات و حواس همان گونه که هستند، پذیرفته می‌شوند. نپذیرفتن هیجان‌ها و پاسخ‌های هیجانی در بسیاری از اختلالات افسردگی و اضطرابی، به ویژه اختلال اضطراب منتشر، اختلال وحشت زدگی و اختلال شخصیت مرزی دیده می‌شود (گراتز، رستنال، تال، لیجوز<sup>۶</sup>، ۲۰۰۶؛ تال و روئمر<sup>۷</sup>، ۲۰۰۷).

عامل دشواری در به‌کارگیری رفتارهای هدفمند، ۱۱/۱۴ درصد از کل واریانس مقیاس را تبیین می‌کند. این عامل ناتوانی در تمرکز کردن بر انجام فعالیت‌های هدفمند را، هنگام روبه‌رو شدن با هیجان‌ها منفی، می‌سنجد (گراتز و روئمر، ۲۰۰۴). فردی که در زمان رویارویی با هیجان‌ها مشکل، آگاهانه از راهبردهای سازگارانه‌ی تنظیم هیجانی استفاده می‌کند، قادر است این هیجان‌ها را به خوبی مدیریت کند و درگیر رفتارهای هدفمند شود (تال و گراتز<sup>۸</sup>، ۲۰۰۸). با این حال، این به معنای مسدود کردن مسیر هیجان‌ها نیست. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد زمانی که افراد هیجان‌ها منفی بیشتری تجربه می‌کنند، در انجام رفتارهای هدفمند با مشکلات بیشتری، مانند از دست دادن تمرکز یا حل مسئله مؤثر، روبه‌رو می‌شوند؛

۱. Adams

۲. Weinberg & Klonsky

۳. Greenberg

۴. Roemer, Orsilo & Salters- Pedneault

۵. Mennin & Fresco

۶. Gratz, Rosenthal, Tull & Lejuez

۷. Tull & Roemer

۸. Tull & Gratz

البته به نظر می‌رسد شدت تأثیر هیجانات منفی بر انجام این رفتارها، به خزانه‌ی راهبردهای افراد برای تنظیم هیجانی و انعطاف‌پذیری آنها در به کارگیری این راهبردها، بستگی داشته باشد (ارگتا، ۲۰۱۱). عامل دشواری در کنترل تکانه نیز، ۱۰/۸۷ درصد از واریانس کل مقیاس را به خود اختصاص داده است. این عامل، از گویه‌هایی تشکیل شده است که مشکلات فرد در کنترل تکانه را، در زمان رویارویی با هیجانات منفی، ارزیابی می‌کند. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که مبتلا به سوء مصرف الکل هستند، در آگاهی هیجانی و کنترل تکانه مشکل دارند، زمانی که این افراد وارد فرآیند درمان می‌شوند، با وجود پیشرفت در آگاهی هیجانی، آنها هم چنان مشکلات قابل توجهی در کنترل تکانه‌های خود، حتی تا انتهای درمان دارند. همچنین، دشواری‌ها در کنترل تکانه، اغلب با عود در سوء مصرف داروهای مختلف نیز همراه است (فکس، هانگ و سینها، ۲۰۰۸).

عامل فقدان شفافیت هیجانی نیز، ۷/۸۴ درصد از واریانس کل مقیاس را به خود اختصاص داده است. منین، هیمبرگ، تارک و فرسکو<sup>۲</sup> (۲۰۰۵)، کژ تنظیمی هیجانی را به صورت پاسخ‌های هیجانی ناسازگارانه در فهم، واکنش و مدیریت ناکارآمد هیجانات توصیف می‌کنند. نبود وضوح هیجانی به ابهام در نامگذاری و تمایز بین هیجانات و پیامهای انگیزشی نهفته در آنها اشاره دارد. به دنبال نبود شفافیت هیجانی، فرد در انتخاب راهبردهای مؤثر برای تغییر موقعیت یا تنظیم پاسخ‌های هیجانی خود، با مشکلات بسیاری روبه‌رو می‌شود. ابهام در هیجانات، از ویژگی‌های اصلی بسیاری از اختلالات، مانند افسردگی، اختلالات اضطرابی و اختلالات سوء مصرف مواد نیز می‌باشد (منین و همکاران، ۲۰۰۵). عامل فقدان آگاهی هیجانی، ۹/۷۴ درصد از واریانس کل مقیاس را تبیین می‌کند. آگاهی هیجانی را می‌توان توانایی شناسایی و توصیف هیجانات خود و دیگران دانست و یک عامل سازگارانه تنظیم هیجان است که بازنگری، ارزیابی تجارب هیجانی و تغییر و تعدیل آنها را در بر می‌گیرد (گراتز و روثمر، ۲۰۰۴). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد توجه و آگاهی هیجانی انعطاف‌پذیر، این امکان را در اختیار افراد قرار می‌دهد تا برای تسهیل عملکردشان از اطلاعات مرتبط با هیجاناتشان استفاده کنند؛ با این حال، آگاهی هیجانی بدون پذیرش آنها، مشکل‌آفرین است (منین و همکاران، ۲۰۰۵).

عامل ششم، دستیابی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان، نیز ۸/۲۷ درصد از کل واریانس مقیاس را تبیین می‌کند؛ پژوهش آلدائو، نولن- هوکسما و اسچویزر<sup>۳</sup> (۲۰۱۰)، نشان داده است که استفاده از راهکارهای نارکارآمد برای تنظیم هیجانات، مانند نشخوار فکری، سرکوبی و اجتناب، بیشترین اندازه اثر را در اختلالات روانی دارند. این پژوهشگران با توجه به پیشینه‌ی نظری و نتایج حاصل از فراتحلیل خود در این زمینه، سه راهکار سرکوبی (هم سرکوبی آشکار و هم سرکوبی افکار)، اجتناب (هم اجتناب تجربی و

۱ . Fox, Hong, Sinha

۲ . Mennin, Heimberg, Turk & Fresco

۳ . Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer



هم اجتناب رفتاری) و نشخوار فکری را به عنوان عوامل تشدید کننده و خطرزا برای اختلالات روانی می‌دانند (آلدائو و همکاران، ۲۰۱۰).

برای بررسی اعتبار مقیاس دشواری تنظیم هیجان، از روش همسانی درونی، با بهره‌گیری از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. نتایج نشان داد که این مقیاس از اعتبار قابل قبولی برخوردار بوده که این یافته با پژوهش‌های پیشین همسو بوده است (گرتز و روئمر، ۲۰۰۴؛ اندرسون و همکاران، ۲۰۱۶؛ باردن و فرگاس، ۲۰۱۴). نتایج حاصل از بررسی اعتبار این مقیاس با استفاده از روش همسانی درونی و ضریب آلفای کرونباخ در دامنه ۰/۶۳ تا ۰/۷۵، نشان از اعتبار قابل قبول نسخه فارسی این مقیاس است. گراتز و روئمر (۲۰۰۴) در پژوهش خود به نتایج مطلوبی در زمینه بررسی اعتبار این مقیاس دست یافتند. این مؤلفان اعتبار مقیاس دشواری تنظیم هیجان را از طریق ضریب آلفای کرونباخ بین ۰/۵۷ تا ۰/۸۰ به دست آوردند که با نتایج پژوهش حاضر همسو است.

شواهد روایی نشان داد که مقیاس دشواری تنظیم هیجان با نمرات خشم و هوش معنوی مرتبط است. این یافته‌ها با یافته‌های پژوهش‌های قبلی هماهنگ بود. یافته‌های پژوهش‌های پیشین نشان داده است که دشواری تنظیم هیجان با خشم رابطه مثبت و معنادار (آمرمن، کلیمان، یوجی، کنر و مک کلوسکی، ۲۰۱۵؛ بندر، رینحلت-دان، اسبجن و پنز، ۲۰۱۲؛ روبرتن، دافرن و باکس، ۲۰۱۲؛ ارگتا، ۲۰۱۱) و با هوش معنوی رابطه منفی و معناداری دارد (مشیریان فراچی و همکاران، ۱۳۹۴؛ اسمیت، ۲۰۰۴).

به طور کلی، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که با توجه به ویژگی‌های روانسنجی مطلوب نسخه فارسی مقیاس دشواری تنظیم هیجان، می‌توان از این مقیاس برای بررسی مشکلات افراد در تنظیم هیجانات در محیط‌های بالینی و پژوهشی جامعه‌ی بهنجار ایرانی استفاده کرد.

نخستین محدودیت مطالعه‌ی حاضر آن است که مشخص نیست نمرات حاصل از این ابزار تا چه اندازه با رفتارهای واقعی در زندگی روزمره مرتبط است. محدودیت دوم این مطالعه آن است که شواهدی برای حساسیت نمرات آن نسبت به مداخلات آموزشی- روانی تدارک دیده نشده است. مشخص نیست که آیا نمرات حاصل از این ابزار نسبت به مداخلات دشواری تنظیم هیجان، حساسیت لازم را دارد یا نه. محدودیت دیگر این ابزار، مربوط به قلمرو مکانی و زمانی مطالعه است. این مطالعه روی دانشجویان شهر سمنان صورت گرفته است و لذا نمی‌توان آن را به سایر شهرهای کشور تعمیم داد. بر اساس این محدودیت‌ها، پیشنهاد می‌شود نمرات دشواری تنظیم هیجان با اندازه‌های رفتار واقعی در زندگی روزمره همبسته شود تا شواهدی از بسط نمرات حاصل از تشخیص این ابزار در موقعیت‌های واقعی فراهم شود. افزون بر آن، بررسی روایی نمرات حاصل از این ابزار به عنوان ابزاری برای تشخیص حساسیت اثر

۱. Ammerman, Kleiman, Uyeji, Knorr & Mecloskey

۲. Smith

مداخلات درمانی می‌تواند محور دیگری از پژوهش‌های مناسب در مورد این ابزار باشد. همچنین پیشنهاد می‌شود به منظور شناخت بهتر تأثیرات آسیب زای دشواری تنظیم هیجانها بر شکل‌گیری و تداوم نشانه‌ها و اختلالات رفتاری، روابط این اختلالها در نمونه‌های بالینی شامل نمونه‌های مبتلا به اختلال‌های روانشناختی به ویژه خشم، اضطراب، افسردگی، افکار خودکشی و اختلال شخصیت مورد بررسی قرار گیرد تا از این طریق دانش منسجمی در خصوص دشواری تنظیم هیجان و روابط این سازه با سایر سازه‌ها که قابلیت بیشتری در برنامه‌ریزی‌های مربوطه دارد، حاصل شود. همچنین، پیشنهاد می‌شود که این سازه در سایر جوامع مانند دانش‌آموزان، محیط کار و حتی در دنیای مجازی اجرا شود تا شواهدی از بسط روایی سازه این ابزار فراهم گردد. در نهایت با توجه به سهولت اجرا، نمره‌گذاری، تعبیر و تفسیر، قابلیت اجرا به صورت فردی و گروهی، عملی بودن و روایی و اعتبار مناسب، نتیجه گرفته می‌شود که این مقیاس ابزار مناسبی برای اندازه‌گیری دشواری تنظیم هیجان در میان دانشجویان دانشگاه می‌باشد.

## References

## منابع

- بشارت، محمدعلی، دهقانی، سپیده، مسعودی، مرضیه، پورخاقان، فاطمه و مطهری، سجاد (۱۳۹۳). پیش‌بینی نشانه‌های اختلال وسواس فکری - عملی بر اساس دشواری تنظیم هیجان، تکانشوری و خشم. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی، ۵(۴): ۲۹-۴۹.
- عبدالله‌زاده، حسن (۱۳۸۸). ساخت و هنجاریابی پرسشنامه هوش معنوی. تهران: انتشارات روانسنجی
- عبدی، سلمان، باباپورخیرالدین، جلیل و فتحی، حیدر (۱۳۸۹). رابطه سبک‌های تنظیم شناختی و سلامت عمومی دانشجویان. مجله علمی - پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران، ۸(۴): ۲۶۴-۲۵۸.
- کشمیری، مهدیه و عرب‌احمدی، فاطمه (۱۳۸۷). هنجاریابی مقدماتی آزمون هوش معنوی در دانشجویان دانشگاه منابع طبیعی گرگان. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد دانشگاه پیام‌نور مرکز بهشهر.
- مشیریان فراخی، سیده مریم، غنایی چمن آباد، علی، اصغری ابراهیم آباد، محمدجواد، مشیریان فراخی، سید محمد مهدی، نجمی، مصطفی، غفاریان مسلمی، حامد، محمد دوست، محمد (۱۳۹۴). پیش-بینی دشواری تنظیم هیجان با توجه به هوش معنوی در مجرمین زندانی مشهد. مقاله پژوهشی دین و سلامت، ۳(۱): ۳۹-۴۸.

- Abdollah Zade, H. (2009). *Making and Standardizing Spiritual Intelligence Questionnaire*. Tehran: Publishers of Psychoanalysis. [In Persian].
- Abdi, S., Babapour Kheirodin, J., & Fathi, H. (2010). Relationship between cognitive and cognitive style styles and general health of students. *Journal of*

- Army University of Medical Sciences of the Islamic Republic of Iran*, 8(4), 258-264. [In Persian].
- Adams, L. J. (2008). *A Confirmatory Factor analysis of the difficulties in emotion regulation scale* [Dissertation]. Southern Illinois: Southern Illinois University Carbondale.
- Axelrod, S.R., Perepletchikova, F., Holtzman, K., & Sinha, R. (2011). Emotion regulation and substance use frequency in women with substance dependence and borderline personality disorder receiving dialectical behavior therapy. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 37(1), 37-42.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Amstadter, A. (2008). Emotion regulation and anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 211-221.
- Bardeen, J. R., Kumpula, M. J., & Orcutt, H. K. (2013). Emotion regulation difficulties as a prospective predictor of posttraumatic stress symptoms following a mass shooting. *Journal of Anxiety Disorders*, 27, 188-196.
- Bardeen, J. R., Fergus, T. A., & Orcutt, H. K. (2012). An examination of the latent structure of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31, 382-392.
- Besharat, M. A., Dehghani, S., Masoudi, M., Pourkhaghan, F., & Motahari, S. (2014). Anticipated signs of obsessive-compulsive disorder based on the difficulty of adjusting excitement, impulsivity and anger. *Quarterly journal of applied psychology*. 5(4), 29-44 [In Persian].
- Bender, P. K., Reinholdt-Dunne, M. L., Esbjørn, B. H., & Pons, F. (2012). Emotion dysregulation and anxiety in children and adolescents: gender differences. *Journal of Personality and Individual Differences*, 53(3), 284-288.
- Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: recent findings, current challenges and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 128-134.
- Berking, M., Margraf, M., Ebert, D., Wupperman, P., Hofmann, S. G., & Junghanns, K. (2011). Deficits in emotion-regulation skills predict alcohol use during and after cognitive-behavioral therapy for alcohol dependence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79, 307-318.
- Berking, M., Poppe, C., Luhmann, M., Wupperman, P., Jaggi, V., & Seifritz, E. (2012). Is the association between various emotion-regulation skills and mental health mediated by the ability to modify emotions? Results from two cross-sectional studies. *Journal of Behavior Therapy Experimental Psychiatry*, 43(3), 931-937.
- Bargh, J. A., & Williams, L. E. (2007). *On the nonconscious of emotion regulation*. In J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 429-445). New York: Guilford Press.

- Brooke, A., Ammerman Evan, M., Kleiman Lauren, L., Uyeji Anne, C., & Knorr Michael, S., McCloskey. (2015). Suicidal and violent behavior: The role of anger, emotion dysregulation, and impulsivity. *Journal of Personality and Individual Differences*, 79, 57-62.
- Catanzaro, S. J., & Mearns, J. (1990). Measuring generalized expectancies for negative mood regulation: Initial scale development and implications. *J Pers Assess*. 54: 546-63.
- Compton, S. N., March, J. S., Brent, D., Albano, A. M., Weersing, R., & Curry, J. (2004). Cognitive-behavioral psychotherapy for anxiety and depressive disorder in children and adolescents. An evidenced based medicine review. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 43, 930-959.
- Ehring, T. Fischer, S. Schnulle, J. & Bosterling, A. (2008). Characteristics Depressed in Dividuals. *Journal of Personality & Individual Differences*, 44, 1547-1548.
- Fergus, T. A., & Valentiner, D. P. (2010). Disease phobia and disease conviction are separate dimensions underlying hypochondriasis. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41, 438-444.
- Fergus, T. A. (2013). Repetitive thought and health anxiety: tests of specificity. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 35, 366-374.
- Fox, H. C., Hong, K. L., & Sinha, R. ( ) Difficulties in emotion regulation and impulse control in recently abstinent alcoholics compared with social drinkers. *Addict Behav*. 33(2), 388-94.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York, NY: Guilford Press.
- Görge, S. M., Hiller, W., & Witthoft, M. (2014). Health anxiety, cognitive coping, and emotion regulation: a latent variable approach. *International Journal of Behavioral Medicine* (in press).
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.
- Gratz, K. L., Rosenthal, M. A., Tull, M. T., & Lejuez, C. W. (2006). An experimental investigation of emotion dysregulation in borderline personality disorder. *Journal Abnormal Psychology*, 115(4), 850-5.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion- focused therapy: Coaching client to work through their feelings*. Washington, D. C: APA.
- Hannesdottir, D. K., & Ollendick, T. H. (2007). The Role of Emotion Regulation in the Treatment of Child Anxiety Disorders. *Journal of Clinical Child and Family Psychology Review*, 10, 275-293.
- Hayes, S. C. (1996). *The acceptance and action questionnaire*. Reno, NV: Context.

- Haynos, A. F., Roberto, C. A., Martinez, M. A., Attia, E., & Fruzzetti, A. E. (2014). Emotion regulation difficulties in anorexia nervosa before and after inpatient weight restoration. *International Journal of Eating Disorders*, 47, 888–891.
- Hofmann, S.G., Kahdan, T.B. (2010). The affective style questionnaire: development and psychometric properties. *Journal of Psychopathol Behavior Assessment*, 32(2), 255–263.
- Joseph, R. Bardeen, Thomas A. Fergus. (2014). An examination of the incremental contribution of emotion regulation difficulties to health anxiety beyond specific emotion regulation strategies. *Journal of Anxiety Disorders*, 28, 394–401
- Keshmiri, M., & Arab Ahmadi, F. (2008). *Standardization of Spiritual Intelligence Test in Students at Gorgan Natural Resources University*. Master's thesis at Payam Noor University in Behshahr [In Persian].
- Kököneyi, G., Urbán, R., Reinhardt, M., Józán, A., & Demetrovics, Z. (2014). The difficulties in emotion regulation scale: factor structure in chronic pain patients. *Journal of Clinical Psychology*, 70, 589–600.
- Lisa, M. Anderson, Erin. E., Reillya, Sasha, Gorrell, Katherine Schaumberg, & Drew A. Anderson. (2016). Gender-based differential item function for the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Personality and Individual Differences*, 92, 87–91
- Mennin, D. S., & Fresco, D. M. (2009). *Emotion regulation as a framework for understanding and treating anxiety pathology*. In AM Kring, DM Sloan Eds., Emotion regulation in psychopathology. New York: Guilford Press.
- Mennin, D. M., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behav Res Ther*. 43(10), 1281-310.
- Miller, N. A., Mc Lean, C. P., & Hope, D. A. (2006). *Difficulties with Emotion Regulation Scale (DERS): Confirmatory factor analysis and relationship with several anxiety measures*. 40<sup>th</sup> annual Conference for the Association of Behavioral and Cognitive Therapy.
- Moshirian Farahi, S. M., Ghanaei Chamanabad, A., Asghari Ebrahim Abad, M. J., Moshirian Farahi, S. M. M., Njmi, M., Ghafarian Moslemi, H., & Mohammad doust, M. (2015). The prediction of the difficulty of regulating excitement with regard to spiritual intelligence in Mashad prisoners. *Religion and Health Research*, 3(1), 39-48 [In Persian].
- Moriya, J., & Takahashi, Y. (2012). Depression and interpersonal stress: the mediating role of emotion regulation. *Journal of Motivation and Emotion*, 1-9.
- Myberg, L. (2011). *Forgiveness as a mechanism of self-regulation: An ego depletion model*. Unpublished dissertation in psychology, University of Richmond
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161–187.



- Noah, C., Pollock, Gillian A. McCabe, Ashton C. Southard, & Virgil Zeigler-Hill. (2016). Pathological personality traits and emotion regulation difficulties. *Journal of Personality and Individual Differences*, 95, 168–177
- Orgeta, V. (2011). Emotion dysregulation and anxiety in late adulthood. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(8), 1019–1023.
- Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Journal of Aggression and Violent Behavior*, 17(1), 72–82.
- Roemer, L., Orsillo, S. M., & Salters- Pedneault, K. (2008). Efficacy of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder: Evaluation in a randomized control trail. *J Couns Clin Psychol*, 76(6), 1083-9.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). *Emotional attention, clarity and repair: Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale*. In JW Pennebaker Ed, Emotion, disclosure, and health. Washington, DC: APA Books.
- Slee, N., Spinhoven, P., Garnefski, N., & Arensman, E. (2008). Emotion regulation as mediator of treatment outcome in therapy for deliberate self-harm. *Journal of Clinical Psychology and Psychotherapy*. 15(4), 205e1
- Smith, S. Smith, (2004). Exploring the interaction of emotional Intelligence and spirituality. *Traumatology*. 10(4), 231-243.
- Tull, M. T., & Roemer, L. (2007). Emotion regulation difficulties associated with the experiential avoidance, emotional nonacceptance, and decreased emotional clarity. *Behav Ther*. 38(4), 378-91.
- Tull, M. T., & Gratz, K. L. (2008). Further examination of the relationship between anxiety Sensitivity and depression: The mediating engaging in goal- directed behavior when distressed. *Anxiety Disord*. 22, 199-210.
- Tull, M. T. Weiss, N. H., Adams, C. E., & Gratz, K. L. (2012). The contribution of emotion regulation difficulties to risky sexual behavior within a sample of patients in residential substance abuse treatment. *Journal of Addictive Behaviors*, 37, 1084-1092.
- Weinberg, A., & Klonsky, E. D. (2009). Measurement of Emotion Dysregulation in Adolescents. *Psychology Assessment*, 21(4), 616-21.
- Werner, K. W., & Gross, J. J. (2009). *Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework*. In A. Kring & D. Sloan (Eds.), Emotion regulation and psychopathology. New York: Guilford